





ROSA ERGAS BENMAYOR

*Luz en el umbral*

GUÍA Y PAUTAS PARA EL BIEN MORIR

Fundación  
Laura Rodríguez

cadaqués

Diseño de portada: Guarulo & Aloms  
Fotografía de portada: Rafael Edwards  
Edición de textos: Jorgelina Martín  
Composición: Salgó Ltda.  
Impresión: Andros Impresores. Santiago de Chile

Todos los derechos reservados.  
Esta publicación no puede ser reproducida,  
en todo o en parte, ni registrada o transmitida  
por sistema alguno de recuperación de información,  
en ninguna forma o medio, sea mecánico,  
fotoquímico, electrónico, magnético,  
electroóptico, por fotocopia o cualquier otro,  
sin permiso previo, por escrito, de la editorial.

Primera edición: octubre, 2007  
ISBN 978-956-8303-73-0

Registro de Propiedad Intelectual N° 165.798

© Rosa Ergas, 2007  
© Catalonia Ltda., 2007  
Santa Isabel 1235, Providencia  
Santiago de Chile

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	7
EL UMBRAL / <i>Joaquín Arduengo</i>	9
PRÓLOGO / <i>Daniela Troudart</i>	11
INTRODUCCIÓN	13
EL “ANTES”	
CAPÍTULO I	
LOS PROBLEMAS POR RESOLVER	17
De la existencia	17
De la muerte	18
Del miedo a la muerte	19
De un sistema que se beneficia del miedo a la muerte	21
De la fe	23
CAPÍTULO II	
VIVIR BIEN, MORIR BIEN	25
Actuar en presencia de la finitud: una oportunidad para crecer interiormente	25
Felicidad, sufrimiento y nivel de conciencia	29
Atención y niveles de conciencia	33
Guías para la acción	35
Experiencias guiadas (imagerías)	47
Testimonios: Experiencias frente al umbral	54
EL “DURANTE”	
CAPÍTULO III	
AYUDAR EN EL MOMENTO DE LA MUERTE	65
Algunas recomendaciones	66
Herramientas prácticas para ayudar en los procesos de muerte	79
Testimonios: Ayudando a traspasar el umbral	83
CAPÍTULO IV	
APRENDER DEL DUELO	102
Etapas del duelo	102
El duelo preparatorio de la familia	108

La familia se prepara para una muerte anunciada	109
El duelo post-mortem	111
Duelo según la relación afectiva y según el tipo de muerte	113
Ayudar y ayudarse en el proceso del duelo	124
Testimonios: Experiencias de duelo	127

## CAPÍTULO V

CREENCIAS Y RITOS ACERCA DE LA MUERTE	141
Neandertales	141
Cultura hallstatt; edad de hierro – Europa, siglo VI a.c. (circa)	141
Egipto (3.000 años a.c.):	142
China	142
Zoroastrismo	143
Judaísmo	144
Catolicismo	146
Islamismo	147
Budismo	149
Iglesias evangélicas	150
Los aztecas - México	151
Comunidades Aymara - Perú, Bolivia, Chile y Argentina	152
Mapuches	153
Esquimales	154
¿Y tú?	156

## Y EL ¿DESPUÉS?

### CAPÍTULO VI

CREENCIAS E IMÁGENES ACERCA «DEL DESPUÉS»	159
Cuentos	159
La paz interior y el desapego	160
Abrirse a la posibilidad de algo más	162
Procesos probables en la post-muerte	164
Posibles etapas del viaje	167
La muerte: la gran ilusión	177
Testimonios: Más allá del umbral	183

EPÍLOGO	198
---------	-----

### APÉNDICE

¿DONAR LOS ÓRGANOS?	200
BIBLIOGRAFÍA	203

## AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de un trabajo colectivo, agradezco el concurso de tantas personas maravillosas. Entre ellos Bárbara Ormeño, cuya compañía y certeza hizo posible la concreción de este desafío. Mi madre, Suzy Benmayor, con quien compartí la corrección de sus diversas versiones, oportunidad que nos sirvió para unirnos aún más alrededor de este tema fundamental. Daniela Troudart, Ana L'Homme y Marcos Pampillón, también correctores. Karina Acuña Fried, quien con sus virtudes de diseñadora y su frescura y humildad plasmó en imágenes el título, dando forma a la primera portada junto a mi querido hijo Daniel. Rafael Edwards, fotógrafo, quien facilitó la imagen del umbral. Joaquín Arduengo, poeta y autor del poema "El umbral". Elsa Sierra y Alicia Sancho, gracias a cuyo trabajo se concretó el capítulo referente a las Creencias y ritos. Hugo Novotny, quien recopiló varios de los testimonios que aquí se entregan.

