

Pasen,.. Humanos... Pasen que el espectáculo va a comenzar...

Soy Cigaraotuso y... siendo Jorge a los 12 años perdí a mi padre en un accidente automovilístico. A los 15 años me accidenté con mi automóvil junto a unos amigos. Tuve traumatismo de cráneo y 2 días en estado de coma y 8 en estado vegetativo. A finales del año 2011 un intento de suicidio.

Conozco a la muerte y tengo motivos y fundamentos para hablar de ella y de ahí mi interés por ella.

La Parca... nunca se atrevió a llevarme con ella. Porque soy un Ángel o un Demonio. Pero nunca me quiso y me dejó para ser parte del Arte Escénico de la Muerte...

Soy un Hombre creado por Dios. Soy Técnico en Hipnosis, Técnico en Curaciones Psíquicas, Escritor, Ensayista y Poeta. Creador del Método Cigaraotuso (Combinamos la meditación, la autohipnosis y ASMR para el momento del sueño y el dormir). Soy Diplomado en Formación Integral en Cannabis desde una Perspectiva de los Derechos Humanos...

Y estamos en Bodega de Esencias... sí bodegadeesencias.com...

Y ahora les doy la bienvenida a Cigaraotuso y el Arte escénico de la Muerte, para ir escuchando mientras entra en el sueño del dormir.

El programa le hablará y le dirá que la muerte es parte del arte escénico de la vida....

Pensemos:... a la noche nos vamos a dormir y morimos en sueños hasta que despertamos para vivir un día más. Hemos muerto por las horas que dormimos.

Quiero destacar que el comienzo de cada episodio se iniciará con un entrada de relajación...

Y ahora veamos que nos dice la introducción...

Hablar de la muerte no debe ser una charla que tengamos al final de nuestra vida, es una charla que debemos tener a lo largo de ella.

Si no hablamos de la muerte, y si ni siquiera nos interesa lo que nos va a ocurrir, podemos transformar a la muerte en una mala experiencia cuando no debe ser así. Sí, ya sé, dirán: “tenemos miedo a lo desconocido” pero, si nos adelantamos al hecho y conocemos como se va a ver la muerte, este hecho no será una sorpresa. Porque lo sabemos. Porque lo entendemos y entendemos lo que está ocurriendo y ocurre. Porque sabemos que es un proceso normal y no vamos a estar preocupados y asustados, ya que puede ser un momento calmo y tranquilo, no siempre el momento del proceso de muerte es espantoso. Según el esclarecido significado y entendimiento que de ella tengamos... muchas veces ella puede ser hermosa. En la cultura occidental, la creencia de que la muerte representa el final de las cosas, constituye un obstáculo para la sanación. En nuestra cultura no nos preparamos adecuadamente durante la vida para la muerte porque es algo que no podemos arreglar o cambiar. Hablar de la muerte nos cuesta trabajo, y es un trabajo costoso porque se quiere evitar tratar el tema, porque si es evitado se piensa que éste no sucederá. Pero, lo más plausible es que la muerte nos va a suceder, simplemente por la razón de que la muerte es parte de la vida y lo cierto es que si nacemos, sabemos que un día tendremos que morir. Hablar de la muerte no va a evitar el sufrimiento y el dolor que ésta trae sobre sus hombros. Pero al hablar sobre ella hace que se entienda más a la vida y se viva bien y se disfrute el buen vivir. Hablar sobre ella no es malo como no es malo hablar de las atrocidades de la vida que vemos sucediendo a nuestro alrededor y no es

malo hablar de nuestros proyectos y metas propuestas para esta vida... Y... ¿porqué no hablar de las metas y proyectos para la vida después de la muerte...?.

La muerte nos va a suceder, está claro. ¿Cuándo?, no sabemos, es cuestión del destino o, si sabemos, en el caso de tener una enfermedad terminal, en ese caso si sabemos que tenemos un plazo de tiempo en esta vida terrenal, y que mejor que estar preparados para el acontecimiento. Hablemos sobre la muerte para que no nos sorprenda, así cuando venga la enfrentamos en paz y humildemente. La vida es un teatro y la muerte es un acto que en un guion ordenado le corresponde al final de la obra pero, improvisadamente puede ocurrir en cualquier momento. Pensemos: a la noche nos vamos a dormir y morimos en sueños hasta que despertamos para vivir un día más.

Hemos muerto por las horas que dormimos. Festejamos cuando cumplimos años y decimos alegremente, ¡feliz cumple año! ¡un año más de vida!, y lo que cumplimos es un año menos de vida, sufrimos la muerte de un año más de crecimiento. Le dimos un año más de vida y un año menos para llegar a la muerte. Por ello tomemos conciencia en disfrutar el año que ya murió o cuando vamos a dormir demos gracias por haber disfrutado el día vivido porque después de los sueños, ese día ya habrá muerto. Por ello vivamos plenamente y amorosamente cada día que nos toca y pidiendo perdón y perdonando también y cuando llegue la muerte, ésta, nos encontrará sin remordimientos ni pesares y aceptando el final de nuestros días con alegría porque hemos vivido bien y se nos abre el portal de la continuidad de nuestra vida en una vida llena de eternidad.

Por ello, sabiendo que nuestra vida continúa, dejemos lo denso en lo denso, dejemos el peso del miedo en la tierra y seamos volátiles, dejémonos absorber y entregar el Alma consciente de los misterios Divinos al Primer Motor Todopoderoso.

Por ello dejemos el fetichismo y los apegos de la densidad material y veamos a la muerte como un proceso y no como un estado y veamos que la muerte es irreversible y con una suspensión permanente de las funciones del organismo pero con un Espíritu que eleva su Alma al comienzo de la continuidad de la vida, porque el que muere es el cuerpo pero lo Intrínseco Vivirá para Siempre.

