



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Muerte y Morir en el Concepto de la Consciencia

Por Shanti Shanti Kaur, Ph.D.

Texto original extraído de www.grdcenter.org/articles/death.php

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Siri Tapa Kaur

En una fría mañana de un martes en enero de 1990, Jonathan llamó. Había estado enseñando yoga personas con enfermedades graves por alrededor de cinco años en Los Ángeles.

“Estoy llamando para contarle que puede que no sea posible que vaya a la clase del viernes”, comenzó Jonathan en su suave acento británico. “Fui al doctor esta mañana y me dijo que solo me quedan tres días de vida. Claro, que no estoy realmente cancelando. Si el doctor tiene razón, mi compañero David la llamará. Si el doctor está equivocado, estaré en clases, en mi lugar habitual”. Jonathan habló con tranquilidad y calma. Desde el momento que comenzó sus clases de Kundalini yoga para personas que vivían con Sida, se tomó en serio la perspectiva yóguica de la vida y la muerte. Usó este tiempo para explorar su vida.

¿A qué le temía? ¿Qué le impedía disfrutar plenamente el regalo de su vida? Tenía 39 años. Cuando llegó el momento de la muerte, estaba preparado. Fue con esta profundidad sin temor que escuchó el pronóstico del doctor. Temprano en la tarde de ese mismo martes, David llamó para hacerme saber que Jonathan había muerto pacíficamente en su hogar.

Cuando recién comencé a enseñar Kundalini Yoga a las personas con Sida, cáncer, y otras enfermedades potencialmente mortales, un renombrado líder en salud me dijo sin rodeos: “La muerte es un fracaso médico. No queremos que nuestros pacientes mueran, entonces cuando parece que lo harán, nos alejamos. Volcamos nuestra atención a los pacientes donde podemos ganar”.

En ese momento, nada en mi experiencia de vida me había enseñado cómo servir a aquellos que enfrentaban la muerte, y estaba buscando la sabiduría de aquellos en esa área. Me paré en frente de un representante líder del cuidado médico moderno, atónita.

Entonces, pensé, así es como la gente en medicina es entrenada a alejarse de las personas moribundas, ¿cómo respondería un yogui? Simple. Muévete más cerca. Más cerca de la persona moribunda, y especialmente más cerca a la comprensión y aceptación de la propia muerte.

Yogi Bhajan dice que para saber cómo vivir, debemos saber cómo morir. Para una persona que sigue un estilo de vida yóguico, la vida es una preparación consciente para la muerte. Cuando en la vida recordamos que moriremos, nuestra consciencia no nos permite hacer algo erróneo. Recordamos lo precioso de nuestra vida y escogemos acciones correctas.

La Historia de Roger

Roger era un ingeniero químico y un hombre metódico. Para él, todo tenía que tener una razón, una explicación y tenía que tener sentido. Cuando recibió un diagnóstico de cáncer de colon etapa IV, tomó su tratamiento con el mismo sistema de un paso a la vez que usaba en su laboratorio en el trabajo. Cuando su oncólogo le dijo a Roger que no había más tratamiento que le pudiera brindar, Roger dijo: “Seguiré dando vueltas más piedras, hasta que encuentre una solución”.

Sus esfuerzos lo condujeron a la práctica de meditación y yoga y al trabajo interior de enfrentar la muerte y encontrar una nueva vida.

“He descubierto un mundo más allá de mi intelecto y esto ha sido una experiencia extraordinaria. Ahora, para mi cada lugar es un altar, cada experiencia es una bendición. La vida se ha convertido en mágica, aún cuando estoy siguiendo la misma rutina”. Roger alentó a su familia, amigos y colegas a explorar este proceso con él. Hizo nuevos amigos en el camino y continuó firme, aún cuando otros a su alrededor no compartían su entusiasmo al enfrentarse a la muerte.

“Era un tipo viejo, 68 años, cuando me diagnosticaron. No pensé que había algo más que pudiera aprender en la vida, nunca pensé que la espiritualidad o la religión tuvieran algún valor. Estaba equivocado. Después de llegar al límite del tratamiento médico, aprendí a ver y a servir la pureza y piedad en todos. Me conmocionó y a todos quienes me conocían”.

