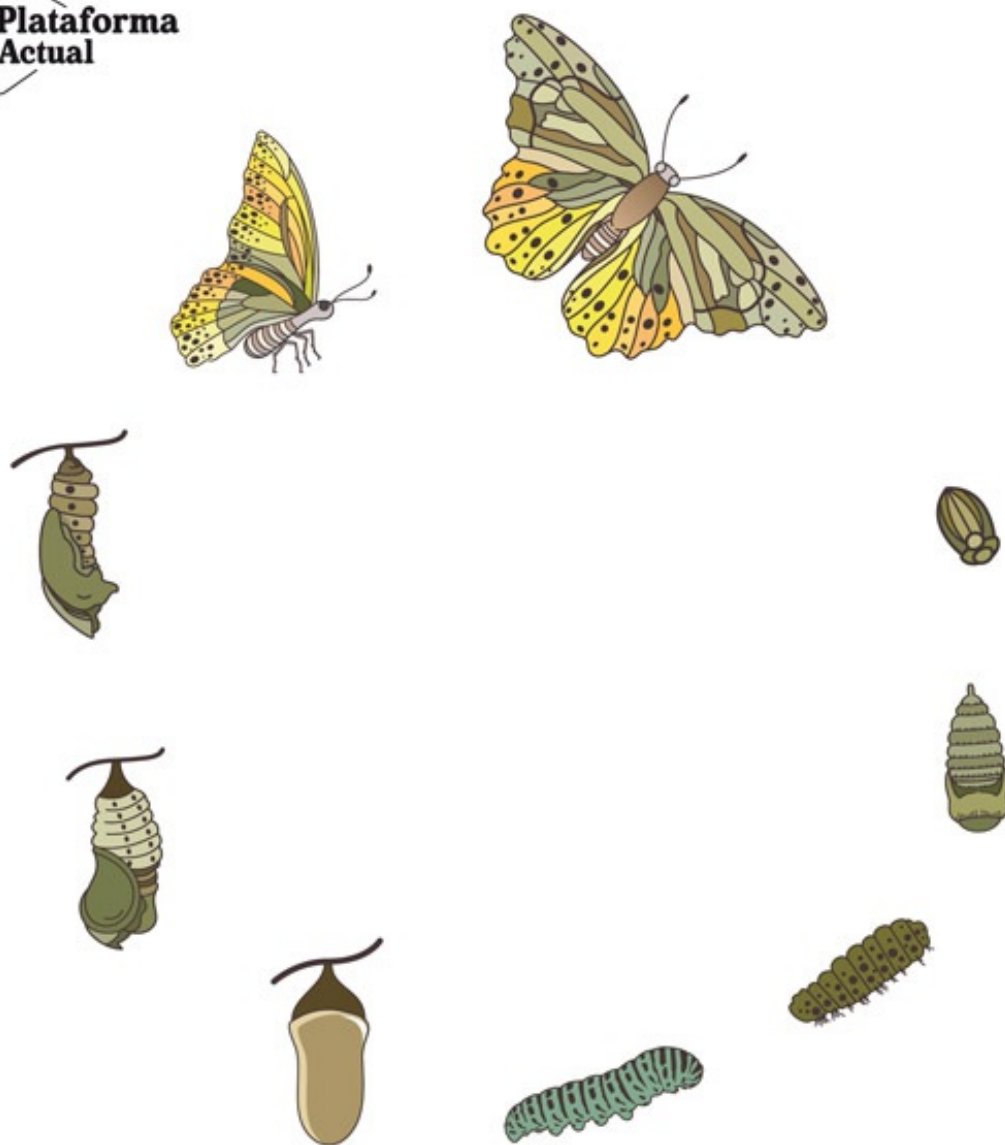


¿Existe la muerte?

Ciencia, vida y trascendencia

Anji Carmelo y Luján Comas

Plataforma
Actual



Si cambiamos nuestra visión sobre la muerte,
cambiaremos nuestra manera de vivir.

¿Existe la muerte?

Ciencia, vida y trascendencia

Anji Carmelo y Luján Comas



Primera edición en esta colección: junio de 2014

© Anji Carmelo y Luján Comas, 2014

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 12874-2014

ISBN: 978-84-16096-60-2

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

1.
 1. [Prólogo](#)
2.
 1. [1. ¿Qué es la muerte?](#)
 2. [2. ¿Qué es una experiencia cercana a la muerte \(ECM\)?](#)
 3. [3. Física cuántica. El universo como un holograma. La conciencia](#)
 4. [4. Sentido de la vida e inmortalidad](#)
 5. [5. Crisis y resiliencia](#)
 6. [6. Miedos, adaptabilidad y evolución](#)
 7. [7. Vivir el aquí y ahora](#)
 8. [8. Relaciones](#)
 9. [9. Trascendencia](#)
 10. [10. Intuiciones](#)
 11. [11. La muerte no existe](#)
 12. [12. ¿Quiénes somos?](#)
 13. [13. En lo pequeño está lo más grande](#)
 14. [14. Mente y creencias](#)
 15. [15. La meditación del ocho](#)
 16. [16. Las intuiciones y el duelo](#)
 17. [17. Un viaje al infinito](#)
 18. [18. Continuidad](#)
 19. [19. Samarra o preparando para la muerte](#)
3.
 1. [Epílogo. Maravillosa ancianidad](#)

Por mi experiencia personal y profesional, he estado muy en contacto con la muerte. Soy médica, especializada en anestesiología y reanimación.

Gracias a los avances en las técnicas de reanimación y ventilación mecánica, hoy en día podemos revivir a algunas personas después de un tiempo sin respiración, actividad cardíaca o cualquier otro signo visible de vida, manteniéndolas con vida artificialmente. En la actualidad hay muchos más casos de supervivencia después de un paro cardiorrespiratorio que antes.

He visto y reanimado muchos paros cardíacos y en numerosas ocasiones me he planteado preguntas sobre la vida, el ser, la muerte, el porqué, el para qué, el fin de qué, el principio de qué... Seguramente, las mismas que las personas que tengan en sus manos este libro. Para contestarlas, intentaremos aportar algo de nuestros estudios, nuestra búsqueda personal, nuestros pensamientos.

La muerte es un tema importantísimo para mí. Siento un compromiso con la vida para ayudar a cambiar el concepto de muerte, quitar lo que tiene de tabú y plantear, según los últimos conocimientos, que es un estado de conciencia continuado.

Si cambiamos nuestra visión sobre ella, cambiaremos nuestra manera de vivir. Ya que la muerte es un estado de conciencia, vivamos conscientemente.

Si la vida continúa con todo lo mejor de nosotros, tenemos muchos cambios que hacer en nuestra forma de plantearnos la vida y los valores.

El momento más importante de nuestra existencia aquí en la Tierra es el paso a esa otra dimensión, y para ello debemos prepararnos igual que lo haríamos si fuéramos al Everest. Para escalar la montaña nos prepararíamos física y energéticamente, para estar más fuertes, con una correcta alimentación, vitaminas, respiración, ejercicio, control mental. Estudiaríamos el mapa de la región, trabajaríamos la adaptabilidad física y mental a las circunstancias que el ascenso nos deparase y desde luego no llevaríamos

nada que nos pesase y nos dificultase el ascenso. Sería absurdo, ¿no? En la última etapa, ya solo llevaríamos lo imprescindible.

En el viaje de la vida, debemos desprendernos de todo lo «inútil», lo que no va a servirnos, y prepararnos conscientemente para llevar todo aquello que sí vendrá con nosotros.

Tener conciencia de lo que realmente es útil para nuestro viaje nos ayuda a dar importancia a lo que de verdad la tiene, a buscar valores sólidos que nos ayuden en los momentos de dificultad, entendiendo que todo tiene un para qué.

La vida es un proceso de toma de conciencia para continuar con ella en lo que llamamos muerte. Descubramos y desarrollemos todo nuestro potencial para poder dar lo mejor.

He trabajado dieciocho años en un quirófano de cirugía cardíaca programada y en sus urgencias. Entre las operaciones más graves que hacíamos entonces estaba la cirugía de urgencia del arco aórtico, en la que tenían que reimplantarse las carótidas (que son las arterias que llevan el oxígeno y el alimento a las neuronas) en la aorta. Debíamos dejar sin sangre el cerebro para que las arterias estuviesen vacías y que el cirujano trabajase con comodidad y rapidez, lo cual es clave para el éxito de la operación. Protegíamos el cerebro de la falta de oxígeno con hipotermia general a través de la máquina de circulación extracorpórea. Además, enfriábamos con hielo externo el cerebro y el corazón, hasta conseguir una temperatura nasofaríngea de 12 °C.

Entonces se paraba la máquina de circulación extracorpórea (ya no había circulación) y el respirador (dejaba de respirar), y se controlaba que no hubiese actividad cardíaca (ECG) ni cerebral (EEG), y debíamos mantener los valores así.

Todos los parámetros «objetivos» eran de «muerte». El único registro que se movía era la saturación de oxígeno, que cada minuto que pasaba iba descendiendo peligrosamente hasta límites aparentemente incompatibles con la vida; en ese momento te planteas: ¿qué es la vida?, ¿qué es la muerte?, ¿quién da vida a ese cuerpo?, ¿somos un cuerpo o tenemos un cuerpo habitado por una energía? Si la energía no se crea ni se destruye y solo se transforma, la energía que da vida a ese cuerpo ¿adónde va?

Cuando vemos a una persona muerta sentimos que ya no está ahí, que es un cascarón vacío. Pero aquello que le daba vida hasta el segundo anterior ¿dónde está? Es como si la vida se pusiera un abrigo y cuando no lo necesitara o ya no le sirviera, lo dejara, pero siguiera existiendo sin abrigo o eligiera otro. Al día siguiente veías a esas personas que

durante un tiempo en la operación habían estado aparentemente muertas y que en ese momento estaban bien, desayunando...

La creencia hasta ahora de la medicina es que la conciencia es un producto del cerebro, por tanto, desaparece al desaparecer sus funciones. Pero surgen algunas preguntas: ¿Nuestra conciencia está en nuestro cerebro? ¿Nuestra memoria queda almacenada en el cerebro o utiliza el cerebro? ¿Somos un cuerpo o tenemos un cuerpo? ¿Qué pasa con las experiencias cercanas a la muerte (ECM) que algunos pacientes tienen en los momentos en que su cerebro está sin oxígeno? Las ECM desmontan nuestro conocimiento médico sobre el cerebro y sobre la muerte.

Cada vez hay más comunicaciones e investigación sobre estos casos, aunque la gente que ha tenido estas experiencias muchas veces no puede compartirlas porque los que los rodean, tanto médicos como familiares, consideran que la falta de oxígeno (anoxia) les ha producido lesiones cerebrales con trastornos mentales y alucinaciones y que esto es la causa del desvarío que les hace contar esas historias tan raras. Quizás estas personas hayan vuelto para explicarnos que existe una continuidad de la vida...

El concepto científico tradicional de la muerte aceptado por la medicina y la biología es incompleto y debe ser revisado a la luz de las nuevas investigaciones. Esto es lo que intento hacer en los primeros ocho capítulos de este libro. En los capítulos siguientes, Anji abordará el tema de la trascendencia, para crear un marco de reflexión que nos ayude a colocar la muerte en su lugar. Ciencia y trascendencia, creemos, son precisamente las ventanas que abrirán nuestra vida a nuevos horizontes.

LUJÁN COMAS

1. | ¿Qué es la muerte?

«La muerte no es más que un desprendimiento del cuerpo físico, como la mariposa de su capullo. Se trata de una transición a un estado superior de conciencia donde continuarás percibiendo, entendiendo, riendo, y donde podrás crecer.»

DRA. ELISABETH KÜBLER-ROSS

Los libros de medicina y los diccionarios médicos definen la muerte cerebral como el cese completo e irreversible de la actividad cerebral o encefálica, con pérdida de conciencia, ausencia de reflejos y de respiración espontánea y electroencefalograma plano, demostrativo de inactividad bioeléctrica cerebral. Esto suele ocurrir a consecuencia de una parada cardiorrespiratoria.

Habría que descartar si ha habido administración de drogas depresoras del sistema nervioso central, relajantes musculares, hipotermia, determinados medicamentos o alteraciones tóxicas (exógenas) o metabólicas reversibles.

Pero ¿qué es la muerte para nosotros a un nivel no tan técnico? ¿cómo se aproxima a nuestras vidas?

La muerte está mal vista por la sociedad, y las investigaciones que se están realizando actualmente van dirigidas a intentar conseguir una mayor longevidad, no a investigar si existe la muerte o no.

Está presente en nuestras vidas continuamente. Desde que nacemos, cada segundo que pasa nos acerca más a ese «fin», pero no queremos hablar de ella y no nos percatamos de que, en ese día a día, cada noche representa un final, es una pequeña muerte diaria y un renacer cada mañana con todas las posibilidades por delante.

Un cambio de colegio, de casa, de país, de amistades o dejar atrás algo importante para nosotros son pequeñas muertes que vivimos a lo largo de nuestro ciclo vital.

Antiguamente, nuestros padres vivían «una sola vida», es decir, una sola pareja, un solo trabajo, una sola casa...

Actualmente, se viven «varias vidas» en una. Hay muchos cambios, finales y principios. Todo es mucho más acelerado. Hay muchas más experiencias. Muchas personas pasan por varias relaciones, los hijos tienen como hermanos, además de los de los mismos padres, a los hijos de la otra pareja. Hay cambios de casa, de trabajo, de ciudad... Todos estos cambios son de alguna manera pequeñas muertes, pequeñas despedidas que deben hacerse correctamente.

Y, a pesar de eso, evitamos hablar de la muerte. Tenemos muy claro que aún nos queda mucho tiempo de vida y que ya pensaremos en ella cuando llegue el momento, creyendo que todos llegaremos a una edad longeva, que ya no tendremos otras ilusiones y podremos planteárnosla, pero ni aun así, porque cuando somos viejitos seguimos evadiendo el tema y pensamos que nos queda mucha vida por delante, que aún no ha llegado nuestra hora, el momento de partir, y que al hablar de ella podemos de alguna manera «acelerarla».

Pero la muerte puede llegar en cualquier momento y aun así es un tema tabú; creo que ahora es el único que existe, antes compartía liderazgo con el sexo, pero ahora este ha dejado de serlo y solo queda la muerte.

Es un asunto del que nadie quiere hablar hasta que nos toca enfrentarnos a una enfermedad nuestra o de un ser querido, a un accidente o una muerte súbita. En esos momentos nos damos cuenta de nuestra fragilidad, de que todo por lo que hemos luchado para asegurarnos y asegurar nuestro futuro y el de nuestros hijos se nos desvanece de un plumazo y nos hace enfrentarnos sí o sí a nuestra impotencia ante el único hecho realmente cierto y seguro que nos ocurrirá en la vida: nuestro fin.

Sin embargo, pasada esa circunstancia que hace tambalear todos nuestros sistemas de creencias, al cabo de un tiempo, muchos vuelven a realizar los mismos automatismos de antes y vuelven a esconder y a alejar el planteamiento de la muerte de sus vidas.

Pero todas las monedas tienen dos caras y la proximidad de la muerte también nos hace encarnarnos a nuestro día a día, dar importancia a lo que realmente la tiene, cambiar nuestros valores y nuestras creencias. Nos hace replantearnos la vida, el aquí y ahora, y ver si de verdad estamos «viviendo». Si estamos amando y lo expresamos. Si realizamos nuestros sueños. Si somos auténticos.

Se trata de no llegar al fin de nuestros días para plantearnos estas preguntas y ver con tristeza que no hemos hecho lo que realmente queríamos y que ya no hay tiempo, que la

vida y las oportunidades ya han pasado... Estamos a tiempo, busquemos nuestra realización aquí y ahora.

Todo en la naturaleza nace, crece, se reproduce y muere. Así lo aprendimos y así hemos experimentado que ocurre. Pero ¿con la muerte acaba todo? ¿Es el fin? Hasta ahora así lo creíamos, pero actualmente hay muchas evidencias científicas de que algo sobrevive a la muerte. Somos energía. Y aprendimos que la energía no se crea ni se destruye, solamente se transforma.

¿Somos energía? Por supuesto.

Hay algo que diferencia un cadáver de un ser vivo, y ese algo es lo que le da la vida.

El cuerpo muerto y el vivo tienen la misma composición, la misma forma, el mismo tamaño, la misma apariencia. Pero en uno todo está parado y en el otro está en marcha. Algo hace que se mueva, es la energía para algunos, el alma para otros. Evidentemente, aunque ambos cuerpos sean anatómicamente iguales, no lo son.

La energía, el alma, les da movimiento.

¿Qué pasa en la muerte con esa energía? ¿Adónde va? ¿Qué forma tiene? ¿En qué se transforma? ¿Tiene identidad o se unen todas esas vitalidades constituyendo un inmenso mar?

Si es verdad lo que nos enseñaron de pequeños, esa energía sigue existiendo.

Es interesante recoger las últimas investigaciones que se están realizando sobre las experiencias cercanas a la muerte (ECM), en las que vemos que todas esas personas siguen existiendo, con conciencia de quienes son. Se reconocen y reconocen a las personas que ven, algunas conocidas y otras no en ese momento, pero después, al despertar, pueden reconocerlas al verlas. Están completos y, aunque en su vida en la Tierra tuviesen alguna minusvalía, en esa experiencia se perciben completos. Más adelante hablaremos sobre las ECM.

Saber que seguimos existiendo nos ayuda a vivir con más sentido y encontrar sentido a la vida.

Según los tibetanos, estamos sostenidos por dos hilos que nos conectan con nuestro yo superior, o alma: uno es el hilo de conciencia y el otro el de vida. El de conciencia se ancla en el centro de nuestro cerebro, cerca de la glándula pineal, y el de vida, en el corazón. Algunos lo llaman el cordón de plata. Durante el sueño se desconecta el de conciencia y en la muerte, ambos.

En general, tenemos varios planteamientos o soluciones frente a la muerte:

Una es una visión materialista en que se cree que la vida consciente existe mientras haya una forma física tangible. Después de la muerte y la desintegración del cuerpo físico ya no existe una persona consciente, activa y autoidentificada. Con la muerte del cerebro muere nuestra conciencia.

Otra visión es la de la inmortalidad condicional: cada vida tiene un principio y podemos ser inmortales dependiendo de las acciones que hagamos en esta única vida. Esta solución puede llenarnos de intranquilidad. ¡Qué miedo a no hacerlo bien! ¡Qué responsabilidad! Y, bajo mi punto de vista, qué injusticia, ya que ¿por qué unos tienen muchas posibilidades en diferentes campos y otros tan pocas? Se reconoce la injusticia de este planteamiento, pero dicen que se debe a la voluntad o designio divino.

Otra perspectiva distinta es la del renacimiento: tenemos un origen espiritual. Hemos descendido a la materia y, a través de las distintas encarnaciones, nos toca hacer un viaje desde la ignorancia a la sabiduría, desde el dolor a la comprensión amorosa, desde la inconsciencia a la conciencia, para hacer un retorno a «casa» consciente. Vamos ascendiendo a través de las distintas vivencias en la forma, hasta que estas son la expresión perfecta de la conciencia individual que mora internamente.

A mí me resulta más fácil entender esta última visión. Me parece más justa. Bajo mi punto de vista, lo injusto es que te lo juegues todo en una vida para luego, según las equivocaciones que hayas cometido, te halles toda la eternidad pagando los errores cometidos, sin otra oportunidad.

También me parece más justo suponer que yo, a lo largo de mi evolución como conciencia, he estado en todas las situaciones: he sido hombre, mujer, he nacido en África, en Oriente, en Europa, he pasado por todas las situaciones justas e injustas, las he sufrido y las he ejecutado, ganando en experiencia, sabiduría y conciencia.

Hemos dicho antes que todo en la vida nace, crece, se reproduce y muere. En esta reproducción física ya hay una continuidad de la vida, y esta va perpetuándose en la Tierra cada vez mejor. Igualmente, la conciencia está en un camino de desarrollo y evolución que no puede perderse.

Gracias al avance tecnológico de la medicina, en cuidados intensivos hoy es posible mantener de forma artificial la actividad cardíaca y ventilatoria de una persona cuyo corazón ha dejado de latir y no es capaz de respirar por sí misma, lo cual demuestra que el cese de actividad cardiorrespiratoria propia no significa estar muerto. El protocolo utilizado para el diagnóstico de la muerte en este caso es diferente y debe ser aplicado

por especialistas en ciencias neurológicas, y se habla entonces de «muerte cerebral» o «muerte encefálica». En el pasado, algunos consideraban que era suficiente el cese de actividad eléctrica en la corteza cerebral (lo que implica el fin de la conciencia) para determinar la muerte encefálica; es decir, el cese definitivo de la conciencia equivaldría a estar muerto. Hoy, en cambio, en casi todo el mundo se considera difunta a una persona (aunque tenga actividad cardíaca y ventilatoria gracias al soporte artificial de una unidad de cuidados intensivos) que presente un cese irreversible de la actividad vital de todo el cerebro, incluido el tallo cerebral (estructura más baja del encéfalo encargada de la gran mayoría de las funciones vitales), comprobada mediante protocolos clínicos neurológicos bien definidos y soportada por pruebas especializadas.

En estos casos, la determinación de la muerte puede ser dificultosa. Un electroencefalograma, que es la prueba más utilizada para determinar la actividad eléctrica cerebral, puede no detectar algunas señales eléctricas cerebrales muy débiles o pueden aparecer en él señales producidas fuera del cerebro y ser interpretadas erróneamente como cerebrales. Debido a esto, se han desarrollado otras pruebas más confiables y específicas para evaluar la vitalidad cerebral, como son la tomografía por emisión de fotón único (SPECT cerebral), la panangiografía cerebral y el ultrasonido transcraneal.

¿Qué es una experiencia cercana a la muerte (ECM)?

«Mi ser verdadero no es la conciencia del yo, sino algo que no nace y no muere.»

WILLIGIS JÄGER

Una ECM es un estado especial de conciencia que experimentan algunas personas durante un paro cardiorrespiratorio que puede sobrevenir en diversas situaciones próximas a la muerte. Las ECM suelen ocurrir en las muertes clínicas, por enfermedad, suicidio o accidente, con sensaciones no captadas por los sentidos físicos. Pueden darse a cualquier edad, en cualquier cultura, religión, sexo, y no muestran diferencias por ello. También pueden darse experiencias compartidas con personas muy próximas afectivamente al que se va o personas que mueren juntas.

Los sucesos que experimentan las personas cuando están clínicamente muertas o cercanas a la muerte se llaman ECM y fueron presentados en 1975 en el libro *La vida después de la vida*, de Raymond Moody,¹ doctor en filosofía y psicología. Este libro fue el desencadenante de estudios e investigaciones posteriores sobre las ECM.

Respecto a las ECM compartidas con el ser querido que se va sin que la otra persona esté próxima a la muerte, Moody piensa que son una fuerte evidencia de que la mente existe con independencia del cerebro, porque las personas que las experimentaban no tenían en absoluto las funciones cerebrales alteradas en aquel momento: «No hay ningún problema con el flujo de oxígeno a sus cerebros y, sin embargo, ellos tienen experiencias idénticas a las que he escuchado de personas que sí estaban próximas a la muerte».

Una evidencia de ECM compartidas que Raymon Moody contó durante una entrevista de *The Epoch Times* es el caso de un cura y una monja que sufrieron juntos un accidente automovilístico en Sudáfrica; ambos tuvieron un paro cardíaco seguido de una ECM.

Después de ser reanimados, los dos contaron que experimentaron haber salido de sus cuerpos y que, juntos, entraron en una luz; todos los detalles eran idénticos.

Hay científicos que no están abiertos a los descubrimientos de las ECM y que creen que es un fenómeno que no puede ser estudiado científicamente porque estas experiencias no son algo material y, por tanto, no se pueden medir, no son «objetivas».

Como anestesista he participado en estudios sobre la eficacia de determinados analgésicos nuevos que querían comercializar y hemos hecho estudios comparativos con los ya existentes. Analizamos su eficacia basándonos en unos parámetros totalmente subjetivos en pacientes posoperados, haciéndoles valorar el nivel del dolor que sentían en una escala del 1 al 10. Lo hicimos sin tener en cuenta que el umbral del dolor es diferente de unas personas a otras, y tampoco dimos importancia a su cultura, sus creencias, la situación personal, laboral y familiar de cada uno y algún otro factor más que influye en su percepción del dolor. Y, sin embargo, esa subjetividad no impidió realizar estudios y presentarlos a congresos nacionales e internacionales de rigor científico.

También se han realizado numerosos estudios sobre las emociones, aunque se sabe que no son de existencia material. ¿Son materiales el amor, el miedo, el odio o la alegría? ¿Los sentimos todos de igual forma? ¿No son sensaciones totalmente subjetivas? En una pareja, ¿los dos se aman de igual manera? Sin embargo, hay una gran cantidad de investigación científica sobre estas cuestiones.

No podemos verlas, pero sí podemos medir los efectos secundarios. En los estudios científicos a menudo hay muchas cosas que no se ven, pero que podemos medir indirectamente por los efectos que producen.

A veces se descubre la existencia de una determinada partícula que no vemos gracias a los resultados de una colisión con partículas que sí vemos. Por ejemplo, en la partícula que vemos se producen determinadas reacciones y se llega a la conclusión de que por sí sola no podría haber originado ni reacción ni colisión, así que se deduce la existencia de una partícula que no vemos.

En este sentido, se ha llevado a cabo un experimento en el que se hacen pasar partículas subatómicas (invisibles por su tamaño) por una cámara con líquido en su interior y que aparentemente está vacía. Pero de repente se forman una serie de burbujas al paso de estas partículas, es decir, encuentran a otras con las que reaccionan, aunque es

tan rápido que no se puede ver, pero se sabe que las partículas estaban ahí porque han dejado una marca, un rastro.

Se ha confirmado la existencia de planetas «invisibles» por la observación del ciclo de la órbita de otro cercano en el que se percibe la influencia de una fuerza gravitacional desconocida.

Así pues, no podemos decir que lo que no vemos no existe.

Las ECM son experiencias que ocurren. Cada vez se habla más abiertamente de ellas y eso permite que afloren más en lugar de que las personas que las han tenido se las guarden por temor a ser tachadas de locas. Actualmente hay más medios, tanto materiales como tecnológicos, para investigarlas, y esto nos abre la posibilidad de saber científicamente que la vida sigue más allá de la muerte.

La mayoría de las ECM se acompañan de ciertos elementos comunes:

- Conciencia de estar muerto y percibir el propio cuerpo desde fuera de él.
- Percepción del cuerpo completo, sin limitaciones.
- El cuerpo se vuelve sutil y puede atravesar paredes y puertas.
- Ven seres terrenales pero no pueden comunicarse con ellos.
- Los sordos oyen y repiten lo que se ha dicho.
- Sensación de paz.
- Ausencia de dolor.
- Sensación de túnel.
- Visión de personas fallecidas, conocidas previamente o no.
- Visión de una intensa luz que los envuelve y comunicación telepática con esta.
- Sensación de amor y de aceptación incondicional.
- Sensación de paz, armonía y luz.
- Revisión de la propia vida como actor y como espectador, a veces bajo la tutela de un ser de luz, en la cual se percibe cómo se ha vivido, qué repercusiones ha tenido y cómo lo han vivido los demás. Duran fracciones de segundo, pero dan una gran comprensión de la propia vida.
- Perciben la no existencia del tiempo ni del espacio.
- Se les dice que tienen que volver, a lo que la mayoría se opone. Muchos vuelven de manera brusca, coincidiendo con las maniobras de reanimación.

- Ven sucesos invisibles a los demás que están pasando donde se hallan o a distancia. Oyen y recuerdan conversaciones que se están manteniendo y saben quién dijo qué.

En muchos casos, posteriormente se observa un aumento de las capacidades paranormales.

- Todas las experiencias son muy lúcidas y se recuerdan perfectamente y exactamente igual que cuando ocurrieron, aunque hayan pasado años. No como en un sueño, que con el tiempo permanece la idea pero no la exactitud de los detalles.
- Las ECM son tan potentes que dan lugar a cambios de vida, de valores y de actitudes que se mantienen en el tiempo y no son pasajeros. En otro tipo de experiencias similares pero que no se consideran ECM, no existen repercusiones en el estilo de vida y no se aprecian cambios importantes.

Todo esto nos plantea una serie de incógnitas sobre el conocimiento médico actual. Las ECM desbordan todo lo que la ciencia ha descubierto hasta ahora sobre el cerebro y su funcionamiento.

En medicina nos han enseñado que el cerebro es el órgano más sensible a la falta de oxígeno. Si la respiración se detiene y no se inicia la reanimación en menos de diez minutos, el cerebro del paciente muere.

En caso de disminución de oxígeno, como ocurre en un fallo cardíaco o en tensiones arteriales muy bajas, hay agitación y no esa sensación de paz. En el despertar de un coma por falta de oxígeno el paciente tiene recuerdos poco claros, está agitado y padece trastornos de la memoria. Esto no ocurre en las ECM, en las que la experiencia es muy lúcida y los recuerdos son muy precisos y se mantienen en el tiempo.

También hay ECM negativas, que se dan en un porcentaje bajísimo y que llevan a sentimientos de culpabilidad, porque la mayoría de las personas que han tenido ECM la explican como una experiencia maravillosa y ellos no. Sin embargo, al recordarlas se les puede dar la vuelta para que se transformen en experiencias positivas.

Generalmente, estas experiencias negativas no se explican a los demás por temor a que la gente se ría o a ser juzgado. Dado que la mayoría son experiencias positivas en las que se habla de paz, amor incondicional y belleza, se puede pensar que, si se habla de una ECM negativa, la gente creerá que, ellos no merecen el «cielo». Estas experiencias negativas suelen dejar un miedo a la muerte.

En el caso de haber pasado por una ECM negativa, sería bueno escribirla con todo detalle, leerla en voz alta varias veces, quemar lo escrito y pensar qué cambios se podrían o se deberían hacer. Buscar el «para qué» nos ha ocurrido, qué aprendizaje hemos sacado, qué no queremos más y qué es lo que sí queremos a partir de ese momento.

El lóbulo temporal y el sistema límbico pueden estar relacionados con este tipo de ECM. El córtex temporal izquierdo está vinculado con el miedo, la culpa..., y el derecho, con las emociones positivas. En el lóbulo temporal es donde ocurren las crisis epilépticas y las experiencias místicas similares: los *déjà vu*, la separación del cuerpo, las alucinaciones de los sentidos, pero no se suele recordar lo ocurrido con el cuerpo, solo la parte mística. Y ni las sensaciones ni las vivencias se pueden corroborar.

Si la ECM ocurre en un intento de suicidio fallido, no suelen intentarlo una segunda vez, ya que ven que los problemas tienen que solucionarse aquí porque si no irán cargando con ellos. Comprenden que se deben y se pueden resolver en esta dimensión.

Sea como sea, todas las ECM se traducen en cambios.

Después de una ECM se valora la vida y las pequeñas cosas, se vive más el aquí y ahora, no existe el miedo a la muerte, se adquiere una visión más imparcial de la vida, se aprecia más la naturaleza, se buscan valores espirituales, independientemente de la religión que se profesara antes, y se practica más la oración y la meditación para mantener la paz y la serenidad experimentada en la ECM.

Las ECM han ocurrido en todas las épocas. Las conocían los egipcios, los indios norteamericanos, los chinos, los filósofos griegos, los alquimistas medievales, los pueblos oceánicos, los hindúes, los hebreos, los musulmanes... Existen testimonios de ellas en todos los tiempos.

Uno de los primeros relatos europeos de una ECM se encuentra en *La República*, de Platón, escrito en el 380 a. C. En él Platón explica el mito de Er, un soldado que murió durante la guerra. A los diez días de la muerte, recogiendo los cadáveres del campo de batalla, vieron que su cuerpo se mantenía incorrupto y lo llevaron a la pira funeraria para quemarlo; allí Er se levantó y explicó a los presentes las vivencias que había tenido durante su muerte.

A principios del siglo XX, el reverendo Louis Tucker describió su propia muerte, su experiencia del túnel, la visión de su padre, familiares, amigos y su comunicación telepática en el libro *Errores clericales*.

Entre las personas conocidas que relatan estas experiencias está Carl G. Jung, quien en 1944 sufrió un infarto de miocardio. En su ECM estuvo en el espacio y fue capaz de ver la Tierra desde la distancia y describir el escenario con increíble precisión, dos décadas antes de que los astronautas lo relatasen. Otros han sido: Aldous Huxley, Goethe, el actor Peter Sellers y muchos más.

El doctor George Rodonaia, neuropatólogo, fue declarado muerto en un accidente en 1976 y estuvo tres días en la morgue hasta que le hicieron una incisión en el cuerpo para comenzar el proceso de la autopsia, momento en que se despertó. Estuvo nueve meses conectado a un respirador. La ECM que experimentó en el período de muerte le produjo una transformación radical. Dio un cambio a su vida y pasó de ateo declarado al estudio de la psicología de la religión. Pronunció un discurso en las Naciones Unidas: «La emergente espiritualidad global».

Durante el estado de ECM sintió que entraba en la cabeza de su esposa y escuchaba sus pensamientos; ella pensaba que él ya estaba muerto y estaba considerando qué hombres podrían convertirse en su futuro esposo. La mujer confirmó que, efectivamente, había tenido esos pensamientos antes de que él volviese a la vida.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, en su libro *La muerte: un amanecer* (1974), habla de sus experiencias con algunas de las más de veinte mil personas que habían tenido una ECM. Ella resalta que, a pesar de las diferencias, como la edad, el sexo, la cultura o la religión, todas tuvieron unas experiencias similares.

Pero no fue hasta 1975, a través del libro *Vida después de la vida* del doctor Raymond Moody, que estas experiencias se recopilaron y se dieron a conocer masivamente.

90 minutos en el cielo: Una historia real de vida y muerte es el título del libro del reverendo Don Piper, de Pasadena (California). En una ocasión, viajando en su automóvil, sufrió un choque frontal contra un camión de dieciocho ruedas y quedó aplastado, con el volante clavado en el tórax y el techo derrumbado sobre su cabeza. Durante los noventa minutos en que estuvo «muerto» tuvo una ECM en la que habló con su abuelo, paseó por unos lugares maravillosos, escuchó música y percibió unos aromas espectaculares que nunca antes había oído.

Anita Moorjani, una mujer india de Hong Kong, había sido diagnosticada cuatro años atrás de un linfoma de Hodgkin y estaba en la etapa terminal. En febrero de 2006, cuando ya estaba siendo atendida en su hogar, sufrió un coma. Los médicos

pronosticaron que no iba a vivir más allá de treinta y seis horas, ya que sus órganos no funcionaban y su cuerpo había comenzado a hincharse, creando lesiones abiertas de piel.

A pesar de esto, Anita tuvo una ECM. Vio y escuchó las conversaciones que estaban teniendo su marido y los médicos en un pasillo fuera de la habitación, a unos cuarenta metros. También vio a su hermano, quien, tras saber que ella se estaba muriendo, cogió un avión para ir a verla. Más tarde se confirmaron las dos cosas.

Cuenta Anita: «Tuve la sensación de estar contenida por algo que solo puedo describir como puro amor incondicional, aunque la palabra “amor” no le hace justicia. Era la forma de dar amor más profunda, algo que nunca antes había experimentado. Iba mucho más allá de cualquier tipo de afecto físico que podamos imaginarnos, y era incondicional. Era mío, sin importar lo que yo hubiera hecho. No tenía que hacer nada ni comportarme de ninguna manera para merecerlo. ¡Ese amor era para mí, sin que nada importara!

»Me sentí completamente bañada y renovada en esa energía que me hacía sentir que yo pertenecía a ella, como si por fin hubiera llegado, después de años de lucha, dolor, ansiedad y miedo. Finalmente, ¡había llegado a casa!».

Supo con claridad por qué tenía el cáncer, por qué había venido a esta vida y a su familia y cómo funciona la vida: «Me di cuenta de que la vida es un regalo y que estaba rodeada de seres espirituales de amor que siempre estaban a mi alrededor, incluso cuando no lo sabía. Me enteré de que mi propósito a partir de entonces sería vivir “el cielo en la tierra” con esta nueva comprensión y también compartir mis conocimientos con otras personas».

En su ya famoso libro *Morir para ser yo* (*best seller* del *New York Times*), Anita explica que tuvo la opción de decidir volver a la vida o ir hacia la muerte: «Me di cuenta de que, si elegía la vida, mi cuerpo se curaría muy rápidamente. Empecé a comprender cómo las enfermedades comienzan en un nivel energético antes de que se conviertan en físicas, me di cuenta de que todo lo que sucede en nuestras vidas depende de esta energía que nos rodea, creada por nosotros. Nada es real: creamos nuestro entorno, nuestras condiciones, etc., dependiendo de dónde está dicha “energía”.

»Si elegía la vida, los resultados mostrarían que mis órganos funcionaban normalmente. Si hubiera elegido la muerte, los resultados habrían mostrado la insuficiencia de los órganos como la causa de muerte por cáncer. Fui capaz de cambiar el resultado de las pruebas realizadas, gracias a mi elección.

