

Muriendo Diariamente

A.R. Orage

Quienes han sobrevivido a la muerte han narrado que en los instantes anteriores a hundirse en la inconsciencia, el total de su vida desfiló delante de sus ojos en imágenes. Ningún detalle fue omitido, y cada color, forma y movimiento se reprodujo de acuerdo a la vivencia original. La mayoría de estos casos han ocurrido en la proximidad de muertes por ahogamiento; aunque también se han experimentado en accidentes en que la muerte se ve venir sin poder hacer nada por evitarla.

Este fenómeno demuestra claramente, en primer lugar, la persistencia de las impresiones que recibimos, las recordemos o no. En alguna parte de nosotros, la grabación permanece tan clara como en el día en que sucedió. Y, en segundo lugar, este hecho ocurre en un momento en que - presumiblemente - aquello que llamamos nuestra consciencia está abandonando nuestro cuerpo físico. Esto último sugiere la posibilidad de utilizar este poder de revivir el pasado de alguna manera en el momento de irnos a dormir, siendo esta la ocasión en que estamos ensayando la muerte al caer en la inconsciencia del sueño.

El dormir y la muerte se asemejan en que son estados de consciencia a través de los cuales pasamos normalmente en un proceso gradual: nos vamos durmiendo o muriendo. Y si es verdad que en nuestro tránsito final podemos recordar la totalidad de nuestra vida actual, resulta plausible que, al pasar de la vigilia al sueño, podamos recordar los eventos del día que termina. O, por lo menos, que dicha recapitulación sea más fácil que en otro momento. Si la oportunidad para una revisión pictórica de la vida es la muerte, esa misma revisión para un día ya vivido podría ser el dormirse.

Es importante tomar en cuenta que esta revisión antes de la muerte - según lo han informado los sobrevivientes - nunca se percibe como una censura o sermón, ni da origen a ningún pensamiento o sentimiento. Por extraño que parezca, esta revisión es hecha en forma impersonal e imparcial, sin apegos ni comentarios. Todo aparece en imágenes, exclusivamente; no hay palabras ni texto.

Siguiendo esta sugerencia, nuestra revisión nocturna del día debiera ser asumida de la misma manera. Es el día visto en forma pictórica; son los eventos del día con uno mismo como la figura central, revisando lo sucedido sin satisfacción o remordimiento, sin temor y sin expectativas; en forma imparcial e impersonal.

El que nosotros hagamos o no en forma espontánea una revisión como esa, es irrelevante para nuestro propósito, que es el de hacerlo conscientemente. Si encontráramos que sucede, por así decirlo, por sí misma, nuestra tarea de tomar consciencia de ella y observarla sería mucho más fácil. Pero aún, si no se diera en forma natural, el valor que tiene intentar este esfuerzo es demasiado considerable para ser menospreciado.

Para empezar, nada estaría mejor calculado para mantenernos atentos a nosotros mismos y a nuestros actos durante el día que el proyecto de verlo reproducido pictóricamente en la noche. Supongan que llevan consigo a todas partes una máquina filmadora y que las películas de video que tomen serán proyectadas en una pantalla en su dormitorio cada noche. La perspectiva de esta

exhibición sería un imperativo para estar vigilante a cada paso que den. La acrecentada atención que eso exige podría ser de un provecho incalculable.

Además, aunque no haya ninguna motivación didáctica, la repetición del día en imágenes sería del más grande valor como una lección de autoconocimiento. Podríamos empezar a ser capaces de vernos como aparecemos ante los demás, y, en consecuencia, ejercitar toda esa tolerancia hacia los defectos y la torpeza de los que nos rodean, que usualmente sólo tenemos para nosotros mismos.

Más aún, la ventaja de tratar de recordar el día con exactitud es inestimable. La memoria, la voluntad, la concentración y el poder de una atención sostenida serían ejercitadas. Es imposible practicar la revisión en forma perseverante sin experimentar progresos en todos estos aspectos. El ejercicio, ya valioso por otras razones, es simplemente invaluable respecto al desarrollo mental. Es casi una medicina contra la mediocridad. Hay otras ventajas, pero ellas tienen que ir siendo descubiertas por cada cual. Nosotros debemos ahora considerar el método en sí.

Antes de irte a dormir empieza a contar lentamente una serie de números simples hacia delante y atrás: 2, 4, 6, 8, 10 - 10, 8, 6, 4, 2. Continúa esta repetición en forma rítmica. Habiendo obtenido este ritmo, déjalo que se siga repitiendo casi automáticamente mientras que, en forma deliberada, procura visualizar cómo aparecías al levantarte esa mañana.