“Enfrentar mi muerte es el trabajo más importante que he hecho en mi vida. Creo que la muerte debería ser discutida en forma más abierta y planificada en las familias, al igual que la educación de los niños, jubilación, y comprar una casa son discutidos y planificados. Comprender la muerte tiene tal impacto en vivir la vida que debemos darle más atención”.

Roger vivió cuatro años más de lo que sus doctores predijeron, y al momento de su muerte estaba rodeado por sus seres amados quienes estaban en paz con su muerte, y quienes lo apoyarían calmadamente. Su esposa, Melinda, describió sus últimos momentos. “Su respiración se tornó difícil por un minuto o dos, luego calmada y pareja hasta que paró totalmente. Noté que tenía una leve sonrisa en su rostro. Aún cuando estaba a su lado, era claro que no me estaba sonriendo a mí”.

¿Qué ocurre cuando morimos? De acuerdo a los yoguis, en el momento de la muerte, cada una de las nueve puertas se cierran, una a la vez, hasta que la energía del espíritu es consolidada en el chakra coronario. El alma es transportada con el cuerpo sutil a través de la décima puerta. La persona exhala, el alma es liberada. No hay una siguiente inhalación. La quietud es lo que sigue.

Pulido Divino

Al momento de separarse el alma del cuerpo, cada uno de nosotros experimentamos 30 segundos de “pulido divino”. Este pulido divino viene en tres etapas. Durante los primeros diez segundos enfrentas el panorama total de tu vida. Los diez segundos que siguen, te juzgas a ti mismo. Durante los diez segundos finales tomas tu último aliento, tu última exhalación, y tu alma y cuerpo sutil se van.

Una vez que el alma se va del cuerpo, entra a un “cilindro”, el túnel de luz blanca descrito por tantos que han tenido una experiencia cercana a la muerte. Mientras se mueve en este espacio, el alma puede sentir a otras almas. Al final del túnel, hay una elección.

El lado izquierdo es caliente; el lado derecho es frío. En ambos lados están tus parientes, llamándote. El mensaje del yogui es, “Ve hacia la nieve”.

El día 17 después de la muerte, el alma escoge permanecer en el campo electromagnético de la tierra, o cruzar el campo electromagnético, hacia los éteres azules. La mayoría de las almas permanecen en el primer nivel del éter azul por un periodo de tiempo antes de entrar a la próxima vida.

En el proceso de la muerte, es importante mantener la conexión con la mente neutral. Este es el momento de estar muy dentro de nuestra identificación con el infinito, el yo que no muere. Yogi Bhan dice, “Tú y tu maestría deben tener éxito en el momento de la muerte”. Desarrollamos maestría cuando nos despertamos durante las tempranas horas de la mañana, tomamos una ducha fría, y meditamos antes que salga el sol.

En la oscuridad, en la resistencia de esa hora del día, la práctica de la meditación nos da la habilidad de penetrar la mente con la luz del alma. Esta habilidad es necesaria durante el pulido divino justo antes que el alma deje el cuerpo.

También se dice que cantar Wahe Guru o el pran sutra, Nanak too lehna too hai, guru amar too vicharia, (Tu eres Nanak, Guru Angad, y Guru Amar Das) en el momento de la muerte ayuda a conectarnos con la mente neutral, y liberar el alma.

Ek Ong Kars Largos

El canto de Ek Ong Kars largos, por ejemplo, es parte de la Sadhana Acuariana y es un medio excelente para dominar la libertad dentro de uno, aumentar la vitalidad, y atravesar bloqueos. Los yoguis recomiendan su práctica para permitir ligereza y vitalidad en el proceso de morir.

Yogi Bhajan describe la muerte como “un proceso donde tu consciencia no existe dentro del control de tu ego”. Esto significa que tenemos que tener una relación de confianza con lo desconocido, lo no visto, de manera de morir pacíficamente. Mucho de la práctica de la vida yóguica es para profundizar esta confianza.