»Hice mi elección y cuando empecé a despertar (en un estado muy confuso, ya que en ese momento no podía decir de qué lado del velo estaba), los médicos llegaron corriendo a la habitación con grandes sonrisas en sus rostros diciendo a mi familia: “Buenas noticias, hemos visto los resultados y sus órganos están funcionando. No podemos creerlo”. Después de eso, empecé a recuperarme rápidamente».

Los médicos estaban muy sorprendidos y, cuando Anita se estabilizó, comenzaron a hacerle pruebas para rastrear los ganglios linfáticos afectados que tenía cuando había entrado en el hospital. Las exploraciones demostraron que los ganglios linfáticos y los tumores del tamaño de limones que se extendían desde la base del cráneo hasta el final de la parte baja del abdomen ya no estaban. Le practicaron una biopsia de la médula ósea una vez más, para ver la actividad del cáncer, para ajustar la quimioterapia según la enfermedad, pero ¡no había enfermedad!

Ante el asombro de los médicos, incapaces de comprender lo que estaba pasando, la sometieron a una prueba tras otra. Anita las pasó todas fácilmente. Luego le realizaron un escáner de cuerpo completo y, como no pudieron encontrar nada, el radiólogo hizo repetir el examen.

Dice Anita: «Debido a la experiencia que he pasado, ahora estoy compartiendo con todos los que conozco que los milagros son posibles en su vida todos los días. Después de lo que he visto, me doy cuenta de que cualquier cosa es posible y que no he venido aquí a sufrir.

»La vida está hecha para crecer y estamos muy rodeados de amor. A mi modo de ver, la vida ha cambiado drásticamente, y estoy muy contenta de haber tenido una segunda oportunidad para experimentar el cielo en la tierra».

Ella nos habla también del amor incondicional, de la paz, de la luz inmensa que vivió y de la capacidad de elegir que tenemos.

Recientemente, en octubre de 2012, la prestigiosa revista estadounidense *Newsweek* sorprendió a muchos con una portada y un titular impactantes: «El cielo es real. La experiencia de un doctor en el más allá». La revista publicaba un artículo escrito por un prestigioso neurocirujano estadounidense, el doctor Eben Alexander, que durante un coma vivió una ECM.

El suceso le ocurrió en el otoño de 2008, después de siete días en estado de coma por una meningitis bacteriana aguda, causada por la bacteria *Escherichia coli*, que afectó su neocórtex y lo mantuvo en coma y conectado a un respirador durante siete días. El nivel

de glucosa de su líquido cefalorraquídeo era de 1 mg/dl (miligramos por una décima parte de un litro), mientras que los niveles normales están entre 60 y 80 mg/dl. Cuando el nivel desciende a 20 mg/dl, la infección por meningitis se considera grave.

Después de superar el estado de coma, Alexander tuvo que luchar durante varios días para poder hablar nuevamente y recobrar la memoria previa al estado de coma; en general, nadie con este tipo de daño cerebral se recupera por completo.

Alexander cuenta: «No hay una explicación científica para el hecho de que, mientras mi cuerpo estaba en estado de coma, mi mente –mi conciencia, mi yo interior– estaba viva y bien. Mientras que las neuronas de mi corteza cerebral fueron afectadas hasta su total inactividad por las bacterias que me habían infectado, mi conciencia liberada del cerebro había viajado a una dimensión del universo diferente y mayor: una dimensión que nunca había soñado que pudiera existir; mi viejo yo, previo al coma, hubiera sido más feliz explicando que se trataba de una simple imposibilidad».

Durante su ECM, Alexander tuvo experiencias vívidas en las que participaron múltiples sentidos, como la visión, la audición y el olfato. En sus palabras, las escenas eran tan impresionantes que no podía describirlas.

Se considera (así nos lo han enseñado) que la conciencia es un subproducto de los procesos neurológicos de nuestro cerebro, pero, si no le llega ni sangre ni oxígeno, ¿cómo es posible que estas personas puedan tener conciencia de sí mismas, de su situación, que puedan recordar las conversaciones exactas y reconocer quién ha dicho qué e incluso que los ciegos de nacimiento puedan ver? ¿Cómo es posible que luego puedan evocar situaciones, personas y hechos si las estructuras de la memoria del cerebro están sin oxígeno, por tanto, sin actividad? Y no solo eso, sino que ¿cómo pueden reconocer a personas que no habían visto antes después del coma?, ¿cómo pueden recordar exactamente los hechos, a pesar de que hayan pasado diez años, por ejemplo?

Kenneth Ring, profesor emérito de Psicología de la Universidad de Connecticut, investigador de las ECM en el campo científico y cofundador y ex presidente de la Asociación Internacional de Estudios Cercanos a la Muerte (IANDS, por sus siglas en inglés), en su libro *Vida después de la muerte* (1980) propone que la conciencia podría funcionar con independencia del cuerpo físico.

Hasta el año 2000, la mayoría de los estudios de las ECM eran retrospectivos, lo que significa que carecían de objetividad científica y, por tanto, era imposible comprobar los

hechos. Solo se basaban en lo que contaba el protagonista del proceso, algo que no era constatable. Y se trataba siempre de situaciones o experiencias pasadas.

Ahora los estudios son **prospectivos**, lo que significa que hay un diagnóstico definido de coma o parada cardíaca, y, una vez recuperados, se les pregunta si tuvieron algún recuerdo del período de inconsciencia, y los datos se pueden medir, comparar y verificar a través de las personas que estuvieron allí en ese momento.

En el año 2001 se publicó un estudio prospectivo en la prestigiosa revista médica *The Lancet* realizado por un cardiólogo holandés, el doctor Pim van Lommel, y un equipo de diez hospitales en el que se recogieron 344 casos de pacientes con un diagnóstico de paro cardiorrespiratorio. De estos, el 18 % había tenido una ECM. Se les hizo un seguimiento durante el tiempo que estuvieron ingresados en el hospital y se les preguntó si habían tenido una ECM durante el paro, y si la habían tenido, contrastaron los hechos con los allí presentes: médicos y enfermeras que habían participado en el proceso de reanimación y familiares.

Hicieron un seguimiento de las repercusiones que estas experiencias habían tenido en sus vidas a los dos años y luego a los ocho años (en total, diez años), siempre comparando este grupo con un grupo de control de pacientes con el mismo diagnóstico, iguales maniobras de reanimación y medicación, pero que no habían tenido una ECM.

Se descartaron todos los factores que pudieran haber desencadenado estas experiencias, como las creencias religiosas, el miedo a la muerte, algún tipo de medicación previa, el consumo de drogas, la cultura de la persona o su sexo o la edad. Se hizo lo mismo con factores como la falta de oxígeno, endorfinas endógenas o el consumo de alucinógenos que pueda haber habido previamente.

Pero en esta búsqueda de similitudes con otras situaciones que presentan los mismos síntomas (o parecidos) que las ECM, como las que se dan en personas que han tenido experiencias alucinógenas, uno se da cuenta de una diferencia fundamental: en estas últimas, la experiencia no cambia la vida de quien la vive, no modifica sus creencias ni le hace perder el miedo a la muerte, después de eso no está en paz ni se dedica a ayudar a los demás. Y, además, el contenido de la alucinación no es verificable por otros.

Hay un caso muy significativo que el doctor Van Lommel narra en su libro *Consciencia más allá de la vida*.² En este, la enfermera que atendió al paciente le explica al doctor lo sucedido y la experiencia nos hace plantearnos si la consciencia está realmente en el cerebro: «Una ambulancia trajo a un hombre de cuarenta y cuatro años

cianótico (morado por la falta de oxígeno) y comatoso. Lo habían encontrado una hora antes en un parque público unos viandantes, que habían iniciado el masaje cardíaco. Lo ingresaron en la unidad coronaria y se llevaron a cabo maniobras de reanimación cardiopulmonar, así como desfibrilación eléctrica de su corazón, ya que no respondía. La enfermera que estaba ayudando intubó al paciente y para ello le quitó la dentadura postiza y la dejó en el carro de paros. Después de noventa minutos de reanimación, el corazón recuperó el ritmo y la tensión arterial, pero el paciente seguía en coma y conectado a respiración artificial.

»Lo trasladaron a cuidados intensivos, donde estuvo una semana más en coma. Cuando se recuperó, volvió a la unidad coronaria y, al ver a la enfermera que entraba a darle la medicación, el paciente le pidió la dentadura porque le dijo que ella había estado allí cuando lo habían ingresado, que le había quitado la dentadura para intubarlo y que la había dejado en un carrito con botes encima y un cajón debajo».

Este estudio sugiere, por los hechos constatados, que la conciencia no está en el cerebro, ya que en ningún caso había actividad cerebral.

La importancia de este trabajo es que, por primera vez en un estudio serio (hasta donde yo sé), se plantea la continuidad de la existencia después de la muerte como una conciencia que tiene percepción de sí y de las circunstancias, hechos y personas que están en el escenario donde ocurre la acción.

El estudio del doctor Pim van Lommel ha sido portada en todos los periódicos importantes de Estados Unidos, Canadá, Australia, China, Rusia, India, Japón, Brasil y Argentina, entre otros. En 2005, obtuvo el premio de investigación Bruce Greyson. En 2006, el presidente de India le otorgó el premio a la trayectoria profesional tras presentar su estudio en el Congreso Mundial de Cardiología Clínica y Preventiva.

Desde la publicación de este trabajo, todas las investigaciones que se han hecho y se están haciendo son prospectivas, cosa que les da un peso específico y un valor científico. Además, ese estudio dio un empuje a la investigación del tema y desde entonces se han realizado muchos estudios en Japón, en Estados Unidos, en el Reino Unido, en Australia y en otros países, con resultados similares.

Para los científicos verdaderos, la autoridad última es la experiencia, no la teoría.

Bruce Greyson, doctor en medicina, catedrático de Psiquiatría y Ciencias Neuroconductuales en la Universidad de Virginia, investigador y escritor acerca de

ECM, y director de la División de Estudios de Percepción de dicha universidad, redactó la entrada sobre las experiencias cercanas a la muerte en la *Enciclopedia Británica*.

En sus estudios e investigaciones sugiere que la mente es independiente del cerebro porque las funciones cerebrales de los que tienen una ECM están afectadas; sin embargo, en estos estudios no encontraron ningún efecto correspondiente en las funciones mentales. «En la mayoría de los casos, el funcionamiento mental de la persona es mejor durante las ECM que en nuestra vida normal», dijo Greyson en una entrevista en *The Epoch Times*. También afirmaba: «Cuando entiendes que estas experiencias se caracterizan por procesos de pensamiento mejorados que ocurren cuando el cerebro no está funcionando bien y, a veces, cuando no funciona en absoluto –durante un paro cardíaco o con una anestesia profunda–, circunstancias bajo las cuales la ciencia del cerebro nos dice que esta persona no debería ser capaz de pensar, percibir o formar recuerdos, se vuelve completamente claro que no podemos explicar esto sobre la base de la fisiología cerebral».

Janice Holden, profesora de la Universidad del Norte de Texas y presidenta de la Asociación Internacional de Estudios Cercanos a la Muerte, define las ECM como recuerdos documentados de experiencias psicológicas extremas que con frecuencia incluyen elementos «paranormales», trascendentales y místicos. Estos ocurren durante un estado especial de la conciencia, surgido en un período de muerte (real o inminente) física, psicológica, emocional o espiritual. Dichas experiencias van seguidas por lo general de efectos constatables en sus vidas.

También afirma que hay hechos sorprendentes que superan cualquier lógica, como que durante una operación el paciente haya oído las conversaciones del quirófano mientras estaba anestesiado y su electroencefalograma estaba plano, pero que, sin embargo, no haya oído los fuertes clics que se oían por unos auriculares que le habían puesto en las orejas y que le tapaban los conductos auditivos. Es decir, los sonidos de los auriculares no quedaron registrados en su memoria y, sin embargo, recordaba las conversaciones del quirófano.

Habla de percepciones verídicas durante las ECM que no se pueden considerar físicas y de la habilidad de la conciencia para percibir sin utilizar el cerebro físico. Sugiere que no hay mediación del cerebro físico en esas percepciones.

Kenneth Ring dice que las personas que han tenido una ECM experimentan un cambio importante en sus vidas, especialmente en su actitud, que se vuelve más positiva hacia

todo; además, se tornan más espirituales, aunque no más religiosas, y también aumentan sus capacidades paranormales.

El doctor Kenneth Ring y Sharon Cooper completaron un estudio de dos años sobre las ECM de personas invidentes y publicaron sus hallazgos en un libro titulado *Visión mental*, en el que se documentó la evidencia sólida de treinta y un casos en los que personas ciegas daban una información visual precisa obtenida durante una ECM. Presentan relatos de invidentes de nacimiento por atrofia del globo ocular y del nervio óptico con córtex visual subdesarrollado y también de otros que perdieron la visión en otras etapas de la vida, que explican lo que ven durante las ECM, cosas que pueden ser posteriormente constatadas.

En la actualidad, los doctores Sam Parnia y Peter Fenwick están trabajando en el proyecto Aware. Sam Parnia es doctor en Medicina y Cardiología por la Universidad de Londres, doctor en Biología Celular y Molecular por la Universidad de Southampton (Reino Unido), profesor asistente de Medicina de Cuidados Intensivos en la Universidad Estatal de Nueva York, donde dirige el proyecto de investigación «Resurrección» («Resuscitation Research Project»), y es miembro de la Unidad de Medicina Pulmonar y Cuidados Intensivos de la Universidad de Cornell, también en la misma ciudad.

En septiembre de 2008 tuvo lugar en Nueva York el simposio «Beyond the Mind-Body Problem: New Paradigms in the Science of Consciousness» («Más allá del problema mente-cuerpo: nuevos paradigmas en la ciencia de la conciencia»), que se realizó con el patrocinio de las Naciones Unidas (ONU). El objetivo era analizar las transformaciones que los nuevos paradigmas de la neurociencia están produciendo tanto en las investigaciones sobre la mente humana como en nuestra comprensión de la conciencia y del yo.

En este simposio, el doctor Parnia presentó el Proyecto Conciencia Humana (The Human Consciousness Project), con un equipo internacional de científicos y médicos de carácter multidisciplinar creado para investigar, con las técnicas más actuales, los procesos neuronales implicados en las ECM. Sam Parnia también ha fundado el Grupo de Investigación de la Conciencia (Consciousness Research Group) y, asimismo, es presidente de la Fundación para la Investigación Horizonte (Horizon Research Foundation). Además, ha puesto en marcha el primer estudio en el Reino Unido sobre las habilidades cognitivas y los procesos mentales que ocurren durante un paro cardíaco.

Su trabajo ha sido presentado en varias reuniones científicas nacionales e internacionales. Los resultados de sus estudios se publicaron en la revista médica *Resuscitation*. Ha escrito varios libros y es, probablemente, el máximo exponente en el estudio de la conciencia y el cerebro durante la muerte clínica.

Peter Fenwick es doctor en Psiquiatría por la Universidad de Londres. Ha sido neurocirujano y es asesor honorífico en Neurofisiología, vicepresidente de la Scientific and Medical Network del Reino Unido y presidente de la IANDS del mismo país. Está considerado una de las máximas autoridades mundiales en el estudio del cerebro y en materia de tanatología, especialmente en el estudio de las experiencias cercanas a la muerte.

Sam Parnia y Peter Fenwick están llevando a cabo el proyecto Aware (*Awareness during resuscitation*, «Conciencia durante las maniobras de resucitación»), que es el primer estudio científico a gran escala sobre la conciencia durante el trance de la muerte. Para desarrollar su labor, los investigadores cuentan con técnicas sofisticadas que les permiten estudiar en condiciones de laboratorio la relación entre la mente y el cerebro durante el estado de muerte clínica en pacientes con paro cardíaco.

La investigación incluye la realización de un experimento para estudiar la naturaleza del fenómeno de las ECM que a veces son relatadas por personas reanimadas después de un paro cardíaco. En él participan inicialmente veinticinco centros médicos europeos y estadounidenses. La investigación ha estado precedida por una fase piloto de un año y medio de duración en hospitales del Reino Unido previamente seleccionados.

Habrá que esperar a que los organizadores del proyecto Aware (Resuscitation Council UK, Horizon Research Foundation y Nour Foundation de Estados Unidos) difundan sus resultados. Este proyecto está generando una gran expectación, tanto en la comunidad científica y médica internacional como en sectores de la sociedad interesados en estos temas.

En estos estudios prospectivos se llega a la conclusión de que las ECM se producen durante el momento de muerte cerebral y no inmediatamente antes o después del paro cardíaco. Las experiencias que se tienen en esos momentos no deberían quedar grabadas en la memoria.

Cuando hay una parada cardíaca y el corazón deja de latir, cae la tensión arterial y se altera el flujo sanguíneo del cerebro, que queda privado de actividad. Se interrumpen todos los reflejos corporales y del tronco encefálico, paran su actividad el centro

respiratorio, el reflejo corneal, el reflejo de las pupilas a la luz, y sobreviene la inconsciencia; ¿qué pasa entonces con las vivencias de las ECM?

En los estudios se ha cuantificado el flujo sanguíneo que hay durante esas experiencias en la arteria cerebral media, que es la que nutre el cerebro, y se ha observado que cesa durante el paro y se recupera al restablecerse el ritmo cardíaco.

También se han hecho controles de la actividad cerebral a través del registro del electroencefalograma (EEG) durante el paro cardiorrespiratorio y se ha visto que, después de un breve lapso de tiempo, la actividad eléctrica del córtex y de las estructuras más profundas desaparece. Seis segundos y medio después del comienzo del paro se detectan los primeros síntomas de déficit de oxígeno en el cerebro. Si el paro dura más de treinta y siete segundos, el EEG no se normalizará enseguida, ya que aparece un edema cerebral. Si la reanimación ha sido complicada, el EEG no vuelve a la normalidad hasta al cabo de horas o días, aunque tener actividad en el EEG no quiere decir que haya conciencia, como ocurre en el sueño o en una operación sometida a anestesia general.

La única fuente de energía de las neuronas es la glucosa y el oxígeno; si hay déficit, se desintegra la membrana celular y la neurona muere. Paradójicamente, el funcionamiento mental durante las ECM es mejor que antes y, además, las personas conservan una memoria muy precisa que ha sido registrada hasta quince o veinte años después.

Los científicos han propuesto que la mente es una entidad independiente del cerebro que podría existir como un campo de energía que puede interactuar con las neuronas de la corteza cerebral a través de intercambios eléctricos.

En todos los estudios que se han hecho, las personas experimentan la conciencia, la percepción y la memoria en unos momentos en los que el cerebro está inconsciente, con abolición de reflejos, ausencia de respiración y monitorizadas todas sus funciones, incluida la cerebral.

Hay miles de experiencias recogidas por numerosas publicaciones y diversos estudios al respecto. No podemos cerrar los ojos ante ello y seguir diciendo que no es posible. El verdadero científico es el que se da cuenta de unos hechos e indaga, busca explicaciones, causas, y no se cierra a la evidencia.

Si personas inspiradas no se hubiesen atrevido, si personas inquietas se hubiesen conformado con las explicaciones establecidas, si no se hubiesen aceptado retos, si hubiese importado el qué dirán, si no se hubiesen lanzado al vacío, a seguir lo que creían

y defenderlo ante los inmovilistas, aún estaríamos en el Paleolítico. La vida es evolución continua... afortunadamente.

El universo como un holograma. La conciencia

«La conciencia es la presencia de Dios en el hombre.»

VICTOR HUGO

Para los que dicen que lo único que creen es lo que se puede ver y tocar y que el resto no existe y para los que, aunque creen, son muy racionales y solo creen en lo «objetivo», la física cuántica desmonta toda objetividad y nos hace plantearnos una serie de dudas: ¿la realidad es lo que podemos ver y tocar?, ¿es esto lo objetivo?, ¿lo que no vemos no existe? Entonces yo pregunto: ¿los pensamientos, puesto que no se ven, no existen?, ¿la conciencia no existe?

Actualmente, los físicos se preguntan si el mundo que llamamos «real» es algo concreto tal como se nos presenta o, por el contrario, es la percepción holográfica de un gran grupo de partículas elementales que se ordenan ante la interferencia de la observación humana. Cada vez hay más científicos que piensan que el universo es un campo holográfico.

Vamos a aclarar el término «campo». Una definición sencilla sería que «cada cuerpo crea a su alrededor un espacio esférico que modifica las propiedades de la zona que lo rodea y de los cuerpos que están en contacto o incluidos en él».

Nosotros, como todos los seres, emitimos unas radiaciones electromagnéticas que generan un campo a nuestro alrededor. Cuanto más coherente sea la luz que emitamos, las condiciones que generaremos a nuestro alrededor serán de mayor coherencia e interactuarán positivamente con todo aquello que esté en la zona de nuestro campo.

También, de manera sencilla, un holograma es una película en tres dimensiones cuya característica es que una parte, cualquiera que sea, contiene la información del todo, es

decir, si cortásemos un trocito del film tendríamos la imagen completa. Es un patrón de interferencia energética donde la parte contiene el todo.

El universo es una interconexión de todas las cosas, una especie de orden implicado, como dice el físico David Bohm, discípulo de Einstein, análogo a un holograma en que cada una de las partes contiene la totalidad. Bohm habla del orden explícito, que es todo lo que vemos, y del orden implicado, que es lo que subyace y lo que lo une todo, pero que no vemos, solo percibimos sus consecuencias, las sincronicidades, las «casualidades».

Este orden o «código» está por debajo de lo que vemos y no lo conocemos porque aún no se han desarrollado los mecanismos para estudiarlo, pero da las claves para que lo que sí vemos exista y se despliegue de la manera en que lo hace.

Dice Bohm: «Bajo la esfera explicada de cosas y acontecimientos separados se halla una esfera implicada de totalidad indivisa, y este todo implicado está simultáneamente disponible para cada parte implicada», es decir, además de la interconexión de todo, en cada una de las partes está la totalidad.

Para entenderlo mejor voy a poner un ejemplo: hace unos cuantos años, no demasiados, se descubrió el ADN y sus implicaciones en la genética. Todos sabemos que lleva nuestro código genético y que, además de determinar cómo seremos físicamente, también nos habla de nuestra predisposición a padecer determinadas enfermedades, a no tolerar ciertos fármacos...

Cuando solo conocíamos la información que nos proporcionaba la observación externa, el hecho de que una familia tuviese dos hijos de aspecto completamente diferente (uno alto y delgado, otro bajito y gordito, o uno rubio de ojos castaños y el otro moreno de ojos azules) podía llevarnos a preguntarnos cómo era posible que fueran hermanos siendo tan distintos y podía hacernos dudar de que tuviesen el mismo padre o pensábamos que eran fruto de la casualidad.

La llegada del microscopio electrónico nos permitió ver más allá y descubrir que el núcleo de la célula, que ya habíamos descubierto con el microscopio óptico y que nos parecía que al ser tan diminuto no podía tener nada en su interior, llevaba dentro un código perfecto a través del ADN y que, además, seguía unas leyes de cómo sería el desarrollo del individuo.

Ahora sabemos que todo cuerpo vivo tiene en su interior un código que es el que se desplegará en la evolución de cada ser. Antes había cosas «invisibles» a nuestros ojos y a

nuestros aparatos de medición hasta ese momento; había un orden de evolución en las «apariencias», en lo externo, que nosotros llamábamos casualidad. Hoy sabemos que no es así y que más bien tiene una causa, es decir, cambiamos la *casualidad* por la *causalidad*.

Aún no hemos descubierto ese orden implicado que lleva implícito el desarrollo de todo lo externo y sus circunstancias porque no tenemos los medios, pero intuimos que existe porque el universo es perfecto en su evolución.

Hay un experimento, el de Einstein-Podolsky-Rosen, en el que se cogen dos electrones de un mismo elemento, se separan y se induce un campo magnético en uno y este cambia su espín o dirección de giro, y automática e instantáneamente el otro, sin importar la distancia a la que esté, cambia el suyo, porque ambos pertenecían a la misma sustancia. Es decir, todo lo que pasa en una parte de un cuerpo tiene repercusiones en todo él. A cierto nivel de materia, en las subpartículas, la velocidad puede ser mayor que la de la luz y no existe mayor velocidad, así que, si los cambios son instantáneos, podría ser debido a que todas están interconectadas.

Vayamos más allá. Si en el Big Bang el universo se creó de un único punto de densidad absoluta, es decir, si el origen de todo es único, todos pertenecemos a la misma materia prima, todos somos elementos de una misma sustancia y, por tanto, según el experimento anterior, todo lo que afecte a uno afectará a todos los demás. No solo ocurre con nosotros, sino también con la naturaleza y con todo lo creado, ya que todo viene de un mismo elemento.

Una vez que las partículas cuánticas han estado en contacto, retienen la conexión aunque se separen, de modo que las acciones de una siempre influirán en la otra, por más separadas que estén. Esta no localización fue demostrada en 1982 por Alain Aspect y sus colegas en París.

La causa de esta conexión instantánea es que todo es uno. Esto estaría de acuerdo con la teoría de David Bohm de que el mundo es un holograma y, por tanto, tiene las propiedades de la holografía: cada una de las partes contiene la totalidad y lo que afecta a la parte más pequeña influye instantáneamente en toda la estructura.

Karl Pribram, doctor en Medicina por la Universidad de Chicago, neurocirujano, especialista en Psiquiatría y Medicina Conductual, investigador desde hace muchos años del cerebro y la conducta humana en la Universidad de Yale, doctor honoris causa en Filosofía y también en Psicología, autor de más de trescientas publicaciones científicas y

poseedor de más de treinta premios de las distintas sociedades científicas y humanísticas, nos dice que «la separatividad es una ilusión construida en nuestro cerebro». También elaboró la teoría de que este funciona como un modelo holográfico.

No solo el mundo que nos rodea podría ser un holograma, sino también el cuerpo humano, ya que tiene en el interior de las células, en su citoplasma, un citoesqueleto que es el responsable de darle forma, de su elasticidad y también de la transmisión de la información instantánea por todo nuestro organismo (Peter Marcet y Walter Schempp). Se trata de unos microtúbulos que propagan microimpulsos de luz coherente, semejantes al láser, que generan hologramas.

Beck, en 2003, nos hablaba de que este sistema de microtúbulos podría ser el responsable de esa visión retrospectiva de la vida en segundos que ocurre en los estados alterados de conciencia durante las ECM, como si el proceso ocurriese a una velocidad inmensa.

Rakovic Koruga nos habla de que quizás estos microtúbulos podrían ser responsables de los resultados cuánticos de la conciencia en el sistema nervioso central, ya que en el alzhéimer están alterados y también se ha visto que los anestésicos generales alteran el funcionamiento de los microtúbulos y producen una pérdida de conciencia.

Una de las aplicaciones de la holografía cuántica en medicina es la resonancia magnética nuclear, que se utiliza para obtener imágenes del interior del cuerpo humano.

En nuestro cuerpo, el ADN es considerado el medio universal de almacenamiento de información holográfica.

La física moderna, llamada también física cuántica, ha demostrado en sus intentos por comprender las leyes que rigen el mundo de las partículas subatómicas que el observador modifica lo observado, es decir, somos creadores. En la física clásica el hombre simplemente era un observador, una entidad separada. Este cambio es muy importante, porque actualmente los físicos nos hablan de la interrelación y la interconexión de todo lo creado. Hablan de la relación con nuestro entorno, con lo que nos ocurre, y hacen que nos planteemos nuestra implicación con lo que la vida nos presenta, cosa que nos es bastante incómoda, pues siempre es más fácil echar pelotas fuera y creer que los culpables de lo que nos pasa son los demás. Lo contrario implica que tenemos una responsabilidad en todo lo que nos ocurre, según mi opinión, actual o pactada previamente antes de nacer, como experiencia y aprendizaje de vida.

Si nosotros somos creadores, ¿qué estamos haciendo con nuestro mundo? Aceptemos nuestra responsabilidad, tomemos conciencia de ello, ya que si nos cambiamos a nosotros mismos, estaremos estableciendo un campo magnético a nuestro alrededor que irá modificando el entorno.

No podemos criticar las injusticias sociales haciendo a Dios, al Gobierno, a la vida o al vecino responsables de todo lo que nos parece que está mal; hagámonos una pregunta: ¿qué hacemos nosotros para mejorar el mundo? ¿Creamos injusticias a nuestro alrededor, ya sea en la familia, con aquellos que trabajan para nosotros o con nosotros, con nuestros amigos, vecinos o desconocidos? ¿Hacemos discriminaciones por raza, cultura o religión? Es muy fácil echar las culpas a otro, pero ¿por qué nosotros no nos responsabilizamos?

También somos responsables de nuestra salud y de ser coherentes en nuestra vida diaria. Cada cual debería preocuparse de hacer bien, responsable y coherentemente lo suyo, lo cual tendría repercusiones más allá de nuestra individualidad y la sociedad se iría transformando desde abajo.

Pero, volviendo a la física cuántica, recordemos que una cosa tiene en sí misma todas las posibilidades antes de que el observador actúe. Los electrones pueden comportarse como partículas (materia) o como ondas (energía): es la expectativa del testigo la que hará que los fotones se comporten de una manera u otra.

Si sabemos que el observador modifica lo observado, es importante que tomemos conciencia de cómo miramos las cosas y ver nuestra responsabilidad en lo que nos presenta la vida, reflexionar, sacar conclusiones y actuar. También hay que pensar que podemos darle la vuelta, a veces no a la situación en sí misma, pero sí a nuestra percepción y actitud, y con eso la situación cambia notablemente.

El universo no es estático, el mundo, sus relaciones, el futuro, son inciertos, todo es un estado de puro potencial, de infinitas posibilidades. ¡Es una maravilla!

El modelo cartesiano (llamado así porque lo inició Descartes en el siglo XVII), que ha venido inspirando la metodología científica separando la mente del cuerpo y que describe al hombre como una máquina perfecta, no puede reflejar con precisión la complejidad del ser humano, su relación con el mundo y su conciencia.

El sistema cartesiano de investigación y el newtoniano, que nos marca unas leyes inamovibles, fueron muy buenos en su momento, ya que, al dividir y separar las partes de nuestro cuerpo como las de un reloj, se podían estudiar creando un método científico

de investigación. Esto fue fantástico para descubrir de qué estábamos hechos, pero somos algo más, y también para saber que el universo sigue unas leyes aplicables a las partículas, al macrocosmos, pero que existe el mundo de las subpartículas, que se rige por otras leyes.

Llegará un momento en que se descubrirán unas nuevas leyes más amplias que incluirán a las newtonianas y a las cuánticas.

Siguiendo el método cartesiano, un corazón, con el sistema circulatorio separado del cuerpo para su estudio, aunque funcione igual en todos en la teoría, en la práctica lo hará diferente. Porque, ante la misma situación, dos seres reaccionan, piensan y sienten de forma diferente y el sistema circulatorio es sensible a las catecolaminas circulantes, a las hormonas, a los neurotransmisores... que se producen ante situaciones que uno vive con miedo, por ejemplo. Dos seres diferentes reaccionan de distinta manera ante una misma situación.

Se ha visto que no solo somos una máquina perfecta, sino que nuestra mente y nuestras emociones influyen en el comportamiento de nuestros diferentes órganos y sistemas. Dice Richard Feynman, premio Nobel de Física, que no se puede analizar lo vivo desde la linealidad de las matemáticas.

El viejo paradigma de Descartes nos permite mirar, observar y medir, pero también es el que nos dificulta levantar la mirada de lo que enfocamos. Estamos tan acostumbrados a separar y dividirlo todo para estudiarlo que eso nos impide ver que todo eso está en un contexto mayor, en los grandes patrones que estructuran la naturaleza y en los marcos globales en los que se producen los fenómenos.

Los dogmas, lo que ya conocemos, nos dan una seguridad «aparente» y todos estos últimos descubrimientos, una inseguridad «aparente», porque desmontan nuestras creencias. Pero no nos asustemos, siempre es para tener una visión más amplia. Se trata de elevar la mirada. A algunos les es más cómodo seguir aferrados a lo viejo, porque es lo que dominan, que aceptar lo nuevo, que les da inseguridad.

Cualquier descubrimiento nuevo hace tambalear los existentes, pero necesitamos dar pasos en la evolución y entender que no podemos aferrarnos a nuestras verdades como absolutas, ya que nadie está en posición de tener la razón. Las verdades son relativas dentro de una verdad cada vez mayor, a medida que vamos avanzando en nuestros conocimientos.

La conciencia, según los científicos, reside en el córtex cerebral y es el resultado de una simple combinación de compuestos químicos y células cerebrales. La química, pues, es responsable de las imágenes que se despliegan en nuestro cerebro y también es responsable del yo que realiza la observación. Pero la actividad cerebral por sí misma no explica la conciencia. No hay demostración de que nuestras neuronas fabriquen los pensamientos y los almacenen, como tampoco las emociones.

Dice Fritz-Albert Popp, biofísico alemán: «Los seres vivos no somos únicamente una reacción química, sino que, además, somos paquetes de energía cuántica y emitimos un campo biofotónico de características electromagnéticas y holográficas que se interrelaciona con nuestro alrededor intercambiando información constantemente, sin que haya en esta información reacciones químicas, dentro de un campo de energía conectado con todo. Este campo hace posible y es el responsable de las funciones más elevadas de nuestra mente y es la fuente de información que guía el crecimiento de nuestros cuerpos».

Estamos vinculados, involucrados y somos inseparables de este campo. Einstein lo llamó «el campo como la única realidad». El universo es una trama de interconexiones. En el mundo subatómico todo es un campo unificado, una red energética y de interconexión.

En nuestro cerebro, la formación reticular, el córtex cerebral, sobre todo, el frontal, el temporal, el parietal y las vías de conexión entre el córtex y el tronco cerebral a través del tálamo y del hipocampo nos permiten experimentar la conciencia. Pero no son la conciencia.

Para mí, la conciencia es un estado del alma que se manifiesta en el físico a través de una capacidad de autorreflexión, de darse cuenta, de discernir, de decidir. No está en el cuerpo físico.

Funcionamos a través de un sistema de jerarquías, también en nuestro cuerpo: las emociones son la energía que mueve el motor que nos impulsa a actuar y están reguladas por la mente; por encima de esta está el intelecto, que puede racionalizar, y más arriba está el ego, que es el observador capaz de visualizar sus pensamientos. Finalmente, por encima del ego está la conciencia.

A mí me parece que la conciencia es un campo electromagnético que el cerebro descodifica, igual que la televisión, que descodifica unas ondas electromagnéticas que le

llegan y las transforma en luz y sonido, pero nadie en nuestro medio pensaría que las personas que están saliendo en imágenes están vivas dentro del televisor.

La conciencia es más que nuestro cerebro, simplemente lo utiliza y, cuando nuestro cerebro no está en condiciones, nuestra conciencia sigue existiendo, véase las ECM, las parálisis cerebrales, el autismo...; lo que falla es la comunicación, no la conciencia.

La luz tiene una propiedad que es la dualidad. Se puede comportar como materia (partícula) o como onda (energía electromagnética). Haciendo un símil, el cerebro sería la partícula, los corpúsculos, la materia; la mente sería la onda, o energía electromagnética, y la conciencia sería un campo unificado.

Dentro de las investigaciones científicas actuales que aportan más datos sobre la no existencia de la muerte, no podíamos dejar de mencionar al doctor Robert Lanza, médico e investigador norteamericano, profesor de la escuela de Medicina de la Universidad Wake Forest, de Carolina del Norte, y autor de numerosos trabajos de investigación científica, sobre ingeniería de tejidos, regeneración, clonación terapéutica y salud mundial.

Cabe destacar sus aportaciones al mundo de la ciencia por ser la primera persona que clonó un embrión humano para obtener células madre. También hizo la primera clonación de una especie en extinción a partir de células de piel congeladas de un animal muerto veinticinco años atrás, es decir, tomando la información de un animal que ya no existe y dándole vida.

Actualmente está trabajando con las células totipotenciales (aquellas que pueden transformarse en las que precisemos), lo cual genera grandes esperanzas, para todas las enfermedades, pero especialmente para los trasplantes de órganos, ya que evitará el problema principal de los mismos que es el rechazo y la potente medicación obligatoria para impedirlo.

Robert Lanza es uno de los genios del siglo XXI, seleccionado por la revista *Time* como una de las cien personas más influyentes de 2014. Ha recibido numerosos premios por su labor.

Ha escrito un libro, *Biocentrismo, la vida y la conciencia como claves para comprender el universo*,³ que trata de la teoría según la cual la biología y la vida originan el universo y no al revés.

El biocentrismo se basa en que el universo es una forma mental. La materia no existe si no hay una conciencia que la cree. El observador influye en lo observado y la

conducta de las partículas depende del observador. Hasta que este no observa, existen todas las posibilidades; cuando observa, colapsa una, que es la que se manifiesta. El espacio y el tiempo son herramientas de nuestra conciencia.

Lanza señala que el biocentrismo es similar a la idea de universos paralelos, la hipótesis formulada por físicos teóricos según la cual hay un número infinito de universos y todo lo que podría suceder ocurre en alguno de ellos.

«Esencialmente, la idea de morir es algo que siempre se nos ha enseñado a aceptar, pero en realidad solo existe en nuestras mentes», opina Lanza. Asimismo, evidentemente, creemos en la muerte porque asociamos la conciencia con nuestro cuerpo y sabemos que los cuerpos físicos mueren.

