

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

La muerte y el Chikung



eBook patrocinado por:



氣功

LA MUERTE Y EL CHIKUNG

La misteriosa y temida muerte, el final inevitable al que todos estamos condenados y hacia el que caminamos sin remedio sea lo que sea que estemos haciendo con nuestras cortas e ilusorias vidas. La muerte ha sido tratada en occidente como si fuera un oscuro pasaje del que es mejor no hablar, a su alrededor han nacido leyendas e historias terroríficas que han robado el sueño a niños y adultos mas de una vez. Es fácil observar el miedo ancestral en los rostros de los ancianos cuando saben que están llegando al final y aceptan con resignación su destino entre el miedo, la rabia y la impotencia. En esos momentos finales es cuando muchas

personas ancianas hacen un repaso general a su vida recordando lo bueno y lo malo pasado, si han cumplido sus sueños o si por el contrario han llevado unas vidas miserables y vacías, carentes de amor y de sentido.

Una de las características de la muerte es que la mayoría de ocasiones no anuncia su llegada, no sabemos nunca cuando vamos a morir, lo que nos permite en cierta manera realizar un trabajo personal para aprender a vivir el momento presente y disfrutar de cada instante de nuestras vidas como si fuera el último, porque tal vez lo sea. Así que descubrimos que en realidad, todo lo que

existe es transitorio e ilusorio, incluso nosotros mismos no somos más que meras proyecciones de nuestra propia mente.

El pasado tan sólo existe en forma de recuerdos o sueños que se manifiestan en la mente y el futuro no existe aun, es tan sólo otro sueño que depende directamente de la calidad del momento presente. Lo que hacemos en el presente genera consecuencias en nuestro futuro. Por ese motivo debemos esforzarnos en vivir el presente de forma auténtica y noble, cultivando la verdad y la alegría de vivir y evitando las acciones negativas como las mentiras o los actos innobles que nos arrojarán hacia un futuro doloroso. De alguna manera el miedo a morir nos ha de servir para vivir una vida auténtica, llena de Amor, Alegría y Felicidad.



En oriente, la situación es bien distinta a lo que sucede en nuestro lado del mundo, al estar sus habitantes más en contacto con sus religiones, el miedo ancestral a la muerte se convierte en una fiesta ante la certeza de que la muerte no es el final, sino tan sólo el tránsito desde un estado existencial en el devenir de la vida que termina, hacia un estado más elevado renaciendo en los reinos celestiales o bien en una nueva reencarnación en este mismo mundo humano e incluso en otros mundos inferiores. La consecuencia de vivir una vida agnóstica carente de esperanza, en comparación a la vida de las personas, que saben con certeza que la vida no es más que un proceso de crecimiento que continua más allá de la muerte, es que las personas creyentes viven una vida más feliz, más real e incluso más auténtica, pues disfrutan del presente sabiendo que existe el futuro y que la calidad de ese futuro depende únicamente de las acciones realizadas por cada una de las personas que viven en este mundo. Cada ser es el único responsable de su destino.

El hecho de tener la certeza de que todos vamos a morir, nos da la oportunidad de esforzarnos en vivir una vida genuina y tomar conciencia de lo importante que es ser feliz ahora mismo, no podemos aplazar nuestra felicidad pensando que ya llegará cuando resolvamos nuestros problemas en el futuro, al contrario, debemos ser felices en este mismo mo-

mento y resolver nuestros problemas sin permitir que estos nos roben ese estado de paz interior y felicidad. Es aquí donde entra en juego la práctica del Taichi Chuan y el Qigong. La vida siempre nos traerá cuestiones que resolver y éstas afectarán sin duda a nuestro estado emocional, pero si hemos integrado la práctica del Taichi Chuan y el Qigong en nuestras vidas diarias, es indudable que nuestro cuerpo emocional se fortalecerá notablemente y estaremos más preparados frente a los avatares de la vida, podremos resolver cualquier situación por compleja que sea con la seguridad de que lo vamos a hacer bien teniendo la certeza de que pase lo

que pase, incluso si nos equivocamos, seguiremos estando en paz con nosotros mismos por lo que no tendremos miedo a vivir. De esta manera, conseguiremos vivir en un estado habitual de alegría existencial y paz interiores más o menos constantes, manteniendo un apreciado equilibrio que los demás podrán percibir fácilmente.

