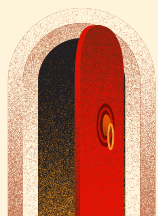


Frank Ostaseski

PRÓLOGO DE LA DRA. RACHEL NAOMI REMEN



Las cinco invitaciones

Descubre lo que la muerte puede enseñarnos
sobre cómo vivir plenamente

Nueva edición revisada

OCEANO

Las cinco invitaciones

*Descubre lo que la muerte puede
enseñarnos sobre cómo vivir plenamente*

Frank Ostaseski

Las cinco invitaciones

*Descubre lo que la muerte puede
enseñarnos sobre cómo vivir plenamente*

Prólogo de la Dra. Rachel Naomi Remen

OCEANO

Los nombres y características de algunas personas han sido cambiados, y ciertos personajes son el resultado de la combinación de varias personas.

LAS CINCO INVITACIONES

Descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre cómo vivir plenamente

Título original: THE FIVE INVITATIONS. Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully

© 2017, Frank Ostaseski

© 2017, Rachel Naomi Remen (por el prólogo)

Publicado según acuerdo con Flatiron Books.
Todos los derechos reservados.

Traducción: Enrique Mercado

Diseño de portada: Jazbeck Gamez

D.R. © 2024, Editorial Océano, S.L.
C/Calabria 168-174 Escalera B Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D.R. © 2024, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México
www.oceano.mx

Primera edición: 2024

ISBN: 978-84-127259-5-7
Depósito legal: B 5153-2024

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

IMPRESO EN ESPAÑA / PRINTED IN SPAIN

9005793010324

*Este libro está dedicado a los hombres, mujeres y niños
que me permitieron estar con ellos mientras morían.
Son mis verdaderos maestros.*

Y a Stephen Levine, amigo de corazón.

Índice

Prólogo, Rachel Naomi Remen, 11

Introducción: el poder transformador de la muerte, 15

LA PRIMERA INVITACIÓN, 33

No esperes

1. La puerta a la posibilidad, 35
2. Presencia y desaparición, 47
3. La maduración de la esperanza, 67
4. El meollo del asunto, 83

LA SEGUNDA INVITACIÓN, 103

Acepta todo, no rechaces nada

5. Tal como está, 106
6. Mira de frente tu sufrimiento, 117
7. El amor cura, 137

LA TERCERA INVITACIÓN, 153

Pon todo tu ser en la experiencia

- 8. No eres un rol, eres un alma, 155
- 9. Controla a tu crítico interno, 177
- 10. El río impetuoso, 196
- 11. Oír el llanto del mundo, 217

LA CUARTA INVITACIÓN, 237

Busca un lugar de reposo en medio de la agitación

- 12. La calma en la tormenta, 240
- 13. ¡Cuidado con la brecha!, 260
- 14. Presencia valiente, 280

LA QUINTA INVITACIÓN, 301

Cultiva una mentalidad de no saber

- 15. La historia del olvido, 304
- 16. No saber es lo más íntimo, 321
- 17. Ríndete a lo sagrado, 335

Epílogo: morir para vivir, 353

*Agradecimientos, 361**Notas, 365*

Prólogo

Toda tempestad tiene, como un ombligo, un agujero en medio, por el que una gaviota puede volar en silencio.

HAROLD WITTER BYNNER¹

Cuando estudié medicina, me enseñaron que la muerte era lo opuesto a la vida, un suceso físico marcado por cambios fisiológicos específicos. Me enseñaron a “atender a los moribundos” para prolongar la vida, siempre que fuera posible, y a controlar el dolor y el sufrimiento cuando no fuera posible. El sufrimiento de los parientes de los pacientes terminales era lo más difícil de controlar, pero con el tiempo la mayoría de la gente se consolaba con la idea del más allá y encontraba la forma de seguir adelante. Pese a nuestras numerosas experiencias con difuntos o moribundos, mis colegas y yo teníamos escasas o nulas reacciones emocionales ante la muerte y ninguna curiosidad al respecto. Dicha curiosidad se habría considerado insana. La idea de que la muerte podía ofrecer algo muy importante a los vivos se habría percibido como simple extravagancia. En un modo menos extremo, nuestra postura profesional era un reflejo de una actitud cultural hacia la muerte y los moribundos.

En este entorno Frank Ostaseski inició su valiente y precursora labor y propuso por primera vez su genial ocurrencia

de ver cada muerte como única y significativa, como una oportunidad de sabiduría y curación no sólo para el moribundo, sino también para quienes siguen vivos. La profundidad de la experiencia que él ha vertido en este libro únicamente puede ser acumulada por personas intrépidas que han hallado su camino a la quietud y la presencia, que poseen la habilidad de establecer contacto con el corazón y el alma de los demás y que han sido bendecidas con el don de la narración para compartir el camino recorrido. *Las cinco invitaciones* está lleno de historias tan profundas que sirven como una brújula, una señal para atravesar un camino desconocido a un destino deseado. Muchos de los relatos reales incluidos en este libro pueden leerse como parábolas, historias de sabiduría que nos permiten vivir con mayor prudencia y resolución en circunstancias muy diversas.