Nam Simran, la repetición de la corriente del sonido, como un mantra, con cada aliento desarrolla dicha confianza. La práctica de la respiración de un minuto también puede tener este beneficio. La práctica de dar a lo desconocido, como en donación de caridad, y la práctica de tomar la acción correcta sin apego al resultado, son ejemplos de profundización de la relación de confianza con lo desconocido.

En vez de juzgarnos a nosotros mismos y otros, practica la bendición y el perdón de manera que puedas bendecir y perdonar todo lo que ves en la etapa del panorama. Practica la liberación de todo apego a lo que sucedió o no sucedió durante el transcurso de tu día y bendice y perdona a cada persona y evento.

Roger encontró que esta práctica se transformó en su mayor arma en esta vida. “Mi mayor logro es que puedo bendecir todo, perdonar todo. Ha traído infinita dicha a mi vida”. Y una muerte pacífica y trascendente.

Las palabras poéticas de Guru Nanak conllevan el sentimiento de vastedad, dicha y profunda calma que es el movimiento del alma desde la vida a la muerte.

Las nueve puertas son cerradas por la Orden del señor Verdadero y el Alma Cisne toma vuelo hacia los cielos.

Permanece en paz.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Death and Dying in the Concept of Consciousness

by Shanti Shanti Kaur Khalsa, Ph.D.

On a cool Tuesday morning in January 1990, Jonathan called. I had been teaching yoga to people living with serious illness for about five years in Los Angeles.

"I'm calling to let you know I may not make it to class on Friday, " Jonathan began in his soft British accent. "I've gone to the doctor this morning and he told me I have just three days to live. Mind you, I am not actually canceling. If the doctor is right, my partner David will give you a ring.

If the doctor is wrong, I'll be in class, in my usual spot." Jonathan spoke with ease and calm. From the time he had first started classes in Kundalini Yoga for people living with HIV, he took to heart the yogic perspective on living and dying. He used this time to explore his life. What was he afraid of? What was holding him back from fully enjoying the gift of his life? Jonathan used the practice of meditation to help him become aware of his feelings, beliefs, decisions, words, and actions and to transform them.

He then made a conscious choice to live in a way that honored the sacredness of his life. He was 39 years old. When it came time for death, he was prepared. It was with this fearless depth that Jonathan heard the doctor's prognosis.

In the early evening on that same Tuesday, David called to let me know that Jonathan had passed away peacefully in their home.

When I first started to teach Kundalini Yoga to people with HIV, cancer, and other life-threatening illness, a renowned health care leader told me bluntly, "Death is a medical failure. We don't want our patients to die, so when it looks as though they will, we start to pull away. We turn our attention to the patients where we can win."

At that point, there was nothing in my life experience that had taught me how to serve people facing death, and I was seeking the wisdom of those in the field. I stood in front of a leading representative of modern medical health care, astounded.

So, I thought, this is how medical people are trained away from a dying person. How would a yogi respond? Simple. Move closer. Closer to the dying person, and especially move closer to the realization and acceptance of one's own death.

Yogi Bhajan says that to know how to live, we must know how to die. To a person following a yogic way of living, life is a conscious preparation for death. When we remember in life that we are to die, our awareness does not allow us to do a wrong act. We remember the preciousness of our life and choose right action.

Roger's Story

Roger was a chemical engineer and a methodical man. For him, everything had to have a reason, an explanation, and it had to make sense. When he received a diagnosis of stage IV colon cancer, he approached his treatment with the same one-step-at-a-time system that he used in his lab at work. When his oncologist told Roger there was no further treatment he could give him, Roger said, "I'll just keep turning over more stones, until I find a solution."

His efforts led him to meditation and yoga practice and the inner work of facing death and finding new life.

"I have discovered a world beyond my intellect and this has been an extraordinary experience. Now, to me every place is an altar, every experience is a blessing. Life has become magical, even though I am doing the same routine." Roger encouraged his family, friends, and colleagues to explore this process with him. He made new friends along the way and continued undaunted, even when others around him did not share his enthusiasm for addressing death.