A todos los que testimoniaron su experiencia: Soledad Antúnez, Juan Pablo Antúnez, Fernando Arredondo, Elena Ayuso, Rebeca Bize, Lucero Cantrineu, Rodrigo Delgado, Peter Deno, Guillermo Edwards, Dario Ergas, Pierre Jacomet, Federica, Sylvia Gálvez, Patricia Gardella, José Guerreo, Godi Gutiérrez, Jorge Huneeus, Miguel Ángel Invarato, Policarpo Luna, Jenny Espinosa, Cecilia Meta, Gloria Mujica, Myriam Pazos, Hernán Palma, Serenilla Piccini, Bárbara Ormeño, Joaquim da Riba, Trudy Richards, Carlos Rojas, Marcos Salgado, Berta Schneuer, Huga Tormen, Elsa Sierra, Joselyn Valdenegro, Javier Zorrilla.

Y a tantos otros que colaboraron indirectamente: Silo y sus mensajeros inspirando mi avance desde el escepticismo a la fe; mi familia que me da raíces para que mi árbol crezca alto; Roberto Blueh, mi marido, quien me sostiene y alienta, y a muchas personas como Marcela Valdebenito, Paulina Hunt, Pepe Ferres y Pía Figueroa, quienes me estimularon y ayudaron a publicarlo, estimando que sería útil para muchos.

Gracias a mis guías, gracias a Laura Rodríguez y gracias a mi equipo de trabajo... muchísimas personas que a diario me ayudan, me estimulan y me inspiran.

Hay muchos otros, también mi hija Karina que da precisión a mi leguaje... y ese anónimo, que quizás se me haya olvidado momentáneamente, igual GRACIAS.



## EL UMBRAL

¿Qué será mi propia muerte?  
¿Será distinta de la tuya?  
¿O ella establecerá sus propias distinciones?  
¿Qué paisaje se impondrá por lo vivido?  
¿Un paisaje definitivo?  
¿Una última síntesis?  
¿Una primera y total comprensión?  
¿Qué quedará para emprender un nuevo viaje?  
¿Despertar del sueño?  
¿Sonreiré por la ingenuidad con que asumí la vida?  
¿Podré aceptar en paz el umbral poéticamente señalado?

En este reloj de días, de horas, de segundos,  
En que se funden los días,  
En este crisol de pasiones, de aciertos, de errores,  
¿las cenizas volarán para llenar de estrellas el lejano firmamento?  
¿podré contemplar a quienes he amado?  
¿podré tender mi mano bondadosa cuando la necesiten  
para compensar la dureza de cualquier instante erróneo?  
¿tendré la posibilidad de venir en un rayo de sol,  
depositarme en una hoja,  
entrar al corazón cuando la desesperanza anide  
y dejar con suavidad una pequeña luz de alegría palpitante?

No me es suficiente perseguir ciegamente una creencia,  
Ni escapar a lomos de ella huyendo del temor.  
Mejor - me digo -, llegar digno,  
establecer ahora mi propia rebelión,  
entrar desnudo  
Con mirada curiosa, amable,  
disponible.

No arrodillarme ante ningún oscuro designio.  
Morir con resolución íntima.

Desde aquí puedo mirar la noche,  
sentir la brisa helada rozar por un ínfimo instante  
el silencio suave de mi existencia.  
¡Qué necesidad infinita de perdonar y perdonarme!

En esta ambigua transitoriedad,  
quisiera resolver alegremente la paradoja  
de desear aquello que rechaza la posesión  
y despedirme de esta vida agradecido.

JOAQUÍN ARDUENGO

## PRÓLOGO

En este libro se habla de la relación entre la vida y la muerte, realidades imposible de separar. Es tan grande esta verdad, que si todos viviéramos el día a día teniendo presente la certeza de la muerte, todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones no se transformarían en una maraña de contradicciones.

¿Te has preguntado, estimado lector de dónde vienes o hacia dónde vas? ¿Cuál crees que es el sentido de la vida, de tu propia vida? ¿Has meditado en ello? ¿Sabes de qué se trata? Este libro no aborda directamente esos temas, lo que hace, en realidad, es sumergirte sutil y profundamente en ellos para que comiences a descubrir y a aprender el arte de vivir, morir y ayudar a otros en el traspaso de ese umbral. Se trata de entregarte herramientas valiosas para aplicar en todo momento. De este modo comprenderás que la vida y la muerte son parte de un mismo y continuo proceso. Aprenderás, tal vez, a expresar el amor, los miedos, penas, anhelos y a superar resentimientos y sufrimientos como un ejercicio de todos los días y, lo más importante, podrás disponer de testimonios reales, de experiencias de ayuda prestada o recibida por otros.