Mi primer encuentro con la muerte tuvo lugar cuando nací. Pesaba novecientos cincuenta gramos y pasé mis seis primeros meses de vida entre dos mundos, en una incubadora y sin ser tocada por manos humanas. Me encontré de nuevo con la muerte a los quince años de edad, cuando, una noche, se me declaró una enfermedad crónica y fui llevada en estado inconsciente a un hospital de Nueva York donde pasé en coma casi un año. A la mayoría de las personas con las que comparto cierta intimidad las he conocido en el filo entre la vida y la muerte, magnetizadas ahí, como a mí misma me ha pasado, por el intenso deseo de vislumbrar la realidad tal como es. Ostaseski es una de esas personas, mi colega, mi compañero de viaje, mi maestro. En *Las cinco invitaciones* ha escrito un bello libro sobre la vida en el límite —de hecho, sobre toda la vida— y nos invita a acompañarlo en el espacio entre esos dos mundos. A sentarnos a la mesa de lo desconocido. A maravillarnos juntos. A volvernos sabios.

Mi abuelo fue un cabalista y un místico por naturaleza. Para él, la vida era un diálogo constante con el alma del mundo. Todos los acontecimientos eran puertas y el mundo se revelaba sin cesar. Él era capaz de ver la más profunda de las realizaciones en el más ordinario de los incidentes. La mayoría de nosotros no tenemos ese don. Necesitamos algo grande que, con autoridad, de el alto a nuestra forma habitual de ver y oír, que desafíe nuestras percepciones y maneras de pensar habituales para que podamos advertir la verdadera naturaleza de las cosas. La muerte es una de esas puertas. La conciencia es el don más grande de la muerte. Para muchas personas, la auténtica vida comienza con la muerte, no con la propia sino con la de otro.

Para decirlo lisa y llanamente, la naturaleza de la vida es sagrada. Siempre estamos en terreno sagrado. Pero es raro que eso constituya nuestra experiencia diaria. Para la mayoría de nosotros, lo sagrado es como un relámpago, una inhalación intensa entre dos respiraciones inadvertidas. El velo diario que oculta la realidad suele confundirse con ésta; hasta que algo abre un agujero y revela la verdadera naturaleza del mundo. Sin embargo, la invitación a tomar conciencia es muy común. En su excelente libro *Lo pequeño es hermoso*, E. F. Schumacher sugiere que sólo podemos ver aquello para lo cual hemos desarrollado nuestra visión. Propone que el interminable debate sobre la naturaleza del mundo no versa acerca de las diferencias, sino simplemente sobre nuestra diferente capacidad para ver.

El libro que tienes ahora en tus manos ofrece prácticas simples y efectivas para que puedas ver la realidad tal como es en medio de lo conocido. Es una oportunidad para ver más allá de lo ordinario. A diferencia de muchas otras obras sobre la muerte que están actualmente en circulación, ésta no

contiene una teoría o cosmología, tradicional o personal, ni las ideas o creencias de alguien sobre lo que es y significa la experiencia de morir. Este libro simplemente comparte la profunda experiencia de un observador sumamente consciente; y te invita a desarrollar tu visión.

Mi abuelo me enseñó que un maestro no es un sabio sino un dedo que dirige nuestra atención a la realidad que nos rodea. Ostaseski es un maestro así. *Las cinco invitaciones* te recordará muchas cosas. A mí me recordó que las cosas que de verdad importan son muy pocas, pero que importan mucho. Que con demasiada frecuencia padecemos hambre espiritual en medio de la abundancia y que nos rodean muchos maestros que, con paciencia, nos ofrecen todo lo que necesitamos para vivir bien y con sabiduría. Que, como el amor, la muerte es íntima y que esa intimidad es la condición del aprendizaje más profundo. Asimismo, me recordó la sencillez de un verdadero maestro y que la capacidad de la narrativa para unirnos es más fuerte que las cosas superficiales que nos dividen. Por último, me recordó que todos estamos invitados al baile. Siento una gratitud muy profunda por la invitación, que tan gentilmente se ofrece aquí, a participar completamente en la vida. Tú también la sentirás.

La muerte es, en definitiva, un encuentro cercano y personal con lo desconocido. Muchos de los que han muerto y renacido gracias a las facultades de la ciencia aseguran que esa experiencia les reveló el propósito de la vida. Éste no es ser rico, famoso o poderoso. El objetivo de cada vida es crecer en sabiduría y aprender a amar mejor. Si éste es el tuyo, *Las cinco invitaciones* es para ti.