Lanza, en cambio, dice que, cuando morimos, nuestra vida se convierte en una «flor perenne que vuelve a florecer en el multiverso», en todos esos universos infinitos.

Sentido de la vida e inmortalidad

«¡Ciertamente, Dios no hubiera creado un ser como el hombre, con su comprensión del infinito, para que solo existiera durante un día! No, no, el hombre fue creado para la inmortalidad.»

ABRAHAM LINCOLN

El hombre, cuando sus necesidades primarias están cubiertas, necesita algo más que comida y bebida, hay una necesidad interior de encontrar explicaciones y dar sentido a la vida, se intuye que debe haber algo más... Así ha sido a lo largo de toda la existencia humana.

Somos mucho más que un cuerpo físico, somos, además, un cuerpo energético que da vida a ese cuerpo físico, un cuerpo emocional con sentimientos y deseos, un cuerpo mental con pensamientos, ideas, proyectos e ilusiones, y un cuerpo espiritual trascendente, que es nuestro yo más íntimo, nuestra esencia, que es parte de la vida misma y que se hace preguntas más profundas como: ¿quién soy?, ¿qué es la vida?, ¿cuál es el sentido de la vida?, ¿para qué hemos venido?, ¿las cosas ocurren al azar?, ¿por qué existen las coincidencias?, ¿son casuales o pertenecen a un plan de evolución plenamente establecido y, por tanto, son causales?

Podemos pensar que, si somos esos diversos cuerpos y solo uno es el material, será solo este el que vuelva a la materia. Todos los demás son energéticos y según las leyes físicas seguirán existiendo porque no tienen el envoltorio material.

Podemos ver a lo largo de la historia de la humanidad y en las distintas razas y culturas arcaicas o modernas, tecnológicas o ancestrales, que si hay algo en común en todas ellas, cada una a su manera, son los templos, los lugares sagrados o los ritos. En los distintos lugares podían tener más o menos cultura, podían saber escribir y leer o no, podían tener más avances tecnológicos o menos, mayor o menor economía, pero hay

algo en común que ha existido y existirá siempre: los lugares sagrados, las plegarias; la búsqueda de ese algo sobrenatural que dé sentido y explicación a nuestras vidas.

Por ello también se encuentra en todas partes el interés por la metafísica y por aquellas cosas que ocurren y nos sobrecogen porque no les encontramos explicación, las cuales muchas veces rehuimos o rechazamos porque no las dominamos y nos asustan, aunque en lo más profundo de nuestro interior sabemos que pueden existir.

Sin embargo, actualmente, aunque necesitemos la metafísica para hacernos las preguntas, la física cuántica es la que nos da las respuestas a aquello que intuíamos que era y que no veíamos; es esta la que nos lleva a ese principio uno, llamémosle dios, uno, energía universal, vacío cuántico o, sencillamente, vida.

Todas las cosas tienen una explicación, pero, si no la conocemos porque no tenemos suficiente conocimiento, le damos el nombre de «milagro», «magia»... Imaginaos que hace solo cien años hubiéramos dicho que nos habíamos comunicado inmediatamente, sin las largas esperas de las operadoras en las centralitas, con un familiar que teníamos en Australia a través de un miniaparato, sin cables, sin intermediarios, y que además nos habíamos visto las caras al hablar. Habrían considerado que era un truco de magia, que estábamos engañándolos, que no era posible. Sin embargo, hoy día podemos hacerlo y lo hacemos fácilmente.

A lo que no entendemos lo llamamos «magia» y nos asusta, pero a lo largo de la evolución de la humanidad nuestro cerebro también ha ido evolucionando (aún no conocemos muchas cosas de su funcionamiento), lo que nos ha permitido descubrir nuevos equipos de investigación y métodos que nos han ayudado a demostrar lo hasta ahora indemostrable.

La oración, la meditación y la visualización creativa son funciones elevadas de la conciencia humana e interactúan con la realidad, de manera específica en el mundo cuántico, que es la matriz del mundo material, ya que es ahí donde la energía se convierte en materia.

Todas las religiones nos hablan de inmortalidad, algunas consideran que tenemos solo una vida con una continuidad después de la muerte, pero, en mi opinión, si la energía no se crea ni se destruye, no podemos tener nuestro inicio como ser en esta única vida. El alma no muere, lo que está demostrado, pero, si es energía, tampoco nace con nosotros, debería venir a esta vida desde otro estado o dimensión.

Según todos los relatos de las ECM, hay continuidad de la vida, de una vida más plena y más feliz que la nuestra en la Tierra, con sensaciones, percepciones, claridad de mente, comprensión de los porqué y de los para qué, proximidad de nuestros seres queridos fallecidos y de los que aún viven.

Yo creo que la energía última es una, somos nosotros los que tenemos necesidad de la individualidad, pero llega un momento en que nos fundimos con el todo y nos convertimos en uno, el reino de las almas o del alma una. También creo que las personas que se nos presentan en el momento de la muerte adquieren la forma de lo que para nosotros es significativo, de nuestras creencias, para que las reconozcamos. Gracias a la física cuántica sabemos que nosotros intervenimos en lo observado; por eso los cristianos verán a Jesús y a la Virgen María, los musulmanes a Alá y los tibetanos a Buda.

Interpretamos unas experiencias multidimensionales, algo que se escapa de nuestros marcos de referencia, con la escasez de nuestro lenguaje, según nuestra cultura, religión y nuestra visión tridimensional y pobre, pero necesitamos palabras y lenguaje para expresarlo y se nos quedan cortos para describir los colores, los paisajes y las sensaciones que experimentan las personas que han tenido una ECM.

Somos inmortales. La vida es como el hilo de un collar de perlas y las distintas encarnaciones son como las perlas, que a medida que se van ensartando en el collar lo enriquecen, le dan más brillo y más valor, hasta que el collar está completo.

La idea de la reencarnación no solo es oriental, también Pitágoras, Platón, Emerson, Benjamin Franklin o Goethe, entre otros, han hablado de ella. En el siglo XIX, el movimiento teosófico y su creencia en la reencarnación prendieron en Europa, pero seguramente porque las semillas ya estaban plantadas.

Como veremos más adelante en los estudios del doctor Stevenson, el concepto de reencarnación es mucho más normal en los niños que en los adultos, y según datos de las encuestas Gallup, un porcentaje alto de occidentales cree en ella.

Platón, en su libro *Fedón o del alma*, argumenta la inmortalidad del alma simplemente con una serie de silogismos: «El alma es el principio de la vida y produce vida donde esté; la muerte es opuesta a la vida; si es opuesta, indicaría, si creemos en la muerte, que el alma estaría muerta.

»Un alma muerta sería una contradicción, porque muerta sería un predicado de alma y si alma da vida, muerte no puede ser un atributo de alma».

En la Iglesia católica estaba aceptada la reencarnación hasta que en el año 325 d. C. el emperador romano Constantino el Grande convirtió el cristianismo en la religión oficial del Imperio y, junto con Helena, su madre, eliminó las referencias a la reencarnación contenidas en el Nuevo Testamento.

El Segundo Concilio de Constantinopla, en el año 553 d. C., estuvo presidido por el emperador Justiniano, quien declaró herética la idea de la reencarnación. Proclamó un edicto que consideraba anatema al autor de cualquier escrito sobre la enseñanza de la preexistencia del alma así como del retorno a la tierra, es decir, que lo condenaba por hereje a la excomunión. El papa Virgilio, que no estuvo presente en dicho concilio como cabeza de la Iglesia, tuvo que retractarse de sus creencias al respecto para no ser desterrado.

Además de los estudios sobre las ECM, hay muchos autores con credibilidad que han hablado acerca de que la muerte no existe, sobre todo psiquiatras que, a través de técnicas de hipnosis en sus pacientes empleadas para solucionar fobias o miedos persistentes sin causa aparente y resistentes a tratamientos convencionales, han llegado a esa conclusión.

Entre ellos se encuentra Brian Weiss, doctor en Medicina y Psiquiatría formado en las universidades de Yale y Columbia, que hizo su tesis doctoral sobre la química del cerebro y el papel de los neurotransmisores, que son los mensajeros químicos del tejido cerebral. Se convirtió en psiquiatra biológico mezclando la psiquiatría tradicional y sus técnicas con la nueva ciencia de la química cerebral. Actualmente es presidente honorífico del Departamento de Psiquiatría del Hospital Monte Sinaí de Miami, profesor asociado y autor de numerosos trabajos científicos.

Weiss era un profesional mental y cartesiano y, por tanto, escéptico y creyente solo de lo que puede ser demostrado, hasta que llegó una paciente a su consulta. Estuvo dieciocho meses tratando de ayudarla a superar los síntomas de una fobia, sus ataques de pánico y una depresión, pero no conseguía mejoría por los métodos tradicionales, así que la sometió a hipnosis. Pretendía llevarla a su niñez o al período en que estaba en el útero materno diciéndole: «Vuelve a la época en que se iniciaron tus síntomas», pero ella se remontó al 1863 a. C. y revivió su terror al agua al sentir que se ahogaba en Creta a causa de un maremoto producido por la explosión del volcán de la isla de Santorini. Esta historia fue la base de uno de los libros de Weiss: *Muchas vidas, muchos maestros*. A los pocos meses, los síntomas de la paciente desaparecieron totalmente.

En alguna de las regresiones, Catherine, que era el nombre de la paciente, conectó con el espíritu del padre y con el de un hijo del doctor Weiss que murió al poco de nacer, cosa que lo sorprendió mucho porque la paciente le explicó cosas que nadie más que él sabía. Si Weiss creía en lo que le había dicho respecto a su familia porque sabía que era verdad, también tenía que creer en las otras cosas que ella le contaba. Pero él se quedó desconcertado y se planteó si la paciente habría conectado con la parte de su mente que acumulaba recuerdos de vidas pasadas o con lo que Jung llamaba el «inconsciente colectivo», que es el campo que nos rodea y que contiene toda la información de la raza humana desde el principio de los tiempos.

También cuenta la historia de otra paciente. Era una mujer que de niña siempre dibujaba los planos de una ciudad, con sus calles, una iglesia y un edificio con muchas ventanas. Con el tiempo, creció, se casó y tuvo dos hijos, y en un momento dado quiso investigar acerca de esa fijación que había tenido en la infancia y para ello fue a hacer terapia de regresión con el doctor Weiss. En una sesión se vio como parturienta de un octavo hijo y muriendo en el parto, y sintió la angustia de pensar que el padre podía abandonar a los hijos en orfanatos. Tras investigar, localizó la ciudad que pintaba de niña y el edificio de ventanas resultó que era un hospital. Al consultar los registros, descubrió que allí había muerto en 1920 una mujer en el parto de su octavo hijo. Se puso a buscar a los hijos de su anterior y más reciente encarnación y, efectivamente, el padre los había distribuido por varios orfanatos; la mujer logró reunir a los que aún vivían, ya ancianos, y les dijo que eran hermanos y que ella había sido su madre en su otra reencarnación. Empezó a hablarles de detalles de sus infancias que ellos recordaban y se hicieron la prueba del ADN, que confirmó lo que la madre decía.

El doctor Brian Weiss asegura que con las regresiones te das cuenta de que no eres un cuerpo, sino que eres un ser espiritual que está habitando un cuerpo.

Stanislav Grof es otro gran investigador, doctor en Psiquiatría y Filosofía, nacido en Praga, aunque desde 1967 vive en Estados Unidos. Hace treinta años que dirige los mejores centros de investigación del mundo de la psiquiatría y, además, es uno de los padres de la psicología transpersonal, que trata del estudio de los potenciales más elevados de la humanidad y del reconocimiento, la comprensión y la actualización de los estados de conciencia unitivos, espirituales y trascendentes.

Grof había experimentado con LSD para un laboratorio y, cuando lo retiraron por los efectos secundarios que producía, desarrolló una técnica para poder estudiar los

fenómenos similares a los producidos por las ECM, que llamó «respiración holotrópica» y que lleva a estados alterados de conciencia similares a los alcanzados por el LSD. Gracias a esta técnica ha encontrado evidencias en pacientes sobre el recuerdo de memorias de reencarnaciones.

Tenemos otro valioso trabajo de investigación sobre la existencia de la reencarnación, pero esta vez sin utilizar la hipnosis, por parte del doctor Ian Stevenson, que fue un bioquímico canadiense, doctor en Medicina y profesor universitario de Psiquiatría. Hizo estudios acerca de la oxidación bioquímica de tejidos en la Universidad de Tulane y también trabajó en el Hospital de Nueva York como psiquiatra, donde formaba parte de un equipo de investigación en medicina psicosomática. Asimismo, fue profesor en la Universidad Estatal de Luisiana, jefe del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Virginia y, hasta su jubilación en 2002, fue jefe de la División de Estudios de Percepción en esta última universidad. Murió en 2007.

En su trabajo de investigación, el doctor Stevenson reunió más de tres mil ejemplos de niños con recuerdos y experiencias que podrían ser debidas a reencarnaciones. Muchos de ellos presentaban xenoglosia, que es la capacidad de hablar un idioma extranjero desconocido para ellos. Estas historias clínicas están completas y cuidadosamente investigadas, sin regatear tiempo ni dedicación.

Stevenson consideraba que el concepto de reencarnación podía ayudar a complementar los de herencia y medio ambiente y ayudar a la medicina moderna a entender ciertos aspectos del comportamiento humano y su desarrollo.

Fue autor de varios libros, entre los cuales: *Veinte casos que hacen pensar en la reencarnación* (traducido al castellano), *Children Who Remember Previous Lives* (1987), *Where Reincarnation and Biology Intersect* (1997), *Reincarnation and Biology* (1997) y *European Cases of the Reincarnation Type* (2003).

En sus estudios sobre la reencarnación se dio cuenta de que una proporción significativa de niños menores de diez años recordaban sus vidas pasadas. Comenzó a recopilar e investigar casos de niños que parecían recordar otras vidas sin utilizar la hipnosis. Después de publicar un artículo sobre la reencarnación en 1960, Stevenson fue invitado a viajar a India y a Sri Lanka para continuar sus estudios. En este viaje afirmó que los casos de niños eran impresionantes y abundantes.

En la época de sus primeras visitas a India, el inventor Chester Carlson le ofreció apoyo financiero para su trabajo, y cuando Carlson falleció, en 1968, dejó un millón de

dólares para dotar una cátedra en la Universidad de Virginia y otro millón de dólares al propio Stevenson para que continuara sus investigaciones sobre la reencarnación.

Stevenson realizó múltiples viajes para llevar a cabo sus estudios sobre el tema e investigó casos en África, en Alaska, en Europa, en India y en el continente americano, para lo cual recorrió cerca de cincuenta y cinco mil millas al año entre 1966 y 1971.

En su informe consta que los niños que estudió normalmente empezaban a hablar de sus supuestas vidas pasadas entre los dos y los cuatro años y dejaban de hacerlo hacia los siete u ocho años, con frecuentes menciones de haber fallecido de muerte violenta y de lo que parecían ser claros recuerdos de la forma en que murieron. Después de entrevistar a los niños, a sus familias y a otros, Stevenson intentaba averiguar si había existido una persona que cumpliera con las diversas afirmaciones y descripciones recogidas y que hubiera muerto antes del nacimiento del niño.

Stevenson creía que los casos más contundentes eran aquellos que cumplían todos los requisitos que implicaban tanto testimonios como pruebas físicas. En más de cuarenta de estos casos reunió pruebas físicas relacionadas con marcas o defectos de nacimiento que, según él, coincidían con las heridas que constaban en los registros médicos o post mortem del individuo, que el niño (que no lo conocía ni sabía nada de él) identificaba como su personalidad en la vida pasada.

Stevenson señala que a menudo los niños de su estudio se comportaban de una manera que hacía pensar que había un vínculo con su vida anterior. Estos niños mostraban actitudes coherentes hacia los miembros de la familia de su vida pasada, por ejemplo, mostraban deferencia hacia una persona que había sido su marido o mujer en una vida anterior, o en otros casos daban órdenes a determinadas personas que en otra vida habían sido sus hermanos menores y que ahora pertenecían a diferentes familias. Muchos de estos niños también mostraban simpatías y fobias relacionadas con la forma en que habían muerto en una vida anterior y tenían miedo a las armas asociadas a su muerte.

Uno de los casos del estudio fue el de un niño de Beirut que decía que había sido un mecánico de veinticinco años que había muerto al ser atropellado por un coche en una carretera de la playa. Testigos presenciales dijeron que el niño dio el nombre del conductor, así como los nombres de sus hermanas, padres y primos, y el lugar del accidente. Los detalles coincidían con la vida de un hombre que había muerto años antes de que naciera el niño y, al parecer, era alguien ajeno a su familia. En estos casos, Stevenson buscaba explicaciones alternativas: que el niño hubiera descubierto la

información de una manera normal, que los testigos estuvieran mintiéndole a él o a sí mismos o que el asunto se redujera a una coincidencia, y así descartó todos aquellos casos en los que había alguna duda y se quedó para su estudio únicamente con los casos que eran irrefutables.

Otra investigadora, Helen Wambach, ha hecho un estudio con regresión hipnótica hasta la experiencia del nacimiento con setecientas cincuenta personas de todo tipo de religiones elegidas cuidadosamente para no incluir en el estudio a personas enfermas mentales o desequilibradas. El 81 % de las personas del estudio pensaban que habían elegido nacer. El cien por cien se sintió poco identificado con el feto hasta los seis meses de vida intrauterina y tenían la sensación de haber estado entrando y saliendo de él hasta ese período.

Según dicen los pacientes bajo hipnosis en la consulta del doctor Weiss, hay siete planos o niveles de conciencia después de la muerte, cada uno con siete subplanos. En el más próximo a nosotros pueden estar aquellos seres que han muerto y tienen algo pendiente. Estos seres pueden manifestarse de alguna manera con los vivos, ya sea telepáticamente, a través de un sueño o como sensación de presencia o cosas que se mueven. Una vez acabado aquello que los ataba o tenían aún por solucionar en la Tierra, continúan ascendiendo de plano y aprendiendo hasta que les toca un nivel o período de reflexión en que tienen que decidir cuándo quieren volver, con quién y qué vienen a desarrollar aquí. En ese primer nivel es cuando la familia, los amigos o parapsicólogos podrían conectar con ellos.

Según el doctor Amit Goswami, físico cuántico, los médiums que contactan con una persona fallecida y dan una información para la persona viva podrían conectar con la ventana no local del difunto, si entendemos el universo como un holograma.

El tema de los médiums es delicado porque hay que discernir, como en todo, lo verdadero de lo que no lo es, como sería aprovecharse de la necesidad, del dolor por la pérdida, de los miedos, de la curiosidad por lo desconocido... Es importante hacer estudios serios al respecto y desechar lo falso para que ese campo no caiga en el descrédito. Hace falta un equipo multidisciplinar formado por científicos serios, psiquiatras que efectúen diagnósticos y descarten las enfermedades mentales y las falsedades, psicólogos, especialistas en estadística y médicos. Son vitales para estas evaluaciones y para las pruebas posteriores.

Hoy en día, existen muchos estudios científicamente satisfactorios, como los de Joseph B. Rhine, doctor en Biología y Psicología por la Universidad de Chicago, que creó el primer laboratorio de parapsicología dentro del Departamento de Psicología en la Universidad de Duke. Esta universidad es reconocida mundialmente por su excelencia académica, tanto en formación de pregrado y posgrado como por el impacto de la investigación desarrollada en sus diversos centros. Un ejemplo de esto son las investigaciones del profesor Robert Lefkowitz, perteneciente al Departamento de Química y que obtuvo el premio Nobel de esta especialidad en el año 2012.

Los estudios del doctor Rhine tenían como finalidad demostrar la veracidad y la consistencia científica del fenómeno parapsicológico, y para ello ideó un sistema de experimentación aplicando el método estadístico matemático a la producción y a la evaluación de este tipo de fenómenos paranormales. En compañía de su mujer y del doctor Joseph Gaither Pratt, Rhine consiguió demostrar a la ciencia que el fenómeno parapsicológico existía realmente y era matemáticamente verificable.

También los trabajos de Gertrude Schmeidler, del Departamento de Psicología del City College de Nueva York, demuestran que esto es posible.

En 1984, Sylvia Cranston y Carey Williams hicieron una revisión y recopilación de los casos más demostrativos de reencarnación investigados por científicos, historiadores, psicólogos y teólogos. Los datos de este trabajo están recogidos en *Reincarnation: A new horizon in science, religion and society*.

Además de los estudios que hemos comentado anteriormente como muestra de los muchos que existen sobre personas que supuestamente han vivido otras vidas, también existen los de aquellas personas que canalizan la energía de alguien que no está en esta vida. Voy a citar algunos de los más significativos canalizadores, por poner algún ejemplo:

Edgar Cayce, que nació en 1877 y murió en 1945, ha sido uno de los parapsicólogos más famosos de Estados Unidos. Entraba en trance por autohipnosis y podía curar cualquier enfermedad. Fue un gran investigador de la reencarnación a través de regresiones a vidas pasadas. Bajo sueño hipnótico hizo alrededor de dos mil quinientas lecturas de vidas pasadas, según él, leyendo la memoria guardada en los archivos akásicos, que nosotros podríamos traducir como «memoria no local», o inconsciente colectivo, sin tiempo ni espacio, donde se guarda todo y al que, a través de una ventana alocal, una o determinadas personas pueden acceder.

Recordemos lo que decíamos antes respecto a la teoría de que el mundo es un holograma y de que este tiene unas características de no causa-efecto, es alocal y la información del todo está en la parte.

Entre otras cosas, Cayce está considerado el padre de la medicina holística, ya que decía: «La salud integral corresponde a la armonización de los tres componentes de la vida: físico, mental y espiritual, y se logra considerando al ser humano en su totalidad, cuerpo, mente y alma, no limitándose a tratar las dolencias».

Su historia se contó en un libro que fue muy popular en 1960 titulado *El retorno de los brujos*, de Louis Pauwels. Cayce dejó numerosos escritos.

Otra canalizadora fue Alice A. Bailey, que nació en Mánchester en 1880 y murió en Nueva York en 1949. Escribió textos de filosofía esotérica que afirmaba que le eran dictados telepáticamente por un maestro tibetano, D. K. o Djwhal Khul. Dejó siete libros propios, dieciocho como canal del maestro D. K. y once recopilaciones sobre temas ya escritos.

Fue fundadora de la escuela arcana, asociación sin ánimo de lucro cuya sede está en Ginebra, y se la ha considerado precedente del movimiento actual de la Nueva Era.

Ella y su marido crearon, entre las dos guerras mundiales, un movimiento de Buena Voluntad Mundial (B. V. M.), que llevaron a cabo con el objetivo de «aunar las voluntades, sentimientos y pensamientos de todas aquellas personas que creen que los problemas a los que se enfrenta la humanidad pueden solucionarse a través del diálogo, la negociación y la aplicación de la buena voluntad no pasiva, ingenua o débil, sino enérgica y fuerte, con toda la carga que lleva actuar con el ideal de unión y no de destrucción, de fusión y no de escisión, de amor y no de odio».

También hay que reseñar que el B. V. M. ejerció una labor fundamental en la difusión de la «Gran invocación», oración o plegaria que hoy utilizan miles de grupos en todo el mundo a favor de la paz y de la armonía mundiales. Se ha traducido esta invocación a setenta y cinco idiomas.

Otro caso de canalización famosa es el de Zé Arigó, brasileño, que murió en 1971. Tomó la personalidad del doctor Fritz, cirujano alemán de la Primera Guerra Mundial. En sus operaciones utilizaba navajas, cuchillos, tijeras o cualquier instrumento que tuviera a mano; el corte era real, los diagnósticos, precisos, y la curación, verdadera; las heridas se cerraban solas, sin puntos, no había dolor y nunca hubo una infección. Creó una clínica donde atendía a los pacientes gratuitamente y trató a más de trescientos

pacientes al día durante casi veinte años, lo que provocó una gran controversia en el seno de la comunidad científica.

Se hicieron estudios de la actividad de su cerebro, y sus ondas cerebrales cambiaban cuando el doctor Fritz tomaba posesión de su cuerpo y operaba. Los investigadores paranormales Gilda Moura y Norman Don llevaron a cabo un estudio conectando un electroencefalograma en el cerebro de Arigó y vieron que mientras llevaba a cabo una operación quirúrgica cambiaban sus ondas cerebrales desde una muy baja frecuencia beta a una beta de muy alta frecuencia, indicativa de gran actividad cerebral: lucidez, enfoque, concentración y actividad mental intensa.

Otro caso es el de Helen Schucman, que nació en 1909 y murió en 1981. Fue doctora en Psicología, investigadora clínica estadounidense y profesora en la Universidad de Columbia de Nueva York durante dieciocho años. Escribió el libro *Un curso de milagros*, cuyo contenido afirmaba que le había sido dictado por una voz interior.

Jane Roberts nació en Saratoga (Estados Unidos) y murió a los cincuenta y cinco años. Dedicó los últimos veinte de su vida a ser canal y difundir todas las enseñanzas que le transmitía Seth, «una esencia de energía», como se describe a sí mismo (ya que no tenía cuerpo físico) en *Habla Seth*. Cuando Jane lo canalizaba, cambiaba drásticamente de carácter y se comportaba como un varón intelectual.

Kryon es una energía o conjunto de energías espirituales que fue primeramente canalizado por Lee Carroll en 1989 y que traía mensajes de amor. Hablaba de que la conciencia cambia la física y fue el primero en introducir el concepto de los «niños índigo» a nivel popular. Desde 1995 hasta 2006, en cinco ocasiones se le ha pedido que presente sus mensajes en la ONU.

J. Z. Knight, mujer que hace de canal de Ramtha, una conciencia que como ser vivió hace treinta y cinco mil años en Lemuria, es, según la revista *Time*, «probablemente la más célebre de todos los canalizadores actuales». Ha sido estudiada por investigadores como el doctor Stanley Krippner o el doctor Ian Wickramasekera.

El doctor Krippner publicó sus investigaciones sobre el tema en «El fenómeno Ramtha: datos psicológicos, fenomenológicos y geomagnéticos», editado en la revista de la Sociedad Americana para la Investigación Psíquica en enero de 1998.

Y como ellos hay muchos otros investigadores serios que han hecho estudios estrictos y que no nombro porque sería muy extenso. Aquí solo he pretendido dar a conocer una muestra pequeña, para informar de su existencia.

Como en todas las cosas de la vida, siempre hay gente a favor y gente en contra, y cada parte encuentra muchos argumentos a su favor (recordemos que uno de los principios de la física cuántica es que uno influye en lo que observa y también que muchas veces nuestras creencias previas nos limitan).

Creemos que conocemos mucho, pero ¡es tan poco lo que sabemos...! Tenemos que investigar no desde la prepotencia, sino desde la humildad. El verdadero científico es el que tiene la mente abierta, observa, ve qué ocurre e intenta investigar cómo sucede.

Tenemos mucha información sobre la existencia de vidas pasadas y de que continuamos viviendo después de la muerte física. ¿No valdría la pena dedicar esfuerzos conjuntos de médicos, neurólogos, psiquiatras, estadistas, investigadores y físicos cuánticos para, sin prejuicios, ni miedos, ni prepotencias, ni falsos científismos, ni ideas preconcebidas, estudiar la muerte, ya que hay numerosos datos que hacen sospechar que no existe?

Cuando intuimos o sabemos que no existe ese fin temido, el viaje aquí en la Tierra se hace diferente. Cada cual se responsabiliza de lo suyo, intentando aprender, desarrollando y utilizando todas sus capacidades y descubriendo que tiene más cualidades de las que pensaba. Si creemos que podemos, podremos. También ayudamos a los demás compartiendo conocimientos, resolviendo nuestros conflictos aquí; nos perdonamos y perdonamos a los demás, ya que sabemos que todo tenemos que solucionarlo aquí.

Recordemos que venimos a ser, a adquirir conciencia, a evolucionar, a ser mejores personas.

Potencialmente todos somos iguales, aunque en realidad depende de lo que hayamos trabajado en otras experiencias vitales y en esta existencia, pero al final, sí, todos seremos iguales, porque ese es nuestro fin último, la evolución de toda la humanidad. Si evolucionamos nosotros, cambiaremos nuestro alrededor; no se necesitan las palabras, solo las acciones.

Cuando sabemos que las reencarnaciones existen para ir adquiriendo sabiduría, conocimientos y experiencia a lo largo de las diferentes vidas, entendemos que haya personas con habilidades especiales desde el nacimiento. Comprendemos que Mozart o Einstein eran seres que tenían unas condiciones y un bagaje de aprendizaje anterior que les permitieron desarrollar en esta vida esas capacidades tan extraordinarias que llevaban.

Yo creo que hay una serie de situaciones que pueden desmontar la creencia de que no existe nada más cuando nos morimos o que, como mínimo, pueden poner la semilla de la duda ante la idea de que somos solo materia y que con la muerte se acaba todo:

Una son las ECM que ocurren actualmente y que están siendo sometidas a estudios prospectivos serios; se están realizando en diferentes hospitales y son comprobables por otras personas que estaban ahí en ese momento, como médicos, enfermeras o familiares.

Otra evidencia es que hay muchos datos recopilados y publicados sobre la reencarnación y los recuerdos de vidas pasadas. La mayoría de los estudios se han realizado con rigor metodológico, comprobando los datos, algunos de los cuales se han conseguido bajo regresión hipnótica, otros sin hipnosis y otros bajo drogas como el LSD o con otras técnicas, como la respiración holotrópica.

Somos energías con cuerpo de materia que venimos aquí a experimentar, a evolucionar. Somos inmortales porque somos energía y la muerte es solo dejar la materia en la materia, pero, a medida que lo hacemos, ayudamos a evolucionar también al planeta, aunque lo que aprendamos aquí es el equipaje que nos llevaremos.

Así que aquello que intuíamos que debía ser, que la vida era algo más que simplemente nuestro paso por la tierra, finalmente así es. Cada vez hay más y más demostraciones de que la conciencia no muere con la muerte de nuestro cuerpo físico, lo que nos lleva a sentir que la vida es trascendencia y el ser humano es trascendente en esencia.

La vida es un viaje para adquirir cada vez más conciencia y llegar a través de la conciencia de regreso a casa.

«Los chinos utilizan dos pinceladas para escribir la palabra “crisis”. Una pincelada significa “peligro”, la otra, “oportunidad”. En una crisis, toma conciencia del peligro, pero reconoce la oportunidad.»

JOHN F. KENNEDY

Toda crisis trae un caos a nuestras vidas. Es un alto en el camino que nos da la oportunidad de cambiar de dirección, de elegir otro sendero.

Yo siempre digo que la crisis es lo mejor que puede pasarnos en la vida, aunque nos parezca un contrasentido.

Pero no siempre será así, llegará un momento en que no tendremos necesidad de aprender a través del dolor y de la ignorancia, sino a través del amor, la sabiduría y una conciencia más expandida.

Generalmente, si todo va bien, es más difícil que nos arriesguemos a cambiar nada. Sin embargo, cuando todo se nos derrumba, cuando no tenemos donde aferrarnos, buscamos caminos diferentes, nos atrevemos a profundizar y encontramos nuevas soluciones. Los parches ya no nos sirven y descubrimos que tenemos que arriesgar y que podemos hacerlo. Hay un refrán que dice que el que no se arriesga no cruza la mar.

Toda dificultad en el camino es una cruz, pero toda cruz tiene dos componentes: uno horizontal y otro vertical. Todo caos nos presenta siempre una bifurcación, y el camino que tomemos solo depende de nuestra decisión; sí, porque en la vida tenemos que decidir y nunca nos equivocamos, si aprendemos.

A los pacientes les digo que, si hemos aprendido, no hay equivocación. Al igual que cuando queremos profundizar en nuestros estudios cursamos un máster y nos vamos lejos, a Estados Unidos, por ejemplo, y ese máster nos cuesta un esfuerzo, unos años y un dinero, la posible equivocación también nos cuesta a veces un dinero, no siempre, pero sí un tiempo, un desgaste y una posible pérdida. Pero es el precio que debemos

pagar por el aprendizaje que deja de ser teórico para convertirse en práctico, es decir, en experiencia. La diferencia entre conocimiento y sabiduría es que el primero lo aprendes teóricamente y la segunda la sabes.

Cuando no aprendemos, la vida, como la gran escuela de aprendizaje que es, nos presenta el mismo tema en diferentes versiones para permitirnos que consigamos superarlo. Felizmente, en algún momento, captamos la lección, nos ganamos el visto bueno y podemos subir de curso.

La mariposa nace de la crisálida, una palabra que viene de «crisis». La oruga, que reptaba, toca con sus patas y su cuerpo la tierra. Pero, después de experimentar directamente los planos horizontales y la materia, se convierte en crisálida, donde muere para transformarse en mariposa. Ha transmutado sus patas por alas, la tierra por aire, el madero de la cruz horizontal por el vertical, lo extenso por lo intenso, la experiencia de la materia por una visión desde más arriba, superior y más amplia.

Decía Einstein que «ningún problema puede resolverse desde el mismo nivel de conciencia que lo creó». Así que para solucionarlo tenemos que acceder a un nivel superior, verlo desde un lugar más elevado que nos permita una visión más amplia.

De manera que las crisis nos ayudan con su experiencia a ver la vida desde otra perspectiva y nos dan las herramientas o los caminos para solucionar los problemas.

Cualquier dificultad nos hace exprimir el cerebro, buscar soluciones y sacar herramientas de nosotros mismos que ni siquiera sabíamos que teníamos.

Cuando estamos cara a cara con aquella persona que no nos cae bien, solo le vemos los defectos físicos que saltan a la vista y nuestra mirada no puede quitar los ojos de esa visión.

Sin embargo, si nos alejamos un poco, veremos la imagen completa de esa persona, y desde esa distancia el «defecto» se hará imperceptible, se habrá perdido, se habrá difuminado en la silueta, ya no nos molestará y, además, si retrocedemos aún más, solo veremos a esa persona como un punto en un conjunto de puntitos que ya no nos generarán malestar.

Para poder solucionar un problema tenemos que alejarnos, no implicarnos emocionalmente, buscar recursos en nuestro interior para que nos den paz, una visión más amplia, entendiendo que todo tiene un para qué y que todo es positivo para nosotros.

Todo aquello que nos ocurre es por y para alguna razón. Lo que nos sucede parece casual, pero no es así; decía también Einstein que «la casualidad es la manera que tiene

Dios de mantenerse en el anonimato», definición que me gusta mucho.

Estos hechos aparentemente inconexos que nos pasan tienen una relación directa con nosotros. David Bohm, que trabajó con Einstein, nos habla del orden implicado, de una relación o conexión de todas las cosas que aparentemente vemos separadas en el exterior, en las apariencias o en lo que él llama «orden explícito»; todo lo que nos pasa parece casual, pero tiene un sentido y una relación directa con nosotros o con la situación que estamos viviendo en ese momento, es decir, tiene un «para qué».

Esto nos ayuda a saber que nada ocurre porque sí, que todo tiene sentido, aunque no lo comprendamos, y que todo es para nuestra mayor realización. Es un aprendizaje por el que debemos pasar muchas veces, como explica san Juan de la Cruz, uno de nuestros místicos más grandes, en *La noche oscura del alma*. En ella nos habla de la necesidad y de la importancia de una experiencia de crisis que desmonte todo aquello en lo que nos sustentábamos, nuestros cimientos, nuestra seguridad y el autoengaño. Esto nos deja en el vacío y nos abre a la entrega, a la aceptación y al amor absolutos.

Cuando todo se nos desmorona es cuando buscamos otras herramientas, valores y significados. En el caos se halla la fuerza ordenadora para lo nuevo. Ambas cosas son inseparables. Del sufrimiento muchas veces crece lo nuevo. La flor de loto, que es uno de los más antiguos y profundos símbolos del desarrollo espiritual, crece en los lugares pantanosos. Todo esto apunta a que para hacer la casa nueva a veces es necesario destruir la antigua.

Aceptemos el sufrimiento que no se pueda evitar. Si conseguimos aceptarlo, todo se transformará, y aunque pasemos por el mismo proceso, lo llevaremos con serenidad y sabiduría. Nada de lo que nos pasa es porque sí, nada es casual, sino que tiene una causa y es nuestro aprendizaje para ser cada vez más plenos, más armoniosos, más amorosos y más sabios.

La vida nos pide un sí al momento presente que vivimos, teniendo la certeza absoluta de que la vida sabe más que nosotros. ¿Cuántas veces hemos cambiado la trayectoria de nuestra vida gracias a algún revés y solo nos hemos dado cuenta de las ventajas de aquella situación aparentemente «mala» cuando hemos mirado hacia atrás?

Pero también tenemos la libertad de decir no; a la vida no le importa, está por encima del espacio y del tiempo, es ilimitada, acepta nuestra rebeldía, nuestra ignorancia, y espera que estemos lo suficientemente maduros y tengamos la suficiente conciencia y responsabilidad para aceptar y enriquecernos con el aprendizaje.

La fruta cae sola cuando está madura. No cuesta ningún esfuerzo conseguirla. Pero, si está verde, es difícil hacerla caer y, además, no tendrá la suficiente dulzura, ni el suficiente sabor y, posiblemente, en lugar de disfrutar con ella y aportarnos vitaminas, enzimas y sabor, nos producirá una alteración intestinal, una descomposición.

