

INTRODUCCIÓN

"Si aprendes a vivir, sabrás morir bien"

Confucio

Mi propósito al escribir esta guía es compartir contigo lo que he comprendido, a través de mi propia experiencia, sobre dos cuestiones: la impermanencia de la vida y el sinsentido de acumular.

Entre los dieciocho y los veinte años, perdí a mi mejor amiga de infancia y a otras dos amigas de la universidad. Intuyo que integré a nivel muy sutil y de muy jovencita que la vida es un regalo, que no hay garantía de que todos llegaremos a la vejez, y que en cualquier momento podemos morir, independientemente de la edad que tengamos, de dónde estemos y de qué hagamos. Por otro lado, durante mi vida, me he mudado veinticinco veces a cuatro países y en nueve ciudades distintas. Con la edad que tengo en este momento, de media, supone una mudanza cada dos años aproximadamente. Me propuse escuchar lo que la vida me estaba poniendo delante, la sinrazón de acumular, y eso resonó fuertemente en mí.

Comprendo que pueda resultarte muy complicado materializar, o incluso plantearte siquiera la propuesta que te hago a lo largo de estas páginas: deshacerte de cosas materiales; y desapegarte de cosas no materiales, como una amistad que ya no tiene sentido o de la vida en última instancia, cuando nos llega el momento, o les llega a nuestros seres queridos.

En cualquier caso, ya has dado un gran paso comprando este libro con este título y la palabra muerte en la portada. Aunque nos cuesta reconocerlo y aceptarlo, todos vamos a morir algún día. Ya va siendo hora de tener una mirada más honesta sobre el único hecho que, desde que nacemos, todos y cada uno de nosotros sabemos que nos va a llegar: la muerte. Agradécetelo. Tú ya has dado ese primer paso.

En cuanto al proceso de lectura, habrá momentos en los que surjan sentimientos y recuerdos que tenías olvidados o creías superados. Te invito a perseverar, a leer con tranquilidad y a tomarte las pausas que necesites, con la mente abierta a las diferentes propuestas que vas a encontrar a lo largo de este camino, y con el criterio personal y la libertad de dejar a un lado lo que no te resuene o encaje con tus valores.

Al final de cada etapa encontrarás dos apartados. El primero llamado *Piedra en el camino*, en el cual reflexionaremos sobre las dificultades que puedas ir encontrando a medida que avances en la lectura. El segundo apartado, denominado *Memento mori*, del latín, “recuerda morir” ^[1], donde plantearé ejercicios y prácticas, y pondré a tu disposición diversos recursos. Sugiero que te tomes el tiempo necesario para realizarlos y, de esta forma, asimilar la información que vas a ir recibiendo. Es más, te propongo que compres una libreta o diario que te guste, te hagas con un bolígrafo de tu color favorito, y tengas a mano lápices de colores para acompañar la lectura de esta guía.

En cualquier caso, te invito a contactar conmigo para resolver cualquier duda o pregunta que te pueda surgir; a pedir ayuda de cualquier tipo si sientes que lo necesitas; y a realizar el curso *DEP Camino para morir con todo en orden* y, de esta forma, integrar lo que vas a descubrir a lo largo de estas páginas.

Espero que disfrutes de este camino que te propongo y que sus etapas puedan ayudarte a ti y a las personas de tu entorno a conseguir de alguna forma esos espacios que invitan a lo nuevo, a lo limpio, al desapego de objetos materiales y también de aspectos más trascendentales de tu vida.

En resumen, a disfrutar e integrar el arte de vivir y de morir con todo en orden.

Noelia Correa