

¿Qué Es Lo Importante Ahora? Contemplando la muerte durante una pandemia

Traducido por Alma R. Galván, MHC

Considere la posibilidad de no sobrevivir a este brote o al siguiente. Contemple la posibilidad de morir.

1. ¿Qué aprendió de esa contemplación?
2. ¿Hay algo que pueda hacer ahora para cambiar o aminorar lo que pensó cuando se imaginó que había muerto?
3. ¿Realmente qué es lo que importa ahora? ¿En las circunstancias actuales está usted haciendo todo lo posible para vivir de acuerdo con lo que detectó que es realmente importante?
4. ¿Cuáles son los cabos sueltos (piezas sueltas) de su vida en estos momentos, que no ha resuelto y que pueden doler después, en caso de que muriera en un futuro próximo?
5. Prepare ahora aquello que tendrá que resolverse más tarde. ¿Tiene usted un testamento? ¿Hay un documento que tenga todas sus contraseñas o cuentas de banco o de teléfono? ¿Recuerda usted dónde puso esa caja que contiene las fotos o películas familiares?, etcétera.
6. Conéctese con aquellas personas que ama y con las cuales ha perdido contacto. Acérquese ahora. Si es necesario hablar para reparar algún daño causado, y usted se siente listo, hágalo ahora.
7. Escriba sus valores o principios éticos, es decir aquello que ha aprendido a lo largo de su vida y que quiere dejar plasmado para sus seres queridos.
8. Recuerde que lo más probable es que ha tenido una vida mejor que el 99.9% de las personas en este mundo y trate de experimentar gratitud de manera consciente. Haga de ello una práctica diaria.