Nuestra mayor crisis nos la presenta la muerte, porque allí se desmontan todas nuestras creencias, nuestros valores.

Nos hemos preocupado toda nuestra vida adulta por estar seguros, tener nuestra casa, nuestra familia, nuestro trabajo, y de un plumazo nos encontramos cara a cara con nuestra fragilidad. Todo aquello en lo que habíamos basado nuestra seguridad se desmorona. No entendemos ni qué ni cómo ha pasado, ni por qué a nosotros, que no hemos hecho nada malo y somos buenas personas, habiendo a nuestros ojos otros que se lo merecen más.

La crisis, pasada la explosión inicial, nos ayuda a volver los ojos hacia nuestro interior, encontrarnos y cambiar nuestros valores por unos con sentido que nos ayudarán a significar realmente lo que importa.

Nos damos cuenta de que todo aquello exterior por lo que nos habíamos preocupado y que habíamos conseguido, muchas veces con esfuerzo (como el bienestar material), se queda aquí. No nos lo llevamos. Y que también lo que recibimos sin esfuerzo, como es el caso de las herencias, puede ser motivo de división entre familias anteriormente muy unidas.

Lo único que nos llevamos al morir son nuestras experiencias, nuestra sabiduría, todo aquello que habita en nuestro corazón. Y lo más importante de lo que dejamos es aquello que se queda en los corazones de las personas.

Igual que decimos que la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es una buena educación, unos conocimientos, una carrera, ya que estas son las herramientas a través de las cuales podrán ganarse la vida en cualquier país del mundo, lo mejor que podemos hacer en nuestra vida es ocuparnos de acumular experiencias que nacen del corazón y nos hacen crecer como seres humanos; esas serán las herramientas para el otro mundo, para la otra vida.

Nosotros hemos venido a esta vida a ser, no a tener. Y lo que nos llevamos es lo que somos, lo que está en nuestro interior, lo que un vendaval no puede llevarse, ni tampoco los ladrones. Lo que va con nosotros es lo que atesora nuestro corazón.

Entonces nos damos cuenta de que las dificultades nos llevan a lo más profundo de nuestro ser y nos abren el corazón.

Dice Rumi, un místico y poeta del siglo XIII: «Donde hay ruinas hay esperanza de encontrar un tesoro, ¿por qué no buscas el tesoro en el corazón desolado?».

Las crisis nos hacen resilientes.

La resiliencia es la capacidad que tienen determinados metales de volver a su estado original una vez que ha desaparecido el peso que los aplastaba y deformaba; los metales absorben la energía del golpe que es capaz de romperlos y la utilizan para volver a su estado original.

Pero en el hombre hay un paso más. Ha asumido situaciones límite y se sobrepone a ellas, pero, al contrario que el metal, una vez que ha desaparecido el peso que lo deformaba, vuelve, pero no a su estado inicial, sino que lo hace con más fuerza, habiendo sacado las mejores virtudes para superar la situación, como la perseverancia, la actitud positiva y acciones que lo han ayudado a avanzar en contra de las circunstancias y superarlas. Vuelve mejor persona.

Las crisis son oportunidades. En estos momentos estamos en una época de crisis. Es lo mejor que puede pasarnos, todas las estructuras tienen que cambiar de base, no sirve poner parches; el cambio debe venir desde dentro, desde las personas. Somos las personas las que tenemos que cambiar, allá donde estemos, hagamos lo que hagamos; si no, solo cambiarán las apariencias. El cambio que se exige en este momento es profundo, por eso el tema de la muerte es importante ahora, debemos entender que no tener miedo a la muerte es no tener miedo a la vida.

Igual que la muerte nos trae una crisis de sentido a nuestras vidas, que es la llave del cambio, los momentos de crisis son lo mejor que puede pasarnos para establecer nuevos valores y recuperar los buenos que estaban aletargados. Deben producirse cambios en la medicina, la enseñanza, la economía, la política, las leyes, las religiones...

Aún estamos enfocando el siglo XXI con estructuras del siglo XX en todos los campos, y eso ya no tiene sentido, no puede sostenerse.

Los primeros veinticinco años de cada siglo son esenciales para el desarrollo de toda esa centuria que comienza. Realmente debe haber un cambio, como hemos dicho, en todos los campos, y en este avance debe estar incorporada otra visión de la muerte. A lo largo de este siglo, yo creo que se incorporarán nuevos aparatos de medición cerebral, nuevas cámaras de fotos que permitirán captar esa energía sutil que abandona el cuerpo

en el momento de la muerte y nuevos métodos para determinar la relación mente-cerebro. Se determinará que no existe la muerte como final absoluto, sino que simplemente es un cambio de vibración y de dimensión.

Todo ello nos ayudará a ver que la vida es una oportunidad de crecimiento, a saber que lo que hagamos en esta vida es lo que nos llevamos y a perder los miedos.

Saber que la muerte no existe como final de nuestro ser nos ayudará a vivir la vida de otra manera.

6. Miedos, adaptabilidad y evolución

«No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo.»

NELSON MANDELA

Todos los miedos derivan del más grande: el miedo a la muerte. ¿Por qué tenemos miedo a la muerte? Porque nuestras creencias, que en realidad muchas veces no son nuestras (son las de nuestros padres, profesores, pareja, sociedad), nos limitan.

Un niño no tiene miedo a la muerte y ante la primera pérdida que experimenta normalmente mira la reacción de los mayores que tiene al lado y en los que confía: si ellos se asustan, lloran mucho, gritan y se desesperan, el niño observará, lo vivirá y aprenderá ese comportamiento, porque creerá que eso es lo que hay que hacer. Para contrarrestar esto, hoy en día hay asociaciones y centros de duelo que hacen programas en los colegios para desdramatizar la muerte.

En algunos pueblos del mundo aún existen las plañideras, porque creen que si no gritan, gesticulan y lloran, no están sintiendo la ida de ese ser, lo que en estas sociedades significa que no lo querían lo suficiente.

A medida que crecemos, el miedo a la muerte puede estar causado por nuestras creencias religiosas y, principalmente, por lo que aprendimos de pequeños del cielo y el infierno, con esos demonios feísimos pinchando a las almas con un tridente mientras estas gritan y se queman entre grandes llamas durante ¡toda la eternidad!

Tenemos miedo de un dios castigador, que, como es perfecto y nosotros somos unos «pobres humanos», siempre encontrará imperfectas nuestras acciones, que no suelen estar a su altura. ¡Qué miedo! Pues sí, esta imagen puede amedrentarnos. Tenemos miedo a ser condenados. Pero, a ver, pensemos un poco, si Dios es puro amor, ¿cómo va a juzgarnos?

Como veremos más adelante (capítulo 7), todas las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte (ECM) tienen y relatan unos hechos en común: el infinito amor que sienten y el hecho de que es uno mismo y nadie más el que hace una revisión panorámica de su vida con una gran claridad mental, y entonces se da cuenta de la trascendencia de sus acciones y del «para qué» de todo.

También tenemos miedo a la muerte por nuestros apegos, por tener que dejar a nuestros seres queridos, por dejar nuestras posesiones, por miedo al sufrimiento y a lo desconocido. Tememos lo que no conocemos, y tanto es así que hay un refrán que deja constancia de ello: «Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer».

Esto ya no corresponde, pues, si lo siguiésemos al pie de la letra como medida de seguridad, no nos arriesgaríamos y estaríamos aún en la prehistoria.

Hemos llegado aquí porque nos hemos aventurado, hemos cambiado, pero seguimos con miedo. Arriesguémonos, modifiquemos cosas, no temamos. Esto nos dará una herramienta muy buena en la vida: la adaptabilidad.

La historia de la evolución de la humanidad nos demuestra que los que han sobrevivido no han sido los más inteligentes, sino los que se han adaptado mejor. La vida es una continua adaptación. Nuestro ADN se va transformando con los cambios: la sabia naturaleza, a causa de la necesidad evolutiva y a través de la adaptación de su ADN, creó patas en los peces para que pudieran conquistar la tierra. Así se manifiestan los primeros reptiles. Más adelante aparecen unos apéndices o alas y se pudo conquistar el aire, y así sucesivamente, dando pasos gigantescos en la evolución, reales y simbólicos.

La adaptación no conoce el miedo. La adaptación fluye cuando el ser está listo. Muchas veces los miedos son un mecanismo que nos indica que aún no estamos preparados. Cuando es así y la falta de adaptación nos mantiene en el miedo, entonces este nos limitará, nos bloqueará y nos impedirá ser y dar lo mejor de nosotros.

Temer que los otros se rían por lo que hacemos o decimos, por nuestra manera de hacer las cosas o de ir por la vida es rendirse al miedo.

No podemos dejar de hacer las cosas esenciales por otros, porque cuando nos muramos ellos no estarán allí para decir: «Esta persona dejó de vivir, de ser ella misma, de desarrollarse, de dar lo mejor de sí, de dar su nota en la orquesta de la humanidad, porque yo tenía envidia o porque a mí no me parecía bien», o «Lo hizo mal porque yo se lo mandé». Nos morimos solos y somos responsables de nosotros mismos, con nosotros

y con la vida, de dar lo mejor en cualquier campo, bajo nuestro prisma y no del de los demás.

En el momento de nuestra muerte sabremos si hemos vivido, disfrutado, si nos hemos realizado, si hemos dado lo mejor de nosotros mismos.

¿Hemos puesto nuestros denarios a producir o los hemos malversado o enterrado para devolverlos tal cual? Todos nacemos con un potencial que debemos desarrollar; no se trata de imitar a otros, sino de permitirnos ser, ya que siendo seremos únicos. No podemos imitar a otros porque la semilla de melón no puede dar sandía.

Nosotros creamos lo que creemos. Si nuestras creencias son de carencia, tendremos carencia en nuestras vidas; si creemos en la abundancia, siempre tendremos todo lo que necesitemos; si creemos que la vida nos sonríe siempre, siempre nos sonreirá, e incluso ciertas dificultades las viviremos como una protección, un para qué, como algo para aprender, que nos va a permitir ser mejores, tener más experiencia.

Yo siempre creo en la abundancia y siempre encuentro todo lo que me hace falta, desde un aparcamiento en el centro de la ciudad, en un lugar imposible de encontrar sitio, hasta aquel clavo que me hacía falta o aquel mecánico que me soluciona rápida, eficaz y económicamente el problema. Y siempre soy consciente de ello inmediatamente y doy gracias a la vida porque siempre tengo lo que necesito.

Nuestra mente es la mejor herramienta para la expansión o para la contracción, para realizar nuestros sueños o para el encogimiento. Si tú crees que no puedes, ya ni lo intentes porque, o cambias de pensamiento, o tu mente te bloqueará y te hará dudar continuamente de que podrás conseguirlo. Cuando dejas entrar en la mente la duda, te hundes.

San Pedro estaba caminando sobre las aguas y cuando se dio cuenta, en lugar de pensar: «¡Oh, qué maravilla, puedo hacerlo!», sus creencias hasta entonces de que eso no era posible lo hicieron dudar y se hundió.

Si crees que es posible, adelante, te costará más o menos, pero seguro que realizarás lo que te propongas, lo conseguirás. Si crees que no es posible, que no puedes, no pierdas el tiempo, ni lo intentes.

¿Cuántos padres, siempre con una buena razón y desde «su punto de vista personal», logran que sus hijos estudien carreras que estos no han escogido? ¿Podemos saber lo que es mejor para otro, ya en edad de decidir? ¿Realmente podemos saber lo que es bueno o no para los demás? Muchas veces, para conseguir lo que quieren, los padres imponen la

duda a los hijos, les hacen pensar que no son capaces de hacer aquello que quieren o que no se ganarán la vida con aquello en lo que sueñan.

Esto no funciona, porque los hijos no están de acuerdo con eso, tienen dudas, empiezan a creer en ellos mismos, y la falta de confianza por parte de sus padres no es coherente con lo que aquellos sienten y piensan. Por tanto, esa dicotomía hará que no pongan ni el empeño ni la ilusión ni el esfuerzo. En cambio, si se les deja hacer lo que ellos quieren de verdad, se potencian sus capacidades ya de jóvenes y entran en su propio camino evolutivo.

Vivir cada día con la muerte presente nos ayuda a dar importancia a aquello que realmente la tiene, a disfrutar con todo y a estar en el momento presente.

Otro de los miedos importantes que tenemos frente a la muerte es el miedo al dolor. Un antídoto que no muchos conocen es el testamento vital, en que uno puede pedir que no le alarguen la vida artificialmente. También ayuda saber que el que ve el sufrimiento desde fuera siempre pensará que es peor que el que lo está pasando.

Por otro lado, lo que potencia más el dolor y lo aumenta enormemente es la no aceptación, la rebelión y estar en tensión. Los miedos (a que quizás esto no tenga remedio, a que sea mi último momento y aún tenga muchas cosas que hacer y que si yo no estoy no se harán o se harán mal, a que los que me estén atendiendo sean ineptos...) van a neutralizar nuestra adaptabilidad en posiblemente uno de los momentos más importantes de nuestra vida.

Cuando uno está a punto de morir, el sistema nervioso, que es muy eficiente, desconecta las vías de dolor y lo que queda es más bien agitación. De todas maneras, ante el dolor cuenta mucho nuestra actitud. Dos personas que sufren el mismo dolor pueden vivirlo de una forma muy diferente; para empezar, está el que acepta su situación y el que no.

En esta vida todo es más cuestión de actitudes que de aptitudes. El dolor es neutro, el sufrimiento es mental. La muerte es un proceso natural de la vida que nos ayuda a vivir el presente sin miedo.

Nuestros miedos no detienen la muerte, que vendrá cuando toque, sino el flujo del amor y de la vida. Por temor a morir dejamos de vivir.

Lo único cierto es el momento actual. La culpabilidad nos ancla en el pasado y, si pensamos en el futuro, tenemos miedo y ansiedad por lo que pueda ocurrir. El futuro siempre es incierto, ya que ¿quién tiene el futuro asegurado?

Cuando pensamos en el futuro nos situamos en el terreno de la inseguridad, de la ansiedad... De la angustia, porque todo lo que tenemos delante es inseguro, puede que pase o puede que no. Puede ocurrir cualquier cosa, buena, mejor, extraordinaria, pero desgraciadamente solo pensamos en las malas. Si queremos estar en paz, vivamos en el presente.

Tenemos miedo porque tememos lo desconocido. Hemos muerto muchas veces y no lo recordamos, pero pueden quedar como miedos al agua, a derrumbamientos, a incendios o a cualquier situación anterior en la que hayamos muerto.

Existen muchos miedos a la muerte, pero realmente lo único que debemos temer es que venga y no hayamos vivido. En función de cómo haya sido nuestra vida, así será nuestra muerte. ¡La muerte puede ser la experiencia más maravillosa de nuestra vida! Todo depende de cómo hayamos vivido.

La muerte es un proceso natural de la vida que nos ayuda a vivir sin miedo.

Qué triste llegar al momento de la muerte y darte cuenta de que no has vivido a causa del sufrimiento por situaciones y sucesos que nunca han sucedido más que en tu imaginación, pero que te han mantenido en vilo, angustiado, y te han impedido disfrutar de los buenos momentos, de las pequeñas cosas, del amor, del cariño, de los colores, de la risa, de la ternura, del sol, de las flores, los olores, los sonidos... Todo aquello que constituye la vida y que frecuentemente olvidamos.

Con independencia de nuestras creencias, lo único cierto es el momento actual.

El miedo es una estrategia de supervivencia. Surge al sentir una amenaza física que nos coloca en la máxima alerta y nos permite sobrevivir en situaciones límite. Nos hace tener una postura de ataque o huida ante algo o alguien que creemos que es un peligro para nosotros, pero es un reflejo automático de nuestro inconsciente. En el momento en que somos conscientes de ello, podemos manejarlo. La mejor manera es estando en el presente, en el corazón, no en el plexo solar, y decidir con coraje que ¡podemos! El cerebro no sabe si es verdad o no lo que le decimos, pero siempre actúa como si lo fuese.

La palabra «coraje» viene del latín *cor*, que significa «corazón». Todos tenemos coraje, porque es algo innato en nosotros, y también todos tenemos corazón, simplemente tenemos que concienciarnos de ello y vivir en el corazón. El coraje nos ayuda a conseguir nuestras metas a pesar de las dificultades.

Esta es la oración de Reinhold Niebuhr: «Dios, dame el coraje para cambiar las cosas que puedo, la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar y la sabiduría para

saber ver la diferencia».

¡Es tan importante vivir el presente, vivir desde el corazón, mirar el aquí y ahora...!

Vivir el aquí y ahora

«Ahora mismo puedes decirle “basta” al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo.»

FACUNDO CABRAL

Mi cercanía con la muerte me ha dado una visión más amplia, y yo diría que más práctica, de la vida. Cuando estás cerca de la muerte, cuando convives con ella, aprendes a dar importancia a lo que realmente la tiene, te das cuenta de que lo único que nos queda es el momento presente, y esto te ayuda a vivirlo con otro sentido. Tener la muerte presente nos permite enfocar el día a día de otra manera, con otros valores y significados.

La vida amanece cada día como un regalo (recordemos que la palabra «presente» significa «regalo»), y lo primero que podemos hacer al despertar es agradecer a la vida otra nueva oportunidad para amar, para hacer las cosas un poco mejor y desde el corazón, que es lo más presente en nosotros.

Cada latido es una muerte, porque el corazón se da por completo, da toda su sangre para que el cuerpo se alimente y viva. Y luego renace, vuelve a llenarse para volver a darse.

Si el corazón no estuviese en el instante, en el presente, y estuviese preocupado porque más tarde «a lo mejor» tendrá que llevar, por ejemplo, más aporte sanguíneo a la musculatura (en el caso de que la persona a la que pertenece haga ejercicio) y, previsor, se guardase una gotita de sangre «por si acaso» en cada latido, al minuto tendría una despensa de ochenta gotas. ¡Qué previsor! A los cinco minutos ya tendría guardadas cuatrocientas gotas... Y así, en breve, ¡tendría una congestión y una insuficiencia cardíaca!

Cuando no estamos en el presente sino en el «podría ser», el «quizás» o el «por si acaso», nos vamos llenando de preocupaciones por cosas que podrían ocurrir y que luego

no ocurren, dejamos de vivir y vamos muriendo poco a poco sin haber vivido.

¡Qué triste!

Decía Descartes al final de su vida, haciendo revisión de lo vivido: «He sufrido tanto a lo largo de mi vida y tan intensamente... aunque el noventa por ciento de las cosas por las que he sufrido tanto no han ocurrido».

¿Vale la pena vivir así? ¿Dejando de vivir?

Es como si te regalan una bicicleta que te hace muchísima ilusión. Es el sueño de tu vida. Te permitirá hacer ejercicio, podrás desplazarte con ella, viajarás, conocerás, te dará libertad... Pero te pasas desde entonces hasta el fin de tus días pensando en todo lo malo que puede ocurrirte con ella: puedes accidentarte, puedes atropellar a alguien, se te puede pinchar una rueda... en lugar de utilizarla, subirte, adquirir experiencia e ir solventando los problemas sobre la marcha, ocupándote y no «pre-ocupándote».

Estar en el presente es darse por completo, rítmicamente y no con rutina. La diferencia entre el ritmo y la rutina es la conciencia.

Para muchos, hacer algo repetidamente es una rutina. Pero es rutina cuando no estás en el presente, cuando estás pensando en lo que harás después o en lo que te hicieron ayer. Ese instante pasa y tú no lo has vivido. Si tú quieres trascender el tiempo y las limitaciones y adquirir voluntad, pon ritmo en tu vida.

En cada olimpiada se consigue una marca superior a la obtenida cuatro años antes, es la máxima marca lograda hasta el presente, es lo máximo que un cuerpo físico puede rendir y, sin embargo, con cuatro años más de entrenamiento rítmico, hasta el cuerpo físico supera barreras, límites impensables.

La rutina es un movimiento circular, siempre es el mismo. El ritmo no. El ritmo es un movimiento en espiral ascendente. Al completar la vuelta, parece que estemos en el mismo punto, parece que estemos haciendo lo mismo, pero en la espiral, aunque se esté en el mismo lugar, ya se está un poco más arriba. Es decir, se tienen más herramientas y más experiencia.

En nuestro cuerpo todo son ritmos (el corazón, el pulmón, el aparato digestivo, la menstruación, el cerebro...) y cuando se altera uno de los ritmos se dice que tenemos una disritmia, o una alteración o una enfermedad si es más grave. También en la naturaleza todo son ritmos (el día y la noche, las estaciones, el vaivén de la olas...). Asimismo, en nuestra vida tiene que haber ritmos, entre trabajar y descansar, pensar y actuar. Que no todo sea trabajar, busquemos más tiempo para estar con nosotros mismos,

para interiorizar, para volver a encontrarnos, para hacer ejercicio, para estar con nuestra familia, con nuestros amigos.

Incorporar la muerte a nuestra vida nos hace tener una vida más consciente, ocuparnos realmente de lo que es importante, no «pre-ocuparnos» por cosas que están por venir y que quizá nunca lleguen.

Debemos cambiar lo que podemos cambiar y aceptar lo que no podemos modificar. Aceptar es diferente a resignarnos, que es una actitud totalmente pasiva en la cual el problema viene de otros o es una situación que nos apabulla y nos aguantamos; aceptar, en cambio, es tener una actitud activa: la situación no nos gusta, pero no podemos cambiarla, y para que no nos haga daño y no sea un peso para nosotros cambiamos de actitud y ponemos de nuestra parte para que eso no nos duela.

Aprender a vivir cada día como si fuera el último. Yo les digo a muchos padres: «Si hoy fuese tu último día o el de tu hijo, ¿te lo tomarías así? ¿Te enfadarías con él de esa manera o lo reprenderías porque tienes que darle las bases y los valores como herramientas útiles para su vida y a la vez le dirías que lo quieres?». Reñir no tiene nada que ver con el cariño.

O si llegas muy cansado del trabajo o has tenido un mal día, ¿lo harías pagar a tu familia con tu irascibilidad, tu mal humor, tu cansancio que te impide ayudar en casa, sonreír, escuchar? ¿O pondrías buena cara y disfrutarías de tu familia en esos momentos de intimidad? ¿O prefieres aislarte y que no te molesten? A lo mejor es la última imagen que tienen de ti si mañana no amaneces. O quizá tu hijo se va y tú no le has dicho que lo quieres o no le has dado las buenas noches y un beso desde el corazón.

Cuando uno se va, lo único que queda es lo que dejamos en el corazón de la gente y nuestro único equipaje son nuestras experiencias como ser y lo que nos llevamos en el corazón. Todo lo demás lo dejamos aquí.

Cuando uno se acerca a la muerte y hace revisión de su vida, una de las cosas que más pesan es no haberse permitido ser más feliz; eso equivale a que nos cargamos con unos «debería ser», «debo hacer» que nos dificultan la vida, nos agotan y los cumplimos como una obligación que nos pesa.

Cuántas veces hacemos lo que los demás esperan de nosotros y no lo que nosotros queremos, vivimos la vida de los otros y no nuestra vida... Cuando nos marchemos, nos daremos cuenta de que la vida se nos ha ido por caminos que no son los nuestros.

Estamos aquí para ser nosotros, para sacar todo el potencial que tenemos, hacerlo crecer para nuestro beneficio y el de los demás. Todos somos seres únicos y formamos parte de ese puzle que es la vida y que nos necesita a todos porque si no el puzle no está completo.

A veces trabajamos tanto que no disfrutamos de nada de lo que tenemos. La vida pasa muy rápido, los hijos crecen y nos los hemos perdido y las parejas se separan porque no hay tiempo para hacer que esa relación crezca. En nuestro día a día es tanto el estrés que tratamos mal a los que más queremos. ¿No debería ser al revés? Nuestra familia es lo que nosotros creamos, ¿la cuidamos lo suficiente?

Muchas veces tenemos nuestra mirada puesta solo en el trabajo, y en el momento de la muerte nos arrepentimos de no haber estado más con los nuestros, de habernos perdido tantos momentos del crecimiento de nuestros hijos, de no habernos dedicado más a la familia, de no haber dedicado más tiempo a nuestros padres en su último momento.

Al final, al hacer revisión de nuestra vida, una de las cosas que más nos pesa es no haber demostrado nuestro amor, no haber sabido expresar nuestros sentimientos, no haber amado bien.

Independientemente de todas nuestras creencias, ya sean religiosas o materialistas, lo único cierto y seguro para todos es la realidad de la muerte.

Pero también lo que realmente tenemos seguro es el momento actual. No sabemos si seguiremos con vida en el siguiente instante. Por tanto, se trata de vivir el momento actual de la mejor manera posible, de la manera más consciente y aprovechable.

Hay un cuento sufí que a mí me parece muy sencillo y muy gráfico: un discípulo va a ver a su maestro y le dice: «Creo que ya estoy preparado para la iluminación, llevo muchos años preparándome. Estoy todo el día en la presencia, en mi centro». El maestro le contesta: «Cuando entraste, ¿en qué lado dejaste el bastón?, ¿en la derecha o en la izquierda?». Y el discípulo no sabe qué contestar.

Estar en el presente es estar en nuestra presencia, es estar con el máximo de conciencia en cada gesto, en cada hecho nuestro y de nuestro alrededor, de nuestra cotidianidad. No solo es estar elevado en nuestra inspiración, sino que hay que llevarlo a la «ritmicidad» (no a la rutina) de la vida diaria. Al respecto, hay un libro, de título muy significativo, que es muy inspirador: *Después del éxtasis, la colada*, de Jack Kornfield.⁴

Si vivimos el presente no tendremos miedo (como hemos dicho en el capítulo anterior) porque solo hay lo que tenemos frente a nosotros.

Tenemos ansiedad y miedo cuando estamos pensando en el futuro y en la cantidad de posibilidades que se nos presentan, inciertas todas, o cuando estamos en el pasado, dándole vueltas a cosas que nos han hecho, que nos han dolido, a la rabia o al odio que sentimos.

Cuando estamos pensando en esas situaciones pasadas, el cerebro las vive como si estuviesen ocurriendo en el presente, volviendo a liberar todos los neurotransmisores que se liberaron en aquel momento, haciéndonos sentir ahora todo lo que sentimos entonces y reviviendo en el presente un pasado que nos hizo daño. Lo que sí podemos variar es cómo percibimos la situación, dándole un significado nuevo, con lo cual podemos variar el sentimiento ante ese hecho.

El sueño es una manera de muerte. Según los tibetanos, como decíamos antes, nuestra alma está unida a nuestro cuerpo por dos hilos, el de conciencia, que se fija junto a la glándula pineal en nuestro cerebro, y el de vida, que se ancla en nuestro corazón. Durante el sueño se desconecta el hilo de conciencia y en la muerte se desconectan los dos.

Antes de dormir podríamos hacer un ejercicio parecido al que haríamos antes de morir, es decir, una revisión de nuestro día, en lugar de hacerla de nuestra vida. Valorar si hemos sido coherentes, si hemos pensado, sentido y actuado en la misma línea, y también podemos cambiar aquellas situaciones o cosas que no nos han gustado, recreándolas y mejorándolas, y así sembrar las semillas para futuras actuaciones.

Si hemos dicho que sí a algo que pensamos y sentimos que debemos decir que no, debemos intentar arreglarlo esa misma noche, a través de una llamada telefónica o una conversación, o como máximo al día siguiente. Si hemos hablado con mal tono y pensamos que no debería haber sido así, hablarlo, pedir excusas por la forma de decirlo, pero no por el contenido, ya que seguimos pensando lo mismo que hemos dicho y es lo que queremos que comprendan. Si os han dicho algo que no os ha gustado, en vez de sacar la caballería, debéis preguntar: «¿Qué querías decir?». Con ello muchas veces os ahorraréis una discusión, porque no es lo que vosotros pensabais, ya que estabais supersensibles.

Intentad, al ir a dormir, haberlo arreglado todo, al menos lo que podáis, pero, si lo vais haciendo cada día, no llevaréis mochila y será más rápido y fácil. Revisad, no carguéis con la mochila de otro, porque no le estamos haciendo un favor, ya que estamos

quitándole la oportunidad del aprendizaje. A veces ayudamos más con un no que con un sí, pero muchas veces nos es más fácil decir que sí y dejarlo correr, para no discutir.

Si hay algo que nos preocupa, valorémoslo en relación con la muerte: «Si yo me muriese hoy, ¿sería esto importante?».

Debemos perdonarnos y perdonar, y hacer que nuestro último pensamiento antes de conciliar el sueño sea de agradecimiento y de paz.

8. Relaciones

«Ama la vida y la vida te amar . Ama a la gente y ellos te amar n.»

ARTHUR RUBINSTEIN

Nuestro organismo es un ecosistema. Somos ritmo y relación. Somos sistemas que procesan información: mantenemos un intercambio con nuestro exterior, a través de lo que comemos, respiramos, sentimos, pensamos y hacemos. Lo mismo ocurre en nuestro interior, donde funcionamos como una sociedad. Nuestro cuerpo mantiene una relación entre sus células, sus tejidos, sus órganos y sus sistemas.

Las células se relacionan a través de mediadores químicos, como los neurotransmisores, los neuropéptidos y las señales electromagnéticas. También se relacionan con nuestras emociones y nuestros pensamientos. Es la psiconeuroinmunología: cuando estamos contentos, nuestro sistema inmunitario est  alegre y hace bien su función, y cuando estamos tristes, nuestro sistema inmunitario est  deprimido y podemos enfermar.

Tenemos un sistema de relación y de sincronización entre los distintos ritmos del cuerpo: ritmo circadiano o biológico, cardíaco, respiratorio y ondas cerebrales. Este acoplamiento de ritmos repercute en el correcto funcionamiento de todo nuestro ser.

Si imaginamos un cuerpo humano,  podemos decir qué parte de él es más importante que las otras? El corazón es importante porque nos da el latido de vida, pero  qu  haría sin un pulmón que respirase, un hígado que metabolizase, un ri n n que eliminase y depurase, un aparato digestivo que digiriese, absorbiese, asimilase y eliminase los desechos, los tóxicos, un aparato inmunitario que nos cuidase o un cerebro que nos guiase?

Todo esto es una relación interna de nuestro cuerpo que nos ayuda a que estemos saludables y en armonía. Pero, además de esa relación entre células, órganos y sistemas,

está la relación de nosotros para con nosotros mismos. ¿Cómo nos tratamos?

Yo siempre digo que aquí venimos a solucionar las relaciones y la primera tendría que ser con uno mismo.

No debemos culpabilizarnos ni criticarnos, sino perdonarnos, querernos. Observemos nuestros pensamientos hacia nosotros mismos. ¿Qué nos decimos? Nos daremos cuenta de que con mucha frecuencia son negativos.

Nos penalizamos por hechos pasados con ojos de hoy. Eso no podemos hacerlo, porque cada día vamos evolucionando y lo pasado lo analizamos con una mirada juzgadora según nuestros parámetros actuales.

Debemos entender que aquello ya pasó y que siempre hacemos lo mejor que sabemos y podemos en cada momento. Saber que no sabíamos ni podíamos hacerlo mejor y aceptarlo es un buen primer paso.

Debemos trabajar nuestra autoestima. Somos seres únicos, todos importantes para que el puzle de la vida esté completo. Todos tenemos algo que aportar, porque cada uno de nosotros, aunque haya visto o vivido la misma situación, se enfrenta a ella con distintos ojos y saca distintas conclusiones de la misma experiencia.

Después vendrán las relaciones con los demás. Pero, si nosotros ya hemos hecho el trabajo personal y estamos bien, nuestro campo electromagnético será coherente y modificará o se interrelacionará con los que tenemos alrededor. Si estamos bien, viviremos bien una situación anterior «mala», aunque no haya cambiado nada.

Se han hecho investigaciones con péndulos de diferentes longitudes de brazo, a todos se les ha dado diferentes movimientos y se ha visto que al cabo de un rato todos siguen el trayecto del que tiene el brazo mayor. Un campo electromagnético mayor y coherente cohesionará a los demás. Si nosotros estamos bien, armonizamos todo nuestro entorno.

¿Por qué no probamos conscientemente a cambiar el ánimo de la persona con la que nos encontremos y que esté de muy mal humor, en lugar de que ella, en nuestra inconsciencia, nos cambie a nosotros? ¿Y por qué no intentamos armonizar una reunión agresiva?

Nuestra coherencia nos conduce a manifestaciones de la corriente electromagnética, que a su vez producen la realineación de nuestras líneas de fuerza y nos hacen magnéticos. Un pedazo de hierro se convierte en imán a través de un orden de las estructuras del átomo y puede magnetizar el hierro de su alrededor.

Si nosotros somos coherentes, es decir, si nuestro pensamiento está de acuerdo con nuestro sentimiento y con nuestra acción o palabra, entonces nos convertimos en un imán que pone en coherencia nuestro alrededor, nos convertimos en un láser en el que todas las ondas tienen la misma dirección, están en coherencia de fase, y eso es lo que les da potencia y magnetismo.

No tenemos derecho a cambiar a nadie, pero al cambiar nosotros, al aceptar al otro, al no juzgarlo, al no estar predispuesto en contra, la otra persona se siente más libre y ya no necesita defenderse porque no hay nadie que la ataque y la relación se establece desde otro nivel.

Cuando no hablamos en el momento en que algo nos hace daño, vamos acumulando y acumulando y un día explotamos y reaccionamos exageradamente a una tontería. La otra persona, por un lado, se queda sorprendida por nuestra reacción, ya que la considera desproporcionada al momento y al hecho. Nunca había sospechado que eso no nos gustaba porque nunca lo habíamos expresado. Por otro lado, se considera que somos lo suficientemente adultos para decir lo que nos gusta y lo que no. Y, finalmente, se puede entrar en el círculo cerrado de agresión que lleva a más agresión.

Debemos expresar lo que sentimos en el momento; de esa manera, al no ir acumulándolo, lo diremos sin agresividad ni enfado y el resultado será diferente. Muchas veces callamos para que no se arme y aguantamos y no nos damos cuenta de que lo que soportamos saldrá en el momento más inoportuno, cuando hayamos acumulado demasiado. Entonces el receptor lo recibirá mal y contestará agrediendo. Nuestro cerebro recibe antes la agresión que la captación del contenido de lo que decimos. Cuando creemos que deberíamos hablar y no lo hacemos, nos estamos agrediendo a nosotros mismos, porque esa energía que no sale va acumulándose en alguna región de nuestro cuerpo, especialmente en la tiroides.

En nuestro cerebro hay una estructura que reacciona antes a lo que nuestro inconsciente vive como agresión que la zona que nos ayuda a entender, con lo cual reaccionamos automáticamente mal sin escuchar lo que nos dicen. Si queremos que el mensaje llegue, erramos en el método, porque lo hemos enviado con un cañonazo antes de exponer cuál es el problema. Así nunca conseguiremos nada. Acabamos callando porque «no sirve de nada hablar», porque no nos escuchan o porque se arma la gorda y lo que queremos es que haya paz. De esta manera volvemos a callarnos hasta que no podemos más, y el círculo vuelve a empezar.

Siempre hemos de tener en cuenta que cada persona es un mundo y que ante un mismo hecho dos personas pueden reaccionar de forma diferente según su cultura, su evolución, su bagaje, lo que han experimentado y cómo han resuelto ciertas situaciones. Así que lo que es evidente para ti, no lo es para otro.

No nos queda más remedio que hablar. Una buena manera de hacerlo es la siguiente: ante algo que nos hayan dicho o hecho que no nos guste o cuando nos sintamos heridos, antes de saltar debemos preguntar qué es lo que querían decir con esas palabras. Muchas veces las malinterpretamos porque en ese momento estamos susceptibles o en baja forma. Y si la persona no quería decir lo que hemos captado, preguntando nos ahorraremos una discusión. Si era eso lo que quería decir, podremos expresar nuestro parecer. La mayoría de las veces la otra persona no había pensado que eso podía dolernos porque nunca se lo habíamos dicho. Otras veces lo había dicho por decir, así que a partir de ahora tomará conciencia y se cuidará de decirlo o de hacerlo.

Tomar conciencia nos ayuda y modifica cualquier cosa en esta vida.

Después tenemos que trabajar las relaciones con nuestra familia directa, nuestro padre, madre, suegros, pareja, ex parejas, hijos y hermanos. Después, con la gente que trabaja con nosotros, los vecinos, los amigos...

Luego tenemos que ampliar nuestro círculo y trabajar unas relaciones más amplias. Somos una comunidad, ya sea de vecinos, un ayuntamiento con otro, una comunidad autónoma con otra, un país con otro, un continente con otro, la humanidad con el planeta, sabiendo que la Tierra es un ser vivo, que es como una madre que nos alimenta, nos cuida y a quien debemos respetar, amar y cuidar.

Actualmente, las guerras y los conflictos son tan destructivos debido a los avances en tecnología bélica que se emplea la figura de un mediador. Este, como su palabra indica, media entre ambas partes para encontrar un camino, el dorado punto del medio, que sea bueno para los dos en conflicto antes de que se destruyan. Cuando se rompe el cántaro es muy difícil recuperar el agua derramada.

