



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**CELEBREMOS LA VIDA EN TODO MOMENTO,
Y SI LLEGA LA MUERTE,
ACEPTÉMOSLA SIN PESAR**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA:

LICENCIADA DOMINIQUE LEVY SCHMITT

ASESOR DE TESINA:
MTRO. OSCAR T. TOVAR ZAMBRANO



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México, DF, Mayo de 2014

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA. A,C

PRESENTE

Por este medio le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó

Licenciada Dominique Levy Schmitt

Integrante de la Generación 2013- 2014

El nombre de la Tesina es

CELEBREMOS LA VIDA EN TODO MOMENTO, Y SI LLEGA LA MUERTE,
ACEPTÉMOSLA SIN PESAR.

Atentamente,

Mtro. Oscar T. Tovar Zambrano

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	Mi propósito al escribir esta Tesina	4
Capítulo I	El Epicureísmo	6
Capítulo II	Ronsard, poeta francés, siglo XVI	9
Capítulo III	Pierre Hadot y Goethe	13
Capítulo IV	Eckhart Tolle con: “El poder del Ahora.”	17
Capítulo V	Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler con “Life Lessons.”	20
Conclusión		24
Bibliografía		26

CELEBREMOS LA VIDA EN TODO MOMENTO, Y SI
LLEGA LA MUERTE, ACEPTÉMOSLA SIN PESAR.

“Je n’ai rien fait d’aujourd’huy. - Quoy? Avez vous pas vescu? C’est non seulement la fondamentale, mais la plus illustre de vos occupations [...] Nostre grand et glorieux chef-d’oeuvre, c’est vivre a propos. C’est une absolue perfection et comme divine, de scavoir jouyr loialement de son estre.”

Montaigne, Essais, III, 13.

En el texto anterior, Montaigne, filósofo francés del siglo XVI, regaña a su interlocutor que se queja porque , según él, “no ha hecho nada el día de hoy.”

Montaigne le contesta: ¿”Cómo? a poco usted no ha vivido? ” Y le recuerda que vivir es no solamente “la más fundamental pero también la más ilustre de sus ocupaciones.” Y añade que nuestra más grande y gloriosa obra de arte es” vivir adecuadamente.” Saber gozar de su cuerpo sin excesos”, es lo que Montaigne considera: ”una perfección absoluta y hasta divina.”

CONTENIDO

<i>Introducción</i>	Mi propósito al escribir esta Tesina	3
Capítulo I	El Epicureísmo	5
Capítulo II	Ronsard, poeta francés, siglo XVI	8
Capítulo III	Pierre Hadot y Goethe	11
Capítulo IV	Eckhart Tolle con: “El poder del Ahora.”	15
Capítulo V	Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler con “Life Lessons.”	18
Conclusión		22
Bibliografía		

INTRODUCCIÓN

Mi propósito al escribir esta Tesina

Cuando estaba por terminar mi primer año del “Diplomado de Tanatología” se nos avisó que tendríamos que escribir una Tesina para concluir este periodo de clases, me encontré con un dilema. Me sentí totalmente incapaz de escribir algo sobre la muerte porque consideré que era un tema que rebasaba mi propia experiencia. En efecto, la única muerte que presencié fue la de mi hermano Bernard, allá en Francia, en el año de 1979. Obviamente resultó ser un evento dramático, él tenía veinticinco años y murió violentamente en un accidente de coche. Pero, al día de hoy y tanto tiempo después, es como si esta muerte hubiese ocurrido en otra vida.

Hablando de mi dilema con el Maestro Oscar Tovar, uno de mis profesores, decidí entonces ver la otra cara de la moneda y escribir sobre la vida.

Quiero aclarar que no es mi intención eliminar la muerte de mis reflexiones, sino que al contrario, pensando en ella y en su carácter ineluctable, mi filosofía personal así como mi experiencia me inclinan a valorar y celebrar la vida en general y el momento presente en particular.

Encontré un eco a mis reflexiones en varios filósofos pasados y presentes. Mi punto de partida será la teoría epicureana porque junto con los Estoicos han sido para mí un modelo de vida.

Luego, recordando mis lejanos estudios en Francia, me acorde de Ronsard, poeta del siglo XVI, con su famoso poema que me sabía de memoria: “Quand

vous serez bien vieille...” “Cuando usted este vieja...” En él, el poeta nos recuerda la brevedad de la vida y la importancia de celebrarla cuanto antes.

Después, encontré en mi biblioteca un libro del historiador y filósofo francés, Pierre Hadot, intitulado: “N’oublie pas de vivre.” “No se te olvide vivir.” Se refiere al gran escritor alemán Goethe y estudia lo que llama él, sus “ejercicios espirituales.” Uno entre tantos era su experiencia filosófica del presente, muy parecida por cierto al famoso “Carpe Diem” de Horacio, que nos invita a tomar consciencia de la muerte inminente, y con esta perspectiva a ver cada instante como un don maravilloso que llena de gratitud al que lo recibe.

Pierre Hadot y Goethe nos llevan después directamente a Eckhart Tolle y a su obra maestra: “El poder del Ahora.” Él nos muestra como liberarnos de la esclavitud de la mente y llegar a ese estado consciente de estar presentes en el Ahora donde se podrá sentir nuestro Ser.