Una de las cualidades de este libro es brindar la oportunidad de aprender a enfocar la atención en la superación del sufrimiento y descubrir lo sagrado en nosotros mismos y en los demás. Aprender asimismo a escuchar y comprender el significado pasado y presente de nuestra vida; diferenciar amor de sentimentalismo e ir descubriendo nuestros temores, deseos y lo que verdaderamente somos como única manera de ayudar a morir a otros y de saber morir nosotros mismos. Porque nuestra experiencia real de la muerte sólo puede abarcar el espectro de lo que creemos y llegado el momento final será eso lo que vamos a entregar como legado o regalo.

Muchos lectores pueden beneficiarse con esta instancia de reflexión acerca de nuestra realidad. Pero, en definitiva, los verdaderos avances interiores se darán en el cómo mirar y vivir la vida. Es factible cambiar el modo de ver y participar de la realidad después de leer las historias aquí narradas, y realizar, aunque sólo sea por curiosidad, los ejercicios recomendados.

Algunos de los capítulos están orientados a guiar, mediante ejercicios espirituales, a quienes han partido hace poco o hace mucho tiempo. También se exponen puntos de vista de lo que puede suceder durante y después de traspasar el umbral. Te preguntarán cómo lo saben aquellos que describen con lujo de detalles ese transitar por otras dimensiones. Ante ello, te sugerimos no complicarte con interrogantes, pues si alguna de esas posibilidades es cierta, será una guía que recordarás y agradecerás desde donde estés. En cambio, si no crees en ellas, igualmente hallarás experiencias útiles para vivir con plenitud la vida cotidiana.

El mayor valor de este libro está en la aplicación práctica de sus enseñanzas. Por lo general, como el tema de la muerte está íntimamente ligado a creencias religiosas o ateas, es difícil saber qué hacer con todo lo que este proceso de vida y muerte implica, tanto para el que muere como para su familia, amistades o personal hospitalario. Es por eso que se agradece a la autora el trabajo de recopilar las más importantes reflexiones y estudios sobre el proceso de la muerte de autores con una vasta experiencia en la materia. Los temas se seleccionaron pensando en las dudas y temores que todos sentimos ante este desafío de vida. Estamos seguros que este libro provocará un cambio de actitud absolutamente necesario en torno al proceso de morir. Las herramientas entregadas son simples de aplicar y los resultados, sorprendentes en tanto están basados en experiencias reales. También se presentan ejercicios que revelarán en la práctica su eficacia para el cambio de perspectiva: el mejor camino para quien quiera ayudar o ser asistido en el momento de morir.

DANIELA TROUDART,  
psicóloga

## INTRODUCCIÓN

La idea de trabajar en torno preguntas tales como: ¿qué nos pasa al morir y después de morir? y ¿cómo ayudar a otros en procesos de muerte?, se me ocurrió al experimentar mi propio sufrimiento ante la futura partida de mis padres y la mía propia, y al ver lo difícil que era ayudar a mis amigos cuando más lo necesitaban.

Tanto en mi calidad de psicóloga, de humanista, así como en mi condición de ser humano, sabía que investigar en esta dirección era un paso lógico en mi propio proceso.

El objetivo de este texto ha sido reunir conocimientos, imágenes, actitudes, creencias que pudieran ampliar los límites de nuestra mirada e introducir otra visión de la muerte en nuestro pragmático punto de vista occidental. Me refiero a verla, por ejemplo, como una ilusión, o aprender a considerar la posibilidad de la existencia de un más allá, tras ese umbral.

Este libro pretende ser una herramienta para ayudarnos en el tema del bien morir, que no es otra cosa que el reverso del buen vivir. También apunta a darnos herramientas para asistir a nuestros seres queridos en el momento de la partida. Desde esa perspectiva es más bien un apoyo práctico para momentos y procesos difíciles para la gran mayoría de la gente. Más que un escrito que se lee como novela, capítulo a capítulo, podemos considerarlo una especie de manual: cada uno, mirando el índice, sabrá qué necesita y leerá lo que quiera sin necesidad de seguir un orden determinado.

En la primera versión, muy poco fue realmente escrito por mí. Se trataba más bien de una recopilación de escritos de expertos en el tema, ampliada posteriormente gracias a la insistencia de los editores. Así, he estudiado y practicado las enseñanzas del argentino Mario Rodríguez Cobos (Silo), guía espiritual de El Mensaje y fundador del Movimiento Humanista. También me preocupé de interiorizarme en los trabajos de muchos pioneros en este tema, como Elizabeth Kübler-Ross, psiquiatra suiza especialista en enfermedades terminales; Sogyal Rimpoché, maestro espiritual tibetano; Isa Fonnegra de Jaramillo, psicóloga colombiana precursora en tanatología; Sukie Miller, psicoterapeuta e

investigadora de la dimensión pluricultural del más allá; y, Magdalena Figueroa Yáñez, psicóloga chilena, especialista en cuidados paliativos a enfermos terminales. Por ello recomiendo, a quienes deseen profundizar estos temas, remitirse a la bibliografía detallada al final de estas páginas.