Si tuviéramos presente la muerte en nuestro día a día aprenderíamos a valorar la vida de una manera diferente e intentaríamos no cargar nuestra mochila con cosas inútiles que no nos llevan a ningún lado y que lo único que hacen es pesarnos, lesionarnos la espalda e impedirnos caminar.

La vida es tan hermosa y corta que para qué perderla insistiendo una y otra vez en el mismo problemita, insignificante en su visión global vital, que nos atrapa día tras día y al

que nosotros damos la fuerza para atarnos e impedir nuestra libertad y nuestro vivir.

Siempre planteo la misma pregunta: ¿quién nos hace más daño: la persona que hizo ese comentario o nosotros, que estamos día y noche, las veinticuatro horas, repetitivamente pensando en lo que nos ha dicho y el daño que nos causó?

Nosotros somos nuestros máximos carceleros. Pero no olvidemos que también somos nuestros máximos libertadores, porque nuestro cerebro es un amigo obediente que nos da aquello que le pedimos. Si nuestros pensamientos son de odio, el cerebro pone en marcha todos los neurotransmisores para que nuestro cuerpo no solo «piense» en odio, sino para que, además, «sienta» odio y, al sentirlo, se segregan más neurotransmisores que harán que «pensemos» en más odio. Es un círculo vicioso que solo podemos romper nosotros mismos dándonos cuenta de ello, a través de nuestra conciencia y nuestra voluntad.

Nuestro inconsciente es como un caballito aplicado que hace lo que le hemos enseñado, porque si el amo le enseña un camino para ir a casa, siempre que el amo no tenga las riendas tensadas se dirigirá automáticamente por donde él ya conoce bien y está cómodo. Siempre que no ponemos la conciencia ni estamos plenamente en el momento presente, el inconsciente toma el mando para «salvarnos» con aquello que le hemos enseñado y que piensa que es su «casa»: los pensamientos negativos, los miedos...

Cuando aprendemos una tarea peligrosa, tenemos que estar muy atentos, con los cinco sentidos expandidos para poder estar muy pendientes de todo y no accidentarnos, pero cuando ya la dominamos, un día que estamos distraídos pensando en el pasado, en algo que nos han hecho o dicho, o en el futuro, en algo que deberíamos hacer, y no estamos en el presente, nuestro inconsciente, o sea, nuestro sistema nervioso vegetativo encargado de nuestra supervivencia, nos mantiene a salvo, ya que le hemos enseñado a través de la repetición del día a día.

Esto se experimenta en la conducción cuando estamos pensando en otras cosas mientras conducimos y el inconsciente toma las riendas y nos lleva a casa por el camino que le hemos enseñado, ya que piensa que el método aprendido es el mejor, porque ¿cómo nuestro amo va a enseñarnos a servirle por caminos que le hacen daño? Imposible, así que toma el mando cuando no está la conciencia y llegamos a casa sanos y salvos, parando en los semáforos, girando en la calle adecuada, frenando y acelerando, sin habernos dado cuenta.

Tenemos que enseñar correctamente a este inconsciente dándole las herramientas necesarias para que en nuestros momentos bajos nos ayude a salir a flote con pensamientos y actitudes positivas que a través de la repetición lleguen a ser un hábito que no nos cueste esfuerzo y salga con naturalidad. Pero aún mejor es que no tenga que salvarnos de nada porque cada vez estemos más en la conciencia.

9. | Trascendencia

«Para ver el mundo en un grano de arena y el cielo en una flor silvestre, abarca el infinito en la palma de tu mano y la eternidad en una hora.»

WILLIAM BLAKE

El otro lado de esta vida es vida. Pero aquí, donde estamos limitados por nuestros sentidos, muchos creen que todo lo que es es únicamente aquello que se puede ver y tocar. Comprobar de esta manera la existencia evidentemente da seguridad, pero muchos sabemos con otra «seguridad» que hay mucho más de lo que está a simple vista.

A través de la ciencia, que en un principio solo reconocía lo que se podía probar, se nos ha abierto una puerta inmensa que de pronto incluye más vida de la que simplemente podemos comprobar con nuestros sentidos. Nos estamos liberando de solo ser «esto», y un mundo literalmente infinito y eterno empieza a asomar con un despliegue sin fin de nuevas posibilidades.

Llevamos bastante tiempo vislumbrando que nuestra realidad no acaba donde nuestra visión no alcanza, sino que se extiende más allá incluso de lo imaginable. Y ahora empezamos a tener certezas cada vez más comprobables de que esa vida es y forma una parte importante de la nuestra.

Esta continuidad que de pronto nos están regalando todas las personas que han tenido una experiencia vital cuando se encontraban clínicamente muertas está facilitando otra manera de estar aquí mucho más completa y armoniosa. Ahora podemos dejar de ser tiranizados por la muerte, porque ya hay suficientes testimonios que apuntan a la liberadora realidad de que no existe.

Permítanme en esta parte del libro entrar en la trascendencia para crear un marco que va a ayudarnos a colocar la muerte en su lugar.

La trascendencia trata de nuestra inmortalidad y de la existencia de una fuerza creativa que lo sostiene todo, que está en todo y que es indefinible, «siendo» más allá de toda comprensión y limitación.

Nuestra trascendencia, entonces, nos proporciona la capacidad de reconocer esta fuerza que sostiene toda la existencia y que forma una parte esencial de lo que somos. Podríamos decir que potencia nuestra realidad y sirve para liberarnos de las ataduras de la materia y lo denso, proporcionando una visión mucho más elevada.

Un buen ejemplo del papel de la trascendencia en nuestras vidas se aprecia en la siguiente situación: dos prisioneros miran por una ventana. Uno ve las estrellas, el otro los barrotes. Evidentemente, el que solo ve los barrotes no puede enfocar las estrellas, pero el que sí las ve ha tenido que traspasar la visión limitativa y material de los barrotes, ir más allá y descubrir la verdadera libertad.

La trascendencia nos libera de la «ceguera» impuesta por los cinco sentidos y nos proporciona la capacidad de reconocer, despertar y desarrollar nuestra esencia divina. El camino más directo hacia la trascendencia es la coherencia de nuestra vivencia con lo más elevado de nuestras creencias y propósitos. Esto nos permite vivir el aquí y ahora desde nuestros valores, siendo mejores personas por ello.

Estamos siendo trascendentes cuando dejamos de lado nuestros miedos, nuestra densidad y una visión básicamente incompleta de la vida. Podemos, entonces, ir más allá de la tragedia, más allá de la muerte, y adueñarnos de la eternidad. Nuestra esencia es totalmente trascendental y esto nos hace universales y coparticipantes del Todo o Dios.

Preguntas como «¿Por qué vivo? ¿Quién soy de verdad? ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué hay más allá de la muerte?» nos conectan con lo más elevado en nuestro interior.

Nuestra trascendencia nos une con toda la creación. Es nuestra participación extrasensorial en las energías espirituales universales. A través de su dimensión sutil y elevada, experimentamos todo lo que nos pasa y despertamos nuestra capacidad para transformar. En ese momento podemos potenciar nuestro crecimiento como seres inmortales.

No se trata de hacer grandes cosas, sino de hacer extraordinario lo ordinario, como refleja una cita zen: «Antes de la iluminación, cortar leña y llevar agua; después de la iluminación, cortar leña y llevar agua». Todo aquello que nos toca en cada momento, por muy sencillo y cotidiano que sea, no solo refleja lo mejor de nosotros, sino que nos dignifica. La verdadera iluminación no nos permite obviar lo sencillo y simple.

Lo que realmente nos lleva más allá de la ilusión y la tragedia es nuestra trascendencia, y para comprender un poco lo que esto significa os propongo la siguiente observación: somos como ventanas que dejan pasar la luz. Esa luz es nuestra trascendencia. A más luz, más presencia, más conciencia. Todos somos ventanas, aberturas entre dos mundos que permiten la entrada y proyección de luz. Dependiendo del tipo de ventana y del tamaño, se proyecta más o menos luz en el mundo. Pero cada proyección es igual de valiosa que las demás. Tenemos que reconocernos y valorarnos; nadie es trascendentalmente dispensable ni sustituible.

La muerte forma parte del ámbito de la trascendencia, ya que, despojados de la ilusión o maya del mundo terrenal, nos permite vislumbrar qué somos y para qué somos. Para comprobar esto podemos acceder a un estado extraterrenal liberados de lo que vemos y tocamos y experimentar la sensación de libertad al no estar limitados por los cinco sentidos.

Tenemos un cuerpo que muere, pero somos la energía que vitaliza el cuerpo y que no muere. Nuestra continuidad es infalible. Somos la extensión espiritual que nos hace trascendentes.

Con la mente pensamos, imaginamos y nos proyectamos más allá de nuestro aquí y ahora. Podemos cambiar y transformar y descubrir que el nuevo enfoque ya está mejorando nuestra forma de hacer, modificando nuestra realidad y aportando nuevos puntos de vista. Desde lo nuevo potenciamos distintos futuros y podemos abrirnos a mundos hasta ahora desconocidos por nosotros.

Pero también tenemos emociones. Somos cabeza y corazón, y la unión de ambos nos proporciona una fuerza que despierta a medida que vamos aceptando nuestras emociones y valorándolas. Nuestra realidad y nuestra presencia en ella no siempre han sido como son ahora. Desde el principio de los tiempos, a través de nuestra experiencia en la materia progresivamente hemos ampliado nuestra conciencia.

Veamos si con una metáfora podemos verlo un poco mejor: somos un conjunto de cuerpos (físico, emocional y mental), tenemos una voluntad y somos una chispa trascendental que se está experimentando para ser cada vez más. Comparemos esto con un carruaje con dos caballos, un cochero y el pasajero, que tiene que llegar a su destino. El viaje en la materia empezó desde el momento en que esa conciencia despertó aquí en la Tierra por primera vez y seguirá hasta que ya haya dominado y superado el tirón de la gravedad y haya aprendido a «volar».

El cuerpo físico, que muchas veces se ha representado como el carruaje, empieza el viaje de forma primitiva y rudimentaria, siendo fuerte y tosco. Uno de los caballos representa el cuerpo emocional, tiene la fuerza de la pasión y el empuje del deseo, pero muy poco control. El otro caballo, el cuerpo mental, tira del carruaje sin experiencia en busca del conocimiento necesario para hacerlo mínimamente bien y poder resolver los problemas básicos que vayan surgiendo. El cochero representa la voluntad y tiene la importantísima tarea de controlar y dirigir los caballos. Empieza débil y sin saber muy bien adónde tiene que ir. El pasajero, que es la conciencia, recién ha despertado y va totalmente desorientado.

Mientras los caballos y el cochero aprenden, cada uno de ellos se dedica a su tarea personal, ignorando la posibilidad de unirse para avanzar mejor. Cada caballo intenta ir por donde más fácil lo tiene, tirando incluso en direcciones distintas, y el viaje al principio es lento y está lleno de dificultades, en especial para el cochero, que debe tener la fuerza suficiente para manejar a los caballos. Lentamente aprende y se fortalece con cada nuevo reto y, aunque con mucha dificultad al principio, logra controlar los caballos para que se unan.

A lo largo de la historia hemos visto muchas veces cómo la voluntad, en respuesta a las dificultades, ha cogido las riendas de forma violenta y ha utilizado la fuerza para buscar la instauración de cambios bruscos y así romper con pensamientos ya caducos. Otras veces se ha unido a la mente y ha logrado el triunfo de lo aparentemente correcto sobre la injusticia y las creencias y costumbres obsoletas. Pero el corazón, como parte del cuerpo emocional, casi siempre ha quedado relegado a determinadas áreas, dejando paso en los acontecimientos decisivos a la mente y la fuerza de la voluntad.

No hace mucho que aún se educaba para no tener una cabeza «llena de pájaros», sino de conocimientos «útiles». Una mente clara y con capacidad de resolución era imprescindible. «Con los sentimientos –nos decían– no se va a ninguna parte.» Ya a finales del siglo pasado, una minoría dio un giro de 180° y otorgó máxima importancia al corazón y a la capacidad de amar. Pronto el objetivo a alcanzar para cada vez más personas se había convertido en el despertar del amor incondicional.

Hemos pasado los últimos años desarrollando los sentimientos y empezamos a darnos cuenta de que la sabiduría no tiene nada que ver con el frío razonamiento mental y el conocimiento enciclopédico de antes. Y también sabemos que solo podemos potenciar

nuestra búsqueda de ese mundo mejor si unimos nuestros sentimientos y nuestros pensamientos.

Corazón y mente, amor y sabiduría, una unión que nos permite ser, junto con una firme y fuerte voluntad, todo aquello que nuestro potencial como seres multidimensionales necesita en este viaje trascendental hacia nuestra expansión. Veamos entonces qué pasa con nuestro carruaje.

Nuestro nuevo despertar ha dado toda la importancia al pasajero y a la necesidad de que llegue a su destino. El cochero de pronto descubre que su fuerza está en mantener el carruaje en la dirección perfecta, esquivando los peligros y consiguiendo un ritmo armónico para que el viaje esté cada vez más en consonancia con las necesidades del pasajero. Las fuerzas de la cabeza y el corazón se han unido a la voluntad y juntos están logrando un ritmo y una dirección perfectos en este viaje cuya finalidad es el despertar total del pasajero.

Nuestra conciencia se ha ampliado y ya puede inspirar para que el propósito de nuestra dinámica de expansión sea el que mande. Nuestra apertura de conciencia está haciendo posible nuevos parámetros y nuevas actitudes que conllevan nuevos resultados en nuestras vidas.

De una forma inclusiva podemos reconocernos como coparticipantes en un viaje trascendental que requiere armonía, saber hacer y unión. Nuestra evolución hacia cada vez más conciencia y más capacidad nos une a los que están en el mismo camino y hace que el recorrido sea más eficaz y armonioso.

No hay peligro de no llegar, y cuando unimos la voluntad con la cabeza y con el corazón, la concentración de las tres fuerzas produce una coherencia que permite que el mismo viaje ya sea una llegada extendida a lo largo del camino.

Con nuestra voluntad alineada con nuestro proceso evolutivo, apoyamos a la mente con amor. Y la mente, a su vez, facilita conocer y entender todo lo que necesitamos para vivir el camino de la forma más alineada e inteligente. Cada parte tiene su importancia en esta proyección evolutiva que nos lleva a ser cada vez más completos.

El viaje es real, estamos en él, y a medida que lo recorremos nos damos cuenta de que nuestro alcance es inmenso y nuestra habilidad, cada vez más perfecta. Hemos aprendido que nuestra visión predispone nuestro futuro. Y cuando nos proyectamos desde nuestro destino trascendental, potenciamos y despertamos todo lo que necesitaremos para una creciente capacidad y una mayor expresión... y nos transformamos.

Podemos vivir con esperanza o decepción, con ilusión o indiferencia, con toda una gama de actitudes, pero tenemos que saber que no solo influenciamos con nuestra forma de vivirnos, sino que tarde o temprano podemos convertirnos en eso. Si vivimos nuestras promesas o nuestros temores, si lo hacemos despiertos o adormilados, vamos construyendo una constante que con el tiempo se convierte en la expresión principal de nuestra vida.

Acaba de llegarme un mensaje de texto que dice así: «Cuando nos despertamos por la mañana tenemos dos opciones: o volvemos a dormirnos para seguir soñando o nos levantamos para hacer realidad nuestros sueños». Siempre estamos en el momento preciso y perfecto del camino para dar vida a nuestros mejores propósitos y proyectos.

Estamos coloreando la realidad con nuestra forma de hacer y avanzar personal. La elección por lo activo o lo pasivo, por lo negativo o lo positivo, es nuestra; personal e intransferiblemente nuestra. Y en cada momento nuestra respuesta demuestra nuestro grado de implicación.

Cuando morimos, el cuerpo físico deja de ser y se queda aquí, como también nuestras emociones densas, nuestros miedos, fracasos o errores. Los sentimientos de amor, los pensamientos expansivos y, por supuesto, la voluntad vital y la conciencia, todos unidos continúan hacia niveles trascendentales, para seguir e integrar lo vivido.

Nuestra experiencia, entonces, entra en los mundos de la pura energía, donde somos sin la necesidad ni la limitación de nuestro cuerpo material. Lo mejor de nosotros no es nuestra mortalidad. La inmortalidad está en cada onda subatómica de nuestro ser. Sin el cuerpo físico somos pura conciencia, viviendo e intercambiando de esencia a esencia, sin intermediarios ni engaño.

La muerte es transformación y es continuación. Y para los que creemos en sucesivas experiencias evolutivas en la materia que nos llevan a ser cada vez más completos, más capaces y más universales, la muerte es la expansión entre esas experiencias y, como hemos visto, nos permite dejar las densidades y seguir agrandando la conciencia con la cosecha integrada de todo lo que hemos superado y aprehendido.

Todo lo que forma parte de nuestro mundo material tiene su origen y su extensión en el mundo energético. Cuando nuestra estancia aquí llega a su fin, nuestra conciencia se retira y el corazón para su latido. Lo denso permanece aquí, pero ya no hay experiencia de vida; la conciencia, que es puro espíritu, se ha retirado del cuerpo físico y con lo

mejor de los cuerpos sutiles, el emocional y el mental, continúa con el aprendizaje. La expansión jamás se detiene.

**Primera intuición, o certeza:
nuestras intuiciones están creando nuestro presente**

Nuestra conciencia continúa después de la muerte. Esto no solo es una creencia o intuición, sino que ha sido experimentado por miles de personas. Existe el «otro lado» y su percepción casi siempre supera todas las expectativas que tenían las personas que lo han «vivido». Sabemos esto porque cada vez son más los que han estado ahí y han vuelto para contarlo.

Es muy reconfortante saber que lo que vamos a encontrarnos en general va a superar todo lo conocido, todo lo mejor que podemos imaginar. A través de muchos de los testimonios recogidos de ECM, podemos tener la inmensa confianza de que no vamos a ser sorprendidos por algo inquietante o extraño. Y así como la continuidad ya es una certeza, también podemos confiar en que lo mejor de nuestras expectativas será sobrepasado.

El velo de Isis se rasga y descubre una visión inspiradora y reconfortante. Partiendo de esta realidad que de pronto se presenta más clara y creíble, descubrimos que el cielo está, literalmente, a nuestro alcance.

Saber que lo que nos espera casi siempre va a ser lo mejor que puede sucedernos neutraliza toda reticencia y negación. Ya podemos vivir con ilusión lo único seguro que sabemos que va a pasar.

Mi propósito es conseguir que cada vez más personas sepan con toda certeza que esto es así. Y me pregunto: a pesar de la posibilidad de transformar viejas creencias y conocer la nueva perspectiva, ¿seguirá habiendo un tremendo rechazo hacia la muerte? Espero que no. El testimonio de cada vez más personas nos permite liberarnos y los resultados pueden cambiar nuestras vidas, ¡incluso haciendo posible un paraíso terrenal!

Extendamos, por tanto, nuestra capacidad de visualizar, dando por hecho que lo que aquí acaba es solo la antesala de una continuidad hacia lo mejor de nosotros. Lo que nos espera es una trayectoria totalmente personal que va a superar todo lo que no nos hemos atrevido a soñar.

Basándonos en el principio universal de vibración, podemos saber que todo lo pesado y denso se queda. Lo que continúa es lo sutil y ligero. En el momento de la muerte, lo mejor de cada uno supera la atracción de la gravedad y se eleva.

Este hecho lógico abre la puerta a un después liberado y capaz de reemprenderse a partir de todo lo bueno que se ha desarrollado, no solo en esta vida, sino en todas las anteriores, desde nuestro principio en el tiempo. Venimos de la misma explosión cósmica que dio nacimiento a las estrellas. Y podemos decir que somos polvo de estrellas millones de siglos después, ganándonos nuestro lugar, con una conciencia cada vez mayor, camino a ser regentes de estrellas.

Segunda intuición: el amor trasciende toda separación. Somos amor

Al otro lado no existen los errores, no existe dolor ni existen defectos; ya no son necesarios. Nos han servido para aprender aquí, volviéndonos más capaces y ayudando a ampliar nuestra conciencia. Veamos cómo sucede.

A lo largo de nuestra vida, los errores que hemos cometido nos han demostrado cómo no hacer las cosas. Una vez aprendida la lección, dejan de ser necesarios. Dicen que antes de morir tenemos que perdonar y pedir perdón. Yo creo que estando aún aquí y aunque no estemos enfermos, ya debemos perdonar y también, igual o más importante, perdonarnos.

Todo lo que hemos hecho mal ha sido rectificado con creces con las aptitudes que hemos ido desarrollando y su aplicación y con nuestra capacidad para darnos cuenta y ser cada vez mejores. Eso ya está. Así que la culpabilidad es innecesaria porque no solo hemos aprendido la lección, sino que hemos rectificado; lo que toca es olvidar el error y cosechar la lección.

Perdonarnos. Suena fácil, pero para muchos no lo es, y hay que conseguirlo para dejar de arrastrar aquel daño o aquel fallo que al pensarlo aún nos produce tristeza, culpabilidad y bajones energéticos. Eso ya no va con nosotros.

Os invito a soltar el dolor, desde el primerísimo que seguro que aún permanece hasta todos los demás, los que a lo largo de nuestra vida han aparecido cuando no hemos sido queridos o aceptados o tenidos en cuenta tanto como nos hubiese gustado, tanto como pensábamos que necesitábamos en esos momentos. Dolores que nos han llevado a no querernos ni aceptarnos; que nos ayudaron a crecer y nos volvieron más sabios, más capaces, pero que ya no forman parte de nuestra nueva manera de ser.

Los defectos que cobran una importancia injustificada, haciendo sombra a nuestras cualidades, se quedan aquí, junto con los errores y el dolor. Todos ellos son retenidos por la gravedad.

Sabemos, porque es lógico, que en el «otro lado» todo es más ligero, más esencial, más en sintonía con las experiencias inspiradoras vividas aquí y que nos han permitido conocer nuestra propia sabiduría y capacidad, haciéndonos más conscientes de nuestra trascendencia. Así pues, tenemos que saber que nos liberamos de lo que ya no nos sirve

porque hemos aprendido las lecciones y cosechado las aptitudes y las cualidades creadas a través de la superación. Lo denso cada vez nos hace menos falta.

«Vida y muerte son las dos caras de la mortalidad. Desde nuestra impermanencia como seres mortales, la máxima expansión nos la ofrece la muerte. La inmortalidad es la verdadera cara de la muerte.»

Esta es la gran verdad que nos hace libres. Tenemos toda la información necesaria para saber que la muerte como final no existe. Cada vez hay más pruebas que apoyan nuestra continuidad de una forma científica. Estas se encuentran en las experiencias monitorizadas en clínicas y hospitales de personas que han vivido su muerte física y que han vuelto, como explica la doctora Luján Comas en la primera parte de este libro.

¿Qué más necesitamos para entrar en la realidad de que la vida no acaba sino que sigue? Ahora ya podemos abrirnos a todo lo que nos ayuda a proyectarnos para trascender nuestras vidas y expandir nuestra realidad, limitada por los cinco sentidos y potenciada por alguna vaga intuición.

Resaltemos nuestra capacidad para abrirnos y vivir en consonancia con este nuevo enfoque. De esta manera podremos dejar de negar lo que nos está proporcionando una manera totalmente liberada de «sobrevivir». En vez de prepararnos para morir, podemos prepararnos para «vivir» de formas que ahora pueden parecernos imposibles. Aunque creo que muchos ya sabemos que ¡no hay nada imposible!

La realidad que se intuye cuando empezamos a saber que la vida no acaba con la muerte nos ofrece unas posibilidades que antes no formaban parte de nuestras creencias ni de nuestras máximas esperanzas. Saber que no moriremos y vivir en consonancia con ello es transformador y nos potencia. Y, además, nos libera de ese final que es temido por algunos, rechazado por otros y un gran interrogante para casi todos.

No moriremos, seguiremos. A partir de aquí, todo cambia. Nuestra proyección, que nos libera de estar atados a un cuerpo y a unas circunstancias inseguras, apunta a algo totalmente nuevo y, de pronto, puede desaparecer el miedo más generalizado y

mayoritariamente más negado. Oigo una y otra vez en mis talleres: «No tengo miedo a la muerte, tengo miedo a sufrir».

Nos aterra todo aquello que no conocemos y no nos gustan los finales. Creer en la posibilidad de que esto no acaba sino que sigue nos fortalece mucho. Y aunque aún no nos atrevamos a vivirlo, en el momento en que creamos de verdad en nuestra proyección que trasciende la muerte, accederemos a una nueva fuerza y a una perspectiva que nos liberarán de las limitaciones de la mortalidad.

La realidad de nuestra inmortalidad anula cualquier perspectiva limitativa. Nuestra vida deja de tener un final y apunta a una proyección que nos proclama seres liberados de la finitud de la materia. Lo que nos espera está por descubrir, pero, a medida que entramos y profundizamos en ello, empezamos a intuir cada vez más posibilidades.

Las experiencias de las personas que han vuelto, que cada vez son más, nos rescatan de la incógnita. El incómodo y a veces temido juicio final ya no es una amenaza, como tampoco el tener que «pagar» por nuestros errores, que, vistos bajo un prisma evolutivo, no son sino consecuencias transitorias de no haber sabido hacerlo mejor. Nos liberamos de la amenaza y abrimos las puertas a un desenlace mucho más a la altura de seres con una dinámica evolutiva en un camino de aprendizaje y perfección.

Las ECM están convirtiéndose en auténticas fuentes de inspiración. Pueden dar esperanza a personas que están viviendo su vejez con dificultad o con alguna carencia física. Un ejemplo de esto es el caso de una persona ciega que pudo ver durante su ECM. De esta manera, la vejez y las incapacidades se convierten en la antesala de una regeneración. Esto marca el fin de nuestra condición de seres vulnerables, en muchos casos amenazados por un final de vida difícil y una disminución de las facultades físicas.

El hecho de que la muerte sea la continuidad de lo mejor que somos se hace realidad cuando nos damos cuenta de que, además de nuestro cuerpo físico, somos un cuerpo energético o un «cuerpo de luz». En ese momento comprendemos que nuestra esencia es la inmortalidad y esto transforma el futuro haciendo que todo sea posible.

No vivirnos como seres de luz, que es lo que de verdad somos, es una de las razones por las que mayoritariamente la muerte es rechazada y temida. Esta ignorancia es el mayor impedimento que tenemos para vivirnos mejor y poder saltar las barreras de nuestras limitaciones autoimpuestas. Quizá no estábamos preparados para ello, pero ahora ya lo estamos, y si potenciamos nuestra apertura de conciencia, lo estaremos cada vez más.

¿Cómo proyectar una futura realidad hecha totalmente a nuestra medida? Para ello necesitamos una perspectiva de vida y muerte liberada y liberadora. Hoy en día, la multitud de creencias y religiones nos permite distintos y prometedores desenlaces. Y, además, en muchas de las ECM se repiten vivencias que desbordan las creencias y todo lo esperado. Esto demuestra que incluso las creencias, por muy expansivas que sean, pueden ser superadas.

Creamos entonces en lo máximo. Máxima felicidad, máxima promesa, máximo desenlace... aún vamos a sorprendernos gratamente. Además, una idea buena y positiva de muerte hará que nuestra vida no sea una sala de espera con mil incógnitas y temores, sino la preparación consciente de una experiencia que rebasará nuestras mejores expectativas y creencias. De esta manera vitalizamos nuestro aquí y ahora con la certeza de un mañana expansivo.

Saber esto y creerlo transforma. Entre los cambios que vamos a experimentar están todos los efectos de vivir liberados. «Moriremos» conscientemente y podremos tener la certeza total de una continuidad expansiva. ¿Estamos preparados? Yo pienso que más de lo que creemos.

Está en nuestras manos creer en nuestro potencial como seres de luz. Tenemos que aceptar esta nueva propuesta como parte de nuestra herencia divina. Aprovechemos la oportunidad para ir más allá de nuestro hasta ahora «intuido» desenlace. Entremos en nuestros intransferibles y aún inimaginables futuros. Nuestra vida ganará con ello.

El gran regalo que nos hacemos, si aprovechamos la oportunidad, es un cambio de vida tan liberador que nada será como era antes. Nuestro presente se transformará tanto que nos será imposible volver a la cotidianidad que nos ofrecía nuestra existencia, otrora dominada por el rechazo a la muerte.

Estamos forjando nuestros futuros aquí y allá. Ambos se apoyan en nuestra capacidad de sobrevolar nuestros límites. Una vez reconocida esa capacidad, también descubriremos que nuestra trayectoria como impulsores de cambios y hallazgos innovadores y avanzados nos lleva al descubrimiento de un estado de liberación y progreso. Está en nuestras manos lograr que nuestra capacidad decisiva se agrande para incluir cada vez más y más libertad, más elección y más presencia, aquí, ahora y allá, mañana.

¿Cómo preparamos nuestro próximo paso?

En todo trabajo de crecimiento es importante conocer el propio ritmo y seguirlo. Cada uno tiene el suyo, y así como algunos vuelan, otros caminan tranquilamente, asumiendo con serenidad cada milímetro de su avance. Somos únicos, y está en esa singularidad respetarnos y saber que tanto la llegada como el viaje son sumamente personales. Cualquier crecida de conciencia implica cambios de perspectiva y un acceso a niveles cada vez más sutiles, que a su vez nos permiten comprender más para aceptar más.

Cada nuevo momento nos aporta captaciones totalmente distintas y actitudes liberadoras, imposibles de imaginar anteriormente. Llegará un momento en que el nuevo enfoque nos permitirá intuiciones inspiradoras acerca de la vida después de la muerte y podremos actuar en consecuencia. Estos cambios modificarán nuestro aquí y ahora de una forma definitiva para que podamos vivirnos en coherencia con esa nueva perspectiva.

Ahora, si me lo permitís, os propongo una meditación para descubrir exactamente cuánta de esta información ya forma parte de vosotros. De esta manera podréis identificar lo que os resulta más significativo y utilizarlo como herramienta para vuestro crecimiento, aquí y más allá de toda aparente realidad. Dejad que vuestros mejores sentimientos os inspiren. Os invito a grabar esta meditación para poder escucharla y meditar cuando lo necesitéis. Con esto en mente, utilizo la primera persona.

Cierro los ojos.

Soy consciente de mi respiración sosegada.

Tranquilamente me observo. Observo mi respiración.

Me permito todo el tiempo necesario para acceder a la quietud que acompaña mi paz interna.

Descubro y acepto mi expansión, que me eleva hacia dimensiones cada vez menos densas.

Observo la amplitud de mi ser.

Me reconozco más allá de mi cuerpo, más allá de mis emociones, más allá de mis pensamientos.

Entro en niveles progresivamente más sutiles.

Permito que la armonía me rodee y me llene.

Permito que la quietud me serene.

Soy armonía, soy quietud.

Con cada inspiración me envuelvo con más luz.

Veó la muerte como un espacio inmenso de paz y luz.

Está a un paso.

Soy yo, sin apegos ni límites terrenales.

Soy yo.

Me alinee con la ampliación de mi luz, en mí y en mi entorno.

Me acepto como la manifestación de luz que soy.

Dejo que estas sensaciones se asienten.

Soy un ser de luz en crecimiento y expansión.

Soy crecimiento.

Soy potencial.

Me permito serlo.

Mantengo una respiración armoniosa y tranquila y, cuando quiera, serenamente, pongo mi conciencia en el aquí y ahora.

Cuando estoy preparado, abro los ojos.

Observo mi entorno...

Observo la armonía que existe entre mi entorno y yo...

Doy gracias.

Las meditaciones siempre nos permiten niveles de energía más sutiles, donde son posibles intuiciones inspiradoras. Muchas veces meditar puede ser el disparadero hacia nuevas maneras de vivir siendo, el primer paso que nos proporciona nuevos enfoques. Estos, a su vez, pueden provocar cambios de actitud, que tarde o temprano se convierten en nuevas formas de ir por la vida.

Hacer esta meditación o cualquier otra que inspire a una universalidad abre enfoques liberadores ante la vida y la muerte. Cuando meditamos, la fuerza y la serenidad, el amor, la armonía, la paz y sensaciones de plenitud están con nosotros. Y, aunque haya pasado tiempo, en cualquier lugar podemos cerrar los ojos, respirar profundamente y en pocos segundos volver a ese estado que nos sosiega y que al mismo tiempo nos llena de energía. Esto crea una sensación de seguridad que potencia nuestra presencia en todo momento y lugar y nos completa. Son sentimientos altamente integrantes que fortalecen la confianza en nosotros y en la vida.

De rituales y vida, ceremonias y muerte

Hemos visto que la muerte es una abertura dimensional que nos eleva a posibilidades anteriormente ignoradas. Pero aunque estemos convencidos de esta verdad que nos lleva a un encuentro con nosotros mismos, la muerte sigue siendo la gran desconocida. Podemos decir que una buena actitud hacia la muerte logra que todo sea posible. Cuando soltamos los miedos y esas ideas de muerte que no nos sirven, abrimos un nuevo espacio lleno de posibilidades. Nos preparamos para la muerte con una comprensión de la vida y una disposición completa para vivirla en su totalidad.

El punto de partida de absolutamente todo siempre es el momento actual. Está lleno de promesas y nos está permitiendo crear no solo nuestro presente, sino también nuestros futuros, permitiendo que superemos toda expectativa anterior. Lo nuevo e inspirador nos invita a soltar aquello que ya no nos sirve y casi tenemos la obligación de hacerlo. En realidad, nos lo debemos. Somos un cúmulo de condiciones y creencias, la mayoría de las cuales nos están limitando y muchas ya han dejado de inspirarnos. Tenemos que saber que nuestras creencias pueden impulsarnos a volar o anclarnos a lo de siempre. Pueden limitarnos o expandirnos.

Tenemos la total libertad de creer en lo que queramos. Pero ya no es cuestión de querer, sino de la necesidad de ser renovados, porque existimos en una de las épocas más prometedoras de todos los tiempos. Esto nos exige escoger todo lo que necesitaremos para potenciarnos y potenciar nuestro entorno. Negarnos nos coloca de espaldas a nuestro propio progreso, encarados al pasado y al estancamiento.

¿Renovación o seguridad? Hemos llegado hasta aquí siguiendo todo lo que nuestra atrevida juventud nos ha permitido y descubrimos que incluso eso se ha vuelto caduco. Ahora podemos innovar a través de nuestra propia dinámica, acelerada por los descubrimientos constantes en estos tiempos impactantes.

Muchos hemos encontrado nuevas creencias, con dioses y rituales nuevos, a veces exóticos o de otras culturas, y en consecuencia, con nuestra libertad de elección, los hemos escogido. Pero cambiar el amén por el *om* o el nirvana por el paraíso no sirve de nada si no nos inspira a ser coherentes con nuestra propia evolución y a transformar lo que no nos permite ser más nosotros.

Todo camino sirve si nos ayuda y nos inspira a seguir buscando y creciendo como seres enfocados en nuestro propio potencial divino. Esto, a su vez, tiene que remitirnos a la divinidad de todos los que nos acompañan en este viaje hacia cada vez más luz, tengan o no las mismas creencias, las mismas actitudes o actuaciones.

Lo importante es que toda búsqueda nos lleva a encontrar, a conocer y a mejorar. No es cuestión de rituales mejores, sino de seguir el propio rito de la vida, que nos proporciona una constante nutrición a través de conocimientos cada vez más universales, más acordes con el espíritu que buscamos y que está reflejado en todo.

Tenemos que deshacernos de las creencias que no nos inspiran libertad de pensamiento. Tenemos que arriesgar para encaminarnos hacia una búsqueda que nos potencie como seres trascendentes, recorriendo un camino personal y universal que permite sacar lo mejor de cada uno. Y, sí, tiene que unirnos a todos los demás caminos.

Una buena búsqueda nos lleva a encontrar, pero sabiendo que el compromiso está con la búsqueda y no con lo encontrado. Nuestra expansión hacia más luz a través de cada nuevo descubrimiento nos exige que descartemos lo caduco, incluso aunque haya sido descubierto el día anterior. Ayer nos servía y si hoy ya no, porque hemos expandido nuestros parámetros, mejor. Nuestro compromiso está con el crecimiento y no con una lealtad al pasado o a ideales que pueden empezar a limitarnos.

Nuestra dinámica evolutiva exige descartar todo lo que no está en consonancia con nuestro impulso de vida, ese que nos permite ser, cada vez más, nosotros mismos. Necesitamos creer en nuestra propia expansión. A medida que nuestro autoconocimiento incluya lo nuevo y expansivo, todo lo que limita e inhibe, venga de donde venga, caerá por su propio peso. De esta manera podremos crear y encontrar nuevas respuestas, nuevos interrogantes y nuevas inspiraciones.

Lo que propongo es una elaboración a partir de nuestra propia búsqueda. Leer mucho, preguntar mucho y, a través de la búsqueda y la experimentación, crecer. Todo aporta y sirve, pero tiene que ayudarnos a seguir descubriendo. Todo lo que no lo haga se ha de lanzar a la primera «papelera». A medida que crezca nuestra coherencia descubriremos que las «papeleras» también son una necesidad vital para dejar lastre y seguir avanzando.

