

## Aprende a morir, para aprender a vivir mejor

2011-03-03 05:00:03

Taller Vivencial de la Propia Muerte.

Texto: Marié Morales.

Aprende a morir, para aprender a vivir mejor. Y vale también si le das la vuelta: aprende a vivir mejor y aprenderás a morir bien, pacífica y, por qué no, alegremente. Aprende a soltar, diviértete, ríete de tus trampas y apegos y luego ensaya la muerte. Ese momento en el que todo lo que ha sido realmente importante en tu vida, tus aciertos y desaciertos, emergen entre la neblina de la confusión. Ensaya morir en vida para verle la cara a tus asuntos pendientes. Seguidamente, la vida te regala una nueva oportunidad, y dependerá de ti si quieres resolverlos o no. En esto consiste el Taller de Integración Vivencial de la Propia Muerte (TIVPM). Hemos tenido el privilegio de morir y regresar, para contártelo. La experiencia tuvo lugar en Can Benet Vives (Barcelona), bajo la dirección del Dr. Josep Maria Fericgla.



### De Can Benet al cielo.

El decorado es un paraíso a 12 kilómetros de Calella de Mar, en la Costa Brava barcelonesa. Una casa acogedora y confortable en medio de la montaña, rodeada de árboles y caminos para perderse en fantásticas excursiones. Y sin embargo, es muy probable que durante los días que dure el taller te dediques más bien a hacer incursiones en tu interior, en una exploración de los diversos caminos que forman el entramado de tu vida y de tu ser, sin que tengas tiempo ni deseos de ir más allá de la piscina de la que dispones dentro del recinto de Can Benet.

Lo que prometía ser un duro trabajo físico y psicológico (la exposición de apertura del taller por parte de Fericgla podría desanimar al más valiente) comienza con una mañana de baile y juegos para “soltarse”. ¿Por qué “soltarse”? Porque de eso, básicamente, se trata morir, de soltarlo todo: las posesiones, los apegos, la autoimagen, la reputación y también el cuerpo. Suelta tu cuerpo en el baile, las caderas, los hombros, la cabeza. Sobre todo la cabeza. Suéltate en el baile. Y en el juego. Rueda sobre las colchonetas en volteretas, como croquetas, una a una, dos a dos, en abrazos de tres, de cuatro, de “todas”. Tírate de frente, con los ojos cerrados, de espaldas, desde la altura de una mesa, desde la altura de una silla sobre una mesa. Tírate, abandónate. Descubres que tienes miedo a soltarte, aun a sabiendas de que tienes las colchonetas protegiendo tu caída. El mayor miedo consiste en abandonarse y dejar de asumir el control.

Un ejercicio tras otro llenan una mañana llena de retos, adrenalina y diversión. Y así, entre juego y juego, entre risa y baile, reto a reto (juegos para desarrollar la intuición, superar la necesidad de control y abrirse a la confianza), te preparas para el abandono de la muerte.

### Una banda sonora para encontrarte a ti mismo.

¿Morir es cosa de dos? Probablemente no, pero en este juego vas a morir con un acompañante que te vigila y protege. Sólo tienes que tumbarte en tu colchón, cerrar los ojos y dejarte arrastrar por la música. Sigue el ritmo de la música y respira; respira al ritmo de la música. El efecto es imprevisible. Hay quienes gritan, lloran, da igual la forma. Lo importante es que conectas con tu vida; los nudos importantes de tu vida emergen en tu memoria, tal vez la paz, tal vez los dolores amordazados. Josep María Fericgla es el mejor acompañante; como Dios, está en todas partes: selecciona la música que conviene en cada momento, acude a quien le necesita y manipula los puntos de tu cuerpo donde se bloquea el dolor. Y aparecen en tu imaginario personajes con las que no contabas al entrar en este túnel oscuro; preguntas con las que no contabas cuando lanzaste tu pregunta al universo, al principio del viaje. Explosiones de conciencia.

Tras la catarsis, llega la paz. La música que te reconcilia con la paz. Respira al ritmo de la música que te reconcilia con tu vida amordazada. Ábrele la puerta, abrázala.

