



El príncipe Siddhattha ve tres señales, un anciano, un enfermo y un cadáver, que lo llevan a renunciar a la vida secular
(Ilustración birmana de Konbaung)



MARANASATI

VIVIR LA MUERTE DESDE LA CONCIENCIA PLENA

En la práctica del mindfulness o atención plena (al que ya hice referencia en ediciones anteriores), buscamos una conexión profunda con el presente, cultivando una conciencia sin juicios de nuestras experiencias momentáneas. Dentro de este marco, la práctica budista del Maranasati, que se traduce como "la meditación en la muerte", ofrece una perspectiva enriquecedora y transformadora.

EL SIGNIFICADO DE MARANASATI

Maranasati es una antigua práctica budista que implica la contemplación consciente de la muerte. Aunque pueda parecer sombrío, esta meditación tiene como objetivo recordar la inevitabilidad de la muerte para motivarnos a vivir una vida más consciente, auténtica y significativa. Lejos de ser una invitación al pesimismo, Maranasati nos ayuda a valorar más el momento presente y a priorizar lo que realmente importa.

QUÉ BUSCA EL MARANASATI

Hay que tener en cuenta que Maranasati no es una invitación al pesimismo, sino una herramienta para vivir con autenticidad, apreciando cada momento y tomando decisiones más conscientes. Por ello, su práctica se basa en 4 ejes fundamentales:

1. Consciencia de la "Impermanencia": El reconocimiento de que "nada es para siempre", es un componente central tanto del mindfulness como de Maranasati. Al practicar Maranasati en el contexto del mindfulness, nos enfocamos en aceptar que todas las cosas y momentos son transitorios. Esta comprensión nos lleva a apreciar cada instante con mayor profundidad.

2. Reducción del Apego: Uno de los objetivos principales de Maranasati es reducir el apego a las cosas materiales y a las expectativas irreales. En mindfulness, al recordar nuestra mortali-

dad, aprendemos a soltar, a vivir con menos estrés y ansiedad, y a aceptar las situaciones tal y como son.

3. Enfoque en lo Esencial: Meditar sobre la muerte nos ayuda a clarificar nuestras prioridades. En lugar de dispersar nuestra atención en múltiples direcciones, el mindfulness enfocado desde Maranasati nos guía hacia lo esencial, lo que verdaderamente nos aporta bienestar y sentido a nuestras vidas.

4. Compasión y Conexión: Recordar nuestra condición mortal también puede fomentar una mayor compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Al entender que todos compartimos esta transitoriedad, el mindfulness enriquecido con Maranasati nos impulsa a actuar con más empatía y generosidad.

CÓMO SE PRACTICA

Practicar Maranasati, la meditación sobre la muerte, se puede llevar a cabo a través de varios métodos estructurados y conscientes. A continuación, se describe un enfoque comúnmente utilizado:

1. Entorno y Preparación: Encuentra un lugar tranquilo y libre de distracciones donde puedas sentarte cómodamente. Cierra los ojos y toma varias respiraciones profundas para centrarte y relajarte.

2. Primera reflexión, la impermanencia: Piensa en cómo todas las cosas a tu alrededor, incluyéndote a ti mismo, están sujetas a cambio constante y al paso del tiempo.

3. Segunda reflexión, la mortalidad: Profundiza en la reflexión personal sobre tu propia mortalidad. Visualiza tu cuerpo como mortal, reconociendo que un día dejará de funcionar. Imagina

Por: MARIO KIYOHARA

este proceso sin temor, aceptando la naturaleza inevitable de la vida y la muerte.

4. Tercera reflexión, esto es para todos: Amplía la contemplación para incluir a tus seres queridos y a todos los seres humanos. Reflexiona sobre la universalidad de la muerte y cómo afecta a todos por igual, fomentando una sensación de compasión y conexión.

5. Agradeciendo la vida: Integra pequeñas reflexiones sobre la muerte en tu rutina diaria. Al despertar por la mañana, puedes dedicar unos minutos a recordar que este día es un regalo temporal. Antes de dormir, reflexiona sobre la fragilidad de la vida y la importancia de vivir con propósito.

6. Escribir: Anota tus pensamientos y emociones relacionados con la muerte y la impermanencia. Escribe sobre tus miedos, esperanzas y lo que verdaderamente valoras, permitiendo que estas reflexiones guíen tus acciones diarias.

Al practicar Maranasati, es vital hacerlo con una actitud de aceptación y apertura, **evitando caer en el miedo o la desesperación**. La intención es construir una relación saludable y consciente con la realidad de la muerte, transformando esta conciencia en una fuente de sabiduría y compasión en la vida cotidiana.

CONCLUSIÓN

Si bien esta práctica puede ser beneficiosa para muchas personas al ayudarles a desarrollar una mayor apreciación de la vida y una actitud más equilibrada frente a la muerte, no es recomendable para todos. Algunas personas pueden ser más sensibles al tema de la muerte y experimentar ansiedad, miedo o incluso depresión al enfocarse excesivamente en esta práctica. Además, aquellos que están pasando por una pérdida reciente o un trauma pueden encontrar que la maranasati les genera más angustia y dificulta su proceso de sanación emocional. En resumen, cada persona es única y lo que funciona para unos puede no ser adecuado para otros. Es importante respetar los límites y necesidades individuales al elegir prácticas de meditación. ■



ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ



FORMULARIO PARA EL SERVICIO DE ENVÍO DE DOCUMENTOS A PERÚ

● DATOS DEL REMITENTE (socio en Japón)

Código de Socio: _____

Apellidos Nombres: _____

Dirección: 〒 _____

Teléfonos: _____

■ DATOS DEL DESTINATARIO EN PERÚ (mayor de edad)

Apellidos Nombres: _____

Parentesco: _____

Dirección: _____

Fecha de Nacimiento: / / DNI: _____

Teléfonos: _____

E-mail: _____

Marcar con una "x"

- RECOJO EN OFICINA DE LIMA:** ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
- ENVÍO A DOMICILIO (Lima-Callao):** ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
+ ¥350 del envío por mensajería
- ENVÍO A PROVINCIA:** ¥1,200 por cada 50g y/o fracción
+ ¥1,100 del envío por mensajería

Especificar contenido:

Documentos como DNI (sin chip), brevete peruano, partidas, certificados, cartas, recibos, koseki, fotos, etc...

NO ESTÁ PERMITIDO: documentos con chip (ej.DNI), pasaporte, carnet de extranjería, brevete japonés, tarjetas de banco, tarjetas de crédito, pasajes aéreos, cheques, etc...

No nos responsabilizamos en caso de retrasos, pérdidas o deterioro ocasionados por desastres naturales o causas ajenas a nuestra voluntad.

Fecha: / / Firma: _____

- **ES REQUISITO INDISPENSABLE llenar el formulario y firmarlo** para autorizar el servicio (sino fuera así, el documento quedará retenido en nuestra oficina).
- Todos los sobres serán abiertos para verificar su contenido.

KYODAI SERVICIOS

〒141-0022 Tokyo-to, Shinagawa-ku,
Higashi Gotanda 1-13-12,
Ichigo Gotanda Bldg,6f-601.
Tel.03-3280-1025

 **KYODAI**
Servicios