Despertaste, saliste de la cama, fuiste al baño, te vestiste, tomaste tu desayuno, leíste el periódico (si tienes costumbre de hacerlo), te subiste a un bus, o al auto, etc. Trata de seguir esta secuencia en forma visual de momento a momento, exactamente como si estuvieras proyectando un video. Al principio encontrarás este ejercicio muy difícil por tres razones. La necesidad de contar continuamente te parecerá un estorbo al comienzo. No obstante, continúa: porque el contar ocupa el cerebro pensante y así la memoria visual puede trabajar con más facilidad. Recuerda que uno de nuestros objetivos es precisamente no pensar sobre lo que estamos representándonos. El pensar no sólo impediría la representación visual sino que además muy sutilmente, pero con toda seguridad, falsearía las imágenes. Por numerosas razones, el cerebro pensante debe estar ocupado para no interferir en la proyección y no existe otro medio más simple que contar.

La segunda dificultad es la constante interrupción debida a fallas de la memoria. Empiezas muy bien, pero apenas has visualizado unos cinco minutos de tu día cuando no puedes recordar qué hiciste después. Al tratar de recordar, casi con seguridad dejas de contar. Tan pronto como has parchado el video y lo has continuado, se interrumpe otra vez. No te desalientes. A todos, sin excepción, les pasa lo mismo. No es prueba de debilidad mental fallar en los primeros intentos de un ejercicio como este. El hecho es que se trata de algo tan nuevo en su esencia que aún un genio intelectual tropezaría al hacerlo por primera vez. Se puede decir que este ejercicio es posible para todos por igual, no depende del tipo de personas. Por lo tanto, hay que practicarlo hasta que el video del día se proyecte por sí solo sin un esfuerzo consciente.

Igual como el que ha estado a punto de ahogarse cuenta que la visualización de su vida pasó por delante de él, aquellos que han dominado este ejercicio dicen que los eventos del día, tal como han sido grabados en su memoria, se representan por sí mismos en su forma y color originales. Las interrupciones, frecuentes al comienzo, cada vez son menos. Desde un inexperto operador constantemente cortando el video, el estudiante persistente llega a ser un experto. Y su recompensa no es solamente la revisión del día, sino el control de la mente que ha hecho tal revisión posible. Ninguna de las numerosas escuelas de control mental tendría nada que enseñar a quien domine este método.

La tercera dificultad, que tal vez debió haber sido colocada primero, es simplemente: dormirse. El cerebro pensante, como sabemos, tiende a mantenernos despierto. El preocuparse - que es pensamiento emocional - es la más común causa de insomnio. La revisión del día en forma

visual, por otra parte, al no ser una forma de pensar, induce al sueño como ningún somnífero podría hacerlo mejor. En el peor de los casos, por lo tanto, te dormirás; y en el mejor de los casos sabrás lo que es morir diariamente.

A.R. Orage

Traducido y extractado por Ester Silva de
"Psychological Exercises & Essays"
Samuel Weiser Inc.

Quienes han sobrevivido a la muerte han narrado que en los instantes anteriores a hundirse en la inconsciencia, el total de su vida desfiló delante de sus ojos en imágenes. Ningún detalle fue omitido, y cada color, forma y movimiento se reprodujo de acuerdo a la vivencia original. La mayoría de estos casos han ocurrido en la proximidad de muertes por ahogamiento; aunque también se han experimentado en accidentes en que la muerte se ve venir sin poder hacer nada por evitarla.

Este fenómeno demuestra claramente, en primer lugar, la persistencia de las impresiones que recibimos, las recordemos o no. En alguna parte de nosotros, la grabación permanece tan clara como en el día en que sucedió. Y, en segundo lugar, este hecho ocurre en un momento en que - presumiblemente - aquello que llamamos nuestra consciencia está abandonando nuestro cuerpo físico. Esto último sugiere la posibilidad de utilizar este poder de revivir el pasado de alguna manera en el momento de irnos a dormir, siendo esta la ocasión en que estamos ensayando la muerte al caer en la inconsciencia del sueño.

El dormir y la muerte se asemejan en que son estados de consciencia a través de los cuales pasamos normalmente en un proceso gradual: nos vamos durmiendo o muriendo. Y si es verdad que en nuestro tránsito final podemos recordar la totalidad de nuestra vida actual, resulta plausible que, al pasar de la vigilia al sueño, podamos recordar los eventos del día que termina. O, por lo menos, que dicha recapitulación sea más fácil que en otro momento. Si la oportunidad para una revisión pictórica de la vida es la muerte, esa misma revisión para un día ya vivido podría ser el dormirse.

Es importante tomar en cuenta que esta revisión antes de la muerte - según lo han informado los sobrevivientes - nunca se percibe como una censura o sermón, ni da origen a ningún pensamiento o sentimiento. Por extraño que parezca, esta revisión es hecha en forma impersonal e imparcial, sin apegos ni comentarios. Todo aparece en imágenes, exclusivamente; no hay palabras ni texto.

Siguiendo esta sugerencia, nuestra revisión nocturna del día debiera ser asumida de la misma manera. Es el día visto en forma pictórica; son los eventos del día con uno mismo como la figura central, revisando lo sucedido sin satisfacción o remordimiento, sin temor y sin expectativas; en forma imparcial e impersonal.