DRA. RACHEL NAOMI REMEN

Autora de *Kitchen Table Wisdom* y *My Grandfather's Blessings*

Introducción

El poder transformador de la muerte

El amor y la muerte son los mayores regalos que se nos dan; casi siempre los recibimos pero no los abrimos.

RAINER MARIA RILKE¹

La vida y la muerte se presentan juntas. Es imposible separarlas.

En el zen japonés, el término *shoji* significa “nacimiento-muerte”. La única separación entre la vida y la muerte es un pequeño guion, la delgada línea que las une.

No podemos estar vivos de verdad si no tomamos conciencia de la muerte.

La muerte no nos espera al final de un largo camino. Está con nosotros siempre, en la médula de cada momento que pasa. Es la maestra secreta que está oculta a simple vista. Nos ayuda a descubrir lo que más importa. Y lo bueno es que no tenemos que esperar hasta el final de nuestra vida para obtener la sabiduría que nos ofrece.

En los últimos treinta años he acompañado a un millar de personas que han estado al borde de la muerte. Algunas de ellas llegaron al final de sus días cargadas de desilusiones. Otras florecieron y atravesaron esa puerta llenas de asombro. La diferencia se debió a la disposición a vivir gradualmente en las profundas dimensiones de lo que significa ser humano.

Imaginar que en el momento de morir tendremos la fuerza física, la estabilidad emocional y la claridad mental necesarias para hacer el trabajo de toda una vida es una apuesta ridícula. Este libro es una invitación —cinco invitaciones en realidad— a sentarte con la muerte, tomar una taza de té y permitir que te guíe a una existencia más significativa y llena de amor.

Reflexionar sobre la muerte puede tener un impacto profundo y positivo no sólo en cómo moriremos, sino también en cómo vivimos. A la luz de la muerte es fácil diferenciar entre las tendencias que nos llevan a la integración y las que nos inclinan a la separación y el sufrimiento. La palabra *integración* (*wholeness* en inglés) se relaciona con “sagrado” (*holy*) y “salud” (*health*), pero no es una unidad vaga y homogénea. Resulta mejor expresarla como interconexión; cada célula de nuestro cuerpo forma parte de un conjunto orgánico e interdependiente que debe trabajar en armonía para mantener una buena salud. De igual forma, todo y todos existimos en una constante interacción de relaciones que repercuten en el sistema entero y afectan a las demás partes. Cuando emprendemos acciones que ignoran esa verdad básica, sufrimos y generamos sufrimiento. Cuando vivimos atentos a eso, apoyamos y somos apoyados por la plenitud de la vida.

Los hábitos de nuestra existencia adquieren un poderoso impulso que nos conecta al momento de nuestra muerte. Surge entonces una pregunta obvia: ¿qué hábitos debemos crear? Nuestros pensamientos no son inofensivos; se manifiestan en acciones, que a su vez se convierten en hábitos, que finalmente se consolidan en el carácter. Nuestra relación inconsciente con nuestros pensamientos puede definir nuestras percepciones, desencadenar reacciones y predeterminar nuestra relación con los hechos de nuestra vida. Podemos superar esos

patrones si estamos atentos a nuestras creencias y opiniones, y tomamos una decisión consciente de cuestionar esas tendencias habituales. Las ideas y hábitos fijos silencian nuestra mente y nos inclinan a vivir con el piloto automático. Los cuestionamientos abren nuestra mente y expresan el dinamismo de ser humano. Una buena pregunta tiene corazón, surgido de un amor profundo por conocer la verdad. Nunca sabremos quiénes somos y por qué estamos aquí si no nos hacemos esas preguntas incómodas.

Sin un recordatorio de la muerte, tendemos a dar por sentada la vida y a perdernos en interminables búsquedas de gratificación personal. Cuando mantenemos la muerte en la yema de los dedos, recordamos que no debemos aferrarnos tanto a la vida. Quizá nos tomemos menos en serio, a nosotros y nuestras ideas, quizás nos desprendamos de las cosas con más facilidad. Cuando reconocemos que la muerte nos llega a todos, nos damos cuenta de que todos estamos en el mismo barco. Esto nos ayuda a ser un poco más bondadosos y considerados con los demás.

Podemos valernos de la conciencia de la muerte para apreciar el hecho de que estamos vivos, alentar la autoexploración, aclarar nuestros valores, buscar significado y generar una acción positiva. La temporalidad de la existencia nos da perspectiva. Cuando estamos en contacto con la precaria naturaleza de la vida, terminamos por apreciar su hermosura. No queremos perder un solo minuto. Queremos adentrarnos en nuestra vida plenamente y vivir de manera responsable. La muerte es una buena compañía en el camino hacia vivir bien y fallecer sin pesar.