Finalmente, llegó a mis manos un libro: “Life Lessons”, “Lecciones de vida.” escrito por grandes médicos y tanatólogos, Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler. Parten ellos de su experiencia: muy frecuentemente, a la hora de la muerte, las personas se dan cuenta que no han vivido su vida con plenitud. Por esto, los dos autores nos indican lo que ellos llaman unas “Lecciones de Vida”, que tendríamos que aplicar mientras estamos vivos, para no lamentar después que no hemos “vivido”, sino solamente “existido.”

CAPITULO UNO

El Epicureismo

Mi propósito consistirá en recorrer diferentes filosofías a lo largo de la Historia que coinciden con una idea muy sencilla pero a veces difícil de aplicar porque no es innata sino que requiere un inmenso esfuerzo de voluntad. Esta máxima pregona que “más vale celebrar ahora la vida, mientras la tenemos.”

Desde la Antigüedad, dos grandes escuelas helenísticas, la de Epicuro y luego la estoica ponen el acento, a pesar de sus diferencias, sobre la experiencia del presente. Es decir que privilegian el presente en detrimento del pasado y sobretodo del futuro. Establecen como principio que la felicidad se tiene que encontrar en el solo presente. Para ellas, un instante de felicidad es el equivalente a una eternidad. Las dos doctrinas nos invitan a ubicar el momento presente en la perspectiva del Cosmos para poder valorar en su justa medida cada pequeño momento de nuestra existencia.

Por mi parte, esas dos filosofías provocan mi admiración y encuentro que todavía tienen vigencia. Por lo tanto escogí recordar a Epicuro porque, además, su planteamiento me parece una verdadera terapia contra la angustia. Podemos observar que a la mayoría de los humanos la idea de la muerte nos provoca temor, inquietud, pesar. Epicuro argumenta, respecto a este problema, que el alma no sobrevive al cuerpo, el cuerpo por su parte se desintegra y se vuelve polvo. La muerte, para él, no es un evento de la vida -ocurre cuando termina la vida-, por lo tanto no es nada para el Hombre. Se entiende que la fe epicúrea es una fe laica, una fe en este mundo, no existe la trascendencia, lo natural y lo físico es lo único que tenemos, es lo único tangible.

La filosofía de Epicuro surgió en Atenas hacia finales del siglo IV a.C., cuando las escuelas de Platón y de Aristóteles ya habían decaído. Escogió fincar su

escuela en un edificio con un jardín, un huerto, en las afueras de Atenas y eso era bastante revolucionario. Sus seguidores se llamaron: “Los filósofos del Jardín.” Lo que buscaban era la paz del alma, y el silencio de la campiña lo que necesitaban. Esta paz del alma resultaba ser un verdadero placer: recordemos la definición del placer según Epicuro: “Ausencia de dolor en el cuerpo (aponía) y carencia de perturbaciones en el alma (ataraxia)”.¹

El Epicureísmo propone una sabiduría que enseña a relajarse, a suprimir la ansiedad, sin embargo, no es una tarea tan fácil como lo parece. Epicuro distingue entre tres tipos de deseos en el Hombre: los deseos artificiales e inútiles que solamente lo confunden, hay que desistir de esos deseos que no son ni naturales ni necesarios. Se puede satisfacer prudentemente los deseos naturales pero no necesarios y dar la prioridad a los deseos indispensables a la sobrevivencia. Vemos entonces que la sabiduría epicúrea es difícil de aplicar porque hay que renunciar a muchas cosas para desear solamente lo indispensable, lo necesario. Requiere de un gran ascetismo y de una transformación total de la vida usual.

Una de esas transformaciones es precisamente un cambio de actitud en cuanto al tiempo, una transformación efectiva para cada momento vivido. Los “Filósofos del Jardín” llaman “los insensatos” a la mayoría de los hombres porque se preocupan de manera excesiva al desear cantidades de cosas inútiles como riquezas, gloria, poder. Pero la característica que tienen estos placeres es que no pueden ser satisfechos en el presente. Entonces los “insensatos” viven en la ansiedad y el temor del futuro que les traerá o no todos los bienes deseados. La sabiduría entonces consistirá en gozar del momento presente, sin pensar en el pasado o en el futuro que provocan pesares, culpas, temores, incertidumbres, es decir sentimientos y emociones que arruinan la paz del alma. La riqueza, según Epicuro, de acuerdo con la Naturaleza, “consiste toda ella en comida, agua y un abrigo cualquiera para el cuerpo; la riqueza superflua provoca en el alma un

¹¹ Giovanni Reale y Dario Antiseri, *Historia del Pensamiento Filosófico y Científico*. Ediciones Herder, Barcelona, 1995,, p.221,

ilimitado aumento en los deseos.”² El placer mas intenso, entonces, se podrá encontrar en el presente y con él la paz del alma. El secreto de la alegría, de la serenidad epicúrea es finalmente la experiencia del placer infinito que se experimenta cuando uno es consciente de existir en el aquí y ahora... y con mucha austeridad. Los discípulos de Epicuro se ejercitaban cada día diciendo: “He tenido hoy todo el placer que podía esperar.”³