Como no sabemos nunca cuando vamos a morir, deberíamos tratar de ser felices a cada instante, porque de esta manera si la muerte nos alcanza de forma inesperada, moriremos tranquilos con un nivel de vibración lo suficientemente alto como para tener una buena muerte y elevar nuestra



conciencia hacia los reinos celestiales. Sin embargo, si cuando la muerte nos alcance nos encuentra en un estado emocional negativo, por ejemplo muy tristes o enfadados porque alguien nos insulto mientras conducíamos por la calle, viviremos unos eternos y angustiosos momentos de confusión que nos van a traer muchos problemas en el momento de morir. ¡Realmente no me gustaría morir enfadado!

En este aspecto la práctica del Taichi Chuan y el Qigong también resulta fundamental para desarrollar poco a poco un soporte físico fuerte y sano que sea capaz de generar una estructura energética con un alto nivel de vibración. Si tenemos un cuerpo débil y enfermizo, difícilmente podremos soportar la altísima vibración de la energía del Amor en su más elevada manifestación, lo cual no quiere decir que un cuerpo enfermo no pueda elevarse hacia los reinos celestiales tras la muerte, pero sin duda un ser trabajado interiormente y que disponga de una estructura energética de elevado nivel vibracional, estará más preparado para enfrentarse al reto de la muerte que un ser débil y enfermizo preso de sus propios miedos y emociones descontroladas. Por tanto vemos que el fin de la práctica es prepararnos para el acto más importante que realizaremos en esta vida: nuestra muerte.

Son muchos los aspectos a trabajar que cada ser humano debe realizar sobre sí mismo para, egoístamente

hablando, asegurar que tras la muerte, la vida que abandonamos nos haya servido de algo. Vivir no sólo consiste en pasar los días esperando el día final. Si somos capaces de ver nuestras vidas desde una perspectiva elevada, como si fuéramos espectadores de esta obra de teatro que es nuestra propia vida, nos daremos cuenta de la cantidad de detalles que se nos escapan. Constantemente repetimos situaciones similares en las que cometemos una y otra vez el mismo error y hasta que no las superamos y aprendemos, esas mismas situaciones se nos repetirán una y mil veces de muy diferentes formas hasta que realmente hayamos aprendido e integrado la enseñanza que cada situación que se nos presenta en la vida contiene en si misma. El problema es que no somos capaces de aprender sin sufrir y cada fracaso, cada pérdida, cada historia que vivimos suele dejarnos profundas heridas emocionales que se insertan en nuestra alma y endurecen nuestro corazón.

Por eso la práctica del Taichi Chuan y el Qigong nos permite profundizar en el conocimiento de nosotros mismos, aprendemos a perdonarnos y a amarnos realmente, liberándonos así poco a poco de los lastres que nosotros mismos nos auto imponemos a lo largo de la vida y de las vidas, mejorando nuestra salud física, eliminando las emociones negativas y llenando nuestro corazón de esa sensación de

libertad existencial y paz interior que nos acompañará siempre, incluso en el momento de la muerte.

Sobre el proceso de morir y de la muerte misma, sabemos que la muerte se presenta de muy distintas formas, algunas personas mueren tras una larga enfermedad, otras, la mayoría, mueren por causas naturales de envejecimiento. También hay personas que tienen muertes fulminantes a causa de accidentes o catástrofes, en este último caso el proceso de morir es algo distinto al de las personas que mueren lentamente y que seguidamente explicamos, pero vemos que hay un factor común y que resulta decisivo sea cual sea la forma y el modo en que se presente la muerte: tener la conciencia despierta.

Durante la vigilia, es decir, mientras estamos despiertos en nuestro día a día, podemos decir que somos conscientes de quién somos y de lo que hacemos, pero al sumirnos en un sueño profundo y placentero, perdemos completamente la conciencia de nosotros mismos y nuestra mente navega por mundos oníricos que a veces recordamos en forma de sueños. Sabemos que nuestra alma viaja durante el sueño y así nuestro cuerpo físico se puede reponer de su cansancio diario, pero al despertar no recordamos nada de esa vida "al otro lado". Cuenta una antigua leyenda que en el siglo pasado vivía un poderoso rey que se sentía muy desgra-