La sabiduría de la muerte tiene relevancia no sólo para quienes agonizan y sus cuidadores. También puede ayudarte a lidiar con una pérdida o con una situación en la que te

sientes atrapado por falta de perspectiva o control, si pasas por una ruptura o divorcio o haces frente a una enfermedad, un despido, la frustración de un sueño, un accidente automovilístico o incluso una pelea con uno de tus hijos o un colega.

Poco después de que el famoso psicólogo Abraham Maslow sufriera un infarto casi fatal, escribió una carta: “Enfrentar la muerte —y su aplazamiento— hace que todo parezca tan bello, precioso y sagrado; tanto que hoy siento, con más fuerza que nunca, el impulso a amarlo, aceptarlo y permitir que me consuma. Mi río no había sido nunca tan hermoso. [...] La muerte y su siempre presente posibilidad vuelven más probable el amor, un amor apasionado”.²

No tengo una idea romántica de la muerte. Ése es un trabajo difícil, quizás el más complejo con el que lidiaremos en la vida. No siempre sale bien. Puede ser triste, cruel, desordenado, bello y misterioso; pero, sobre todo, es normal. Todos tenemos que hacerle frente. Y nadie sale vivo.

Como compañero de moribundos, maestro de la atención compasiva y cofundador del Zen Hospice Project, la mayoría de las personas con las que he trabajado han sido gente corriente. Individuos que acabaron confrontando algo que creían insoportable o imposible y que caminaron directos a su muerte o cuidaron a un ser querido que agonizaba. No obstante, casi todos ellos hallaron en sí mismos y en la experiencia de la muerte los recursos, discernimiento, fortaleza, valor y compasión que requerían para hacer frente a lo imposible de formas extraordinarias.

Algunos de los individuos con los que he trabajado vivían en condiciones terribles: en hoteles infestados de ratas o en bancos de parques a espaldas del ayuntamiento de la

ciudad. Eran alcohólicos, prostitutas y personas sin hogar que apenas sobrevivían en los márgenes de la sociedad. A menudo ofrecían un rostro de resignación o estaban molestos por haber perdido el control. Muchos habían perdido toda su confianza en la humanidad.

Algunos eran de culturas desconocidas para mí y hablaban idiomas que yo no entendía. Unos tenían una fe muy profunda que les permitía sobrellevar sus dificultades, mientras que otros habían renunciado a la religión. Nguyen les tenía miedo a los fantasmas. Isaiah recibía el consuelo de las “visitas” de su difunta madre. Un padre hemofílico que contrajo el VIH debido a una transfusión de sangre; años antes había rechazado a su hijo homosexual. Al final de su vida, padre e hijo morían de sida, postrados uno junto al otro, en una habitación compartida, y ambos estaban bajo el cuidado de Agnes, la esposa y madre.

Muchas personas con las que trabajé fallecieron poco después de haber cumplido los veinte años, cuando apenas comenzaba su vida. Pero también cuidé de Elizabeth, quien a los noventa y tres preguntaba: “¿Por qué la muerte ha venido tan pronto por mí?” Algunas gozaban de completa lucidez, otras ni siquiera recordaban su nombre. Unas estaban rodeadas del amor de sus familiares y amigos, otras se encontraban totalmente solas, sin el apoyo de sus seres queridos. Alex estaba tan confundido por la demencia que el sida trajo consigo que una noche salió a la escalera de incendios y murió congelado.

Atendimos a policías y bomberos que habían salvado un sinnúmero de vidas; a enfermeras que se habían hecho cargo del dolor y la desesperanza de otros; a médicos que habían declarado muertos a pacientes con la misma enfermedad que ahora devastaba su cuerpo; a personas con poder político, riqueza

y un buen seguro de salud; y a refugiados con poco más que la camisa que llevaban puesta. Fallecían de sida, cáncer, enfermedades pulmonares, insuficiencia renal o alzhéimer.

Para algunos, morir fue un gran don. Se reconciliaron con su familia, con la que habían perdido contacto desde tiempo atrás; expresaron libremente su amor y perdón, o hallaron la bondad y aceptación que habían buscado toda la vida. Otros se daban la vuelta, mirando a la pared, en un acto de apartamiento y desesperanza, y nunca regresaron.

Todos ellos fueron mis maestros.

Estos individuos me invitaron a presenciar el momento más vulnerable de su existencia y me permitieron acercarme personalmente a la muerte. Mientras eso ocurría, me enseñaron a vivir.

Nadie entiende de verdad la muerte. Como me dijo una mujer que estaba a punto de morir: “Veo las señales de salida mucho más claramente que tú”. En cierto sentido, nada te prepara para fallecer. Pero todo lo que has hecho en la vida, todo lo que te han hecho y todo lo que has aprendido puede servirte.