Muchos de los testimonios presentados provienen de personas que adhieren a la corriente del Humanismo Universalista. Pienso que sus experiencias representan el sentir y la aspiración de mucha gente enfrentada a la muerte. Las ceremonias sugeridas pueden ser herramientas útiles para quienes no pertenecen a la corriente mencionada.

Hay muchos sabios que entienden la muerte como un cambio de ropa vieja y gastada, y no como un final definitivo. Otros hablan de ella como la “ilusión máxima” y niegan definitivamente su existencia. Frases como “la vida no tiene sentido si todo termina con la muerte” o “quien muere antes de morir no morirá jamás”, sugieren una gran posibilidad: alguna forma de existencia fuera de este tiempo y este espacio. Acompáñame, entonces, en este desafío de rebelarnos contra la muerte. Hay mucho conocimiento acumulado en el campo de la psicología y espiritualidad acerca de la muerte; hay muchas personas que han tenido experiencias decisivas. Nos falta ahora profundizar este tema conversando, compartiendo miradas y experiencias, en la convicción de que, sin duda, la vida se encargará de ponernos en situación de aprendizaje.

Es claro que no se puede imponer la creencia de una existencia más allá del umbral, y tampoco es mi interés. Pero sí abrir una posibilidad, la que me encantaría fuera una certeza. ¿Y por qué no podría haber algún tipo de existencia después de la muerte? Sin duda es una perspectiva que puede ser explorada y que merece estudiarse.

Una probabilidad a la que, según dicen los sabios, se puede acceder por experiencia más que por creencia. Aquí encontrarás creencias y experiencias, luego ejercerás tu libertad de opción y elegirás en qué condiciones quieres vivir.

ROSA ERGAS BENMAYOR

# EL “ANTES”





## Capítulo I

### LOS PROBLEMAS POR RESOLVER

#### DE LA EXISTENCIA

Uno de los grandes temas para la conciencia humana es el problema de su finitud. Es decir, se muere, se acaba, se termina, desaparece, se va hacia la nada.

Pero este problema no se presenta así. Nadie piensa en tal finitud. Si hay algo de donde la mirada se aparta, es de la conciencia de morirse. Es decir, se muere la percepción, la memoria, lo que reconozco como «yo».

Dirás que todos sabemos que morimos. Es verdad, todos lo sabemos, pero no actuamos como si lo supiéramos, más bien, actuamos como si lo ignoráramos.

Dirás que hay creyentes. Es verdad, pero la violencia como modo de organización social, y el sufrimiento, al que están sometidos grandes conjuntos, me hace dudar de la profundidad de tales creencias.

Al parecer, creyentes o no, se vive como si la muerte no fuera a ocurrir. Se aparta la mirada de la finitud.

La muerte nos pone en presencia de una suerte de contradicción fundamental que provoca sufrimiento, y a lo cual se ha respondido mirando hacia otro lado. Es decir, frente al dolor ocasionado por esta contradicción, lo hemos anestesiado y vivimos como si ese hecho no fuera a pasar.

El ser humano no podía respirar bajo el agua y lo hizo, no podía volar y levantó vuelo, no podía contemplar lo pequeño y ahora puede hacerlo, no podía llegar a planetas lejanos y arribó a ellos, no podía acumular y, menos aún, procesar demasiada información y la era cibernética terminó con esa imposibilidad, no podía manipular sus genes y ahora lo está haciendo. ¿No podrá, entonces, hacer algo grandioso con la sensación de finitud?

Se puede asegurar que no es factible resolver algo sin prestarle atención. Y aunque no tengamos asegurada la solución no obstante estudiar el tema, nuestro problema permanecerá como enigma si no lo abordamos.

## DE LA MUERTE

### Primera observación

Para tratar el tema nos encontramos con la dificultad de no haber asumido en profundidad el hecho de que moriremos y se morirán nuestros seres queridos. Tendemos a no enfrentar que es un fenómeno que nos va a ocurrir irremediamente.

Sabemos que moriremos, pero aún no lo experimentamos como verdadero. Pensamos que falta mucho, que es normal, pero no tenemos presente el fenómeno durante nuestras vidas. Lo creemos del mismo modo en que confiamos tener en el futuro un mejor trabajo o poder realizar un viaje al extranjero o encontrar una persona afín en el amor. Todo eso puede o no sucedernos. En cambio, la muerte no tiene ninguna probabilidad de no ocurrir.