El que nosotros hagamos o no en forma espontánea una revisión como esa, es irrelevante para nuestro propósito, que es el de hacerlo conscientemente. Si encontráramos que sucede, por así decirlo, por sí misma, nuestra tarea de tomar consciencia de ella y observarla sería mucho más fácil. Pero aún, si no se diera en forma natural, el valor que tiene intentar este esfuerzo es demasiado considerable para ser menospreciado.

Para empezar, nada estaría mejor calculado para mantenernos atentos a nosotros mismos y a nuestros actos durante el día que el proyecto de verlo reproducido pictóricamente en la noche.

Supongan que llevan consigo a todas partes una máquina filmadora y que las películas de video que tomen serán proyectadas en una pantalla en su dormitorio cada noche. La perspectiva de esta exhibición sería un imperativo para estar vigilante a cada paso que den. La acrecentada atención que eso exige podría ser de un provecho incalculable.

Además, aunque no haya ninguna motivación didáctica, la repetición del día en imágenes sería del más grande valor como una lección de autoconocimiento. Podríamos empezar a ser capaces de vernos como aparecemos ante los demás, y, en consecuencia, ejercitar toda esa tolerancia hacia los defectos y la torpeza de los que nos rodean, que usualmente sólo tenemos para nosotros mismos.

Más aún, la ventaja de tratar de recordar el día con exactitud es inestimable. La memoria, la voluntad, la concentración y el poder de una atención sostenida serían ejercitadas. Es imposible practicar la revisión en forma perseverante sin experimentar progresos en todos estos aspectos. El ejercicio, ya valioso por otras razones, es simplemente invaluable respecto al desarrollo mental. Es casi una medicina contra la mediocridad. Hay otras ventajas, pero ellas tienen que ir siendo descubiertas por cada cual. Nosotros debemos ahora considerar el método en sí.

Antes de irte a dormir empieza a contar lentamente una serie de números simples hacia delante y atrás: 2, 4, 6, 8, 10 - 10, 8, 6, 4, 2. Continúa esta repetición en forma rítmica. Habiendo obtenido este ritmo, déjalo que se siga repitiendo casi automáticamente mientras que, en forma deliberada, procura visualizar cómo aparecías al levantarte esa mañana.

Despertaste, saliste de la cama, fuiste al baño, te vestiste, tomaste tu desayuno, leíste el periódico (si tienes costumbre de hacerlo), te subiste a un bus, o al auto, etc. Trata de seguir esta secuencia en forma visual de momento a momento, exactamente como si estuvieras proyectando un video. Al principio encontrarás este ejercicio muy difícil por tres razones. La necesidad de contar continuamente te parecerá un estorbo al comienzo. No obstante, continúa: porque el contar ocupa el cerebro pensante y así la memoria visual puede trabajar con más facilidad. Recuerda que uno de nuestros objetivos es precisamente no pensar sobre lo que estamos representándonos. El pensar no sólo impediría la representación visual sino que además muy sutilmente, pero con toda seguridad, falsearía las imágenes. Por numerosas razones, el cerebro pensante debe estar ocupado para no interferir en la proyección y no existe otro medio más simple que contar.

La segunda dificultad es la constante interrupción debida a fallas de la memoria. Empiezas muy bien, pero apenas has visualizado unos cinco minutos de tu día cuando no puedes recordar qué hiciste después. Al tratar de recordar, casi con seguridad dejas de contar. Tan pronto como has parchado el video y lo has continuado, se interrumpe otra vez. No te desalientes. A todos, sin excepción, les pasa lo mismo. No es prueba de debilidad mental fallar en los primeros intentos de un ejercicio como este. El hecho es que se trata de algo tan nuevo en su esencia que aún un genio intelectual tropezaría al hacerlo por primera vez. Se puede decir que este ejercicio es posible para todos por igual, no depende del tipo de personas. Por lo tanto, hay que practicarlo hasta que el video del día se proyecte por sí solo sin un esfuerzo consciente.

Igual como el que ha estado a punto de ahogarse cuenta que la visualización de su vida pasó por delante de él, aquellos que han dominado este ejercicio dicen que los eventos del día, tal como han sido grabados en su memoria, se representan por sí mismos en su forma y color originales. Las interrupciones, frecuentes al comienzo, cada vez son menos. Desde un inexperto operador constantemente cortando el video, el estudiante persistente llega a ser un experto. Y su recompensa no es solamente la revisión del día, sino el control de la mente que ha hecho tal revisión posible. Ninguna de las numerosas escuelas de control mental tendría nada que enseñar a quien domine este método.

La tercera dificultad, que tal vez debió haber sido colocada primero, es simplemente: dormirse. El

cerebro pensante, como sabemos, tiende a mantenernos despierto. El preocuparse - que es pensamiento emocional - es la más común causa de insomnio. La revisión del día en forma visual, por otra parte, al no ser una forma de pensar, induce al sueño como ningún somnífero podría hacerlo mejor. En el peor de los casos, por lo tanto, te dormirás; y en el mejor de los casos sabrás lo que es morir diariamente.

A.R. Orage

Traducido y extractado por Ester Silva de
"Psychological Exercises & Essays"
Samuel Weiser Inc.