Encontraremos muchas propuestas que no serán medibles ni comprobables científicamente, pero no por eso dejan de ser verdaderas. Los temas son la vida, la muerte, la expansión... Somos seres que vamos cada vez a más, intentando identificar nuestras limitaciones para superarlas y ser completos. Todo descubrimiento es una

puerta a posibilidades que pueden desmontar nuestras limitaciones y proyectarnos hacia donde podemos comprender más, aprovechar mejor y elaborarnos conscientemente. Todos son objetivos de una vida vivida con concierto y coherencia.

Tenemos una suma de capacidades que hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestras experiencias en la materia. Muchas veces, la falsa seguridad que proporciona lo cómodo y lo conocido puede confundirnos, haciéndonos creer que no necesitamos nada más. Pero lo conocido también puede proporcionarnos nuevos puntos de apoyo para seguir desarrollándonos y así abrir nuevas puertas. Con esto pretendo animaros a que os adentréis en lo desconocido, que os atreváis a comprender y descartar lo que no sirve y a potenciar nuevos hallazgos que pueden inspiraros nuevas respuestas. Serán las vuestras. Expresiones que reflejarán vuestra búsqueda personal. Verdades intransferibles que no solo os enriquecerán, sino que también enriquecerán vuestro entorno.

12. | ¿Quiénes somos?

«¿Quién eres? Tu respuesta te limitará o te dará alas.»

¡No solo somos cuerpo! Esta es una gran noticia, pero puede ser muy inquietante. Me parece que mucha de la resistencia a creer nace de nuestra necesidad de seguridad y control. Y aunque nos demuestren que no solo somos lo comprobable sino que alcanzamos niveles de posibilidades inimaginables, el temor a lo desconocido anula de inmediato toda expansión y promesa. Literalmente, las estrellas están a nuestro alcance, pero no sabemos qué hacer con eso. Entonces las ignoramos o las rechazamos.

Yo no quiero inquietaros. Quiero descubriros lo bien que se vive desde nuestra grandeza. Desde la gran verdad de que todo esto no es más que un pálido reflejo de una extensión que va hasta allá donde nuestra auténtica grandeza necesita ir. Quiero que empecéis a ver que abrirnos a cualquier posibilidad no solo nos regala opciones sin fin, sino que lo simplifica todo, absolutamente todo lo que compone nuestra vida hoy.

Quiero que sepáis que creer en algo inmenso nos permite ese punto de vista y nos hace inmensos. Y desde allí todo es más asequible y fácil. Como cuando ayudamos a un niño, nuestra perspectiva simplifica su tarea y todo lo hacemos desde una actitud más elevada e incluyente.

Empezamos por lo esencial, ya que esta pregunta identifica nuestro punto de partida. Somos una conciencia en expansión, y para poder serlo aquí en la Tierra tenemos un cuerpo físico, unas circunstancias físicas, unas relaciones físicas y un sinfín de elementos físicos.

Pero estamos aquí para crecer. Este crecimiento es lo único que nunca se detiene, aunque tengamos cien años y parezca que estamos frenados en todos los sentidos. Por mucho que física, emocional y mentalmente estemos bajo mínimos, nuestra conciencia

sigue enriqueciéndose de cada nuevo momento vivido, de cada parón inconsciente o de cada inconsciencia continuada; nuestra sabiduría se incrementa.

Ya hemos visto que, aunque la ilusión o lo que llamamos «maya» apunta a que la realidad es solo lo que podemos ver y tocar, en algún momento nos damos cuenta de que hay mucho más y de que lo verdadero no necesariamente tiene que ser comprobable por los cinco sentidos. Este pequeño cambio de perspectiva marca el inicio de esa búsqueda intransferible que nos liberará de la atracción de la gravedad.

El camino que hemos recorrido para llegar hasta aquí desde nuestra primera puesta en escena hace doscientos mil años (la Tierra tiene aproximadamente cuatro millones cuatrocientos setenta mil años) ha sido perfectamente sincronizado con el plan universal evolutivo y expansivo. Nuestra propia dinámica de crecimiento está determinando cada una de nuestras experiencias de aprendizaje. La elaborada evolución de nuestro planeta, aproximadamente cuarenta y cuatro millones de siglos después de iniciarse, presenta como colofón al ser humano, ya dotado de un sistema multifuncional exquisitamente complejo y lanzado al descubrimiento de mundos extraterrestres.

Así hemos aprendido y hemos crecido a través de los siglos. Cuanta más complejidad, más capacidad de respuesta, más recursos y más extensa nuestra manifestación e influencia.

Cada incursión o nacimiento en el mundo tangible tiene su propósito, que es la específica expansión de la conciencia perteneciente a ese nivel evolutivo. Para esto siempre tendremos el marco adecuado, con las circunstancias pertinentes. En el momento en que el aprendizaje se cumple, la experiencia llega a su término y se «muere», hecho que marca el fin de esa etapa y el principio de otra. Son partes únicas y valiosas de un proceso que no acaba hasta que conquistamos la totalidad. Esta conquista no es nada más que la fusión con el todo.

La muerte, entonces, es la continuidad de la conciencia liberada de la materia cuando esa experiencia específica que ha permitido el aprendizaje llega a su fin.

Todo esto ratifica que no somos un cuerpo con una dimensión espiritual, sino la fuerza vital que da vida al cuerpo. Evidentemente, nuestro origen y razón de ser se encuentran fuera del ámbito de lo limitado y perecedero.

La ciencia demuestra que la energía no se destruye, sino que se transforma. Somos energía y nuestra principal misión es nuestra propia evolución, para ser cada vez más completos y, por ello, más inclusivos.

Si, como proponen algunas creencias religiosas, nuestra existencia se limitara a una sola vida, los interrogantes que surgirían serían tantos que, una vez enfrentadas, las mismas respuestas llevarían a descartar esas propuestas. Una de las más comunes es la injusticia de vivir una sola vida en circunstancias muy duras.

Para mí, la mayor propuesta en favor de lo que solemos llamar «reencarnación» es nuestra propia expansión de conciencia. En algún momento descubrimos que lo que realmente somos no empezó en esta vida. Como también sabemos que no acabará cuando muramos. Cada vez existen más pruebas en este sentido, ya que en general la reencarnación empieza a ser aceptada, gracias a las experiencias de vidas pasadas que han sido confirmadas por encima de toda duda.

Pero no necesitamos pruebas para saber que seguimos. Así como esa continuidad está ausente del cuerpo físico, sí está en cada onda de nuestro ser esencial, en cada certeza de que nuestra expansión vital simplemente está empezando a coger fuerza, ya que nuestras futuras posibilidades son tan evidentes que lo único que parece imposible es que todo se acabe con la muerte. Sabiendo esto, podemos iniciar nuestra continuidad de forma consciente.

Nuestra captación de la realidad es cada vez mayor y más extensa, de forma que el acceso a estados de conciencia aún inalcanzables es lo mínimo que sabemos que nos espera. Las posibilidades para abrir la conciencia en este siglo se están multiplicando tanto que cualquiera que emprenda el camino del autoconocimiento para profundizarse y llegar a su verdad particular podrá encontrarse a través de una oferta muy diversa y extensa. Existe una gama muy amplia de terapias, talleres y libros que despiertan y potencian capacidades que hasta hace muy poco no se conocían. Estas no solo sirven para poder vivir de una forma mejor, más equilibrada y adecuada a las necesidades que van surgiendo, sino que ayudan a lograr un potencial crecido que solo empezamos a intuir.

Si profundizamos en temas espirituales y científicos, se nos hace imposible negar nuestra trascendencia. La necesidad de desarrollarla nos exige un continuado aprendizaje a través de las múltiples experiencias en la materia aquí y en otros «espacios» que sobrepasan el alcance de nuestros cinco sentidos. Vivimos y descubrimos para extendernos y acercarnos cada vez más a ese ser completo que realmente somos.

Nuestra creciente apertura de conciencia nos impulsa a desarrollar y descubrir todo lo que necesitamos para la expansión de nuestro potencial aquí en la Tierra. Pero somos

seres universales y esta condición nos apunta a sucesivas experiencias que se colocan fuera incluso de nuestro sistema solar. Somos seres extradimensionales y tenemos un alcance ilimitado; las dimensiones reales de nuestra condición vital y energética, que están en constante ampliación, no están limitadas ni por el tiempo ni por el espacio. Evidentemente, nuestro futuro apunta a la conquista de espacios cósmicos en todos los sentidos posibles.

Cuando el telescopio espacial Hubble nos acercó a otras galaxias, despertamos nuestra conciencia galáctica. Ya no estamos dominados por la atracción gravitacional de nuestro planeta o sistema solar. Nuestra nueva conciencia ya ha saltado los confines newtonianos y es lógico que nuestra dimensión física también. Los que creemos en una expansión de la conciencia en todos los sentidos ya no tenemos que estar limitados al planeta Tierra. Las posibilidades son extensas.

Somos energía en expansión

Somos energía y expresamos nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestra trascendencia a través de nuestra palabra y nuestras acciones. Nuestro ámbito es el mundo y para ello tenemos nuestro cuerpo, que ha ido evolucionando para permitir manifestaciones progresivamente más precisas y complejas. Actuamos y nos movemos en áreas cada vez más extensas y sabemos que accedemos a niveles de conciencia más sutiles y expansivos que nos exigen actuaciones pertinentes y adecuadas.

Esto significa soltar lo denso que nos limita y nos mantiene enfocados en la materia para descubrir enfoques nuevos y más elevados. La gama completa y extensa de oportunidades y posibilidades nos abre a lo sutil.

Estamos conquistando nuestro crecimiento a través de descubrimientos que no estaban disponibles ayer, simplemente porque no los considerábamos. Hoy sabemos más y esto conlleva la capacidad de conquistar lo que empieza a intuirse. Esto no solo significa poder hacer, pensar y sentir de una forma más inclusiva, comprensiva y completa, sino que apunta a una nueva perspectiva universal que lo valora absolutamente todo y que no descarta ni condena nada. De pronto nos damos cuenta de que no se trata de evadirnos en lo sutil, sino de validar nuestro entorno y descubrir lo excepcional en lo cotidiano.

La densidad y lo aparentemente negativo no es más que el punto de partida de todo vuelo. En un principio, la imposibilidad de reconocernos capaces es el mayor impedimento. Pero podemos, desde las nuevas perspectivas, descubrir nuestra capacidad transformadora, esa que, sin haber descartado nada de lo servible, a lo largo de eones de tiempo nos ha permitido llegar hasta aquí más sabios y más capaces. Reconocernos permite a su vez que reconozcamos que todo el potencial que está encerrado en cada átomo de la existencia puede ser identificado por lo que es: una chispa divina.

Los sentimientos y pensamientos que separan y nos anulan, que neutralizan la aceptación, siempre pueden ser transformados sembrando una visión que aclara y reconoce el auténtico valor de todo. Este reconocimiento nos potencia como seres capaces de transformar y crear vergeles donde solo había desiertos. También existen situaciones emocionales y mentales que rechazamos por su densidad y aparente «negatividad». Suelen ser recibidas como no deseadas e incluso malas. Pero lo que

solemos llamar malo y negativo son oportunidades que nos permitirán superar el engaño y transformarnos. De esta manera potenciamos la luz que está en todo.

En general, los errores y las conductas, las ideas y sentimientos que ya son inadecuados para algunas personas siguen siendo lo que aún toca para otras, desde su particular y personal nivel de conciencia y necesidad. Y aunque las conductas tienen que ser controladas a favor del buen funcionamiento de una sociedad, no han de ser condenadas desde la perspectiva evolutiva. Una expansión de la conciencia otorga nuevas y más adecuadas formas de sentir y pensar que llevan a una paulatina superación de lo denso y a la incorporación de cada vez mejor saber hacer. El bien y el mal son imprescindibles para un desarrollo correcto de una sociedad, pero en el momento de definir se traducen en sabiduría e ignorancia o capacidad e incapacidad. Está en manos de los compasivos y justos comprender y ayudar y también delimitar para el bien de todos.

Ganamos espacio a lo aparentemente negativo a través del entendimiento y la transformación. Nos potenciamos gracias a actuaciones cada vez más impecables y adecuadas. Sabemos que se crece a través de la equivocación y el dolor. En realidad, cualquier experiencia difícil y dura es formativa y nos ofrece nuevos recursos y habilidades que antes no teníamos. Pero no por eso vamos a hacer del dolor nuestra única escuela.

En un momento esclarecedor comprendemos que ya no queremos que nuestro aprendizaje sea pasándolo mal, sino comprendiendo más. Y cuando empezamos a aprender dándonos cuenta de las cosas y de las oportunidades positivas, entramos en la dinámica del para qué y hallamos respuestas que nos ayudan a situar todo lo que nos pasa en un nivel aprovechable para nuestro propio avance. En algún momento de nuestra expansión de conciencia comprendemos que podemos dejar de lado el castigador y muchas veces incontestable porqué.

La muerte pone fin al aprendizaje en esta etapa de nuestra existencia y nos abre la puerta a la ampliación para que nuestro proyecto estelar se vaya completando. Somos más que nuestro cuerpo y somos potencialmente más que todas las experiencias que reúne este planeta. Nuestra expansión se consigue gracias a nuestra capacidad para conocer y lograr lo mejor para nosotros, a nuestra capacidad para querer y hacer lo que tenemos que hacer en cada momento y a nuestra capacidad para unirnos con los demás y

compartir. Son las tres energías que se encuentran en todo y que conocemos como sabiduría, voluntad y amor.

Somos conciencia

La energía no se destruye, se transforma, y en el epicentro de esa transformación está la conciencia. Somos conciencia. Es nuestro centro gravitatorio, aunque aún siga siendo territorio casi desconocido.

¿Dónde se encuentra? Esta pregunta podría ser el punto de partida correcto y, aunque existen numerosas respuestas, la realidad es mucho más extensa de lo que pensamos. Vamos a intentar vislumbrar parte de su alcance y desde esa perspectiva trataremos de abarcar mínimamente lo que implica ser lo que somos: una conciencia expresándose a través de las posibilidades limitadas de un cuerpo físico, básicamente cinco-sensorial.

Pero ¿qué es la conciencia? La conciencia, desde el punto de vista de cada ser, define su realidad. Cuanta más conciencia, más acceso a niveles progresivamente sutiles. Tiene su origen y su finalidad en la primerísima fuerza creadora. Nuestra sabiduría es potencialmente ilimitada.

En su forma más pura y completa, la conciencia es toda la información que viene del punto de partida que lo contiene todo. Surge desde la máxima abstracción y sutileza y se despliega y expresa hacia estados y tipos de energía cada vez más densos, hasta llegar a la materia. Abarca cualquier vibración, desde lo más total e inclusivo hasta lo más particular y exclusivo.

Existen diferentes niveles de conciencia que definen grados cada vez más completos y pragmáticos de las tres fuerzas que están en todo y que, como hemos visto anteriormente, son la sabiduría, la voluntad y el amor: la sabiduría es la capacidad de conocerse y reconocerse, la voluntad es la intención de ser y el amor es unión. Toda la creación es sabia, se determina y ama. La célula de una hoja «sabe» que lo es, quiere serlo, y la energía del amor la lleva a unirse a las demás células para formar entre todas la hoja.

El ser humano desde su inicio ha ido creciendo en sabiduría, voluntad y amor. Ha ido desarrollándose para ser cada vez más consciente y así comprender, querer y amar de una forma poco a poco más completa. Su estado inicial de casi nula conciencia implicaba una ausencia de autoconocimiento y autoestima.

Esto puede verse en el mapa de la conciencia de David R. Hawkins (en la página siguiente), que incluyo para que podamos comprender que cada uno está donde tiene que

estar y que lo que es normal para unos aún no puede exigirse a otros.

Potenciar y ampliar la comprensión significa evolucionar hacia niveles sucesivamente más completos que nos permitirán identificar las causas de lo que estamos experimentando. Al principio evolucionamos de una forma totalmente inconsciente, pero, a partir de un determinado punto, empezamos a darnos cuenta de ello. Este estado acelera el proceso. En este mapa podríamos localizar este punto en el noveno nivel, que pertenece al «dios permisivo». A partir de aquí, los efectos que se presentan en nuestras vidas empiezan a ser reconocidos como algo más que una mera coincidencia o casualidad.

Como acabamos de apuntar, todo tiene un para qué. Comprender esto significa que hemos alcanzado una elevación que nos permite reconocer que desde niveles mayores estamos creando un presente, perfecto para nuestro crecimiento, pero posiblemente no perfecto para los deseos de nuestra personalidad. Esta creación, a su vez, nos impulsa hacia sucesivas ampliaciones de conciencia.

Mapa de la conciencia

Visión de Dios	Visión de la vida	Nivel	Logaritmo	Emoción	Proceso
Ser interno	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Conciencia pura
Ser universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Amorosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Entereza	200	Consentimiento	Empoderamiento
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anhelos	Esclavitud

Castigador	Atemorizante	Temor	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatía	50	Desesperación	Renuncia
Vindictivo	Maligna	Culpa	30	Culpa	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

En este momento, muchos hemos empezado a ser autoconscientes de una forma responsable y coherente con nuestro nivel evolutivo personal. La autoconciencia convierte el «yo soy» en un «Yo Soy» capaz de vislumbrarse y captarse por encima del alcance terrenal y, en consecuencia, capaz de emplazarse en niveles cada vez más causales y reales.

Este es el comportamiento de nuestra conciencia, que está siempre en expansión y que facilita la perfección para cada momento de nuestro ser y estar. Saber esto nos permite desenvolver y desplegar el lado invisible para reconocer la importancia de lo que nos está pasando cuando lo visible deja de llenarnos y empezamos a darnos cuenta de que hay «algo más».

Podríamos decir que una persona con una conciencia que ya traspasa las fronteras del yo es aquella que se da cuenta de que se está dando cuenta. Este paso nos convierte en observadores de nuestra propia observación y permite una acción pertinente. Entonces podemos elevar nuestro punto de mira y situarnos por encima del aparente caos y confusión.

La confusión proviene de nuestra identificación con nuestro cuerpo físico y con el mundo material. Y se potencia aún más cuando pensamos que la materia no es solo el punto de partida, sino que es también nuestra finalidad.

En este sentido se presentan una serie de definiciones que nos permiten conocernos mejor. Yo las llamo realidades, ya que nuestra realidad estará en consonancia con lo que creemos y con cómo nos comportamos. Destaco tres, pero puede haber más con pequeñas diferencias.

Recordemos que cada momento del crecimiento de la conciencia es perfecto para cada uno de nosotros. Así que estos estados o realidades nos ayudan a identificar nuestro momento. Os invito a que consideréis cada opción para identificar y averiguar

exactamente cómo las sentís y cuál os resuena. No hay nada que esté fuera de lugar. Nuestro momento y nivel de conciencia es siempre el perfecto para nuestra evolución.

- En la primera realidad nos identificamos con nuestro organismo físico, mental y emocional, que siente y piensa. Sabemos que moriremos y que lo más probable es que la muerte ponga fin a nuestra existencia. La afirmación sería: «Soy una persona».
- En la segunda realidad reconocemos que somos un ser físico, emocional y mental y que, además, tenemos un alma que nos proporciona una proyección más allá de la muerte. El enfoque está en la persona, pero la continuidad ya es un factor importante. La afirmación sería: «Soy una persona con un alma».
- La tercera realidad se destaca por la certeza de ser la trascendencia que no muere, una chispa infinita expresándose a través de un cuerpo físico que siente y piensa y se experimenta en la materia. Esta existencia se basa en una vivencia infinita y eterna. Sabemos que la conciencia otorga una dimensión expandida a nuestra presencia aquí. La afirmación sería: «Soy el alma experimentándose a través de una experiencia en la materia gracias a un cuerpo físico, un cuerpo emocional y un cuerpo mental».

Cada realidad implica puntos de partida distintos y niveles específicos de conciencia. Nuestra elección describe nuestra realidad. No hay respuestas correctas ni erróneas, pero la segunda y tercera realidad nos proporcionan una mayor comprensión de quiénes somos y de nuestra continuidad. Todo se está expandiendo. Esta es la trayectoria definida por el Big Bang. Conocernos nos permite vivirnos mejor, ya que identificar lo que somos para seguir desarrollándolo significa evolucionar coherentemente.

La diferencia entre la primera realidad y las otras es básicamente una cuestión de continuidad. Si solo somos un organismo físico, la muerte pondrá fin a nuestra existencia. El deterioro y el cese de las funciones físicas llevará al término de las emocionales y las mentales. En esta primera realidad, la dimensión espiritual o trascendental que nos abre a la vida y a la continuidad no se considera.

La segunda y la tercera implican esa continuidad, que está por encima del cuerpo físico y sus funciones, pero, aunque tengan esto en común, en la segunda opción la primera identificación sigue siendo con el cuerpo y con nuestro estado perecedero, lo que puede llevar a una inseguridad, ya que nuestro punto de partida no deja de tener un fin. En la tercera realidad, nuestra identificación es con la imperecedera vitalidad o

chispa portadora de vida, lo que nos libera de la atracción de la materia. Ambas consideran la continuidad después de la muerte, pero hay entre ellas una diferencia importante en cómo nos vivimos cada segundo de nuestras vidas.

Se puede comprobar haciendo el siguiente ejercicio, que también puede grabarse a un ritmo lento y pausado.

Cierro los ojos.

Respiro tranquilamente.

Localizo mi centro y me identifico.

Me identifico con mi presencia en el aquí y ahora.

Me ubico en mi entorno y estoy cómodo.

Lentamente, llevo mi atención hacia mi persona.

Observo.

Me observo y me siento.

Estoy bien.

Permanezco así el tiempo que quiera.

(Dejad el espacio que vais a necesitar y pulsad la tecla de «pausa».)

Ahora, conscientemente, elevo mi punto de mira.

Me veo desde arriba y localizo los límites de mi cuerpo.

¿Me identifico con mi cuerpo?

Si es así, ¿con qué parte del cuerpo?

¿Puedo elevarme por encima del cuerpo y sentir que soy más allá de los límites del tiempo y del espacio?

Expando mi presencia y elevo aún más mi punto de observación.

Dejo de identificarme con el cuerpo.

Dejo de identificarme con mis emociones.

¿Puedo dejar de identificarme con mis pensamientos?

¿Puedo dejar de identificarme con la observación?

¿Puedo identificarme con mi expansión, que se extiende más allá de mi persona?

¿Más allá del tiempo y del espacio?

Observo y me quedo con lo que me resuena y me es cómodo.

Potencio mi identificación afirmando que SOY.

Lentamente, pongo mi atención una vez más en mi respiración.

Poco a poco, pongo mi atención en mi entorno.

Respiro profundamente, doy gracias y abro los ojos.

Somos nuestro cuerpo físico, somos nuestras emociones, somos nuestros pensamientos, pero, aún más importante, somos la fuerza vital que nos da vida y nos eleva por encima de lo perecedero. Nuestro cuerpo físico está siendo en el presente, pero no solo somos el cuerpo. Nuestras emociones tienen un alcance menos limitado, ya que allá donde

sentimos, allá están. Si queremos a alguien que está en Tokio, nuestras energías emocionales también estarán en Tokio. Tienen la extensión de nuestros sentimientos y llegan a donde sea. También incluyen acontecimientos pasados y posibles futuros y pueden ser conmovidas por ellos.

Esta realidad nos permite reconocer que no somos prisioneros de nuestro cuerpo físico y su limitado estado en el aquí y ahora. Nuestras emociones son energías muy sutiles que trascienden el presente y tienen el alcance del amor.

Nuestro cuerpo mental, al poder ser objetivo, tiene aún más alcance que el cuerpo emocional y puede llegar hasta donde nuestra imaginación o necesidades dictan. Podemos proyectarnos a la Luna, a Saturno, a futuros desconocidos y a pasados que pueden proporcionarnos nueva información. Es totalmente ilimitado, aunque la falta de confianza y la razonada creencia de que eso es imposible anclan nuestra energía mental a lo que podemos ver y constatar. Si descartamos estos obstáculos que impiden que lo creamos, descubriremos que lo único que limita nuestro cuerpo mental es nuestra propia voluntad de saber. Si no quiero descubrir o averiguar, evidentemente no accederé al conocimiento. La curiosidad es un gran anulador de limitaciones. También estamos limitados por nuestras interpretaciones de lo que captamos. Cuanta más universalidad, mayor será nuestra captación.

Energéticamente tenemos un alcance interminable desde el punto de vista de nuestros pensamientos, emociones y sentidos. Sentimos, pensamos, vemos, olemos, oímos, saboreamos y podemos tocar sin la necesidad de estar. Tampoco el presente nos limita. «Viajamos» al pasado o al futuro y los cambiamos. Podemos reestructurarlos y enriquecernos sin tener que desplazarnos ni un milímetro de nuestra ubicación física. Descubrimos que de aquí al centro del universo no hay demora ni necesidad de un desplazamiento real. Estamos donde podemos proyectar nuestra conciencia, y experimentando eso ¡solo hemos descubierto una ínfima parte de nuestro ser!

En lo pequeño está lo más grande

«Para cada uno de nosotros, la mejor forma de ir por la eternidad es la nuestra.»

Cualquier lugar y cualquier tiempo es el ámbito de lo que muchas religiones llaman alma, cuerpo espiritual (doctora Elisabeth Kübler-Ross), orden superimplicado (David Bohm), conciencia objetiva (Gurdjieff), conciencia búdica (teosofía), *atman* (jainismo y budismo), y podríamos seguir. Todos se refieren a nuestra trascendencia o esencia creadora, la cual nos impulsa y nos inspira a una expansión con captaciones y capacidades cada vez más completas y totales. Gracias a la elevación de nuestra frecuencia vibratoria accedemos a estos niveles. Normalmente lo hacemos cuando meditamos, oramos o estamos en lugares que nos proporcionan armonía y expansión, como puede ser la naturaleza o algún rincón en nuestro hogar lejos de las ocupaciones cotidianas o las preocupaciones.

Nuestra dimensión espiritual nos une con toda la creación. Es nuestra participación directa en las energías espirituales universales. A través de esa dimensión sutil y elevada, podemos vivir lo que nos pasa, desde la capacidad para transformar. Su energía nos proporciona los recursos necesarios para que podamos desarrollar aptitudes pertinentes a cada nivel de nuestra evolución. Su frecuencia vibratoria nos abre a nuestros mejores futuros y con fe y libre albedrío accedemos a una vida sincronizada con nuestra realidad universal.

También nos permite situarnos de una forma consciente en nuestro crecimiento, que apunta cada vez más a la realidad de que todo es posible. Nuestra dimensión espiritual nos abre a posibilidades menos materiales y más holísticas, facilitando un enfoque que conlleva una mayor unión y apertura. Esto ha potenciado el acercamiento de Oriente y Occidente en los campos de la medicina cuántica (Deepak Chopra), la curación

energética (Gregg Braden), el sistema de *chakras* (hinduismo) y la meditación, que desde Oriente se ha propagado por todo el mundo.

Todo esto, que se podría generalizar bajo el término «medicina del alma», está proporcionándonos una dimensión sanadora anteriormente ignorada en Occidente. El conocimiento y la aplicación de antiguas tradiciones milenarias de Oriente en el campo de la medicina llevan a una creciente responsabilidad hacia la propia salud. El conocimiento y la aplicación de antiguas tradiciones milenarias de Oriente en el campo de la medicina llevan a una creciente responsabilidad hacia nuestra propia salud. Esto a veces se refleja en la autocuración.

El cuerpo espiritual nos hace conscientes de nuestra necesidad de acceder a un auténtico progreso a través de la elevación. Estamos dando pasos agigantados que nos están alejando de nuestro, hasta hace poco, papel de despilfarradores del planeta y sus recursos. Empezamos a descubrir y ubicarnos como creadores, no solo de bienestar y progreso en nuestro entorno, sino de oportunidades de crecimiento y expansión hacia nuestro potencial como seres estelares en las profundidades de nuestro universo interno.

El aceleramiento, desde que la fuerza nuclear fue utilizada hace unos escasos sesenta años, posteriormente manifestado por una expansión «explosiva» en todos los campos, nos ha permitido desafiar y conquistar la gravedad, impulsándonos primero a la Luna, iluminadora de la oscuridad, luego a Saturno, para sin duda algún día colonizar más allá de nuestro sistema solar. Somos conquistadores de la luz y la estamos expandiendo en la oscuridad, como modernas versiones de san Juan, ahuyentando la noche oscura e iluminando nuestro camino interior y estelar.

Muerte y expansión

Toda conquista y avance es siempre a través de la muerte. Cada segundo de nuestras vidas estamos muriendo a lo que ya no tiene que ser para que nazca lo nuevo, lo que está pidiendo ser descubierto. La muerte nos libera de patrones caducos, de todo lo que ya sobra, y despeja el camino para nuevos hallazgos con posibilidades y capacidades nuevas. Esto nos permite dar los pasos necesarios para seguir encontrando lo que buscamos y para acceder a nuevas actuaciones. La muerte renueva, dejando ir lo que ya no sirve. De esta manera podemos generar otros desenlaces que no serían posibles si no soltáramos lo que está de más.

En nuestro progreso como seres multiexistenciales, además de soltar lo que ya no tiene cabida, las mejores herramientas evolutivas que tenemos son: el acceso a más amplitud y sabiduría, más capacidad de acción elevada y altruista y más sentimientos inclusivos y universales. Nuestra muerte nos permite dejar en tierra todo lo denso, empezando por lo más evidente, que es nuestro cuerpo físico y que en el momento preciso deja de actuar como vehículo de aprendizaje y nos permite entrar en lo puramente energético.

Dice Michael Newton en *La vida entre vidas*: «Cuando se acerca el final de la vida física, cada uno de nosotros desarrolla la capacidad de fundirse con su propia conciencia superior. El momento de la muerte es el período de la vida en el que somos más fácilmente conscientes de nuestro propio espíritu, puesto que podemos sentir que nuestra alma está conectada con la eternidad de los tiempos».

Pero lo más importante es liberarnos de los sentimientos pesados y paralizantes, de las ideas inamovibles y viejas y de la equivocada noción de que todo error ha de culpabilizarnos y ser castigado. Cualquier cosa que no nos permita un vuelo liberador ha de descartarse para potenciar el camino de la sabiduría, adquirida en nuestra última experiencia en el marco limitativo de la materia.

Últimamente estamos siendo influenciados por algunas creencias en torno a la reencarnación que apuntan a una continuidad de lo que habíamos sido en vidas anteriores, en especial de nuestros traumas y errores. Esta perspectiva puede mantenernos presos de nuestro pasado a través de experiencias que nos hicieron daño. Es evidente que esas memorias de vidas vividas aparentemente mal no encajan ni

pertenecen a la necesidad evolutiva de experimentar y evolucionar en el presente para ser cada vez más capaces.

Tenemos que dejar de juzgar y entrar en una aceptación de los pasos evolutivos de ensayo y error, sin culpa ni castigo. En realidad, no hay error, hay una actuación progresivamente mejor. Cada vez sabemos más y cada vez lo hacemos mejor. Pero no por eso vamos a menospreciar nuestros primeros pasos y las caídas que nos permitieron llegar hasta aquí más sabios y capaces. Nuestro compromiso hacia nosotros mismos se basa en el conocimiento de que no podemos juzgar actuaciones de ayer con la crecida conciencia de hoy, ya que esto puede mantenernos presos de la culpa.

Seguimos influenciados por nuestra herencia de culpa, en vez de comprender que cualquier equivocación nos lleva a una ampliación de la conciencia que nos permite reconocer las lecciones que acompañan a los errores y aprovecharlas. Si no lo sabemos, nos quedamos enganchados al error ya vivido, actitud que no nos permite cosechar la sabiduría pertinente.

Una conciencia más amplia potencia una mayor comprensión, que en sí misma tendría que ser suficiente para liberarnos de la culpabilidad por las equivocaciones pasadas. La máxima abertura se da en el momento de nuestra muerte, cuando, despojados de las limitaciones terrenales, podemos comprender las vivencias de la experiencia vital recién vivida. Muchas ECM apuntan a esto, y parece lógico y adecuado a nuestra dinámica expansiva, ya que nos permite una mayor libertad y una visión más elevada.

Aunque sea contrario a muchas creencias, basándonos en la ley de la gravedad, que mantiene lo pesado en tierra, podemos concluir que, así como los errores se quedan, las emociones densas también, al igual que las ideas inservibles que ya han aportado su aprendizaje. También se quedan los defectos, las dudas y los miedos. Se queda todo lo que paraliza y densifica. De esta manera podemos potenciar el despegue y el vuelo.

Muchos de los testimonios de personas que se han ido y han vuelto hacen referencia a una ascensión y a mucha luz. Destaco aquí las ECM de personas que han optado por el suicidio, ya que no hay error que se acompañe de tanto castigo como el de quitarse la vida. Desde el punto de vista del duelo, es la muerte que más se sufre, y parte de ello es por la visión condenatoria de algunas religiones y el tabú social consiguiente. En la mayoría de estas ECM no hay culpa ni desaprobación y esto tiene que ayudar a que cambiemos nuestra actitud hacia el suicidio.

Desde la perspectiva evolutiva, la muerte es la gran liberadora. Nos despoja de todos los fallos que nos han servido para volvernos más capaces y mejores. También facilita la continuidad de todo lo que potencia nuestra expansión. Eso es lo que sobrevive y sigue, marcando el principio de la próxima etapa. Con esas capacidades y sin los antiguos miedos, frustraciones y límites, entramos en una nueva realidad. Solo así podemos acceder a la renovación necesaria y a los auténticos cambios que nos exige nuestro propio proyecto. Los nuevos puntos de arranque son los que nos dirigen hacia el avance y no hacia el estancamiento.

Es evidente que el progreso de la humanidad no está basado en la repetición de viejos errores y traumas. El camino de la culpa está en total contraposición con la apertura de la conciencia que acompaña cualquier error, pero suele ser potenciado por algunas creencias que exigen expiación. Un enfoque liberador nos permite una comprensión progresista e innovadora que está presente en cada nuevo cambio. Cada nueva generación, liberada de todo peso de sus antepasados, pero con la cosecha de todo lo que se hizo bien, conquista los pasos que están alejándonos (cada vez más rápido) de nuestros impedimentos.

Morir significa una renovada oportunidad, una liberación y la continuidad de lo mejor que somos. Su dinámica impulsora nos permite recibir cada nueva experiencia con un potencial crecido. La muerte precipita hacia el renacimiento y una prolongación en la que nuevas capacidades serán ampliadas a través de nuevos retos.

Soltar lo que ya no sirve

Sin la perspectiva de vida, muerte y... vida, la muerte es nuestra gran enemiga. No nos gustan los finales. Preferimos acarrear con lo que ha sido, aunque eso nos pese, porque no queremos soltarlo. Entonces empezamos a perder, porque mantener lo que ya no tiene que ser dificulta la entrada de lo nuevo. Solo los espacios libres pueden recibir. La forma inequívoca para crear posibilidades de crecimiento es dejando ir lo que ya no toca.

Saber que la muerte nos libera de todo lo que no nos hace falta tiene que inspirarnos a desprendernos de lo que no nos sirve... sin tener que morir. Si somos capaces de ello, podremos «sobrevolar» las cárceles de las posesiones mentales y emocionales que ya no necesitamos y lograremos una nueva libertad y un impulso hacia nuestra propia expansión.

Cuando comprendemos que lo que aún está por descubrir va a facilitarnos el acceso a un potencial hasta ahora desconocido, podemos deshacernos del miedo al misterio. Los vacíos permiten la verdadera creación, ya que nos proporcionan la condición perfecta para lo que aún está por llegar.

Pero el verdadero vacío está lleno. Todo lo aprendido crea nuevos espacios que apoyan la auténtica dinámica de crecimiento. Cualquier enriquecimiento fruto de lo que hemos hecho, sentido y pensado ya forma parte de nosotros y no se puede perder. Toda experiencia transforma y expande. Lo que hacemos mal se convierte en un aprendizaje irremplazable. El hecho es temporal, la lección perdura. Permanece lo aprendido, lo demás, si lo dejamos, cae por su propio peso. Lo auténticamente valioso se asienta y se convierte en semilla de futuros.

Cada nuevo segundo puede significar la muerte de lo que ya no tiene que ser. Si es así, entonces cada segundo se convierte en nacimiento. El continuo de muerte y nacimiento es existencia pura en la eternidad del aquí y ahora. En esa dinámica sin fin somos puro potencial. Lo caduco deja de influenciarnos y nuestras capacidades se amplían y nos proporcionan futuros descubrimientos.

El auténtico autoconocimiento arranca de lo positivo. Cuando potenciamos nuestras cualidades, neutralizamos lo negativo. Estas pequeñas muertes de todo lo que ya no toca nos abren para que aparezca lo impensable.

Es en ese momento cuando podemos potenciar lo mejor que somos. Este es un buen principio.

Una nueva vida

Una nueva perspectiva de muerte nos abre a la posibilidad de vivir nuestra vida de otra manera. Cuando cambiamos nuestra idea de muerte, empezamos a pensar de una forma totalmente distinta. El primer cambio es la desaparición de esa amenaza sombría en torno a lo único que sabemos seguro que va a pasar.

Este es un gran paso liberador. Saber que lo que sobrevive es lo mejor de nosotros nos permite potenciar lo bueno, en vez de culpabilizarnos por los errores. Es lo contrario a lo que hacemos con los niños cuando resaltamos sus defectos para que dejen de hacer lo que no nos gusta; si resaltáramos sus cualidades, podrían enfocarlas y potenciarlas, y tarde o temprano lo que no sirve dejaría de ser. En algún momento desaparecería.