Cuando un ser querido está cercano a la muerte, suele suceder que nos angustiamos y no aceptamos la situación. Esa angustia tiene una raíz, en el fondo, no aceptamos que aquello que le pasa a ese ser querido, nos pasará a nosotros alguna vez. Esa suerte de desesperación excede la tristeza que su partida nos producirá. Nos enfrenta al tema fundamental de nuestras propias vidas.

### Segunda observación

En la muerte el cuerpo deja de funcionar. Se detienen todas sus funciones, no se alimenta ni se reproduce la más mínima célula. Finalmente, se desintegra por completo, bajo tierra o siendo incinerado.

Eso es lo que vemos. Pero queda la duda, ¿habrá alguna función humana sin asentamiento corporal, algo que no dependa del cuerpo para existir?

¿El ser humano es sólo cuerpo?, o ¿habrá algo en él, independiente de su constitución material? ¿Algo que pudiera no desaparecer al desintegrarse el cuerpo?

No nos es familiar la vida humana separada del cuerpo. Pero tampoco podemos decir que esta es la vida del cuerpo. No es lícito identificar lo humano con lo físico, con el cuerpo. Si a alguien le falta un brazo o tiene algún impedimento, no por ello es menos humano. Cuando se hacen transplantes de riñón, corazón o de partes del cerebro, nos queda claro que no identificamos lo humano con el cuerpo. Por ejemplo, un cirujano puede transplantarme el riñón de otra persona pero no por ello tendré a esa persona dentro de mí. Es conocido el caso de Stephen Hawking, uno de los físicos actuales más renombrados, que sólo puede mover milimétricamente el dedo meñique. Ese imperceptible movimiento conectado a complejos sistemas computacionales, le ha permitido comunicarse e incluso concebir novedosas teorías científicas. Todo esto nos lleva a diferenciar la existencia humana de lo que reconocemos como cuerpo.

El cuerpo, según esta mirada, deviene instrumento de la existencia humana y no existencia misma. En el pensamiento contemporáneo se habla de que el

cuerpo es el instrumento de la intención humana. Lo sustantivo de lo humano es la intención, el ir hacia el mundo y para ello se utiliza el cuerpo. Y cuando este se encuentra parcialmente limitado, como en el caso de aquellos que tienen las piernas dañadas, se recurre a prótesis que compensen tal carencia.

### Tercera observación

No sabemos si la intención puede independizarse del cuerpo. No sabemos si puede existir sin esa base material y, si fuese posible, desconocemos cómo se expresaría en el mundo.

Pero al llegar a esta altura, no sabemos, sólo creemos cosas. En este punto cada uno tiene sus particulares creencias. Algunos creen con más fuerza que otros. Sea por formación religiosa o atea, algo creemos sobre la muerte y el más allá, con mayor o menor convicción.

¿Qué es lo que creemos?

Aquello que creemos tiene siempre mucha importancia. Si creo que le simpatizo a una persona, me comporto de una manera muy distinta a si pienso que me odia. Eso que creo me orienta a comportarme de un determinado modo. Esas cosas creídas condicionan el comportamiento en el momento actual, determinan conductas hoy. Lo que creo que pasará después de mi muerte, orienta mis actos en el presente.

### Cuarta observación

¿Qué es lo que recuerdo de mis muertos? Sobre todo las acciones que realizo hacia otras personas. Solemos rescatar conductas benéficas para con otros, las cuales reconocemos como bondadosas. También aquellas que perjudicaron a otros. Lo que ese ser querido hizo en su relación con otros es lo que queda en nosotros. Obsérvese lo que ponemos en la balanza al final de la vida humana. Al concluir ese camino nos importa lo hecho con nosotros y con otros. Lo que recordamos de nuestros muertos son acciones de servicio o de perjuicio a terceros. Esta es una clave que nos puede dar una orientación en nuestro hacer en el mundo.

Hasta aquí la perspectiva sobre el tema de Darío Ergas, en su libro *El sentido del sinsentido*.

## DEL MIEDO A LA MUERTE

Los seres humanos tememos la muerte tal como los niños la oscuridad, escribió el filósofo Francis Bacon en 1625. Este temor surge principalmente, creo yo, por el desconocimiento de lo que existe más allá de la muerte. Si conocemos la verdad y nos preparamos para ella, probablemente nos liberemos del miedo

a esa “tierra incógnita”. Creo que todos hemos sentido alguna vez miedo a la muerte. Sin embargo, es bueno definir los distintos tipos de miedos que surgen en un enfermo terminal para comprender sus necesidades inmediatas.