Una frase de Horacio sintetiza perfectamente esta idea: “ Que l’ ame trouve sa joie dans le present et prenne en haine l’inquietude du futur.”⁴ “Que el alma encuentre su felicidad en el presente y odie la preocupación del futuro.” La mente feliz no ve hacia el futuro, se puede ser feliz ahora, si uno limita razonablemente sus deseos. Es el famoso “Carpe Diem” de Horacio: “Cueille donc l’ aujourd’hui sans te fier a demain.”⁵ “Recoge el ahora sin fiarte del mañana.” Se trata de una invitación a tomar consciencia de que la muerte puede ser inminente. Desde tal perspectiva, cada instante vivido aparece como un regalo, porque podría ser el último de nuestra vida. No es una idea nueva, la encontramos plasmada, en forma de poema en la obra de un poeta francés del siglo XVI, llamado Ronsard.

² Giovanni Reale y Dario Antiseri, *Historia del Pensamiento Filosófico y Científico*, Barcelona, Ed. Herder, 1995, p.221.

³ Ibid, , p. 222..

⁴ HORACE, *ODES*, II, 16,25. *Collection des Universites de France*. Les Belles lettres, Paris, 1950.

⁵ Ibid, I, II, 7-8.

CAPITULO DOS

Ronsard

“MIGNONNE, ALLONS VOIR SI LA ROSE...”

*Mignonne, allons voir si la rose
Qui ce matin avait déclose
Sa robe de pourpre au soleil,
A point perdu cette vesprée
Les plis de sa robe pourprée,
Et son teint au votre pareil.*

*Las ! voyez comme en peu d'espace,
Mignonne, elle a dessus la place,
Las, las ses beautés laisse choir !
O vraiment marâtre Nature,
Puisqu'une telle fleur ne dure
Que du matin jusques au soir !*

*Donc, si vous m'en croyez, mignonne,
Tandis que votre âge fleuronne
En sa plus verte nouveauté,
Cueillez, cueillez votre jeunesse :
Comme a cette fleur, la vieillesse
Fera ternir votre beauté.*

Odes, I, 17⁶

⁶⁶ A. Lagarde et Michard, *Textes de Litterature XVI siècle*. Bordas, Paris, 1970. P. 139.

Este poema de Ronsard, apodado por sus “ Odes a Cassandre” “el poeta de los amores”, nos remite directamente al “Carpe Diem” de Horacio: “Cueille donc l’aujourd’hui.” Utiliza el mismo verbo “cueillir” que significa recoger y se utiliza normalmente en el caso de cortar flores. Horacio nos insta a recoger el día de hoy y Ronsard por su lado invita a esa mujer llamada “Cassandre” a recoger su juventud:

“Cueillez, cueillez votre jeunesse.
Comme a cette fleur, la vieillesse
Fera ternir votre beaute.”

La repetición del verbo: “Cueillez, cueillez” (Recoja, recoja) le da un carácter de urgencia: Ronsard le advierte a Cassandre que su juventud no es para siempre y que su belleza declinará con la vejez, tal como le pasó a la rosa que visitaron en la mañana y que para la noche ya se había marchitado. Se trata claro de un eterno “lieu commun”, es decir de una idea no muy original, pero Ronsard con sus versos logra transmitirnos esta ligera melancolía y un epicureísmo discreto que hacen el encanto de este poema conocido y recitado por todos los estudiantes franceses, por lo menos los de mi generación.

Ronsard retoma la misma idea en un soneto dedicado a otra mujer, Helene (era muy galán). Se llama: “Quand vous serez bien vieille...” del cual citare nada más los dos últimos versos:

Vivez, si m’en croyez, n’attendez a demain:
Cueillez des aujourd’hui les roses de la vie.

Sonnets pour Helene, II, XLIII⁷

⁷ Cf. Ibid, p. 145

Le aconseja a Helene vivir sin esperar al mañana y recoger (es decir cortar) desde hoy las rosas de la vida.

Después de leer esos dos poemas, podemos intuir el horror que Ronsard le tiene a la vejez y a la muerte, aún si en su poesía posterior tratará de glorificarla, de probarse a sí mismo que la muerte es un bien y que se necesita valor nada más, para mirarla de frente. En sus últimos años escribe entonces un himno a la muerte, llamado: “Il nous faut tous mourir”, “Todos debemos morir.” Unos versos de este poema nos revelan la imagen terrorífica que Ronsard tiene de la muerte. En los tres versos siguientes describe a la muerte “como una bestia negra que vendrá a comer a todos y como diez mil gusanos acabaran por roer sus huesos”: ¡Que cuadro aterrador!

Et pensent que la mort soit quelque bete noire
Qui les viendra manger, et que dix mille vers
Rongeront de leurs corps les os tout decouverts.

Sin embargo, Ronsard era muy católico, lo cual le llevaba a pensar que la muerte en sí misma no es un mal ya que sólo el alma importa: el cristiano no debe ver en la muerte más que la puerta de la vida eterna. Además tiene el gran mérito de liberarnos de las penas de la vida y de todos modos, nadie la puede evitar, hasta los reyes mueren: esta es la conclusión de Ronsard.