En un hermoso relato, el premio Nobel Rabindranath Tagore describe las serpenteantes veredas que había en su época entre las aldeas de la India. Dando saltos, guiados por su imaginación, un río sinuoso o una desviación hacia una hermosa vista, o con la intención de rodear una roca afilada, los niños descalzos describían trayectorias zigzagueantes por el campo. Cuando crecían, se ponían sandalias, asumían pesadas cargas y sus rutas se volvían rectas, angostas y con un destino preciso.

Yo caminé descalzo muchos años. No seguí un camino lineal en este trabajo; vagué sin rumbo fijo. Fue un viaje de

continuo descubrimiento. Poseo escasa educación formal y jamás obtuve un título, salvo un certificado como socorrista de la Cruz Roja que seguramente ya ha expirado. Seguí el método Braille, de avanzar a tientas. Confié en mi intuición, en que escuchar es el modo más efectivo de crear vínculos, ofrecí el refugio del silencio y permití que mi corazón se abriera. Descubrí que éstos son los recursos más beneficiosos.

La muerte y yo nos hemos acompañado desde hace mucho tiempo. Mi madre murió cuando yo era un adolescente, y mi padre unos años después, aunque para entonces ya los había perdido. Ambos eran alcohólicos, de manera que mi infancia se caracterizó por años de caos, negligencia, violencia, lealtad mal entendida, culpa y vergüenza. Me volví experto en andar con pies de plomo, ser el confidente de mi madre, encontrar botellas de alcohol escondidas, enfrentarme con mi padre, guardar secretos y crecer demasiado rápido. En cierto sentido, la muerte de mis padres fue un alivio para mí. Mi sufrimiento se volvió una espada de doble filo: crecí sintiéndome avergonzado, asustado, solo e indigno de amor, pero ese sufrimiento me ayudó a empatizar con el dolor de los demás, lo que me motivó a acercarme a situaciones que muchos otros tienden a eludir.

La práctica del budismo, con su énfasis en la temporalidad, el surgimiento y desaparición instantáneos de todas las experiencias concebibles, fue una temprana e importante influencia para mí. Hacer frente a la muerte se considera fundamental en la tradición budista; puede conseguir que la sabiduría y la compasión maduren y fortalecer nuestro compromiso con el despertar. La muerte es vista como una última etapa de desarrollo. Nuestras prácticas diarias de conciencia plena y compasión cultivan cualidades mentales, emocionales y físicas que nos preparan para encarar lo inevitable. La aplicación

de estos eficaces medios me enseñó a no dejarme incapacitar por el sufrimiento de mis primeros años, sino a permitir que sentara en mí las bases de la compasión.

Cuando iba a nacer mi hijo Gabe, quise saber cómo dar a luz su alma. Me inscribí entonces en un taller de Elisabeth Kübler-Ross, la renombrada psiquiatra suiza, famosa por su innovadora labor sobre la muerte. Elisabeth había ayudado a muchos a dejar esta vida; supuse que podía enseñarme a invitar a ella a mi hijo.

Esta idea le fascinó y me tomó bajo su tutela. Con el paso de los años me invitó a otros cursos, aunque no me instruía demasiado. Yo me sentaba en silencio al fondo de la sala y aprendí viéndola trabajar con personas al borde de la muerte o que lloraban pérdidas trágicas. En esencia, esto determinó la forma en que más tarde acompañé a la gente en el hospicio. Elisabeth era hábil, intuitiva y a menudo dogmática, pero me enseñó a amar sin reservas ni apego a las personas a las que uno sirve. La angustia en la sala era a veces tan agobiante que yo meditaba para tranquilizarme, o hacía prácticas de compasión con las que imaginaba que podía transformar el dolor que presenciaba.

Una noche lluviosa, después de un día particularmente difícil, estaba tan perturbado cuando volví a mi habitación que caí de rodillas en el fango y rompí a llorar. Mis intentos por librar a los participantes de su aflicción no eran otra cosa que una estrategia de autodefensa, una forma de protegerme del sufrimiento.

Elisabeth llegó, me levantó y me llevó a su habitación a tomar café y fumar un cigarro. “Debes abrirte y dejar que el dolor pase por ti”, me dijo. “No es tuyo, no lo retengas”. Sin esta lección yo no habría podido estar presente, de una manera sana, en el sufrimiento que atestiguaría en las décadas siguientes.

Stephen Levine, poeta y maestro budista, fue otra figura que influyó en mi vida. Mi principal maestro y buen amigo durante treinta años, era un rebelde así como un guía intuitivo y auténtico que abrazó múltiples tradiciones espirituales sin adoptar el dogma de ninguna. Él y su esposa, Ondrea, fueron verdaderos pioneros que encabezaron una revolución apacible en el campo de la atención a los moribundos. Gran parte de lo que creamos en el Zen Hospice Project fue una expresión de sus enseñanzas.