### **Morir para vivir más consciente y mejor.**

Tras la experiencia de la “respiración” (la autoindagación en un estado de modificación de la conciencia supuestamente cercano a lo que podría ocurrirte durante el proceso de la muerte) que te ha llevado varias horas que han pasado como un soplo, el descanso; meditas aún inmóvil, tal vez escribes tu experiencia, los puntos claves que deseas dejar anclados en tu conciencia, los descubrimientos-sorpresa, los propósitos. Los guías (Josep Maria y Maite) te proponen una buena ducha antes de la cena, tal vez un baño en la piscina, en el silencio y la quietud de la tarde-noche. Y después de eso, el encuentro en círculo, la oportunidad de compartir tu experiencia, si así lo deseas, y de pedir la “devolución”. La “devolución” consiste en lo que han visto de ti los ojos de Josep Maria, que una vez más podría descolocarte con sus preguntas provocadoras, haciendo aparecer nuevos elementos y asignaturas pendientes.

En cada uno de los TIVPM organizados hasta la fecha (y el que nos ocupa ya es el número 132), es habitual que surja un tema común entre el grupo. En éste, parecía prevalecer la confusión, un estado de ánimo habitualmente asociado a la crisis y siempre previo al despegue. Dentro de esta confusión, un nuevo tema emergente aparecía en la mayoría de los conflictos personales concretos con los que cada persona se identificaba en un principio (ya se tratara de relaciones de pareja, con las hijas o en la búsqueda de la propia identidad), éste es: emociones no resueltas con la madre o el padre. La moraleja resulta ser que si quieres mantener una relación sana con tus hijos, tus hijas, con tu pareja y hasta contigo misma, más te vale que hagas las paces con tu madre, con tu padre. Comprende, perdona y sé capaz de reconocer todo el amor que te dieron e hizo posible que hoy estés donde estás.

Una noche tranquila, un sueño profundo. Mañana será otro día para bailar y soltarse. Y, si ayer te tocó “respirar”/morir, esta vez se tratará de acompañar y cuidar de la persona que respira y juega a morirse a tu lado. Morir para regresar y vivir más consciente y mejor.

La experiencia de acompañante resulta ser una posición privilegiada del viaje de tu pareja, una profunda experiencia de amor y cuidados.

### **¿Qué hacer después del Taller?**

- Mantener el contacto para compartir tus dudas posteriores al taller con otros compañeros y compañeras (llevarte sus contactos) o bien con la Sd'EA. Consultas gratuitas.
- Busca espacio personal para meditar, escuchar música, leer, pasear. Escuchar temas musicales que has escuchado durante los ejercicios en el taller, te ayudará a reconectar con el estado de

consciencia que has experimentado.

- Puede que te sientas emocionalmente inestable durante los primeros días. La euforia procede de un intenso sentimiento de autoconocimiento, amor y confianza. El hundimiento emocional viene provocado por lo que has descubierto de ti mismo y que tal vez no te guste reconocer. Pon atención a tus emociones, porque son pistas claves para tu vida, pero no te dejes arrastrar por ninguno de esos estados.
- O puede que te sientas en un estado de euforia feliz apertura al mundo, como si llevaras puestas unas "gafas de amor". Hay personas que se sienten especialmente excitadas a lo largo de la semana, después del taller. Al cabo de unos días podría comenzar a diluirse esa alegría y no te va a gustar. Sopórtalo. Si sientes que te enfadas, no te perocupes, apenas te durará un par de días, a lo sumo.
- O puede que te dé por reír por cualquier cosa. Eso también podría pasar en unos días, lamentablemente.
- O que te sientas un poco extraño contigo mismo; es por esa nueva paz contigo y con el mundo, porque se ha acabado temporalmente esa especie de guerra civil dentro de ti. Disfruta de ese estado de aceptación y entrega.
- Aprovecha tu estado de apertura mental y haz una revisión de tu vida sin autoengaños. Presta atención a la historia de tu vida que te vienes contando en los últimos tiempos y rechaza lo que ya no te crees. Cambia la historia que te cuentas sobre ti misma por algo que se adecúe más a la realidad, tal como la ves ahora.
- Piensa en lo que la vida espera de ti.
- Si no tienes un diario, es un buen momento para que lo comiences. Escribir te permite objetivar y poner fuera aquello que está dentro, muchas veces de forma nebulosa.
- Si durante tu experiencia has decidido que debes reconciliarte con algunas personas o situaciones de tu vida, ponte en acción. No las postpongas más. Pero espera a hacerlo pasados unos días de finalizado el taller (para no dejarte llevar por una euforia y consideraciones que no podrás mantener).
- A menudo se despierta la necesidad de aligerar la vida. Aprovecha el deseo que tienes de hacer limpieza y desprenderte de cosas que ya no forman parte de tu vida. Regálalas a quienes puedan adoptarlas y disfrutarlas.
- Durante los próximos días, los sueños pueden ser abundantes. Aprovéchalos; en general, se trata de sueños con mucha información del estado, tendencias y necesidades de tu inconsciente.
- De repente te sientes con fuerzas para decir que no a aquello que no deseas. Date permiso. Y no te culpes por no sentirte culpable.
- Algunas personas sienten que se les abren perspectiva aterradoras, de mucha responsabilidad, como si de repente vieran con claridad su papel en el mundo. No te asustes por esa sensación de vértigo, tras despertarte de una existencia parcialmente dormida. Acéptalo. Y haz lo que puedas para que no se te olvide.