La muerte, pues, puede convertirse en la celebración de todo lo que hemos logrado. Un enfoque bueno de muerte nos permite reconocer los frutos que estamos sembrando aquí y ahora, valorar nuestro esfuerzo, asentar lo aprendido y darnos cuenta de los niveles conseguidos. La idea de la muerte como la continuidad de lo mejor que somos permite comprender que el aprendizaje que nos aporta nuestra experiencia en la materia no se acaba, sino que se consolida.

En un momento puntual de nuestra evolución dejamos de buscar la «tierra prometida», el tesoro inalcanzable que siempre nos ha eludido, y empezamos a encontrar. Ahora ya sabemos cuál es el tesoro. ¡Somos nosotros! Nosotros somos el baúl repleto de abundancia y potencial que nunca habíamos encontrado debido a nuestro afán de buscar fuera lo que no sabíamos que estaba en nuestro interior, esperando ser descubierto.

Somos el tesoro, porque, además de ser los descubridores de todas las riquezas que nos proporciona nuestro planeta, seguimos descubriendo, elaborando, consolidando y extendiendo la ciencia, el arte, el bienestar y la abundancia. Pero todo esto es solo un eco insignificante de nuestra grandeza, que ahora empieza a ser visible porque ya miramos con otros ojos. Ahora podemos reconocer, gracias a nuestra capacidad para elevarnos por encima de nuestras limitaciones, que la auténtica abundancia se encuentra en la riqueza de nuestros universos internos.

Estaba encerrado en lo más profundo, casi inalcanzable, escondido, por nuestra ignorancia. Pero estamos descubriendo que no hay nada que no podamos conseguir. Y

aunque estamos profundamente enraizados en la falta de fe en nosotros mismos, hemos empezado a creer y estamos ganando con cada paso que damos hacia lo «imposible».

Destapamos el tesoro y ahora toca fortalecerlo, utilizarlo y distribuirlo para crear cada vez más. Este es un gran paso, saber que también en esto, como en lo material, el progreso trae más progreso.

Según hemos visto, la muerte es la gran liberadora. Pero ¿vamos a tener que morir para deshacernos de nuestros fallos y errores?

«Potenciamos la vida cuando dejamos la seguridad de lo familiar y damos entrada a lo inquietante.»

En el vacío creamos vida con nuestra herramienta más valiosa: nuestra mente. Toda auténtica creación es mental. Solo con la mente creamos sin nada. Esta poderosa herramienta nos pertenece, está a nuestra disposición día y noche y suele proyectar nuestras expectativas. Si no somos conscientes de esto no nos daremos cuenta de que lo que se está manifestando lo hemos creado nosotros. Pero ¿desde dónde? Si nuestras expectativas se cumplen, vamos bien, pero si no, tendremos que ver exactamente qué pasa y desde dónde estamos creando lo que sí tenemos.

Creamos con nuestros sueños, con nuestros deseos y con nuestras ilusiones, pero ¡también «creamos» con nuestros miedos! Además, podemos neutralizar cualquier creación simplemente dudando. Nuestras creencias son un factor importante en la creación de nuevas realidades. Pero... ¿de dónde vienen?, ¿cómo son? Conocerlas nos evita ser anulados por creencias limitativas. Cuánto poder tienen refranes como: «Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Los deseos enfocados en futuros mejores podrían ser el punto de partida de una vida llena de abundancia y bienestar. Pero suelen ser abortados desde las mil y una negaciones que inconscientemente nos habitan.

Muchos ya sabemos que con nuestros pensamientos no solo podemos transformar lo que nos pasa, sino que también creamos nuestros futuros. Desde las expectativas del presente influenciamos los futuros y raras veces vamos a encontrarnos fuera de toda anticipación posible. Las sorpresas agradables suelen ser la materialización de aquello que «soñábamos pero que creíamos imposible». Los desastres, nuestros miedos hechos realidad. Una buena creencia es que una confianza fuerte y sólida puede sobre pensamientos derrotistas.

«Te lo dije» resuena una y otra vez, como para recordarnos que más vale no confiar a ser sorprendidos y tener que salir corriendo. Pero no hay que correr, sino permanecer y

confiar. Somos grandes superadores y muchas veces un problema aparentemente insalvable nos revelará aptitudes que jamás imaginábamos. El peligro o lo aparentemente «peor que podía haber pasado» se convierte en esa oportunidad necesaria para descubrirnos y salir beneficiados.

Pero, así como nuestros mejores proyectos tarde o temprano se cumplen, cuando la falta, los miedos cierran cualquier posibilidad. El miedo encoge y no permite espacio al crecimiento.

Y ¿cuál es el mayor miedo? ¿Podría ser el miedo a equivocarse? Este podría ser el peor, porque ante él dejamos de hacer. Lo que no sabemos es que la equivocación es imposible. El camino de cualquier descubrimiento innovador ha sido el camino científico del ensayo y error. ¿Por qué, entonces, el temor a fallar? Errar y darse cuenta es abonar el terreno para recoger nuevas herramientas, para descubrir nuevos recursos y para mejorar nuestra participación en todo lo que nos tiene preparada la vida. Debemos revisar nuestros miedos y rescatarnos del camino de la autolimitación.

Nuestro mayor miedo existencial es el miedo a la muerte. El mejor antídoto... saber que no moriremos. En las experiencias que el doctor Pim van Lommel cuenta en su libro, nadie tuvo sensación de estar muerto, sino todo lo contrario. La vida se expande y el alcance es mayor que cuando, «vivos», tenemos solamente cinco captaciones sensoriales del entorno.

Somos energía. Esa parte de nosotros no desaparece y, a diferencia de lo que pasa con el cuerpo, sigue. Cómo y dónde es territorio de las distintas creencias, pero el hecho que tiene que importarnos es la continuidad.

La meditación del ocho

«Reconocer que somos a través del “yo soy” y poder decir al mismo tiempo “tú eres” para confirmar la divinidad en el otro es trascendencia pura. Entonces nos volvemos incondicionales, inclusivos y expansivos.»

El ocho tiene un simbolismo potente que energéticamente ayuda a todo el que lo tiene en su cuadro numerológico a materializar sus propósitos. Tiene el mismo trazo que el infinito y, uniendo ambos en esta meditación, propongo potenciar sus energías para que nos ayuden en cualquier situación.

Debemos escoger un lugar cómodo donde podamos estar tranquilos. En una postura buena nos aquietamos, respirando tranquilamente. Al principio con una respiración amplia y profunda, para poco a poco ir encontrando nuestro ritmo.

Dejo que todo se tranquilice, dentro y fuera de mí.

Creo un estado de quietud, un espacio sereno y tranquilo.

Los ruidos no importan... ni cualquier pensamiento que llegue... Todo está bien.

Siento cómo mi cuerpo se va relajando.

Con cada inspiración voy aquietando las emociones.

Con cada exhalación potencio mi serenidad.

Mi cuerpo está relajado, suelto, ligero...

La armonía y la tranquilidad se potencian a medida que suelto la tensión.

Observo cómo la tensión se disipa y desaparece.

Sigo respirando profundamente... lentamente.

Delante de mí dibujo un ocho con mi mente. Con cada inspiración lo agrando. El ocho se eleva y yo también.

Elevo mi vibración.

Siento cómo me voy volviendo cada vez más ligero, más armonioso.

Ahora observo mis emociones.

Respiro y noto que empiezan a soltarse.

Flotan libremente en una nube rosa de tranquilidad que se eleva.

Me siento arropado.

Todo está bien.

Todo está unido en esa nube, armonizado y transportado por encima de cualquier preocupación.

Me elevo a las vibraciones del amor.

Noto cómo todo se funde en un abrazo acogedor.
Del abrazo surge el símbolo del infinito.
Se une con el ocho y juntos forman una cruz.
Toda mi solidez se ha diluido y el cuerpo de luz que soy se ha liberado del peso.
Soy el centro donde se une el ocho con el infinito.
Mis límites se desdibujan y empiezo a ser uno con todo.
Suelto lo que me pesa y me centro en mis energías de amor.
Pulso con ellas...
Me libero de mis incertidumbres y potencio mi confianza en mí mismo.
Lo abrazo y descubro que yo soy amor, yo soy la respuesta.
Con amor empiezo a crear mi presente.
Soy.
Soy, y cada sentimiento se disuelve en una corriente de amor.
Soy amor.
Amo, y cada pensamiento se disuelve en una nube de sabiduría.
Soy luz.
Soy luz, y cada onda de mi ser se disuelve con la totalidad y se convierte en potencia pura.
Cada inspiración es la última y la primera.
Cada espiración es la última y la primera.
No hay final.
Uno mi respiración a la eternidad y me conecto con todo.
Entro en lo eterno de la mano de mi luz, que empieza a brillar cada vez más.
Cada vez se ilumina más espacio.
Mi espacio se vuelve infinito, donde cabe todo.
Reconozco la grandeza de mi expansión.
Inhalo la totalidad, que es vida, y recojo la expansión de mis intenciones para seguir sembrando vida, calor y luz.
Soy consciente de que soy la fuerza que potencia la vida, la claridad que la nutre.
Mi espacio se ha convertido en un territorio de amor en expansión.
Ensanchó mis límites más aún y me permito disfrutar.
Con este sentimiento, abro los ojos y agradezco.

Continuamos

Cuando la conciencia se retira de la materia, una de nuestras incontables «vidas» cesa. Como ya hemos visto, el dolor y todos los errores cometidos se quedan. Fueron utilizados para ampliar la conciencia. En ese momento, se inicia una nueva experiencia sin el peso de los traumas, las frustraciones y la culpabilidad.

La máxima prueba de lo que os estoy sugiriendo, además de la realidad de que solo lo sutil se eleva, es la inocencia del bebé, que empieza cada experiencia como una esponja «virgen» que lo empapa todo y que con sus talentos reunidos de vidas previas y el contacto con el mundo puede seguir creciendo y aprendiendo. Cada nacimiento es una oportunidad para empezar un nuevo ciclo de aprendizaje a través del ensayo y el error y así, paso a paso, conquistar la perfección.

Al principio, un alma nueva con poca experiencia va a tener pocos recursos. Es solo al solucionar y adquirir nuevas herramientas a través de vidas cada vez más capaces que podrá superarse. Cada superación permite ganar conocimientos, amor y la capacidad de ejercer cada vez más poder sobre los acontecimientos del día a día, lo que, a su vez, nos aporta más oportunidades de ampliar la conciencia de formas más complejas y completas... y más sutiles.

Nos encontramos aquí con todo el saber y la destreza que se ha ido cultivando a través de siglos de experiencias acumuladas. Somos mineral y somos vegetal y somos la fuerza de los mundos animados de la tierra, el cielo y el agua. Incluimos la sabiduría del propio proceso evolutivo de nuestra Tierra y nos hemos construido desenganchándonos del barro para algún día, literalmente, volar.

Pero, sobre todo, somos el reflejo de la fuerza creadora en expansión. Somos chispas universales reconquistando nuestro origen para ser, con cada paso que damos, mucho más sabios, mucho más amorosos y mucho más poderosos.

Todo esto somos y en el momento en que nos hacemos conscientes de ello y contrarrestamos la ignorancia de no sabernos totales, reconociéndonos perfectos en cada momento, salvamos la distancia inexistente y nos salvamos. Desde esa conciencia podemos mirar la muerte a la cara y empezar una nueva forma de vivir.

Las intuiciones y el duelo

«Vivir en la certidumbre de que vamos a poder con todo lo que nos pasa es ser.»

No podía escribir sobre la muerte sin explicar cómo nuestras creencias acerca de la muerte y la vida después de aquella pueden facilitar los procesos de duelo o dificultarlos aún más. Quiero destacar el hecho de que, en general, las personas con unas creencias sólidas e inspiradoras raramente están en los grupos de apoyo en el duelo, ya que sus creencias van a ser un punto de apoyo importante. Cuando sí acuden suele ser después de haber transformado su dolor, y se convierten en un apoyo y una ayuda para los demás.

Desde esta perspectiva, unas creencias buenas de vida después de la muerte son un factor importante, ya que pueden facilitar la ubicación de esa persona que se quiere tanto y que se sigue necesitando. Las experiencias de personas que han tenido una ECM y cuentan cómo se han encontrado con sus seres queridos suelen ser una inspiración para aquellos que dudan de la continuidad de la persona que acaban de perder. Uno de los libros que más ha ayudado en los procesos de duelo ha sido *La muerte, un amanecer*, de la doctora Elisabeth Kübler-Ross. En él, ella habla de estas experiencias.

Cuando una persona pierde al ser que más ama y necesita, su ausencia crea un vacío físico que lleva no solo al síndrome de abstinencia, sino a una falta de todo lo que esa persona significaba, emocional y energéticamente. El vacío creado anula tanto que la persona se queda sin nada de lo que antes le permitía ser y hacer.

Desaparece la compañía, desaparece la razón de su existencia, desaparece toda convivencia con la importantísima retroalimentación que en muchos casos era de veinticuatro horas los siete días de la semana. Los pensamientos dejan de tener un para qué; las emociones, su principal razón de ser, y los cinco sentidos, todo aquello que los alimentaba. El síndrome de abstinencia es tan potente que causa dolores físicos muchas

veces incomprensibles. Estos añaden aún más dolor a una situación ya de por sí tremendamente dolorosa.

Este panorama desolador solo busca una cosa: poder volver a tener a esa persona tan necesaria y necesitada. Las ECM que relatan encuentros con los seres queridos proporcionan una esperanza que en muchos casos se puede convertir en una ayuda para seguir.

Más adelante, el echar de menos va menguando y la presencia que había sido nula empieza a estar en todo como un acompañamiento suave y constante. A partir de ese cambio, casi todos sienten que su ser querido está con ellos y que las ECM son una realidad imposible de negar. Así que no necesitan tener la experiencia, ya que realmente se sienten acompañados en todo lugar y siempre.

Evidentemente, una ECM personal con el ser querido sería totalmente liberadora para la persona que echa tanto de menos y que necesita alguna evidencia de que su ser querido no ha desaparecido para siempre. Esto muchas veces toma la forma de sueños lúcidos, los cuales han ayudado mucho a quien los ha tenido. Yo, personalmente, tuve uno con una amiga que se había muerto de un cáncer extendido. La habíamos ayudado especialmente al final, y poco después de su muerte soñé con ella. Fue un sueño muy luminoso y ella estaba guapísima y como si tuviera dieciocho años. Curioso, porque yo no la había conocido tan joven. En el sueño ella repetía: «Mira, Anji, ya estoy bien. Estoy muy bien, mírame». Yo contestaba: «Sí, ya lo veo». Y continuó: «Ahora que yo estoy “viva” y Jorge está “muerto”, podré hacer lo que quiera». Me hizo mucha gracia, ya que su marido la quería muchísimo y era un poco celoso, así que intentaba llenar su día de recados para mantenerla ocupada.

Para mí fue un sueño muy revelador. Lo que yo sentí fue que realmente era ella y que estaba en un estado de expansión y gozo muy auténtico. Las energías de aquel sueño eran muy especiales y el regalo de su presencia me dejó tranquila y sabiendo que la muerte es un paso más en nuestra continuidad.

Desde la perspectiva de la física cuántica, Danah Zohar, en su libro *El yo cuántico*⁵ explica que toda relación es un intercambio de energías. Nos vamos enriqueciendo a través de todos nuestros contactos, de forma que somos la suma de las personas que nos han aportado. Cuando esas personas ya no están, sus energías siguen formando parte de las nuestras.

Unos padres cuentan que sus hijos eran fans totales de U2 pero que a ellos no les gustaba para nada. Cuando el grupo estuvo en Barcelona, decidieron ir al concierto con otros padres a los que también les pasaba lo mismo. De pronto, cuentan, se encontraron disfrutando de la música como, y cito, «si fuéramos nuestros hijos».

Escribe Danah Zohar: «Yo soy yo; pero también soy yo y tú. Si yo muero... Ya no tendré más “aspecto de partícula”; pero la parte de mí que he traído en la relación contigo, mi “aspecto de onda”, el yo y tú, continuará siendo parte de tu diálogo contigo mismo y con otros».

Yo esto ya lo sabía, pero las constataciones siempre son liberadoras. Liberarse de las dudas acerca de la continuidad de nuestros seres queridos nos coloca en una situación de unión constante. El hecho de que estén energéticamente con nosotros se vive de forma que incluso contamos con ellos y, muy importante, nunca más nos sentimos solos. Este es un gran paso, ya que si hay algo que desmonta durante el duelo es la sensación de total soledad por un lado y, por otro, el sentirse incomprendidos por parte de las personas que nos quieren y quieren vernos bien. El querer ver bien es un arma de doble filo, ya que muchas veces las personas que no pueden estarlo porque aún les pesa la ausencia van a sentirse incomprendidas y forzadas a unas actividades que rechazan porque aún es demasiado pronto.

La integración y la aceptación de la situación que se está viviendo (no del hecho de que el ser querido haya muerto) marcan un cambio importante y una transformación de cómo se va a vivir la ausencia y de la actitud ante la propia muerte.

«Emprendamos de forma consciente este viaje al infinito, que se encuentra en el punto central de nuestra existencia. Cada chispa de nuestro ser, nuestra esencia subatómica y supraconsciente, nos proyecta hacia ese encuentro con nuestra condición ilimitada.»

Nuestro punto de arranque es nuestro propio sistema energético cuando nos vivimos mayoritariamente desde nuestra dimensión espiritual. Ya hemos visto que esto nos otorga una continuidad que trasciende la materia. Lo espiritual es universal, y no particular ni personal, y nos eleva hacia el amor incondicional unificador y hacia la sabiduría portadora de luz y comprensión.

Los principios universales de Hermes Trismegisto elaborados en *El Kybalión* son una herramienta que proporciona estos puntos de partida para que podamos elevarnos por encima de cualquier posible limitación. Nos ofrecen una perspectiva holística para una vivencia en el aquí y ahora y nos liberan del estrecho emplazamiento en el tiempo y el espacio. A través de su aplicación podemos proyectarnos de una forma más real y acorde con nuestra esencia.

He querido compartir con vosotros estos principios de una forma pragmática y sencilla. Encierran una sabiduría muy aplicable y permiten una comprensión mayor de todo lo que es la vida y la muerte. El enfoque que os ofrezco es solo desde esta perspectiva para que tengáis una herramienta más que apoye vuestra comprensión de esa continuidad inherente a todo ser humano y que llamamos muerte.

Estamos en el lugar perfecto, en el momento perfecto y tenemos todo lo que necesitamos siempre. Poder vivir los acontecimientos de nuestra vida bien prueba que estamos sincronizados con nuestro aquí y ahora.

Cuando estamos en total sincronía con los acontecimientos, constatamos que vivir y comprender los ciclos de la vida y la muerte nos facilita nuestro día a día. Estar en sincronía significa vislumbrar el para qué de cada momento. Esto podemos comprobarlo

constantemente al observar cómo la vida se amplía y fluye cuando nos conocemos y nos vivimos desde nuestro potencial y no desde nuestras limitaciones.

Somos nuestras mejores capacidades y actitudes, comprensiones y acción. Pero raras veces hacemos nuestra esa realidad. De esta manera no aprovechamos y no cosechamos todo lo que nos brindaría la *causalidad*.

Primer principio: mentalismo, somos lo que pensamos

«El todo es mente; el universo es mental.»

¿Cómo podemos aplicar los principios universales en el deseo de hacernos partícipes activos de la vida y la muerte? Este principio sostiene que toda auténtica creación tiene que ser mental y que así como el todo ha creado universos de la nada, así nosotros creamos los nuestros a través de nuestras proyecciones mentales.

Somos mente, y con la actitud precisa podemos hacer que nuestra vida esté en consonancia con nuestro impulso vital. Con la mente podemos crear lo que necesitamos y transformar aquello que nos impide vivir de una forma buena y positiva, para nosotros y nuestro entorno. Con la mente accedemos a nuestro poder y podemos desmontar todo lo que no nos ayuda y así tener una postura positiva hacia la vida y la muerte.

Mentalmente nos liberamos de las limitaciones de nuestro mundo tridimensional y logramos que las fronteras del aquí y ahora no coarten nuestro potencial como seres capaces de sobrevolar el tiempo y el espacio. Pero utilizar la mente para crear realidades que estén a la altura de nuestro potencial como seres intemporales supone una revisión de nuestras mejores creencias. Tenemos que saber si están en consonancia con nuestro proyecto o si ya se han quedado por debajo de nuestra realidad multidimensional. Una idea de la muerte basada en una perspectiva tridimensional, ya no tiene cabida y debe ser revisada desde un enfoque más amplio.

Lo tenemos todo y no tenemos nada. Reclamamos libertad, pero nuestras creencias nos limitan. Contrariamente a los elefantes,⁶ que no se mueven porque creen que el pequeñísimo cordón que llevan en la pata los tiene encadenados, nosotros podemos desmontar con nuestra mente las fronteras entre la vida y la muerte y empezar a vislumbrar otro desenlace.

Entonces el encuentro con la muerte se convierte en la posible liberación de todas las limitaciones. Y para esto tenemos que consolidar actitudes, pensamientos y sentimientos que reflejen la continuidad de lo mejor que somos. Muchas de las personas que han tenido ECM en algún momento se han encontrado con situaciones que dejaban cortas sus

máximas expectativas. Esto nos permite eliminar cualquier miedo y vivirnos a través de la confianza, en nosotros y en nuestro legado como seres divinos.

¿Por qué nos cuesta tanto vivir liberados? Aún no nos hemos enterado de que somos tanto creadores como protagonistas de nuestra vida. Seguimos optando por lo conocido y cómodo sin tomar una parte consciente en nuestro futuro, ese que va más allá de las barreras de todo-lo-que-ha-sido y nos invita a realidades que están en consonancia con nuestra inmortalidad.

Venimos de las cuevas, sí, pero ahora toca proyectar el vuelo liberador que nos lleva hacia una vida sin las limitaciones que vienen de creer en la casualidad. La directriz evolutiva siempre ha sido hacia más luz y más libertad, en consonancia total con nuestra herencia como seres cósmicos.

Somos compañeros en este viaje de conquista y transformación. Las fronteras las ponemos nosotros, pero posiblemente podremos descubrir que no existen.

En *El Kybalión* se afirma lo siguiente: «Los labios de la sabiduría están sellados, excepto para los oídos del entendimiento». Esta frase hermética destaca una verdad liberadora: captamos, comprendemos y reconocemos desde nuestro específico nivel de conciencia. No hay «peligro», no hay error. Estamos en el momento preciso de nuestro proyecto personal y todo paso que damos, todo descubrimiento y toda intención están en consonancia con ello.

Segundo principio: correspondencia, conocer lo desconocido

«Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba.»

El segundo principio de correspondencia nos permite conocer, desde nuestra realidad, dimensiones aún no conocidas. Y de la misma manera que somos capaces de interpretar nuestro aquí y ahora, accedemos a niveles trascendentes coherentes con nuestra visión y nuestras creencias. De este modo podemos comprender esos niveles que nos dan significado y elevan nuestra experiencia personal.

Somos cuerpo, pero también somos energía. Cuánticamente somos partícula y onda. Además de nuestro cuerpo, existimos en realidades cada vez más elevadas y sutiles. Nuestra extensión trasciende todo lo que podemos vislumbrar.

A través del principio de correspondencia podemos comprobar nuestra continuidad de una forma análoga. También podemos trazar nuestros comienzos a la primera causa, el primer movimiento, y proyectarnos en futuros que están en total sintonía con una expansión de conciencia que no parece tener fin. Y aunque eso esté más allá de nuestros parámetros, podemos, a través del principio de correspondencia, intuir que es así. Nuestro futuro pertenece a realidades más elevadas que conllevan una amplitud liberadora. Los caminos que este principio nos abre son múltiples. Pero, más importante aún, nos ofrece la posibilidad de una idea de muerte en total consonancia con nuestro proyecto cada vez más completo y total.

No solo somos lo que vemos, tocamos y sentimos. Además de los sentimientos y pensamientos, somos ese punto integrador que llamamos alma, espíritu o trascendencia. Existimos en otros planos. Podemos vislumbrar los mundos invisibles partiendo del conocimiento del nuestro. Nos alineamos desde lo que comprendemos y somos y podemos proyectarnos hacia lo desconocido.

La variación extensa e infinita de planos se expresa a través de la multiplicidad de vibraciones que llegan hasta lo más sutil y «elevado». A medida que escalamos frecuencias vibratorias podemos incluir cada vez más, tornándonos más incondicionales. Desde esa perspectiva podemos comprender y lograr unos puntos de partida que nos colocan sucesivamente por encima de los límites que hemos ido conquistando.

Somos desde lo más denso y perecedero hasta lo más permanente e infinitamente sutil. Nuestro despliegue esencial supera todo lo que podemos ver y tocar y nos permite abrazar la muerte como una realidad hecha a nuestra medida y con una extensión infinita.

Tercer principio: vibración, todo es movimiento

«Nada descansa, todo se mueve, todo vibra.»

El tercer principio, que es el de vibración, ratifica la existencia de una realidad contrapuesta a nuestra visión materialista de permanencia y solidez.

Todo está en movimiento. Las diferentes manifestaciones de materia, energía emocional, energía mental y, por supuesto, espíritu son debidas a frecuencias distintas de vibración. Cuanto más alta es la vibración, más elevada es su posición en la escala, más sutil, menos sólida. La vibración máxima es de una rapidez incalculable, tanto que incluso podría interpretarse como un reposo total. En el otro extremo de la escala se encuentran todas las formas densas de materia que ya conocemos, cuya vibración es extremadamente baja. Entre estos dos polos hay una cantidad casi infinita de grados variables de vibración.

Hemos visto que nuestra multidimensionalidad nos coloca en frecuencias que van desde lo más denso (cuerpo físico) a niveles cada vez más sutiles (cuerpo emocional y mental), hasta alcanzar nuestra proyección espiritual máxima con su vibración extremadamente rápida y sutil.

Somos energía, nuestra proyección trasciende todo lo que podemos captar, y aunque parezca que nuestros cuerpos energéticos están rodeando nuestro cuerpo físico, al no haber distancia, cuánticamente están allá donde necesitan o quieren. Como hemos visto anteriormente, nuestras energías de amor pueden estar al otro lado del mundo si alguien a quien amamos está allí.

Cualquier relación es una fusión energética. Nos enriquecemos a través de nuestro contacto con los demás. Este continuo intercambio nos amplía y enriquece y nos hace más capaces y completos no solo energéticamente, sino mental, emocional y, por supuesto, espiritualmente. Esto se refleja en nuestro campo energético, que es, a medida que evolucionamos, más complejo y variado. Todo esto define quiénes somos y marca nuestra continuidad.

Después de la muerte, aunque ya no estemos aquí de forma física, seguiremos siendo a través de nuestra energía, que permanece en las personas que hemos querido y que nos

han querido, al igual que seguiremos a través de todo lo que hemos creado y «tocado».

Así explica Danah Zohar en *El yo cuántico* que las energías de nuestros seres queridos forman parte de nuestro campo energético a pesar de su muerte física: «Si yo muero ya no tendré aspecto de “partícula”, pero la parte de mí que he aportado al relacionarme contigo, mi “aspecto de onda”, continuará siendo parte de tu diálogo contigo y con otros».⁷

Tenemos una extensión cuántica o espiritual que se eleva por encima de la manifestación consciente. La muerte nos abre las puertas a esa extensión. Nuestra continuidad hacia niveles cada vez más completos está en consonancia con nuestro nivel de conciencia. Cuando morimos, lo que sigue es nuestro cuerpo energético y su gama de frecuencias enriquecidas por todas las experiencias vividas.

Cada nueva comprensión y cada verdad conquistada nos alejan de los miedos y las limitaciones y nos abren nuevos caminos hacia nuestro crecimiento, nuestra universalidad. Transformamos lo denso cuando convertimos los retos y las dificultades en nuevas capacidades.

Cuarto principio: polaridad, extremos y totalidad

«Todo tiene polos, todo tiene su par de opuestos, semejante y disemejante son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado, los extremos se encuentran, todas las verdades no son sino medias verdades, todas las paradojas pueden ser reconciliadas.»

El cuarto principio, que es el de la polaridad, nos lleva al equilibrio a través del conocimiento y la inclusión de los opuestos.

La muerte y la vida son dos aparentes opuestos de la existencia, definidos por la vida y unidos por la continuidad. Cada muerte conlleva un renacimiento en un nivel más elevado y profundo. Cada nueva vida lleva a la muerte de lo caduco y a la incorporación y elaboración de nueva sabiduría y nuevas capacidades. A través de lo nuevo nos precipitamos al descubrimiento de lo que nos falta. Morimos a nuestras verdades de ayer y comprendemos más. Conocemos nuevas preguntas que nos descubren respuestas hasta ahora inaccesibles.

Hemos visto cómo nuestra conciencia alcanza nuevos niveles a través de una constante superación de retos y una apertura a la invitación perenne que nos proporciona lo desconocido. Esto significa integrar lo aprendido y soltar todo lo que ya no toca, que a su vez significa la muerte para conquistar más vida. Vida y muerte se contrastan, se complementan, se apoyan, se armonizan y siguen.

Los polos solo existen en el plano de la materia para que comprendamos y conozcamos. Transformamos no enfocando los polos, sino elevando nuestro punto de mira para incluirlo todo. La dualidad se soluciona a través de la unión o del impulso de fusión. Las polaridades de vida y muerte se unen a través de nuestra continuidad, desde el principio de los tiempos, en un despliegue cada vez más extenso de vida.

Quinto principio: ritmo, la cadencia armoniosa del universo

«Todo fluye, fuera y dentro, todo tiene sus mareas, todas las cosas suben y bajan, la oscilación del péndulo se manifiesta en todo, la medida de la oscilación hacia la derecha es la medida de la oscilación hacia la izquierda; el ritmo compensa.»

Vida y muerte se suceden interminablemente a través de una dinámica evolutiva que empieza por la transmutación de la materia y va hacia superaciones cada vez más universales y trascendentes. Esta sucesión, aunque difícilmente observable desde nuestro punto de vista parcial, se lleva a través del ritmo. Su movimiento constante y estabilizador proporciona la continuidad necesaria en todo momento.

Sin el principio del ritmo estaríamos atrapados de forma estática en uno de los polos sin posibilidad de liberación, ni crecimiento ni cambio. El ritmo contrarresta y permite que del contraste podamos acceder a lo mejor de ambas realidades, que se potencian y se complementan.

La cadencia armoniosa del ritmo acompaña cualquier oscilación y lo mantiene dentro de unos límites perfectos para cada uno. Inspiración y espiración, día y noche, frío y calor, vida y muerte y también nacimiento, crecimiento y muerte-renacimiento.

La directriz es siempre hacia arriba, y cada vez que nos elevamos hacia el punto de partida del péndulo podemos incluir más. Desde ese punto de menos movimiento, que abarca todo lo conocido, entramos en la armonía holística universal que lo incluye todo. Entonces la vida y la muerte dejan de ser y entramos en una dimensión imposible de definir desde los parámetros que ahora conocemos.

Sexto principio: causa y efecto, causamos nuestros futuros

«Toda causa tiene su efecto, todo efecto tiene su causa, todo sucede de acuerdo con la ley, casualidad no es sino un nombre para la ley no reconocida, hay muchos planos de causación, pero nada se escapa a la ley.»

Dejamos de ser efecto y empezamos a ser causa cuando integramos la muerte en la vida y la vemos como una causa de más vida. Dejamos de ser efecto cuando incorporamos este principio y aceptamos que somos causa.

Una de las pruebas de santo Tomás de Aquino para la existencia de Dios establece a Dios como la primera causa y empieza diciendo: «Todo lo causado es causado por otra cosa». El principio de causa y efecto se manifiesta a lo largo de toda la creación en un despliegue rítmico de efectos que llegan hasta el presente desde la primera causa.

Somos el efecto de todo lo que nos ha precedido. Tenemos incorporadas todas las experiencias de vida (a través de nuestra genética) vividas por nuestros antepasados en este planeta desde el principio de nuestro cuerpo físico. Todo eso está almacenado en nuestro ADN como herencia biológica, impreso en cada partícula. También tenemos otra herencia y es la que podríamos llamar sagrada o celeste. Está en cada onda de nuestro ser como información e inspiración recopiladas no solo de nuestra experiencia aquí, desde nuestro principio en las dimensiones del espacio y el tiempo, sino como la dinámica que nos encamina hacia nuestra evolución trascendental.

A través de la información contenida en el ADN podemos construir sobre lo anterior y no tener que empezar a hacer tábula rasa cada vez. Esto nos proporciona todo el conocimiento que hemos ido perfeccionando a través de los siglos en todos los ámbitos referentes a la vida y cómo vivirla. Pero pienso que una de las experiencias que no están recogidas en el ADN y que por ello sigue siendo un «misterio», desconocido y rechazado, es la experiencia vivencial e íntima de la muerte.

En nuestro ADN está todo el aprendizaje evolutivo de nuestros antepasados, de forma que se recoge así toda la experiencia que se ha hecho cada vez más compleja, completa y capaz. Pero esta experiencia solo va desde la concepción hasta el momento en el que nuestros padres concibieron a su descendencia. Heredamos a través del ADN los mecanismos de supervivencia, el impulso evolutivo y los conocimientos elaborados y

perfeccionados de nuestros padres solo hasta el momento en el que somos concebidos. A partir de ese instante, todas las experiencias de nuestra ascendencia ya no forman parte de nuestra sabiduría genética. Y aunque podamos vivir todo esto directamente con nuestros mayores compartiendo vida, vejez y muerte, nuestros genes no contienen esa información.

Genéticamente nos falta la experiencia de cómo vivir la vejez con toda la sabiduría que eso aportaría, como también la experiencia de morir y seguir. Por ello creo que no es sorprendente que la etapa posterior sea la que más nos cueste y que la muerte incluso nos atemorice.

Además, en nuestro ADN está el dolor causado por las muertes de los padres, hermanos, parejas o amigos que nuestros antepasados han tenido que vivir, muchas veces siendo aún niños. De esta manera heredamos los sentimientos ante muertes muy dolorosas, muertes violentas, guerras, con todo el sufrimiento y la pena consiguientes. Nuestra herencia genética de la muerte es, pues, de dolor por la pérdida de seres queridos y no de posible preparación de un reencuentro en un plano mayor, expansivo y regenerador con los seres queridos y el júbilo pertinente.

Pero el conocimiento y los pensamientos no se pierden, ya que son energía. Tenemos una herencia energética o espiritual que ha estado a nuestra disposición desde nuestro primerísimo despertar de conciencia. Accedemos a ella según nuestra apertura de conciencia. Cuanta más conciencia, más acceso a los mundos sutiles y a las experiencias de muerte y continuidad, y menos miedo a la muerte. Ahora esta sabiduría ya es posible y de una forma más «real» a través de las ECM. El lado expansivo y lumínico de muerte ya está disponible gracias a las experiencias vividas y al testimonio de los que lo han experimentado y han vuelto con el consecuente cambio de actitud hacia la muerte y la vida después.

Nuestra apertura de conciencia está en total contraposición con nuestro nivel de rechazo. A más conciencia, más nos abrimos a la vida y a la muerte y a todo lo que pueden ofrecernos. Con un nivel trascendental mínimo vivimos la muerte desde lo más denso, negando, con miedo, sufrimiento, dolor... A medida que vamos elevando la conciencia, entramos en la aceptación y la comprensión, para finalmente vivir la muerte como una celebración expansiva que nos permite nuevos niveles de amor, éxtasis, gozo... no disponibles aquí.

Esta sabiduría nos permite vivir la muerte como la entrada en una etapa libre del espejismo que suele envolvernos en el mundo de la materia y podemos acceder a una crecida en nuestra visión que nos rescata de la tragedia. Queda perfectamente representada en el símbolo de la mariposa, que emprende el vuelo hacia horizontes prometedores y posibilidades desconocidas. Lo utilizaba la doctora Elisabeth Kübler-Ross cuando algún niño perdía a un ser querido. En los funerales en los que sabía que habría niños, ella solía llevar en su bolso un gusano de peluche que tenía en su interior una mariposa. En el momento del entierro, la doctora Kübler-Ross explicaba al niño que su ser querido (padre, madre o hermanito) ya no era lo que estaba siendo enterrado. «Eso –decía– solo es...», y le enseñaba el gusano. «Ahora –continuaba–, la persona que tú quieres ya es...», y sacaba una preciosa mariposa del interior del gusano. Los niños comprendían lo que quería decir y normalmente se quedaban tranquilos.

La herencia positiva que nos otorga la muerte viene a través de energías más sutiles y trascendentales. Esto de alguna forma explica por qué las personas que tienen creencias espirituales o religiosas sólidas y trabajadas que apuntan a una continuidad en un estado liberado tienen una actitud mucho más positiva ante la muerte y la vida después de ella.

Séptimo principio: género, impulso de vida que completa y armoniza

«El género está en todo, todo tiene su principio masculino y femenino, el género se manifiesta en todos los planos.»

El género es el impulso de la vida que se origina y se mantiene a través de dos polos, el positivo (masculino) y el negativo (femenino). Todo está regido por este principio. Desde la unidad más pequeña conocida, existe la dualidad de género: partícula/masculino, onda/femenino.