La mejor ayuda para quienes van a morir es tratar de hacernos conscientes de nuestros propios temores acerca de la muerte, imaginando cómo pueden materializarse en el moribundo: miedo al dolor, al sufrimiento, a la indignidad, a la dependencia, a separarse de todo lo que ama, a perder el control. Tal vez el peor es el miedo al propio miedo, más y más poderoso cuanto más lo esquivamos. En la medida en que se aprende a afrontar y aceptar los propios miedos, uno se vuelve más sensible a los de la persona a quien quiere ayudar. Se agudiza la inteligencia y la intuición, surge el sentimiento de compasión, que significa “sentir junto con”. Afrontar los propios miedos genera una habilidad especial para ayudar a la persona moribunda; despliega el amor incondicional, lo más necesario para el que va a morir.

¿Qué nos pueden enseñar otras culturas, aquellas que abordan con más desenvoltura la idea de la muerte? Todas tienen en su sistema de creencias, una idea del más allá. En el budismo tibetano, Yama es el dios de la muerte, Yamantaka, el dominador del miedo a morir. No es la muerte en sí, sino el miedo a ella. Los tibetanos creen que si uno dedicara tiempo a meditar sobre Yamantaka, a estudiarlo, habituarse y hasta sentirse a gusto con él, sería posible superar el miedo a la muerte y hallar paz de espíritu. Es reconfortante saber que toda una cultura reconoce el poder del miedo a la muerte y hasta tiene una manera de enfrentarlo.

Muchas personas eliminan la posibilidad del conocimiento sobre su muerte inminente por el miedo a morir en el aquí y ahora, por superstición o por temor al juicio y castigo posterior. Sin embargo, no hay sistema cultural o religioso que describa el más allá como algo amorfo, como una nada. Por el contrario, esos sistemas reconocen y mitigan el efecto desorientador presentando imágenes bastante claras de lo que hay más allá.

Quizás la razón más profunda del temor a la muerte, sea nuestra ignorancia: ignoramos quienes somos, ignoramos cómo funciona nuestra psiquis, ignoramos qué es la muerte y también qué es la vida. Desconocemos cuál es el sentido de una y otra. *Sofocamos nuestro miedo secreto a la muerte rodeándonos de más y más bienes, más y más cosas, más y más comodidades, más y más experiencias fuertes, hasta convertirnos en sus esclavos.* (Sogyal Rimpoché).

El poeta occidental Rainer Maria Rilke, dijo: *Nuestros más profundos temores son como dragones que protegen nuestro más profundo tesoro. El temor a la muerte suscita en nosotros la imagen de que nadie permanece. Así llegamos a descubrir, nuestra mayor verdad, ya que nos induce a preguntar: ¿si todo muere y cambia, qué es lo verdaderamente importante?; ¿existe algo con lo que podamos contar que sobreviva a lo que llamamos muerte?*

Cuando permanecemos en el nivel de conciencia común llamado vigilia, la muerte moviliza fuertes registros instintivos vinculados a la actividad propia de estos bajos niveles de conciencia. Según el *Diccionario de Autoliberación* de Luis Amman (escritor y exponente de la corriente del Nuevo Humanismo), se le considera así en relación con:

a) la dificultad psicológica resultante del problema de la representación y registro de uno mismo como muerto o sin registro, y

b) el temor al dolor, al proyectarse imaginariamente la actividad de registro más allá de la muerte y referido a la forma en que son tratados los restos mortales.

En los dos casos mencionados, al suponerse que aquello experimentado, los registros, no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorio que ocasiona dolor y sufrimiento. El imaginar la propia muerte como registro de actividades es fuente de sufrimientos; tiene que ver con la tensión generada ante el tema y con el registro de posesión referido, en este caso, la posesión de uno mismo frente a la pérdida del cuerpo. De este modo esa tensión genera sufrimiento. En algunos casos, la idea de relajación o desprendimiento definitivo como pérdida total de los registros de tensión y, consecuente desintegración del yo, genera el deseo de permanencia. Siempre en estos casos encontramos la posesión en la base del problema, igual que en los casos de la consideración de la muerte de los otros.

En palabras simples, se nos dice lo que produce la muerte en la persona que se está muriendo o en sus seres queridos: resistencia a desapegarse del propio cuerpo, de la personalidad y de todo lo que posee. Valga como ejemplo las personas que eligen ser enterradas con determinada ropa o, a veces, llevarse objetos de valor, joyas u otros sentimentalmente significativos, como en el antiguo Egipto, donde incluso se enterraban los faraones con sus animales y esclavos.

Las principales religiones existentes en el mundo siempre han afirmado que la muerte no es el final. Todas transmiten la visión de algún tipo de vida en otra dimensión, otorgadora de un sentido sagrado a la existencia presente. Pero a pesar de estas enseñanzas, la sociedad moderna es, en gran medida, un desierto espiritual en el que la mayor parte de la gente cree sólo lo que ve, aquello tangible, mensurable y, por lo tanto, imagina esta vida como la única existente. Carentes de toda fe auténtica en una vida posterior, constituyen mayoría las personas que llevan una vida desprovista de sentido.