Si les hommes pensaient a part eux quelquefois
Qu'il nous faut tous mourir, et que meme les Rois
Ne peuvent eviter de la Mort la puissance,
Ils prendraient en leurs coeurs un peu de patience.

Traducción libre mía:

“Si los hombres pensaran alguna vez
Que todos debemos morir, y que inclusive los Reyes
No pueden evitar el poder de la Muerte,
Les nacería un poco de paciencia en sus corazones.”

Regresamos entonces al tema principal de esta Tesina: si la muerte es inevitable, celebremos la vida y en particular el momento presente. El gran escritor Goethe en su segundo “Fausto” le hace decir a su héroe:

“Alors l’esprit ne regarde ni en avant ni en arriere. Le present seul est notre bonheur.”

“En este momento, la mente no mira ni adelante ni atrás. El presente es nuestra única felicidad.”

En efecto, para Goethe, el presente era el único dios digno de ser adorado. Es lo que nos relata Pierre Hadot, historiador francés contemporáneo, en su libro: “N’oublie pas de vivre.”⁸ “No se te olvide vivir.”

⁸ Pierre Hadot, *N’oublie pas de vivre*. Editions Albin Michel SA, France, 2008.

CAPITULO TRES

Pierre Hadot y Goethe

Pierre Hadot, gran admirador y conocedor de la literatura alemana, dedica su libro: “N’oublie pas de vivre”⁹ a Goethe, poeta alemán del siglo XIX, conocido entre otras cosas por su obra de teatro: “Fausto”. Pero en esta obra de Hadot no es tanto la cualidad literaria de Goethe que le interesa sino su pensamiento filosófico. Se refiere a los “ejercicios espirituales” que practicaba el poeta. “Cultivar el presente” es uno de ellos y el que nos interesa para este trabajo.

Goethe, como muchos pintores y escritores del siglo XIX, entre ellos, Schiller, Holderlin y Stendhal, se interesó mucho al Arte Antiguo (Roma y Grecia antes de Cristo). Viajó a Italia y a Grecia queriendo recapturar el espíritu y la sabiduría de los Antiguos. Aún si no cita explícitamente a Epicuro, a Séneca, a Marco Aurelio y Epicteto, cuando hace el elogio del presente, sin embargo se refleja en su filosofía la influencia que tuvieron en él esas lecciones de sabiduría antigua. Lo que más admiraba Goethe era lo que él llamaba: “la salud antigua”, caracterizada por la capacidad que tenían esos filósofos de vivir en el presente. Los comparaba con los “Modernos” que se perdían en la nostalgia del pasado. En este año 1829, los “Modernos” son los Románticos y su visión del mundo que triunfa en Europa. La nostalgia está de moda. Se trata de la nostalgia del ser ausente, lejano, inaccesible, la nostalgia de otra vida en otro lugar, nostalgia que se acompaña de un menosprecio por lo real, lo cotidiano que, contrariamente a Goethe, los “Modernos” juzgaban muy trivial.

Puede ser cierto que él o la que está ausente se vuelva la persona ideal, nos pasa esto con los muertos que muchas veces tendemos a idealizar. Y no es tampoco que Goethe no estuviese consciente del peligro que conlleva la rutina, lo

⁹ PIERRE HADOT, *Noublie pas de vivre, Goethe et les exercices spirituels*, Editions Albin Michel, 2008, France.

banal, la mediocridad, pero él consideraba que era justamente una tarea propia de los hombres: la de elevar su alma encima de lo trivial y lo común y corriente. Los Románticos, según Goethe, se evadían del presente, por esta razón, él practicaba sus “Ejercicios espirituales” para poder descubrir toda la riqueza y el valor que nos brinda el momento presente. Se trata de “atrapar” el instante, lo que los griegos llamaban el: “Kairos”, para disfrutarlo intensamente porque nos remite al sentido más profundo de la vida. Goethe, evidentemente, añadía a esto su mirada poética, la cual le permitía imaginar el ideal en la sencilla realidad. Cuenta Pierre Hadot como Goethe, en un viaje que hizo a Verona, contempló las estelas funerarias en un cementerio, lleno de emoción porque le hablaban a su corazón y según él, representaban todavía la vida. No tenemos todos tal sensibilidad y es cierto que Goethe idealizaba quizás demasiado la Grecia Antigua cuando admiraba la “salud del momento” en las pinturas de Pompea y de Herculano. Veía en ellas personajes que se preocupaban por las realidades cercanas a ellos: su patria, la vida de sus conciudadanos, era gente que actuaba en el presente.

Pensaba como Plotino, otro filósofo griego neoplatónico, que este estado de salud de los Antiguos, el poder disfrutar del momento presente, era de hecho inconsciente por ser conforme a la Naturaleza. Diría yo que era el lado pagano de Goethe que afloraba ahí. Según ellos la consciencia corresponde a un estado de confusión, de enfermedad: a más intensa y pura una actividad, menos consciente. No es mi opinión, pienso que para vivir en el presente se requiere mucha consciencia. Goethe, según Pierre Hadot, tenía una visión idílica de la vida griega. De hecho, hemos visto en el primer capítulo de este trabajo sobre el Epicureísmo que vivir en el presente para disfrutar de la paz del alma implica mucho trabajo sobre uno mismo. Goethe también tenía que ejercitarse para poder elevar su alma encima de la trivialidad, de la rutina diaria y para poder encontrar la felicidad en el momento presente.