Venimos de la totalidad y nos precipitamos en lo más denso para olvidarnos de que somos todo. A partir de esa ignorancia emprendemos la reconquista de la divinidad. Nuestra finalidad, que es la razón de nuestra existencia, es una manifestación progresivamente más completa de la chispa divina que somos.

Nuestra repetida presencia en la materia nos ha proporcionado una multitud de condiciones de vida y muerte que nos han permitido ampliar nuestra sabiduría y desarrollar capacidades universales, menos personales. Podemos identificar nuestro primerísimo impulso evolutivo en el gesto de aquel primate que, despegando sus extremidades delanteras de la tierra y asumiendo una postura erecta, ya enfiló nuestra búsqueda más allá de lo que él mismo podía imaginar.

En ese momento emergimos como colofón de la naturaleza para ser el impulso de incontables progresos. Nuestra dinámica creativa sigue multiplicándose y ahora ya apunta a la reconquista consciente de la vida y la muerte. Este paso integrador y culminante tiene como consecuencia toda una dinámica de vida vivida desde la fusión, que no separa vida de muerte. Una vez incorporadas ambas, entramos en la continuidad, donde cualquier separación se disuelve.

Estamos en el momento preciso de poder conocer las fronteras de la vida y la muerte. Los testimonios de los que han ido y vuelto nos abren a una multitud de posibilidades. Tenemos los pies en la Tierra, pero nuestra inspiración nace de todo lo que no es terrenal. Eso que somos inherentemente nos lleva a la conquista de la muerte aún en vida y desmonta la ceguera de siglos, representada por la figura de la muerte encapuchada y

con una hoz, siempre dispuesta a actuar. Saber que la muerte no es el final desmonta su lado amenazante.

El principio femenino es la fuerza creadora; el masculino, la voluntad de crear. En cada uno de nosotros están estas dos dinámicas. Solo necesitamos reconocer que es así para dejar de buscar en el otro y entrar en una creación personal y completa. Comprender que todo lo que somos es obra y responsabilidad nuestra es un buen primer paso.

La incorporación consciente de lo masculino y de lo femenino nos libera de la dependencia y dejamos de buscar fuera, potenciando nuestra condición de seres completos. Solo así podemos encarar nuestro propio encuentro.

Somos onda y somos partícula y el viaje de retorno comienza cuando nos damos cuenta de que no somos solamente materia, sino que nuestra esencia es intangible y está emplazada más allá del tiempo y el espacio.

Esta identificación con lo infinito y eterno solo es posible desde nuestra plenitud. Dejamos de buscar fuera aquello que nos completa y entramos de forma práctica en el «yo soy», que se convierte en la clave de nuestra dinámica esencial, ya que desde la esencia es la máxima afirmación que podemos hacer. El «yo» representa la personalidad y cómo se conoce y se relaciona desde la dualidad. Nos ancla en la Tierra y define nuestra máxima presencia en la materia. El «soy» es la expresión del alma manifestándose. Afirma nuestra esencia y marca nuestra extensión más allá del tiempo y el espacio.

Nuestra primera identificación metafísica o trascendental es con la onda. Es la chispa que enciende el «motor» y posibilita el retorno. A partir de aquí, nuestra realidad entra en otra dinámica y podemos reconocer el ritmo intrínseco unificador. El vaivén entre materia y espíritu, femenino y masculino, onda y partícula, luz y oscuridad, movimiento y reposo, tiene como objetivo el todo.

Lo que había sido la finalidad de nuestro despliegue en la materia para reconocernos totales se convierte en el primer paso para reconquistar nuestra trascendencia.

Lo femenino recibe, lo masculino da. Unimos ambas fuerzas cuando nos damos para recibir al otro en un gesto de apertura total. Entonces recibir con los brazos abiertos se convierte en la ofrenda máxima. Nuestro propio impulso evolutivo, que ha sido a través de la recepción de la inspiración y nuestra entrega para aplicar y generar cada vez más vida, nos ha llevado a la población y evolución de la Tierra.

Retornamos con esa entrega integrada. Hemos dado, nos hemos vaciado y ahora unimos las dos fuerzas y crecemos para entregarnos.

Encaminamos nuestra verdadera libertad y descubrimos que somos totales manifestando los principios masculino y femenino. Somos principio y finalidad, chispa y presencia, semilla y fruto. Cada muerte es un retorno al principio generador que nos encamina hacia una mayor apertura, proporcionándonos nuevos niveles de creación.

Y, a pesar de todo esto, seguimos rechazando la muerte.

«Somos conciencia en constante expansión potenciando el presente.»

Cada segundo de nuestras vidas nacemos, cada segundo morimos. Cada inhalación marca una apertura hacia lo nuevo y cada exhalación permite dejar ir lo que ya no sirve. Con cada nuevo momento agrandamos el espacio de nuestra realidad. Y digo «nuevo» porque si no soltamos lo caduco, lo que ya no sirve, inhibirá futuras posibilidades. Lo que ha sido tiene un poder estabilizador que dificulta los cambios.

Cada segundo nos da la oportunidad de superar lo que nos limita. Pero a veces significa dejar lo que nos ha aportado seguridad y eso puede desestabilizar. Entonces nos quedamos con lo conocido y cómodo.

Solo pensar en la muerte desestabiliza. Y aunque sabemos que morimos cada segundo de nuestras vidas, rechazamos el cambio. Cada segundo invita a dejar lo conocido y seguro. Cada segundo permite crear ese espacio tan necesario para que entre lo nuevo y desconocido. Cada segundo nos salva de un posible estancamiento...

Pero nos aterran los cambios. La muerte, siendo el paso más directo hacia un cambio mayor, incomoda y es consciente e inconscientemente rechazada. No queremos morirnos, no porque no queramos dejar esto, sino porque no conocemos lo que nos espera. La muerte conlleva una transformación total de estado y eso nos aparta de todos los parámetros cómodos y manejables.

La muerte es la gran desconocida, pero no tendría que serlo. Está íntimamente instalada en cada milímetro de nuestro ser. Todas nuestras células mueren constantemente y son reemplazadas para que no exista un desfase entre nuestro cuerpo físico, emocional, mental y espiritual. Nuestro físico es una respuesta cambiante que responde a cada pensamiento y sentimiento que nos vive. Nuestro cuerpo es un reflejo de nuestros miedos y esperanzas, de nuestras dudas y certezas, de nuestras respuestas ante

la vida. Cada átomo de nuestro ser sigue los dictados de nuestras creencias inspiradoras o de nuestros miedos anuladores.

Tenemos nuestro bienestar en nuestras manos y está inspirado por nuestras mejores expectativas o es boicoteado por nuestros miedos y negatividad. Todo ser que ha aprendido a vivir el lado prometedor de la vida y que ha enfocado el lleno de la botella y no lo que falta conoce de una forma rotunda y constante la abundancia y la promesa, y va a por ello.

La muerte está a un paso de nuestras mejores y mayores proyecciones y con toda seguridad incluso a ellas las amplía. Yo os invito a vivir esta certidumbre ya en vida para transformar vuestro aquí y ahora, como suele decirse, y así adentraros en el *bien-estar*, que es herencia de todo ser.

Las evidencias del lado mejor de la muerte son muchas. Estamos en un universo lógico que sigue unas leyes lógicas. Conocemos nuestra Tierra bien y sabemos que lo que nos mantiene aquí y no flotando por el espacio es nuestro «peso». El planeta es denso y está habitado por todo lo que es atraído por la gravedad. Esa atracción nos permite vivir plenamente nuestra experiencia en la materia.

El espacio «celestial» carece de lo pesado y denso. Hemos visto que la muerte es la liberación total de todo lo que pesa y que nos mantiene en este mundo. A primera vista, esto sería el cuerpo. Pero también hemos visto que no solo lo físico pesa. Podemos identificar como denso todo aquello que nos tira hacia abajo: emociones y pensamientos que nos anclan y no nos dejan «volar», que nos encadenan o paralizan, incluso situaciones pesadas que nos coartan la libertad.

Si tuviéramos que hacer una lista de lo que más nos pesa y paraliza, en la mía estarían el dolor, los errores, el miedo y los defectos. Si podéis identificar más, que los hay y muchos, os invito a hacer vuestra lista.

Todo lo denso tiene una cosa en común: sirve para ser superado, aprender y crecer. Los dolores emocionales nos hacen más fuertes y nos obligan a encontrar herramientas y recursos para progresar y ser más capaces. Todos los que han padecido una pérdida, un revés, saben que tarde o temprano el dolor producido por esa muerte, separación o desgracia es neutralizado por nuevas formas de hacer, ver y pensar. El dolor es una puerta a esas capacidades que todos tenemos para sobreponernos y avanzar.

Los errores nos permiten aprender y lo más lógico es que no los repitamos una vez aprendida la lección. Pero raras veces nos damos cuenta de esto y a menudo seguimos

culpándonos por los errores que hemos cometido. Y sí, la culpa como consecuencia de todo lo que hemos hecho mal también se queda. La muerte nos libera de nuestra incapacidad para darnos cuenta de ello y nos permite dejar de culpabilizarnos.

Las dudas son muy densas porque coartan cualquier acción. Muchos de nuestros remordimientos están causados por todo aquello que no nos atrevimos o no nos permitimos hacer. Hemos dudado y por si acaso podíamos perder no hicimos, no dijimos, no probamos... ¿Cuánto, entonces, hemos perdido por dudar?

Pero lo peor son los miedos. Si me permitís una pregunta: ¿cuál es vuestro mayor miedo? Un miedo encubierto y muchas veces negado es ¡a la muerte! Es evidente que los miedos también se quedan atrás. Todo lo denso, todo lo que paraliza, ya no tiene razón de ser y se queda. ¿Qué continúa, entonces? La respuesta es tan obvia que podría confiar en que ya lo sabéis. ¿Qué continúa? Lo que sigue es lo sutil, lo mejor de nosotros, eso no se queda. Nuestras capacidades y maravillosas cualidades siguen. Así que la siguiente pregunta lógica sería: ¿qué cualidades tenemos y consideramos que nos definen? Tomaos un tiempo para identificar lo mejor de vosotros, ya que eso es lo que realmente somos... y eso es lo que continúa.

Somos nuestras virtudes. No somos nuestros defectos. Nuestros defectos no son más que la antesala de nuevas cualidades que aún no tenemos. Nuestras cualidades han nacido cuando hemos sido capaces de transformar, y siguen. Entonces, ¿cuánto de nosotros permanece, llega al otro lado y dice: «¡Aquí estoy!»?

Cada vez que nos hemos liberado de aquello que nos dolía, cada vez que nos hemos equivocado y hemos agradecido nuestros errores identificando nuestras nuevas habilidades, cada vez que hemos superado nuestras dudas y miedos, hemos agrandado nuestro ser y esa expansión es lo que continúa. Cuando morimos, dejamos atrás todo lo que ya nos ha aportado y seguimos totalmente aligerados y más sabios.

La muerte nos libera de todo lo pesado. Todas las experiencias «malas» caen por su propio peso al cumplir con su cometido de hacernos mejores y más capaces.

Todo lo que nos llenó de culpa, y la misma culpa, todo lo que hicimos mal y que arrastramos a modo de recuerdos que nos anulan una y otra vez, todos los errores, los defectos, los miedos, todo eso ya superado que nos ha servido de aprendizaje para crecer y volvernos más capaces se queda. Y, liberados de nuestra densidad, podemos, como las ECM indican, levantarnos por encima de lo terrenal, abrírnos a nuestros niveles sutiles y literalmente volar.

Pero ¿necesitamos una ECM para liberarnos? Es evidente que muchas de las personas que han sido «regaladas» con esa experiencia tan transformadora han podido cambiar su manera de vivirse e incluso se han convertido en ejemplos para sus familiares y amigos.

Hace muchos años, tuve la suerte de vivir la ECM de una amiga de la familia. Fue la primera vez que oía hablar de algo así y en aquel entonces (ya hace más de cuarenta años) se vivió como un milagro. El caso es que ella, que había sido una persona muy normal, con sus altibajos y bastante temperamental, cambió. Se volvió dulce, paciente, altamente agradecida con la vida, valorando no haber muerto y, además, inspirada por el sentimiento de paz y armonía que sintió cuando creía que estaba muerta.

Al principio todos decían que el cambio era por el susto. Pero ella intentaba explicar lo que le había pasado y no paraba de repetir que había muerto y que la muerte era algo indescriptiblemente maravilloso. Fue una experiencia tan transformadora que incluso la vida, para ella, ya nunca fue lo mismo. No le creó incomodidad seguir aquí, sino que la ayudó a estar en su vida de una forma totalmente en consonancia con aquello que había «vivido». Murió hace poco y sus familiares y amigos dicen que mantuvo su ilusión y su cambiada forma de ser hasta el final. En aquel entonces, para mí su experiencia fue muy inspiradora. Incluso podría decir que influyó en mi búsqueda posterior, que estuvo marcada por una curiosidad y una certeza que fueron fortaleciéndose cuando las ECM empezaron a conocerse y más tarde a comprobarse científicamente, como hemos visto.

Hace poco, el doctor Eben Alexander escribió: «Pero esa dimensión descrita por innumerables personas que han pasado por una ECM y otros estados místicos está. Existe y lo que vi y aprendí me ha colocado literalmente en un nuevo mundo: un mundo en el que somos mucho más que nuestros cerebros y cuerpos y donde la muerte no es el fin de la conciencia, sino solo un capítulo en un viaje vasto e incalculablemente positivo».

Entonces, pregunto, ¿por qué temer?

Samarra o preparando para la muerte

«Esta noche tengo una cita con él en Samarra.»

W. SOMERSET MAUGHAM

Cada segundo de nuestras vidas morimos. Lo más lógico es que estemos preparados para nuestra muerte. Hemos dicho demasiadas veces que es lo único que tenemos seguro, pero yo añadiría que es lo único para lo que no estamos preparados.

Llegue cuando llegue... no estamos preparados. Podríamos estar en un proceso de enfermedad terminal... ¿Estamos preparados?

He buscado escritos, opiniones, ensayos sobre lo que yo creo que es la tarea máxima de cualquier vida, pero no he encontrado casi nada. La pregunta es: ¿cómo prepararnos para la muerte? Se me ocurre que la mejor forma que tenemos de prepararnos para nuestra muerte es viviendo bien. Pero, cuando la muerte nos alcanza, la reacción mayoritariamente es... ¡ahora no!

¿Cuánto tiempo más necesitamos para poder decir: «Estoy preparado»? ¿O para poder exclamar con alegría «¡Qué bien!» y que no sea un desprecio a la vida? ¿Cuántas cosas han de cambiar para que reaccionemos con una sonrisa y tranquilamente, como si de un viaje se tratara, y despidamos a nuestros amigos con un ilusionado «hasta pronto»?

Pero ¿es tiempo o son creencias? O, mejor dicho, certidumbres de que esto no se acaba aquí. Para mí es evidente. Y ¿cómo lo sé? Porque lo mejor de mis creencias apuntan a una continuidad. El qué es seguro: ¡sigo! El cómo no lo tengo tan claro. Pero sí sé que estará hecho a mi medida, y nunca mejor dicho. Si mi vida ha sido personalizada hasta el último suspiro, cuando yo deje lo superfluo aquí y sea esencia pura, no dudo en absoluto que lo que me espera será lo mejor que pueda sucederme.

Plantamos aquí y cosechamos en el futuro. Y la cosecha estará compuesta de todos los resultados que expresen lo mejor que somos. Eso es lo que nos sobrevive. Y si alguien

cuestiona esto, que rápidamente despeje toda duda, ya que lo único cierto es que no puede ser de otra manera.

Estamos aquí para aprender, para poder con cada vez más cosas y para ser sucesivamente mejores y más sabios. Cualquier experiencia vivida aquí nos aporta todo lo necesario para crecer y saber vivirnos cada vez mejor.

Pero, además, como hemos oído muchas veces, nos iremos ligeros de equipaje. Esto es así, ya que, como hemos visto, todo lo pesado y denso se queda aquí. Nos iremos con las lecciones aprendidas para celebrarlo y dar ese paso necesario para confirmarnos y gozar de una apertura de conciencia más allá de lo que jamás esperábamos. No podría ser de otra manera.

Pero... ¿cómo prepararnos para el día más importante, ya que va a ser un encuentro con lo mejor de nosotros? Os dejo un poco más de tiempo para que vosotros podáis tener el gran placer de descubrir lo que más necesitáis hacer. Y os daré una gran pista: no solo tenéis que planteároslo a partir de ahora o del momento en que os han dado el susto de que os queda poco tiempo, sino que deberíais haberlo hecho siempre y lo más probable es que de pequeños lo hicierais. ¡Ya está! La pista ha sido buena. ¡Ya lo sabéis! Claro... la respuesta es que para estar lo más preparados posible para nuestra muerte tenemos que... VIVIR.

Bienvenidos a una certeza que va a liberaros del miedo, de las programaciones, de aplazar las cosas para no se sabe cuándo. Bienvenidos a vuestra vida. Y si algo hay que resaltar es que es la vuestra. Y esto hay que celebrarlo. Tenemos la gran oportunidad de potenciarnos a través de lo único que realmente nos regalará el presente. Tenemos el AQUÍ y tenemos el AHORA... Y, además, SOMOS. Fijaos qué alivio, no tenemos que estar en otro lugar, ni tampoco esperar a mañana o al año que viene, no es necesario que tengamos cualidades que aún no tenemos. Ahora y aquí, lo importante es vivir, disfrutar, aprovechar, y así cada segundo.

La vida es continuidad y estamos preparando nuestro futuro. Estamos en ello cada segundo de nuestro aquí y ahora y mañana ganará por ello, pero, y más importante aún, hoy es lo mejor que puede ser. Tenemos línea directa con nuestro presente y vivirlo es la mejor manera de prepararnos para ese presente que nos espera más allá de las limitaciones del tiempo y del espacio, donde, estoy segura, la muerte nos aportará nuevas experiencias, nuevas uniones y nuevas formas de ser y hacer.

En mi taller «Abrazando la vida», la vida es muerte y abrazarla significa volar con ella y formar parte del universo, aunque sigamos aquí. La muerte nos lleva a conocer esa parte nuestra que no tiene nada que ver con lo caduco y perecedero.

Vivir el momento significa vivir el milagro, significa entrar en la eternidad. Realmente creo que si fuéramos capaces de vivir sin ninguna expectativa no moriríamos, sino que simplemente daríamos el paso hacia ese estado de esencia pura que no necesita el cuerpo para ser. Y nuestros seres queridos sabrían en ese segundo que no hemos muerto y que seguimos con ellos de una forma aún más «real» que cuando estábamos aquí físicamente.

Nos hemos precipitado desde la totalidad y estamos aquí experimentándonos para saber que la muerte no existe. Lo único que necesitamos para lograrlo es dejar de creer en ella.

W. Somerset Maugham, en su cuento *Cita en Samarra*, escribe: «En Bagdad, un mercader envía a su criado al mercado a comprar provisiones. Al poco tiempo, vuelve pálido y con trémula voz dice: “Maestro, justo cuando estaba en el mercado fui empujado por una mujer en la multitud y, cuando me volví, era la muerte que me atropellaba. Ella me miró e hizo un gesto amenazante... Présteme su caballo para viajar lejos de esta ciudad, para marcharme a Samarra y, así, eludir mi destino”. El comerciante le da su caballo y, cuando ya se ha montado, el siervo clava sus espuelas en los ijares y a todo galope se pierde en la distancia. Molesto, el mercader bajó al mercado y vio a la muerte de pie entre el gentío. Se le acercó y le dijo: “¿Por qué has amenazado a mi siervo cuando lo has visto esta mañana?”. Ella, sin inmutarse, le respondió: “Solo fue un respingo de sorpresa. Me ha extrañado verlo en Bagdad, porque esta noche tengo una cita con él en Samarra”».

Cuentan que el sirviente huyó de la muerte hacia Samarra, pero lo que no cuentan es que entró en la sabiduría de haber tenido que enfrentarse a su propia muerte cuando dejó atrás todo lo que para él era su vida. Huyó de la muerte y murió para lograrlo. Cruzó el desierto de sus miedos y los venció. Y cuando llegó a Samarra y el guarda de la ciudad lo vio no como un sirviente sino como un señor que había conquistado la batalla más importante de toda vida, le comunicó que la muerte estaba alojada en la ciudad. Entonces, por primera vez, sintió su verdadero poder y pidió hablar con la muerte.

¿Qué le dijo? ¿Qué le hubiésemos dicho nosotros? Eso está escrito en el centro de nuestro propio encuentro con nosotros mismos. Desde allí, que es el lugar más asequible

para todo ser que ama la vida, conocemos las respuestas, desaparecen los miedos y la relación resultante nos permite caminar con la muerte siempre más, ganando, así, una vida plena.

Cuando leí el cuento, encontré lógico que el maestro pudiera dirigirse directamente a la muerte sin ningún miedo. Luego me pregunté qué se necesita exactamente para ser maestro y no sirviente.

En vuestras manos dejo el poder de estar por encima de la vida y la muerte. ¿Qué necesitamos para poder, como el maestro, hablar con la muerte sin miedo ni reticencia? Es solo un viaje de menos de un día, pero ¿qué pasó para que el cambio fuera total y las consecuencias para siempre?

A mí me encantaría conocer vuestras propuestas y, si queréis, podéis escribirlas y mandármelas a anjicarmelo@gmail.com, poniendo como tema del correo «Viaje a Samarra».

Buen viaje.

Epílogo

Maravillosa ancianidad

«Nuestra riqueza consta de conocimientos, sentimientos y capacidades adquiridos a lo largo de nuestras experiencias. ¡Utilicémoslos!»

He llegado a la década de los setenta con mucha ilusión y ganas de seguir aprendiendo y disfrutando. Cuando tenía cuarenta y ocho años leí a Carl Rogers y él explicaba que, recién cumplidos los setenta, consideraba que su mejor década había sido la de los sesenta, y pensé: «¡Qué maravilla poder decir eso!».

Bueno, pues yo ya los he vivido y puedo decirlo. Buenísimos los sesenta, con mucha armonía y muchas ganas de hacer y, más importante aún, de descubrir. Ahora acabo de cumplir setenta y dos, segura de que el resto de mi vida va a ser igual de buena o mejor. Podría casi decir que creo que he descubierto lo que nos hace felizmente longevos... A ver si estáis de acuerdo conmigo. Creo que si algo nos llena de ganas de seguir creciendo es la curiosidad. Y creo que, mientras tengamos ilusión por conocer y descubrir, nuestra propia dinámica evolutiva apoyará y facilitará que así sea. Así que tendremos toda la energía que necesitemos, lo que nos regala una ¡eterna juventud!

La juventud con la madurez es una combinación potente. Y cuando las tenemos a ambas nos damos cuenta de que la madurez no es cuestión de años, sino de cómo estamos presentes en nuestras vidas. Cuanta más presencia, más madurez. Vivirnos como queremos y no dejar que la vida y los acontecimientos nos vivan es un magnífico primer paso en la conquista de nuestro verdadero poder. Hacerlo sin darnos importancia es de sabios.

La verdadera madurez no se mide por la experiencia que hayamos amontonado, sino por nuestra comprensión de la vida y nuestra capacidad para vivirla lo mejor para

nosotros y para nuestro entorno. Así nos damos cuenta de nuestra capacidad para responder y descubrimos nuestra responsabilidad o «respons-habilidad».

Nuestros puntos de vista construyen nuestra vida. Así tiene que ser, porque lo que vemos, pensamos y sentimos conforma nuestra realidad. Claro... y de pronto sabemos que tenemos la última palabra. Mandamos en lo nuestro cuando dictamos cómo viviremos lo que nos pasa. Y para esto tenemos muchísimas opciones. Podemos vivir la vida mal, tristemente, de una forma incompleta, como si no fuera con nosotros o... podemos vivirla bien.

Esto marca la diferencia. Y cuando estamos seguros de que lo que nos pasa es lo mejor que nos puede suceder porque ha pasado para algo, empezamos a sacar juego a todo y descubrimos que podemos con todo. Entonces conseguimos dar un paso más y saber que desde esa parte nuestra sabia que está en contacto con nuestro plan evolutivo elegimos todo lo que nos pasa. Sí, ¡todo!

Así que estamos realmente involucrados y somos partícipes de nuestra vida, y cuando las cosas van en apariencia mal, aprendemos a poder incluso con eso y gracias a eso ganamos. Vivir la vida bien lleva a vivir la muerte igual de bien o mejor.

Empezamos buscando nuestra transformación y de pronto nos damos cuenta de que estamos transformando nuestra vida. Yo he necesitado muchos años para llegar aquí, pero afortunadamente no es cuestión ni de edad ni de tiempo. ¿Cuál es el secreto? Querer.

Y con esto llego a los setenta y dos. Esta es mi invitación para que en cualquier momento y a cualquier edad os encontréis y os expandáis. Los encuentros y el crecimiento son constantes, así como los estancamientos imposibles, incluso aunque estemos encerrados en un habitáculo de escasos metros. Paramos el movimiento físico, pero todo nuestro mecanismo interno de células, átomos y moléculas sigue. Y cuando aquietamos las emociones y serenamos la mente, nuestra expansión de conciencia se potencia y nuestro proceso evolutivo va a más. Todo lo que ocurre y no ocurre en nuestro entorno nos enriquece a niveles inimaginables.

Cuando nos permitimos ser inspirados, la conciencia se nutre de niveles sutiles que contienen todas las posibilidades, además del nivel de lo inmediato. Solemos motivarnos desde lo familiar y conocido, pero, cuando permitimos la entrada de lo desconocido soltando lastre para dar paso a lo que está por ser, la vida nos regalará.

Toda experiencia «buena» o «mala» está para enriquecernos. Lo que entra en nuestra vida es un regalo. Alguien alguna vez dijo: «Busca los problemas, ya que ciertamente encontrarás los regalos». Bueno, yo no los busco, pero, cuando llegan, al instante reconozco que son regalos.

Tenemos que dar significado a lo que nos llega, no desde nuestras expectativas, sino desde nuestra capacidad de hacer de todo un regalo para nosotros y nuestro entorno. Abrirnos a recibir desde nuestro nivel de conciencia más sutil nos lleva hacia una expansión cada vez mayor. Recibimos o reconocemos aquello a lo que aspiramos o «merecemos». Todo lo que nos pasa sucede porque hemos abierto el acceso a esa experiencia, sea la que sea. Nosotros marcamos los límites. ¿Podemos vivir sin ellas?

No hay nada que no sea un regalo. Qué importante, entonces, es agradecer. Hacerlo nos permite aprovechar y vivir lo que nos pasa de otra manera. Existen muchas maneras de agradecer. Podemos agradecer el hecho o la circunstancia porque son buenos. Podemos agradecer poder vivirlo porque nos llena y nos aporta. Podemos agradecer nuestra capacidad de superar lo que estamos viviendo. Agradecer nos hace más capaces y nos permite estar en nuestra vida de otra manera. El máximo agradecimiento es un continuo dar las gracias que transforma cada segundo de nuestras vidas.

Esta es la mejor forma de vivir nuestras vidas.

Os deseo muchos agradecimientos y os agradezco que hayáis llegado hasta aquí.

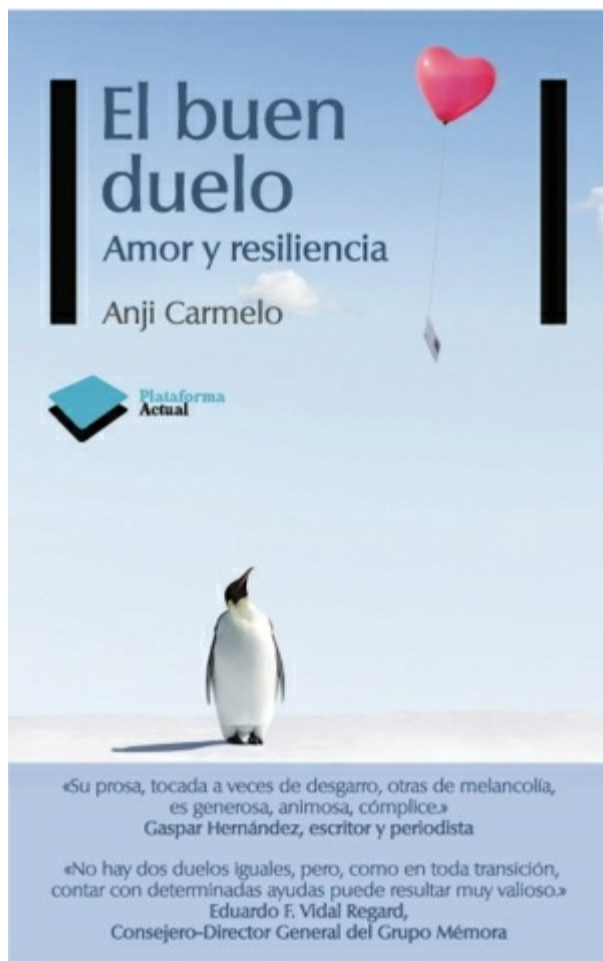
Hasta siempre.

1. Raymond Moody, *La vida después de la vida*, Editorial Edaf, Madrid, 1997.
2. Pim van Lommel, *Consciencia más allá de la vida*, Atalanta, Barcelona, 2012.
3. Robert Lanza, *Biocentrismo, la vida y la conciencia como claves para comprender el universo*, Editorial Sirio, Barcelona, 2012.
4. Jack Kornfield, *Después del éxtasis, la colada*, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2001.
5. Danah Zohar, *El yo cuántico*, Edivisión Compañía Editorial, S.A., México, 1996.
6. En India, cuando se entrenan elefantes, se hace algo interesante: se toma un elefante bebé y se lo ata con una cuerdata a una planta durante varias semanas. Cuando este elefante crece, si se lo ata con una cadena a un árbol, puede romper la cadena o arrancar el árbol, pero si se lo ata a una planta con una cuerdata similar a la original, no podrá escapar. Cumple el compromiso con su cuerpo-mente, esa es su prisión. Este fenómeno se conoce entre los psicólogos como «compromiso cognoscitivo prematuro». Es un compromiso que hacemos con nuestro cuerpo y con nuestra mente y que estructura nuestra realidad. (we.riseup.net/assets/20412/Una%20Introduccion%20Medicina%20Cuántica_pdf.pdf).
7. Danah Zohar, *El yo cuántico*, op. cit.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com



El buen duelo

Carmelo, Anji

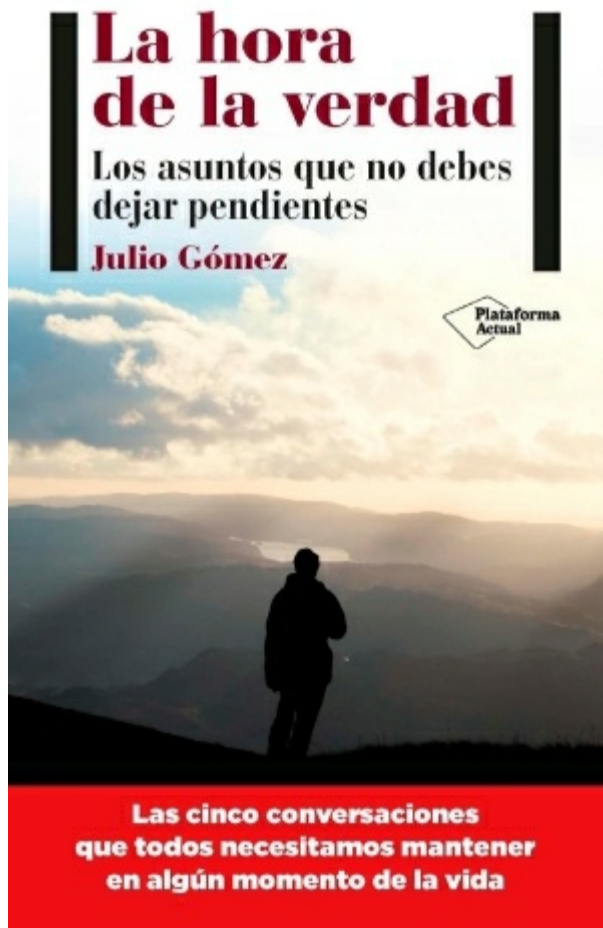
9788415577836

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La pérdida de un ser querido es una experiencia dolorosa que pone en cuestión todas nuestras certezas. En El buen duelo, Anji Carmelo, autora especializada en el apoyo a personas que atraviesan momentos de gran dificultad, expone de una manera muy íntima los sentimientos que brotan ante una pérdida irreparable y las etapas que una persona ha de recorrer para superar el dolor de la ausencia. El buen duelo nos orienta delicadamente en un proceso que conduce a que podamos reincorporar a nuestra vida la indeleble memoria de la persona amada y todo lo bueno que compartimos un día con ella, sin caer en la tristeza y despojados de todo aquello que nos impide sobreponernos y salir adelante con el ánimo recobrado.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La hora de la verdad

Gómez, Jordi

9788416096978

144 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Llega un momento en que todos nos enfrentamos a las mismas preguntas: ¿Estoy preparado? ¿Tengo asuntos pendientes? ¿Qué es lo que me da miedo realmente? Cuando nos acercamos al final de nuestra vida, los asuntos que más preocupan suelen ser los mismos: necesitamos pedir perdón; también tenemos que perdonar a alguien; hay una persona a la que debemos dar las gracias; es fundamental que digamos a nuestros seres queridos cuánto los queremos; y, finalmente, nos hace falta decir «adiós». A lo largo de estas páginas, a través de las historias personales de los pacientes a los que el autor ha acompañado en sus últimos días, apreciaremos la importancia de no dejar estos asuntos pendientes. Los itinerarios vitales de los protagonistas de este libro nos ayudarán en nuestros propios itinerarios. Y así, cuando llegue nuestra hora de la verdad, estaremos mucho mejor preparados.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

CONTRA **LA NUEVA** **EDUCACIÓN**

Alberto Royo

Prólogo de Antonio Muñoz Molina

**Por una enseñanza basada
en el conocimiento**

Contra la nueva educación

Royo, Alberto

9788416620081

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una crítica razonada de la pedagogía oficial y una reflexión profunda sobre la educación

Contra la nueva educación pretende ejercer una crítica racional y razonada a una pedagogía oficial que desprecia el conocimiento y la cultura y apuesta, en opinión del autor, por la felicidad ignorante y la empleabilidad de ocasión.

El autor examina de forma mordaz los principales dogmas pedagógicos posmodernos, y elabora una defensa apasionada, pero no pasional, de la instrucción pública como motor de una sociedad avanzada, idealmente meritocrática y con una sólida base ética que ampare el derecho de todos al ascenso social.

Desde su condición de músico, profesor y ciudadano, Alberto Royo se muestra decidido a presentar batalla, consciente de que sus planteamientos no discurren con viento a favor sino que suponen, hoy, casi un acto subversivo, una provocación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

SERGIO FERNÁNDEZ

Con prólogo de Juan Carlos Cubeiro

VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames
trabajar por tu cuenta



UNDA DE EXTREMADURA
Consejería de
los Jóvenes y del Deporte



Vivir sin jefe

Fernández, Sergio

9788415115335

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Novela

El olvidado

ELIE WIESEL



El olvidado

Wiesel, Elie

9788416429028

304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una reflexión sobre la memoria por un autor Nobel de la Paz.

Afectado por una enfermedad incurable, Elhanan Rosenbaum ve cómo poco a poco se le borra la memoria. Muy pronto no será nada más que un olvidado, un hombre sin raíces, desposeído de su propia historia: su infancia rumana, la guerra, el amor de Talia, el descubrimiento de Palestina, los combates en Jerusalén en 1948... En el relato que inicia para legar su memoria a Malkiel, su hijo, se mezcla la investigación de este en la población rumana de sus antepasados. Viaje extraño que le permitirá aceptar su propia identidad, forjada por una historia de la que no ha sido consciente durante demasiado tiempo. Un vasto fresco de cincuenta años de historia, al mismo tiempo que el destino de un padre y un hijo a los que alejan tantas cosas pero que son, a pesar de ello, indisociables.

«Elie Wiesel es uno de los intelectuales y pensadores más importantes de nuestro tiempo. Es un testigo del pasado y un guía para el futuro. Sus libros extienden el mensaje de la paz, de la reconciliación y de la dignidad humana.»
Comité Noruego del Nobel, 1986

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prólogo	5
1. ¿Qué es la muerte?	8
2. ¿Qué es una experiencia cercana a la muerte (ECM)?	13
3. Física cuántica. El universo como un holograma. La conciencia	29
4. Sentido de la vida e inmortalidad	38
5. Crisis y resiliencia	51
6. Miedos, adaptabilidad y evolución	57
7. Vivir el aquí y ahora	63
8. Relaciones	69
9. Trascendencia	75
10. Intuiciones	82
11. La muerte no existe	86
12. ¿Quiénes somos?	94
13. En lo pequeño está lo más grande	107
14. Mente y creencias	116
15. La meditación del ocho	118
16. Las intuiciones y el duelo	121
17. Un viaje al infinito	124
18. Continuidad	140
19. Samarra o preparando para la muerte	144
Epílogo. Maravillosa ancianidad	148
Notas	151
Colofón	152