Stephen me mostró que era posible reunir el sufrimiento que se había acumulado en mi existencia, usarlo como *materia prima* y convertirlo alquímicamente en el combustible del servicio desinteresado, todo ello sin mayores aspavientos. Al principio seguí su ejemplo en mi trabajo, y a veces también en mi conducta, como suelen hacer los alumnos devotos. Él fue muy amable y generosamente me prestó su voz hasta que pude encontrar la mía.

¿Cómo hemos llegado al lugar en el que nos encontramos? La vida se acumula, nos expone a oportunidades de aprendizaje y, si somos afortunados, prestamos atención.

Mientras viajaba por México y Guatemala a principios de mi treintena, me ofrecí a asistir a refugiados centroamericanos que habían sufrido grandes privaciones y presencié muertes horribles. De regreso a San Francisco, en la década de 1980, la crisis del sida azotaba con fuerza; cerca de treinta mil residentes de esa ciudad recibieron un diagnóstico de VIH.³ Yo trabajé en el frente de batalla como asistente doméstico de salud y cuidé a muchos amigos que fallecieron a causa de ese virus devastador.

Pronto quedó claro que mi reacción individual no sería suficiente. Así, en 1987 me sumé a mi querida amiga Martha deBarros y otras personas para iniciar el Zen Hospice Project. De hecho, la creación de ese lugar fue idea de Martha, una

idea muy brillante por cierto. Ella fue la madre de ese programa, gracias a los auspicios del San Francisco Zen Center.

El Zen Hospice Project fue el primer hospicio budista en Estados Unidos, una fusión de introspección espiritual y acción social práctica. Consideramos que había una conexión natural entre los practicantes del zen que cultivaban un “corazón oyente” por medio de la meditación y las personas que necesitaban ser oídas en su agonía. No teníamos una meta clara e hicimos pocos planes, pero al final instruimos a un millar de voluntarios. Aunque las historias que contaré aquí son sobre todo de mis propios encuentros, ninguna persona en particular creó el Zen Hospice; fuimos todos. Ésta es una comunidad de grandes corazones comprometidos con un propósito común que respondía a una llamada a servir.

Pese a que quisimos valernos de la sabiduría de la tradición zen, con dos mil quinientos años de antigüedad, nunca nos interesó impulsar ningún dogma ni promover una forma de morir estrictamente budista. Mi lema era: “Acérquense a ellos estén donde estén”. Alentaba a nuestros cuidadores a que ayudaran a los pacientes a descubrir qué necesitaban. Rara vez enseñamos a alguien a meditar. Tampoco imponíamos nuestras ideas sobre la muerte; dábamos por supuesto que los individuos a los que servíamos nos mostrarían cómo debían morir. De este modo creamos un ambiente agradable y receptivo en el que los residentes se sentían queridos y apoyados, y con libertad de explorar quiénes eran y en qué creían.

Yo aprendí que las actividades propias del cuidado a los enfermos son muy normales: haces una sopa, das un masaje de espalda, cambias sábanas sucias, suministras las medicinas, escuchas las historias de toda una vida que ahora llega a su fin, brindas una presencia serena y afectuosa. Nada de esto es especial; en realidad, es simple bondad humana.

Pero pronto descubrí que, entendidas como una práctica de conciencia, esas actividades diarias pueden hacernos des-
pertar de nuestras ideas fijas y nuestros hábitos de negación. Así seamos quienes hacemos la cama o los que estamos postrados en ella, debemos enfrentar la incierta naturaleza de la vida. De esta forma tomamos conciencia de la verdad fundamental de que todo viene y se va: cada pensamiento, cada encuentro amoroso, cada vida. Vemos que la muerte está presente en la vida de todo. Resistirse a esta verdad produce dolor.

Otras experiencias capitales determinaron cómo hago frente al sufrimiento y moldearon mi comprensión de lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida. Me uní a otros líderes espirituales para adentrarme en el sufrimiento humano cuando participé dirigiendo un excepcional retiro en Auschwitz-Birkenau. Tutelé grupos de desconsuelo, orienté a incontables personas aquejadas de enfermedades terminales, impartí retiros para individuos con males que ponían en peligro su vida y celebré numerosas ceremonias fúnebres, quizá demasiadas.

En medio de todo eso tuve cuatro hijos, a los que ayudé a convertirse en adultos respetables que ahora tienen sus propios hijos. Puedo asegurar que educar a cuatro adolescentes fue mucho más difícil que asistir a pacientes terminales.