En realidad, en la Antigüedad existía una voluntad filosófica de encontrar la paz del alma por medio de la transformación de uno y por lo tanto, de su mirada hacia

el mundo. Por ejemplo, Marco Aurelio, el emperador y filósofo estoico, recomendaba concentrar su atención sobre el momento presente, es decir sobre lo que estaba uno pensando, haciendo, sintiendo en este preciso instante. Aquí está lo que él decía, reportado por Hadot:

“Voilà ce qui te suffit:

le jugement que tu es en train de porter en ce moment sur la réalité, pourvu qu’il soit objectif,

l’action que tu es en train de faire en ce moment, pourvu qu’elle soit accomplie pour le service de la communauté humaine,

la disposition intérieure dans laquelle tu te trouves en ce moment même, pourvu qu’elle soit une disposition de joie devant la conjonction des événements que produit la causalité extérieure.”¹⁰

Traducción libre mía:

“Aquí tienes lo que es suficiente para ti:

el juicio que estás haciendo en este momento sobre la realidad, procurando que sea objetivo,

la acción que estás haciendo en este momento, procurando que sea en beneficio de la comunidad humana,

la disposición interior en la cual te encuentras en este momento mismo, procurando que sea una disposición de alegría frente al curso de las circunstancias producidas por la causalidad exterior.”

¹⁰ MARC AURELE, *Ecrits pour lui-meme*, IX,6. *Collection des Universités de France*. Les Belles Lettres, Paris, 1950.

Observamos que Marco Aurelio empieza con la frase: "Aquí tienes lo que es suficiente para ti...", hablándose a él mismo. Se puede entender de dos maneras: esto es suficiente para ocuparte, no tienes que pensar en otra cosa, o también: esto es suficiente para hacerte feliz, no hay necesidad de buscar otra cosa. En realidad esto también se podría calificar como "ejercicio espiritual" que consiste en delimitar el presente: es decir alejar su pensamiento del pasado y del futuro para concentrarlo sobre lo que se está pensando, haciendo y sintiendo en este momento. Lo dice más bonito Marco Aurelio:

"Si tu sepires de toi-meme, c'est a dire de ta pensee [...] tout ce que tu as fait ou dit dans le passe, et toutes les choses qui te troublent, parce qu'elles sont a venir, si tu sepires du temps ce qui est au-dela du present et ce qui est passe[...]et si tu t'exerces a vivre seulement la vie que tu vis, c'est-a-dire le present, tu pourras passer tout le temps qui t'est laisse jusqu'a ta mort avec calme, bienveillance, serenite..."¹¹

En español diría:

"Si te separas de ti mismo, es decir de tu pensamiento [...] todo lo que has hecho o dicho en el pasado, y todas las cosas que te confunden, porque todavía no llegan, si separas del tiempo lo que se encuentra más allá del presente y lo que está pasado[...] y si te ejercitas en vivir solamente la vida que vives, es decir el presente, podrás pasar todo el tiempo que te queda (que te está dejado) hasta tu muerte con calma, compasión, serenidad..."

Gran lección de los filósofos estoicos de la cual, aparentemente Goethe estaba enterado y que trataba de aplicar por medio de sus "ejercicios espirituales" como Pierre Hadot los llama. Maravilloso Marco Aurelio, pareciera esto estar escrito por Eckhart Tolle, un gran filósofo contemporáneo que admiro también muchísimo. Revisaremos su libro: "El Poder del Ahora" en el capítulo siguiente.

¹¹ MARC AURELE, *Ecrits pour lui-meme*, XII, 3, 3-4. *Collection des Universites de France*. Les Belles Lettres, Paris, 1950.

CAPITULO CUATRO

Eckhart Tolle: “El Poder Del Ahora.”¹²

Hemos visto con los Epicúreos y los Estoicos que el secreto para alcanzar la paz del alma es vivir en el presente sin preocuparse ni del pasado, ni del futuro. Esto nos lleva a concluir que somos los creadores de nuestros sufrimientos, ansiedad y neurosis. Eckhart Tolle, quien a los 29 años sufrió una profunda transformación espiritual que cambió su vida, es muy preciso respecto al tema y afirma que es nuestra propia mente la que causa nuestros problemas. Cometemos el error de identificarnos con ella, en el constante ir y venir de nuestros pensamientos, a veces hacia el pasado, otras hacia el futuro. Pero E. Tolle afirma que somos seres mucho más grandes que nuestra mente. Será nuestro trabajo encontrar este Ser, liberándonos del poder de la mente, y concentrarnos únicamente en el momento presente. Dice E. T.: “Hay algo dentro de usted que no se afecta por las circunstancias transitorias que forman su situación vital y sólo a través de la entrega usted tiene acceso a ello. Es su vida su verdadero ser, que existe eternamente en el reino intemporal del presente. Descubrir esa vida es la “única cosa necesaria” de la que hablo Jesús.”¹³

Para lograr este propósito, la primera tarea que nos propone Eckhart Tolle es: “conectarse con el cuerpo interior.” En posición de meditación, con los ojos cerrados, nos propone: “Sentir el sutil campo de energía que impregna todo el cuerpo y da vida vibrante a cada órgano y a cada célula.”¹⁴ Es un ejercicio que requiere mucha concentración, no es fácil dejar pasar las imágenes que se presentan a nuestra mente sin prestarles atención. Es la manera de estar intensamente presentes, el tiempo que dura la práctica.