Duerme con el pensamiento de la muerte y levántate con el pensamiento de que la vida es corta.
Proverbio

La energía vital para el transitar de nuestra vida está dada por el no tenerle miedo a la muerte. Ésta algún día llegará, pero no nos obsesionemos y vivamos plenamente el momento presente y cuando ella llegue abracémosla amorosamente porque es parte del camino recorrido, ese camino lo comenzamos en la largada y lo terminamos en la llegada... en una competencia los competidores largan y quieren ser los primeros en llegar después de disfrutar de la competencia existente entre la largada y la llegada.

El nacimiento y la muerte no son dos estados distintos, sino dos aspectos del mismo estado.
Mahatma Gandhi.

Nadie sabe ni nadie conoce el día y la hora. Y caminamos día a día ha encontrarnos con la muerte. Las enfermedades terminales, los accidentes mortales y la vejez marcan ese conducto pero, aún así, ante estas situaciones no terminamos de entender y aceptar que caminamos hacia un destino predicho desde que comenzamos a comprender y a conocer los términos de la vida. Cada día vivido nos avanza hacia la muerte, viviendo ese día a día como si fuera el último nos debería llevar a concientizar que este acto final a todos nos va a pasar pero, “no aceptamos de que algún día moriremos”.

En el proceso, antes de llegar a la muerte, creamos vidas, las compartimos y hacemos de ellas una historia y perdemos de vista su inminente llegada.

“El que cree en Mí, aunque muera, vivirá; y todo el que vive y cree en Mí, no morirá jamás” Jn 11, 1-45

Cigaraotuso le dedica este manifiesto de la muerte a todo ser humano vivo. Libre de toda religión y atado a cada una de ellas. No hay religiones... hay un Dios Creador y Unificador de pensamientos.

Veamos ahora cómo respirar bien para acompañar la relajación que introduce a cada episodio del Podcast ... Cigaraotuso y el Arte Escénico de la Muerte

¿Cómo respirar correctamente?

(1) Inhale el aire lenta y profundamente a través de las fosas nasales y diríjalos hacia la parte baja de los pulmones. Imagine que son globos que comienzan a inflarse comenzando por abajo. Coloca la mano sobre el vientre y siente cómo aumenta. No levantes los hombros.

(2) Retenga el aire unos instantes.

(3) Exhale lentamente hasta vaciar completamente los pulmones. Para adquirir el hábito de la correcta respiración es conveniente practicarlo durante unos minutos cuando se levantas y cuando se acuestas. También es muy efectivo hacer ejercicios cortos durante el día, sobre todo, antes de un compromiso o de una situación difícil o para descansar o relajarse.

Relajación

Comience por concentrarse en su respiración..., adentrándose en ella... Con cada respiración, intérmese más y más... Profundice en un estado sereno, relajado y hermoso. Vaya sumiéndose cada vez más hondo en ese estado... Concéntrese en su respiración... Vaya cada vez más hondo con cada respiración... Mientras hace esto, relaje todos sus músculos y sienta cómo va más y más hondo... Relaje sus músculos faciales y su mandíbula... Una gran cantidad de tensión está almacenada en esta área... Relaje todos los músculos de su cuello... Esta área almacena mucha ansiedad y tensión. Relaje completamente esos músculos... Relaje, ahora, los músculos de sus hombros. Deje que se sientan livianos, sueltos...,totalmente relajados...

Relaje, ahora, los músculos de sus brazos y de su espalda... Tanto los de la parte superior como los de la parte inferior de su espalda... Relájelos completamente... Relaje los músculos de sus piernas... Relaje sus pies... y sus dedos de manera que su respiración se mantenga agradablemente relajada..., profunda... y pareja...Y, por último, Relaje; ahora, completamente, los músculos de todo su cuerpo..., soltándose..., profundizando...; relajándose totalmente... Sienta cómo usted va cada vez más hondo... A continuación, visualice una hermosa luz que se acerca desde arriba a la parte superior de su cabeza. Penetra, ahora, en su cabeza y comienza a esparcirse por todo su cuerpo. De arriba hacia abajo... Penetra en su cerebro y en su sistema nervioso y todo lo que penetra comienza a relucir, cálidamente, con la luz...

La luz ingresa en su estómago y abdomen..., llenando todos los órganos abdominales aliviándolos..., relajando los nervios, los músculos de su estómago y abdomen...

Esta luz hermosa, relajante, curativa y profunda... va llenando cada célula, cada fibra de su cuerpo. Va llenando de una hermosa calma. Va eliminando toda enfermedad y restaurando cada tejido, cada célula, cada órgano a su estado normal y saludable...

Escuche la sabiduría que le puede comunicar..., sienta la paz y el amor... Escuche... Escuche... Escuche... En el amor no cabe el miedo, ni la ansiedad, ni el tiempo, ni el espacio. Es absoluto... Ya que usted se ama... abandona toda la negatividad. No abandona únicamente los pensamientos negativos y los sentimientos dañinos, sino también los hábitos y los comportamientos que no promueven el amor, el bienestar y la paz...

Usted se abandona a escuchar hablar de la muerte... Escuche las preguntas que su pensamiento se hace cuando escucha... Y Escuche las respuestas... Llénese de luz y tráigase al jardín de su mente... de su pensamiento... es su reinado... Usted reina en el... simplemente, tome unas cuantas respiraciones profundas. Usted sentirá, de inmediato, la paz, la relajación, la serenidad... Y escuche hablar de la muerte...

Ahora... Escuche mi voz... no se distraiga... concéntrese en mi voz... que le habla y le cuenta...

Cigaraotuso les da las gracias por escuchar.