En 2004, fundé el Metta Institute para fomentar un cuidado atento y compasivo en las últimas etapas de la existencia. Reuní a maestros destacados, como Ram Dass, Norman Fischer, la doctora Rachel Naomi Remen y otros, para establecer un cuerpo docente de categoría mundial. Nuestro proyecto quiere dejar como legado reivindicar el alma y restaurar una relación de afirmación de la vida. Hemos capacitado, hasta ahora, a cientos de profesionales de la salud y creado una red nacional de médicos, educadores y defensores de individuos con dolencias que ponen en peligro su vida.

Por último, hace varios años afronté una crisis personal de salud, un infarto que me puso cara a cara con la mortalidad. Esa experiencia me enseñó que la perspectiva desde el otro lado de las sábanas es muy diferente. Despertó en mí aún más empatía con las dificultades que he visto padecer a mis alumnos, pacientes, amigos y familiares.

Es muy común que en la vida lleguemos más lejos de lo que creímos, y cruzar ese límite nos impulsa a la transformación. Alguien dijo una vez: “La muerte no llega a ti, sino a quien los dioses preparan”. Siento que esto es cierto. La persona que soy ahora, que vive dentro de este relato, no es precisamente la misma que morirá en unos años; la vida y la muerte me harán cambiar. Seré distinto en formas fundamentales. Para que algo nuevo emerja en nosotros debemos estar abiertos al cambio.

La sociedad hoy está más abierta que antes a hablar de la muerte. Hay más libros sobre el tema, las áreas de cuidados paliativos se han incorporado formalmente a la atención a la salud y disponemos de leyes avanzadas respecto al cuidado que reciben los enfermos terminales. La muerte asistida por un médico ya es legal en varios estados de Estados Unidos, así como en otros países.

Sin embargo, aún predomina la visión de que morir es un suceso médico y que lo máximo que podemos esperar es extraer lo mejor de una mala situación. He visto sufrir a personas que se acercan a la muerte sintiéndose víctimas de las circunstancias, de las consecuencias negativas de factores que escapan de su control o, peor todavía, que creen haber sido las únicas causantes de sus problemas. Demasiada gente muere con angustia, culpa y temor. Nosotros podemos hacer algo para impedirlo.

Una vida iluminada por la certeza de la muerte anima tus decisiones. La mayoría de nosotros esperamos morir en casa rodeados de nuestros seres queridos y reconfortados por lo que conocemos,⁴ pero es muy raro que esto suceda. Aunque siete de cada diez personas aseguran que preferirían fallecer en casa, el setenta por ciento de ellos mueren en un hospital, residencia o centro de salud.⁵

Hay un tópico que dice: “Morimos como vivimos”. Sé por experiencia que esto no es del todo cierto. Pero supongamos que lleváramos una vida atenta a lo que la muerte puede enseñarnos en vez de querer evitar lo inevitable. Podemos aprender mucho de cómo vivir plenamente cuando accedemos a acercarnos a la muerte.

Supongamos que dejáramos de fraccionar la muerte y de separarla de la existencia. Imagina que consideráramos la muerte como una última etapa de desarrollo, que ofrece una oportunidad de transformación sin precedentes. ¿Seríamos capaces de ver a la muerte como si se tratara de una maestra consumada para preguntarle cómo debemos vivir?

El lenguaje que empleamos desempeña un papel de importancia en nuestra relación con la muerte y el morir. A mí no me gusta usar la expresión *los pacientes terminales*. Morir es una experiencia por la que pasamos, no nuestra identidad. Tal como ocurre con otras generalizaciones, cuando agrupamos en un mismo conjunto a todas las personas que pasan por una experiencia particular, perdemos de vista la singularidad de la experiencia y lo que cada individuo puede ofrecer.

Morir es un acto inevitable e íntimo. Yo he visto a personas comunes y corrientes desarrollar al final de su existencia discernimientos muy profundos y pasar por un impresionante proceso de transformación del que emergen como individuos mejores, más plenos y mucho más auténticos que antes,

cuando se consideraban seres restringidos y aislados. Éste no es un final feliz de cuento de hadas que contradiga el sufrimiento previo, sino una forma de trascender la tragedia. El descubrimiento de esta capacidad ocurre regularmente en los últimos meses, días o hasta minutos de vida.

“Demasiado tarde”, podrías decir y quizá yo estaría de acuerdo contigo; pero lo valioso de esto no es durante cuánto tiempo esos individuos disfrutaron de tal experiencia, sino la posibilidad de que esta transformación exista.

Las lecciones de la muerte están al alcance de todos los que decidan aproximarse a ella. Yo he visto abrirse el corazón, no sólo de las personas que están a punto de morir, sino también de sus cuidadores. Ellos hallaron en su interior un amor profundo que no sabían que tenían; descubrieron una profunda confianza en el universo y en la bondad de la humanidad que no les abandonó nunca, pese al sufrimiento que afrontaron.