¹² ECKHART TOLLE, *EL PODER DEL AHORA*, Grijalbo, MEXICO 2013.

¹³ Ibid: p.232.

¹⁴ Ibid, p.136.

Luego, nos habla también de la respiración que tiene la función de introducirnos al cuerpo. Al mismo tiempo se puede visualizar una luz en la cual estamos sumergidos y, respirando esta luz, podemos llenar nuestro cuerpo de la sustancia luminosa.

Esta es la manera de llegar a entrar profundamente en nuestro cuerpo. Personalmente, me gusta mucho este tipo de meditación, es efectiva y no demasiado difícil. En efecto, nos obliga a quedarnos en el presente, en la sensación, dejando afuera la mente que se preocupa de todo, por lo menos en mi caso. Eckhart Tolle nos dice que se disolverá entonces la distinción entre lo interior y lo exterior y que estaremos en el reino del puro Ser, un reino de quietud y paz.

Otra meditación, que nos indica el autor, es más difícil para mí: consiste en “meditar profundamente en la mortalidad de las formas físicas, incluida la propia. A eso se le llama morir antes de morir.”¹⁵ Después de esta meditación muy especial se agradece infinitamente el hecho de tener vida, de no estar muerta todavía. Dan ganas de celebrar la vida, sin alterarse por cosas, gentes, situaciones que muchas veces no tienen la importancia que se les da. Es una buena manera de ubicarse en el “Aquí y Ahora,” lo único que nos pertenece verdaderamente.

Mucha gente, y yo me incluyo, hablamos de nosotros y de nuestra historia, sin darnos cuenta, que al hacer esto, nos “cosificamos”, nos volvemos un objeto. En el presente no somos iguales a lo que fuimos en el pasado. Eckhart Tolle nos remite a un “Timeless I”, es decir a un “Yo sin tiempo.” En vez de pensar en términos de “soy mexicana, soy profesora etc.”, sería mejor decir: “Yo soy.” Porque no somos una cosa, somos consciencia, siempre aquí. Tampoco tenemos que identificarnos con nuestra mente condicionada, diciendo: “soy culpable, hice eso y lo otro...” No somos lo que hicimos o no. Todas esas actitudes vienen de nuestros

¹⁵ Ibid, p.136.

condicionamientos y no tenemos que “fabricar” nuestra identidad a partir de lo que nos dice nuestra mente. Si somos lo suficientemente conscientes y atentos, podremos destruir este patrón aprendido. La atención, según Eckhart Tolle no es sinónima de pensar. Escuchando lo que hay debajo de todos esos pensamientos usuales, todo cambiará y en vez de pensar tanto, sentiremos más.

En todas sus conferencias, Eckhart Tolle repite lo mismo: “El presente consiste en estar presente en el exterior y en el interior.” Nos volvemos entonces testigos, por ejemplo, de nuestros errores, pero no somos nuestros errores, testigos de nuestros pensamientos, pero no somos nuestros pensamientos. Es bien difícil no aferrarnos a nuestros pensamientos. Unos maestros de meditación piden que pongamos “en blanco” nuestra mente. La técnica de Eckhart Tolle es la de dejar pasar los pensamientos, sin detenerse. Funcionamos solamente como testigos de lo que está pasando, es la verdadera libertad: no debemos identificarnos con nuestros pensamientos y las emociones que se desencadenan a partir de ellos, ahí no se encuentra nuestro verdadero ser.

Afirma Eckhart Tolle que si nos conectamos con el presente, sentiremos la plenitud de la vida adentro de nosotros, la intensidad de estar vivos. La buena noticia es que todos podemos acceder al “Poder del Ahora”, no tenemos que esperar por un futuro que imaginemos mejor. La verdadera felicidad es sentirse vivo Ahora. Esta recomendación del autor nos lleva directamente a un libro que escribieron dos doctores: Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler, se llama: “Lessons of Life”¹⁶, es decir, “Lecciones de vida”, porque, en su trabajo con personas cercanas a la muerte, se dieron cuenta que es una actitud común entre ellos, lamentar no haber disfrutado lo suficiente su vida mientras la tenían, por estar demasiado preocupados por el pasado y el futuro, o también por situaciones de importancia relativa. No celebraron lo suficiente el estar vivos.