**La respiración holorénica.**

**Etimología.** Holorénica: del griego, “holós”, globalidad, y “renikós”, buscar algo. Buscar en el lugar donde se sabe que está aquello que se está buscando.

**Origen.** Es una técnica de respiración catártica inspirada en varias fuentes: las milenarias técnicas de respiración yóguicas conocidas por Kapalabhati parte del Pranayana); la respiración holotrópica creada por Stan Grof; las respiraciones y otras técnicas chamánicas para generar la catarsis.

**Técnica.** La respiración holorénica consiste en respirar rápido en extremo (bajo la guía del ritmo de una música impactante, minuciosamente seleccionada), siguiendo secuencias crecientes de 13 a 16 minutos y con un ritmo de respiración también creciente de 140 a 160 tiempos/minuto. Cada etapa de respiración rápida es seguida por un intermedio de descanso de 3 a 5 minutos.

Mediante este procedimiento, más la potencial ayuda de manipulaciones corporales esopeciales, se consigue que los respirantes imploten (explosión hacia dentro) y luego exploten en una profunda catarsis de liberación emocional, seguida de una etapa de relajación que puede durar entre una y dos horas.

**Relajación.** Durante esta segunda etapa de la sesión, la música seleccionada (relajante) que guía la respiración holorénica conduce a los participantes por un recorrido biográfico profundo que permite una revisión vital, descubriendo, muy a menudo, aquellos episodios de la vida en los que está atrapado, tanto desde el punto de vista emocional como de relaciones sociales y otros.

(De “*Epopteia. Avanzar sin olvidar*”, de Josep Maria Fericgla. La liebre de Marzo)

### El experto.

Josep M<sup>a</sup> Fericgla, doctor en Antropología Cultural, psicólogo, especialista en

etnopsicología, reconocido internacionalmente por sus investigaciones sobre chamanismo y estados modificados de consciencia. Fundador de la Sd’EA (Sociedad de Etnopsicología Aplicada y Estudios Cognitivos) y creador de las Experiencias Activadoras de Estructuras, como modernas formas de auténtico rito chamánico de transformación y de psicoterapia transpersonal. Ha recibido varios premios oficiales por sus investigaciones antropológicas. Autor de 29 libros.

### El libro.

Epopteia. Avanzar sin olvidar.

Respuesta a las cuestiones más frecuentes tras vivir una experiencia transformadora.

Josep M<sup>a</sup> Fericgla

La Liebre de Marzo.

Otros libros del autor:

“Al trasluz de la ayahuasca”

Liebre de Marzo.

“Envejecer, una antropología de la ancianidad”.

Ed. Herder.

## **¿Quién organiza el Taller de Integración Vivencial de la Propia Muerte (TIVPM)?**

Los Talleres los organiza la Societat d'Etnopsicologia Aplicada i Estudis Cognitius (Sd'EA) y la escuela de Vida Simultaneidad.

J. M<sup>a</sup> Fericgla, al dejar la docencia universitaria (en la Universidad de Barcelona y la Universidad de Salamanca), fundó, hace ya una década, la Sd'EA organismo de investigación de las experiencias rituales, que han marcado y marcan a los seres humanos en nuestro desarrollo. Más tarde, en 2004, fundó la Escola de Vida Simultaneïtat, siguiendo el estilo clásico de Epicteto y del sufismo, escuelas en las que él mismo se ha formado, así como en el chamanismo de la alta amazonia ecuatoriana.

Las actividades de J.M<sup>a</sup> Fericgla pueden seguirse desde la web de la Sd'EA

[www.etnopsico.org](http://www.etnopsico.org) o en el tel. 93 424 45 40