## DE UN SISTEMA QUE SE BENEFICIA DEL MIEDO A LA MUERTE

¿No resulta increíble constatar lo poco preparados que estamos para asumir la única certeza de la vida: nuestra propia muerte y la de nuestros seres queridos?

Durante todo el proceso educativo nos llenan la cabeza de tanta información, poco o nada útil para la vida. Nunca, que yo recuerde, hubo ni una sola mención a este tema, como tampoco se nos enseñó a vivir. Teníamos más horas de historia que de auto conocimiento. ¡Cuán importante hubiese sido que algún osado profesor nos hubiese aproximado, con amabilidad y esperanza, al tema de la muerte! Pero, ¿qué profesor está preparado para eso?

Baste ver a nuestros profesionales de la salud, quienes supuestamente debiesen ser los expertos en el tema, cómo se complican a la hora de dar la supuestamente peor de las noticias. ¿Quién no ha escuchado de algún caso en que a la hora en que más se les necesita no se sintieron capaces y huyeron?

Nadie acepta fácilmente la muerte, nadie está preparado porque no se nos enseña a vivir con ella. Esta es la base del problema de no aceptarla. Una vida bien vivida, con intensidad, con amor y con conciencia de que somos más que cuerpo, basta. El tema que nos ocupa no puede tratarse pasando por alto el sentido de la vida sin darnos cuenta qué es lo realmente importante a cada momento.

El sistema social occidental saca provecho del miedo a la muerte por lo que difícilmente podría ocuparse de este tema en forma real y positiva. Basta hojear el diario y ver cuántas compañías de seguros existen en el país; cuánto dinero se gasta en fondos que supuestamente nos ayudarán a enfrentar la vejez o los imprevistos: accidentes, enfermedades catastróficas, etc. También están las compañías farmacéuticas que no sólo se aprovechan del miedo de la gente, sino que también lo fomentan, y las empresas dedicadas a la venta de un buen lugar en el “Cementerio Paraíso” para usted y hasta para sus nietos. Es tremendo que las tumbas y los cementerios se hayan transformado en fuente de poder y negocio. Hoy nos encontramos al momento de la muerte con el cerco de buitres de toda laya que en vez de ayudar desinteresadamente, negocian, con el dolor, muy lucrativo por cierto. ¡Benditos los tiempos en que enterrar dignamente a los muertos era un derecho y no un privilegio! Todo esto en el contexto del consumo indiscriminado de objetos que no necesitamos; por el culto a falsos sueños y ambiciones sólo constitutivos de sentidos provisionales, no de la esencia misma del sentido de nuestras vidas

Por esto, necesitamos incorporar el conocimiento y el punto de vista de otras culturas respecto a la muerte. Por ejemplo, el Tíbet es el único país del mundo que ha desarrollado una verdadera ciencia y arte de morir. También en el occidente hay quienes hemos tomado las enseñanzas de grandes maestros e intentamos ayudarnos y ayudar a otros a vivir y morir mejor.

Sogyal Rimpoché, maestro de meditación budista, cuando llegó a Occidente, se sorprendió por el contraste entre las actitudes hacia la muerte con que se había criado y las observadas en estas latitudes. Descubrió que la mayoría vive negando la muerte, o bien, aterrorizados por ella. Otros, la ven con un humor

ingenuo e irreflexivo. De estas dos actitudes, una de ellas es considerarla como algo de lo que hay que huir; y, la otra, como un asunto que se resolverá por sí mismo. Tanto la desesperación como el ocultamiento ante la muerte, son formas de evasión. La importancia del proceso de morir no está presente en tales actitudes. La muerte no es deprimente, no es emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.

Estas dos posiciones tienen que ver con un desarrollo tecnológico e industrial no acompañado de un desarrollo espiritual, resultando una carencia de sentido de vida. Por eso, ahora más que nunca, necesitamos un cambio fundamental en nuestra actitud cotidiana. Parte de este cambio implica recordar, experimentar y contactar nuestra dimensión realmente humana y espiritual. Es importante hablar más sobre la muerte, tal como se habla del niño que va a nacer, porque tal como dice Rimpoché: *¿No es preocupante que no se le enseñe a la gente qué es la muerte ni cómo morir? ¿O que no se les dé ninguna esperanza en lo que hay después de la muerte ni, por tanto, en lo que hay realmente detrás de la vida? ¿Podría haber algo más irónico que los jóvenes sean tan cuidadosamente instruidos en todos los temas, excepto en aquél que encierra la clave del sentido de la vida?*

## DE LA FE

Según Darío Ergas

El sufrimiento más fuerte para todo ser humano es el temor a la pérdida de familiares, objetos y de la propia vida, la gran pérdida. La mayoría trata de olvidar la muerte como si esta no existiera. Vive como si la vida esta fuera para siempre. Vive la vida escapándole a la finitud, entreteniéndose en el sinsentido y siendo preso del sufrimiento.