ciado. El rey quería ser jardinero y por las noches soñaba que era el jardinero real y se sentía feliz y realizado. En el palacio real vivía un jardinero que se sentía muy desgraciado. El jardinero quería ser rey y por las noches soñaba que era un poderoso monarca y se sentía muy feliz. Si analizamos un poco esta historia, podemos preguntarnos ¿Quién es realmente el rey y quién el jardinero?, ¿quién nos dice que la vida que nosotros creemos como real no es más que el sueño del jardinero soñando que es el rey y al revés?, durante el sueño, el personaje vive su vida como si fuera real y al despertar del sueño, duerme profundamente de nuevo hasta que se repite la historia...esta fábula nos enseña que la conciencia puede despertar y existir en diferentes planos existenciales pero que si no tenemos pleno control sobre ella, viviremos en un estado de confusión sin tener verdadera noción de la realidad en la que existimos.

En el momento de la muerte esto es especialmente importante sobre todo en el caso de muertes violentas o repentinas. Durante el proceso de morir pasaremos por varias etapas en las que ante nuestra mente aparecerán diversas manifestaciones de nuestros propios pensamientos y emociones, esas manifestaciones pueden surgir en forma de monstruos, colores, ruidos infernales...y hacemos sentir miedo y confusión, dependiendo de las creencias personales de cada

uno, de sus tendencias habituales y de la integridad energética de la persona. También sucede en ocasiones que nuestra mente no acepta el hecho de morir y simplemente genera una realidad ficticia en la que la persona continúa viviendo una eterna vida en el plano astral como si nada hubiera pasado, sin posibilidad alguna de despertar y continuar el camino evolutivo que su alma necesita, como en el caso de accidentes de tráfico en los que el accidentado no se ha dado cuenta de su nueva realidad y continúa conduciendo su vehículo eternamente como si nada hubiera pasado.

Por eso se hace necesario entrenarnos en mantener una conciencia verdaderamente despierta, así durante

el proceso de morir seremos plenamente conscientes de lo que sucede para poder dirigir nuestros pasos hacia la Luz de manera firme y relajada en la seguridad de que nuestro camino continúa y que empieza una nueva etapa en nuestro ciclo existencial.

El proceso básico de la muerte según la concepción budista se inicia con la disolución de los cinco elementos que sustentan la vida: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter o Conciencia. Este fenómeno es fácil de observar en ancianos o enfermos terminales. Vemos que a medida que el proceso de la muerte avanza, se empiezan a disolver estos elementos de la siguiente forma:



- El elemento Tierra se disuelve y esto se manifiesta en el hecho de que la persona ya no puede caminar con facilidad, necesita la ayuda de un bastón, la conexión a la Tierra se desvanece y la persona acaba postrada en una cama.

- El Elemento Agua es el siguiente en disolverse y esto se manifiesta en la pérdida del control de esfínteres y una sensación de sed permanente. Los líquidos del cuerpo se van disolviendo.

- El Elemento Fuego, la persona siente frío porque la energía vital se empieza a disolver, el calor se mantiene tan sólo en los órganos internos para conservar un hilo de vida mientras se completa el proceso de morir y el corazón envía poca sangre a los capilares por lo que la piel adquiere una tonalidad característica.

- El Elemento Aire es el siguiente y el último que podemos observar en el moribundo y esto se manifiesta en la dificultad cada vez mayor para respirar, muchas veces acompañada ya de una pérdida de conciencia y un ritmo de respiración frenético ante la sensación de ahogo que sufre el moribundo conocido como "los estertores de la muerte". Esto finaliza con el último aliento.

- El Elemento Éter. La disolución del Éter o de la Conciencia se produce cuando el cuerpo astral se separa de-

finitivamente del cuerpo físico y éste proceso tarda unos tres días en completarse, durante los cuales el finado pierde totalmente la conciencia, esto se conoce también como "la pequeña muerte de los tres días".

Si la persona ya ha perdido la conciencia o ha tenido una muerte violenta, estos fenómenos suceden a gran velocidad y se pueden reconocer por las luces y colores que aparecen frente a nosotros, es decir, cuando el elemento Tierra se ha disuelto en el elemento Agua, se percibe una luz de color blanca muy característica. Seguidamente el elemento Agua se disuelve en el Fuego y entonces vemos una luz de color rojo que dará lugar a otra luz de color verde, indicando que el Fuego se ha disuelto en el Aire. Seguidamente el elemento Aire se disuelve en el Éter y entonces aparece una luz de color azul para de repente entrar en la más completa oscuridad que acompaña a la pequeña muerte de los tres días.