¹⁶ ELISABETH KÜBLER-ROSS y DAVID KESSLER, *Lessons of Life*, Touchstone, Simon & Schuster, New York, 1995

CAPÍTULO CINCO

“Lessons Of Life”

En su libro intitulado: “Life Lessons,”¹⁷ “Lecciones de Vida,” Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler dedican su último capítulo a la lección de la Felicidad. Uno podría pensar que no se requiere aprender sobre este tema, que ser feliz es algo muy fácil y sin problema. EKR observa que la mayoría de nosotros asocia la felicidad con un evento especial, sea un éxito, una celebración. Sin embargo, cuantas veces una fiesta, una reunión que esperábamos con ansia resulta ser una decepción. La autora nos dice que no es ahí donde debemos buscar la felicidad. Piensa ella que no podemos depender, para ser felices, de todas esas cosas que son excitantes en su momento, tal como ganarse la lotería, eliminar las arrugas, pero que también resultan ser efímeras.

Según EKR, todo mundo tiene la capacidad de ser feliz si busca en los lugares adecuados. Lo que sale a la luz es que no estamos acostumbrados a la felicidad, es más, muchas veces uno puede sentirse avergonzado cuando piensa que en la tierra existe tanta gente infeliz. Entonces es cuando la Dra. EKR nos recuerda que nuestra misión en esta vida consiste en encontrar la felicidad y que tenemos que tomar este compromiso: celebrar el hecho de que estamos vivos, hecho en el cual muy pocas veces nos ponemos a pensar porque estamos demasiado ocupados quejándonos de todo lo que no ocurre como lo hubiéramos querido. “Happiness is our natural state”¹⁸ “La felicidad es nuestro estado natural,” así es como lo expresa EKR.

¹⁷ ELISABETH KUBLER-ROSS & DAVID KESSLER, *Life Lessons*, Simon & Schuster, NYC, USA, 1995.

¹⁸ Ibid, p. 208.

Puede ser que este concepto nos resulte un poco abstracto, entonces hay que ejercitarse poco a poco: primero ser consciente de algún momento feliz en el día, pueden ser nada más cinco minutos, luego, quizá, llegaremos a sentir una hora de felicidad o quizá hasta un día entero. Me parece un poco incongruente este ejercicio de aprender -se trata de un aprendizaje- a sentirse feliz lo más seguido posible.

En mi caso personal, tengo que primero desaprender muchos pensamientos pesimistas sobre la vida, que, como es bien conocido, “!es un mar de lágrimas!” Pero es cierto que si aprendemos a sentirnos felices, en este momento, en las circunstancias que tenemos, sin compararnos con otros, sin referencias al pasado o al futuro, será un gran progreso. “Dejar de vivir y viajar,” como lo dice tan bien la Dra. KR, “en el País del Cuando.” “We live and travel in the Land of When.”¹⁹ En efecto, creemos que estaremos finalmente felices: cuando tengamos un nuevo trabajo o la pareja correcta, o cuando los niños hayan crecido, etc. Es absolutamente necesario cambiar el “cuando” por el “ahora.” Ahora es cuando vamos a escoger ser felices. Me parece que la “lección” de la Felicidad, encierra una gran sabiduría. Como lo aclara el Dr. Kessler, no estamos hablando de practicar la felicidad caminando en la naturaleza durante un hermoso día. Tenemos también que aprender a ser felices durante y a pesar de unas circunstancias críticas. Esto es lo que nos enseñaron hace mucho tiempo los filósofos estoicos, es la lección de Marco Aurelio.

La actitud de “¿Por qué yo?” sintiéndose una víctima del mundo, es justamente lo que queremos evitar. En este sentido, los Doctores KR y K nos dan los ejemplos de enfermos terminales que justamente después de haber conocido el diagnóstico de su enfermedad, llegan a ser más felices que antes: porque quieren vivir lo que les queda de vida y no solamente sobrevivir. Un paciente de la Dra. KR, que se veía tan tranquilo y feliz, a pesar de la mala noticia, le dijo: “If I am alive, I want to

¹⁹ Ibid, p. 212.

be really alive, If I am dead, I want to be really dead.”²⁰ Es decir: “Si estoy vivo, quiero estar realmente vivo, si estoy muerto, quiero estar realmente muerto.” Otros pacientes terminales dieron el testimonio que a partir del momento que supieron que su vida estaba en peligro, empezaron a tomar consciencia de la realidad de su vida. Mientras están vivos quieren vivir su vida en el “Ahora” que todavía tienen, y no solamente vivir su vida, pero vivirla con plenitud.

Los Doctores Kübler-Ross y Kessler escribieron su libro: “Life Lessons” con la intención de recoger las lecciones que les dejaban sus pacientes moribundos y transmitir las a todos nosotros quienes todavía tenemos la posibilidad de hacer cambios y disfrutar de los resultados, sin tener la muerte encima.

Para terminar me gustaría compartir un poema escrito por una anciana americana de 85 años, y traducido al español por Jorge Luis Borges:

“If I had my Life to live over”

Autora, Nadine Stair, Louisville, Kentucky, U.S.A.

“Si volviera a nacer

Si pudiera vivir nuevamente mi vida...

En la próxima cometería más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido,

de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.

Sería menos higiénico.

Correría más riesgos, haría más viajes,

contemplaría más atardeceres,

subiría más montañas, nadaría más ríos.

²⁰ Ibid. , p.207.