Si esa posibilidad existe al momento de morir, existe también aquí y ahora.

La exploración de ese potencial es en lo que nos sumergiremos juntos a lo largo de estas páginas: la innata capacidad de amor, confianza, perdón y paz que vive dentro de cada uno de nosotros. Este libro nos recordará algo que ya sabemos, algo que las grandes religiones tratan de explicar, pero que suele perderse en la interpretación. La muerte es mucho más que un suceso médico; es un momento de desarrollo, un proceso de transformación. Nos abre a las más profundas dimensiones de nuestra humanidad. Despierta *presencia*, una intimidad con nosotros mismos y con todo lo vivo.

Las grandes tradiciones espirituales y religiosas cuentan con un extenso número de nombres para lo innombrable: Dios, el Absoluto, la Naturaleza, el Ser Auténtico. Todos estos

nombres son demasiado reducidos; de hecho, todos estos nombres son dedos que apuntan a la luna. Te invito a traducir los términos que empleo de manera que te ayuden a entrar en contacto con lo que conoces y en lo que más confías en el fondo de tu corazón.

Usaré el simple término *ser* para referirme a aquello que es más amplio y profundo que nuestra personalidad. En el centro de todas las enseñanzas espirituales reside la comprensión de que ese *ser* es nuestra naturaleza benévola fundamental. Nuestro concepto de nosotros mismos, nuestro modo habitual de experimentar la vida, es adquirido. El condicionamiento que tiene lugar mientras crecemos y nos desarrollamos puede esconder nuestra bondad innata.

El *ser* posee ciertos atributos o cualidades esenciales que están latentes en cada uno de nosotros. Esas cualidades nos ayudan a madurar, a ser más eficaces y productivos; consuman nuestra humanidad y aportan riqueza, belleza y capacidad a nuestra vida. Tales cualidades puras incluyen el amor, la compasión, la fortaleza, la paz, la claridad, la satisfacción, la humildad y la ecuanimidad, por citar unas cuantas. A través de prácticas como la contemplación y la meditación podemos serenar nuestra mente, corazón y cuerpo y, por tanto, volver más aguda y fina nuestra facultad para percibir las experiencias. En la quietud podemos advertir la presencia de esas cualidades innatas. Son algo más que estados emocionales, aunque es probable que al principio las sintamos como emociones. Quizá sea más útil concebirlas como nuestro sistema interior de orientación, el cual puede procurarnos una mayor sensación de bienestar.

Estos aspectos de nuestra naturaleza esencial son tan inseparables del *ser* como la humedad lo es del agua. Dicho de otra forma, tenemos todo lo que necesitamos para este viaje.

Todo existe dentro de nosotros. No es necesario que seamos especiales para acceder a nuestras cualidades innatas y utilizarlas en beneficio de una mayor libertad y transformación.

Formulé por primera vez las cinco invitaciones en una servilleta, a diez mil metros de altura, sobrevolando Kansas. Iba a reunirme con otros pensadores en el campus de la Universidad de Princeton para colaborar en un documental de seis horas sobre la muerte en Estados Unidos, titulado *On Our Own Terms*. La sala estaría llena de distinguidos expertos en salud, defensores de la muerte asistida, partidarios de cambios al seguro Medicare y un obstinado grupo de periodistas. Nadie querría oír ahí retórica budista. Bill Moyers, el productor del documental, me llevó aparte y me preguntó si podía referirme a la esencia de acompañar a los moribundos.

Cuando llegó mi turno de hablar, saqué la servilleta sobre la que había garabateado durante el vuelo.

1. No esperes.
2. Acepta todo, no rechaces nada.
3. Pon todo tu ser en la experiencia.
4. Busca un lugar de reposo en medio de la agitación.
5. Cultiva una mentalidad de no saber.

Estas cinco invitaciones son mi intento de honrar las lecciones que he aprendido al sentarme junto a la cama de tantos moribundos. Son cinco principios interrelacionados que están impregnados de amor. Me han servido como una guía para lidiar con la muerte, pero resulta que son igualmente relevantes para llevar una vida íntegra. Pueden aplicarse con la misma efectividad a personas que enfrentan todo tipo de

crisis y transiciones, desde un cambio de ciudad, la formación o ruptura de una relación íntima o hasta acostumbrarse a vivir sin los hijos en casa.

Concibo estas invitaciones como cinco prácticas ilimitadas que se pueden explorar y profundizar sin cesar. Poseen poco valor como teorías; para ser debidamente comprendidas tienen que vivirse y consumarse a través de la acción.

Una invitación es una solicitud a asistir a un acto particular o a participar en él. El acto es tu vida, y este libro es una invitación a que estés plenamente presente en cada uno de los aspectos de tu existencia.