Durante estos tres días de inconsciencia, que son los que el alma necesita para desligarse totalmente del cuerpo físico que abandona, aunque la mente permanece dormida y el fallecido no se da cuenta de nada, suele suceder que el cuerpo astral visita sus lugares habituales atraído todavía por la vida que acaba de dejar, se acerca a sus seres queridos y estos pueden percibir la presencia del cuerpo astral creyendo que el in-

terfecto ha venido a despedirse e incluso a veces se producen fenómenos aparentemente inexplicables como olores que nos recuerdan al fallecido, sonidos, movimiento de objetos...



Pasados estos tres días, al igual que le sucedió a Jesucristo, se produce una especie de resurrección en la cual el alma o conciencia por fin despierta y se libera recuperando totalmente la plenitud y el control. Este momento es de crucial importancia pues si realmente tenemos una mente clara y despierta, podremos recordar quienes somos en realidad, recuperando toda la información y el

saber acumulado a través de todas nuestras vidas pasadas y renacer en un reino existencial de mayor nivel vibracional que la Tierra para continuar nuestro Camino hacia la Luz, pero si aun somos presa de nuestras tendencias habituales, nuestros deseos y aversiones nos arrastraran a un nuevo renacimiento en este mundo o en otros de similar vibración casi sin darnos cuenta de ello. Seguiremos encadenados a la rueda de reencarnaciones en el reino de los humanos y esto suele suceder pasados unos 49 días desde el óbito.

Existen muchos mundos, diferentes planos dimensionales en los cuales la vida se manifiesta de mil y una formas, el universo entero está lleno de vida, de luz y de amor. El proceso básico aquí descrito sobre la muerte según los budistas es muy acertado pero no es el único modo que tiene el alma de abandonar la vida terrenal.

Debemos saber que no estamos solos, nuestros seres queridos nos acompañan siempre y en el momento de morir estaremos asistidos por nuestros guías, ángeles de la guarda o dioses personales, hermanos de la luz que nos acompañan desde el momento de nacer y que están junto a nosotros aunque no seamos capaces de percibir su amorosa presencia. También es importante saber que no existe un juicio final, nadie nos va a castigar si hemos obrado mal en vida, muy al contrario al llegar al "otro lado"

seremos recibidos con todo el amor divino que una madre, que ama incondicionalmente, ofrece a su hijo. Sin embargo, inevitablemente pasaremos un proceso de revisión de la vida y sentiremos en nuestro corazón todo el bien o todo el mal que hayamos causado, sabremos si hemos cumplido nuestros objetivos y seremos nosotros mismos los que decidiremos el camino a seguir, auxiliados por nuestros Guías en todo momento.

Aquí podríamos hablar de la ley del karma, toda acción genera un efecto y normalmente nosotros mismos nos lastramos cargando nuestra alma con sentimientos de culpa, miedos, ira o aversión, diferentes apegos, deseos o emociones que nos arrastran a nuevos nacimientos hasta que podamos aprender y liberar nuestra conciencia definitivamente...

Todo este proceso puede parecer muy complejo pero en realidad no lo es tanto, sobre todo si tenemos en cuenta que aceptando el hecho de la reencarnación, sin duda tenemos mucha experiencia en morir, pues habremos muerto muchas veces y de muy distintas formas. No es mi objeti-

vo extenderme mucho sobre el tema de la muerte, pero sí al menos despertar en el lector la inquietud y la necesidad de aplicarse en la práctica para vivir una vida más auténtica y despertar la conciencia completamente alcanzando así la libertad espiritual que todos llevamos en nuestro interior.

La práctica del Chikung nos va a conducir a lo largo de toda una vida al auto conocimiento, eliminaremos las emociones negativas y tendencias habituales adquiridas a lo largo de muchas vidas anteriores, entrenaremos nuestra mente hasta alcanzar la "bodichitta", estado en el que se manifiesta la verdadera naturaleza de la mente sanando así nuestro karma negativo, aumentando nuestro nivel de vibración hacia la más alta de las energías que es la energía del Amor Incondicional y la Compasión.

Víctor Fernández

Presidente de la Asociación ShenRen
de Taichi Chuan y Qigong
www.shenren.es

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>