Iría a más lugares donde nunca he ido,
Comería más helados y menos habas,
Tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui de esas personas que vivió sensata
y prolíficamente cada minuto de su vida;
claro que tuve alegrías.

Pero si pudiera volver atrás trataría
De tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de esto está hecha la vida,

Solo de momentos;

¡No! No te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que no iban a ninguna parte

Sin un termómetro, una bolsa de agua caliente

Un paraguas y un paracaídas.

Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo

A principios de la primavera y

Seguiría así hasta concluir el otoño.

Daria más vueltas en calesita;

Contemplaría más amaneceres

Y jugaría con los niños,

Si tuviera otra vida por delante...

Pero ya ven,

Tengo 85 años y sé que me estoy muriendo...

CONCLUSIÓN

No podría terminar este trabajo dedicado al esfuerzo personal para vivir su vida con plenitud sin mencionar la filosofía que para mi está a la base de todas las otras que revisamos anteriormente, se trata de la filosofía Sufi.

En efecto, el mensaje Sufi, aplicable a la vida de todos los días, recalca la importancia de buscar y encontrar nuestro verdadero Ser, el Ser interior, exactamente lo que enseña Eckhart Tolle. Para poder acercarse al camino Sufi, el buscador debe realizar que él no es más que un puñado de lo que ahora llamamos condicionamientos, ideas fijas, prejuicios, respuestas automáticas, adquiridas desde la infancia. Con un trabajo cotidiano y constante sobre uno mismo, la persona podrá entender poco a poco esos mecanismos que lo alejan de su Ser interior y también de la Realidad como tal, no como se la imagina o desearía que fuera. Es el camino de la "Self Realisation" es decir de la Realización Personal a la cual se aspira. El aprendiz sufi, porque muy poca gente osaría llamarse un Sufi, tendrá un arduo trabajo que realizar para seguir en este camino de vida.

El maestro sufi Idries Shah, 1924-1999,²¹ menciona diez velos que le impiden al Hombre realizarse. Citaré aquí solamente tres de ellos porque nos remiten directamente a las doctrinas filosóficas que vimos en este trabajo: me refiero al Epicureísmo, al Estoicismo y a la filosofía de Eckhart Tolle.

El "Deseo" es el primer velo porque está basado en la ignorancia de lo que tendría que ser realmente. El individuo, en efecto, tiene una percepción equivocada de lo que es bueno para él. I.Shah nos dice que el antídoto para este deseo irracional es la austeridad correctamente aplicada.

El segundo velo se llama "Separación". Resulta ser un tipo de Hipocresía que se manifiesta cuando la persona utiliza la racionalización para justificar sus pensamientos y acciones, centrados en él mismo y no en la Realidad. Ahí el antídoto sería la práctica de la sinceridad.

El tercer velo, la "Hipocresía", lo mismo que E. Tolle llama el "Ego", está caracterizada por el orgullo, en sentido de vanidad, que hace alarde de sus

²¹ IDRIES SHAH, *The Sufis*, Doubleday, New-York, U.S.A., 1964.

posesiones, de su pseudo independencia. El antídoto recomendado por los Sufis será la humildad y de nuevo la austeridad, dos cualidades altamente aconsejadas por los sabios griegos de los cuales hemos hablado.

Regresar al Ser interior como nos lo encomienda también Tolle, rescatarlo de los condicionamientos, es el camino hacia una vida plena, porque nos permite contactar con el amor que es el factor esencial. Esto nos lo dice un filósofo y poeta sufi del siglo XIII, llamado Rumi: “ Es solamente en el amor que el Hombre encontrará la plenitud” ²² Magna tarea nos queda...

²² Ibid, p.137.

BIBLIOGRAFÍA

- REALE Y ANTISERI, *Historia del Pensamiento Filosófico y Científico*. Herder, Barcelona, 1995.
- HADOT, Pierre, *N'oublie pas de vivre*, Editions Albin Michel, France, 2008.
- HORACE, *Odes*, *Collection des Universites de France*, Les Belles Lettres, Paris, 1950.
- KUBLER-ROSS, Elisabeth, *Sobre la muerte y los moribundos*, Oceano, México, 1989.
- KUBLER-ROSS, Elisabeth, *La muerte, un amanecer*, Oceano, México, 2012.
- KUBLER-ROSS, Elisabeth Y KESSLER, David, *Lesson of Life*, Simon and Schuster, New-York, 1995.
- MARC AURELE, *Ecrits pour lui-meme*, *Collections des Universites de France*, Les Belles Lettres, Paris, 1950.
- MONTAIGNE, *Essais*, *Collection Litteraire Lagarde et Michard*, Bordas, Paris, 1970.
- RONSARD, *Odes*, *Collection Litteraire Lagarde et Michard*, Bordas, Paris, 1970.
- SHAH, Idries, *The Sufis*, Doubleday, New-York, 1964.
- TOLLE, Eckhart, *El Poder del Ahora*, Grijalbo, México, 2013.
- TOLLE Eckhart, *Una nueva tierra*, Grijalbo, México, 2014-
- TOVAR, Oscar, *Un duelo silente*, Trillas, México, 2013.