"I was an old guy, 68, when I was diagnosed. I didn't think there was anything more I could learn about life. I never thought spirituality or religion had any value. I was mistaken. After I reached the limits of medical treatment, I learned to see and to serve the purity and piety in all. Shocked the hell out of me and everyone who knew me."

"Facing my death has been the most important work I have done in my life. I believe death needs to be more openly discussed and planned for in families, the same way that education of the children, retirement, and buying a home are discussed and planned for. Understanding death has such an impact on living life that we need to give it more attention."

Roger lived four years longer than his doctors foresaw, and at the time of his passing he was surrounded by loved ones who were at peace with his death, and who could support him calmly. His wife, Melinda, described his last moments. "His breathing became difficult for a minute or two, then calm and even again until it stopped altogether. I noticed he had a slight smile on his face. Though I was right next to him, it was clear that he was not smiling at me."

What happens when we die? According to the yogis, at the time of death, each of the nine gates close, one at a time, until the energy of spirit is consolidated at the crown chakra. The soul is carried with the subtle body through the tenth gate. The person exhales, the soul is released. There is no next inhalation. Stillness follows.

Divine Grinding

At the time of the passing of the soul from the body, each of us experiences 30 seconds of "divine grinding." This divine grinding comes in three stages. During the first 10 seconds you face the entire panorama of your life. The next 10 seconds, you judge yourself. During the final 10 seconds you take your last breath, your last exhalation, and your soul and subtle body pass.

Once the soul passes from the body, it enters a "cylinder," the tunnel of white light described by so many who have had near-death experiences. As it moves along in this space, the soul may sense the passing of other souls. At the end of the tunnel, there is a choice.

The left side is hot; the right side is snowy cold. On both sides are your relatives, calling you.

The message of the yogis is, "Go toward the snow."

At 17 days after death, the soul chooses to stay in the electromagnetic field of the earth, or to cross through the electromagnetic field, into the blue ethers. Most souls remain in the first level of blue ether for a period of time before entering the next life.

In the process of death, it is important to keep connection with the neutral mind. This is the time to be deep in our identification with the infinite, undying self. Yogi Bhajan says, "You and your mastery must come through at the moment of death." We develop mastery when we wake up during the early morning hours, take a cold shower, and meditate before the sun rises.

In the darkness, in the resistance of that time of the day, meditation practice gives us skill to penetrate the mind with the light of the soul.

This ability is necessary during the divine grinding just before the soul leaves the body.

It is also said that chanting Wahe Guru or the pran sutra, Nanak too lehna too hai, guru amar too vicharia, (You are Nanak, Guru Angad, and Guru Amar Das) at the time of death helps to connect us with the neutral mind, and release the soul.

Long Ek Ong Kars

The chanting of Long Ek Ong Kars, for example, is part of the Aquarian Sadhana and is an excellent means to command freedom within one's self, increase vitality, and break through blocks. Yogis recommend practice of it to allow ease and vitality into the process of dying.

Also called the Morning Call, this is the 2 and 1/2 cycle mantra of Ek Ong Kar available on most sadhana CDs from Ancient Healing Ways. Yogi Bhajan describes death as "a process where your consciousness does not exist within the control of your ego." This means that we must have a relationship of trust with the unknown, the unseen, in order to die peacefully. Much of yogic life practice is to deepen this trust.

Nam Simran, the repetition of the sound current, such as a mantra, with each breath develops such trust. The practice of the one-minute breath can have this benefit as well. The practice of giving to the unknown, such as in charitable giving, and the practice of taking right action without attachment to outcome, are examples of deepening the relationship of trust with the unknown.

Instead of judging oneself and others, practice blessing and forgiving so you can bless and forgive all that you see in the panorama stage. Practice releasing all attachment to what happened or did not happen during the course of your day and forgiving and blessing every person and every event.

Roger found that this practice became his greatest power in life. "My best achievement is that I can bless all, forgive all. It has brought boundless joy to my life." And a peaceful, transcendent death.

The poetic words of Guru Nanak convey the feeling of vastness, joy, and deep calm that is the movement of the soul from life into death.

The nine gates are closed by the True Lord's Command and the Soul Swan takes flight into the skies.

Be at peace.