En el fondo se cree que todo termina con la muerte. Se tiene fe en la muerte.

Me preocupa hacer estas generalizaciones, cuando digo estas cosas sobre la fe, no estoy poniendo en duda la particular creencia religiosa. Estoy refiriéndome más bien al modo que ha tomado nuestra religiosidad. Al modo de vivir la fe.

Creo que en el trasfondo vivimos una debilidad de la fe y como si fuera creciendo una especie de fe en sentido inverso. Una fe invertida, una fe en la muerte, entendiendo por muerte el fin de todo.

¿Habrá algo en el ser humano que continúe después de la muerte del cuerpo?

Si hay un sentido en la vida humana, ¿no será que ese algo del ser humano está conectado con lo humano, más allá de nuestra diversidad o de nuestra individualidad? ¿Si la Vida es siempre creciente, no será la muerte una ilusión del cuerpo que sí es temporal? La Vida que hay en mí, cuyo crecimiento

experimento cuando camino hacia el Sentido, cuya plenitud vivo en la expresión del acto humano, ¿se agotará al agotarse el cuerpo, o se liberará de ese cuerpo para continuar más allá? Mi razón no tiene respuesta a estas interrogantes, pero mi fe sí la tiene. ¿Por qué he de creer en la muerte en vez de creer en la vida, si ambas son creencias y mi lógica no es capaz de justificar la una o la otra? La fe no es un don, o algo con lo que se nace o no. No es algo obtenido de alguna entidad externa que me lo entrega. La fe es un acto libre, es el correlato emotivo y la fuerza interna que acompaña a mis creencias. Creencias que elijo libremente y que fortalezco, cuando mi acción cotidiana es realizada coherentemente con dichas creencias. La fe no es algo consubstancial al ser humano con lo cual se nazca, de tener suerte, o se carezca, al no poseer dicha fortuna. Puedo decidir la respuesta a encontrar al final de mis búsquedas. Puedo impulsar mi razón para que busque incansablemente la justificación a dichas respuestas. Puedo fortalecer a lo largo de mi vida esa fuerza interna. Esa fuerza interna, esa fe, se fortalece cuando mis acciones diarias son coherentes con esas creencias.

Según la doctrina del Humanismo Universalista, el reconocimiento de que no todo termina con la muerte, o lo que es igual, de la trascendencia más allá de ella, admite distintas posturas: a) la evidencia indudable (aunque sea inde demostrable e intransferible), dada por la propia experiencia; b) la simple creencia brindada por la educación o ambiente como si fuera un dato indudable de la realidad; c) el deseo de poseer la experiencia o la creencia; d) la sospecha intelectual de la posibilidad de supervivencia sin experiencia, sin creencia y sin deseo de poseerlas. Esas cuatro posturas y una quinta, negadora de toda posibilidad de trascendencia, son llamadas «los cinco estados del sentido de la vida o los posibles estados de la fe». Cualquiera sea el estado y el grado en que te encuentres, puedes avanzar o profundizar en él, merced al trabajo sostenido en la dirección de la coherencia entre tus actos y el esfuerzo por la transformación personal y social que realices.

Yo puedo dar testimonio de que siendo una persona totalmente sin fe, sin fe en mí, en la vida y menos en la trascendencia, he logrado, porque me lo he propuesto, avanzar desde la negación de la posibilidad de trascendencia hasta el deseo de creer. Y alguna vez, en algún minuto especial de mi vida he logrado un pequeño instante de evidencia indudable...



## Capítulo II

### VIVIR BIEN, MORIR BIEN

#### ACTUAR EN PRESENCIA DE LA FINITUD: UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER INTERIORMENTE

Para empezar a quitarle a la muerte su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a la común; privemos a la muerte de su extrañeza, tengámosla presente en nuestros pensamientos. No sabemos dónde nos espera; así pues, esperémosla en todas partes. Practicar este acercamiento mental a la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir, ha dejado de ser un esclavo. *Quien muere antes de morir, no morirá jamás*, reza un antiguo aforismo órfico.

Muchas enseñanzas nos dicen que lo que ocurre en nuestra mente mientras vivimos es exactamente lo que ocurrirá durante la muerte, puesto que en esencia no existe ninguna diferencia: la vida y la muerte son una misma cosa, una totalidad interrumpida.

Aprender a aventurarnos más allá del yo implica en primer lugar darnos cuenta de que estamos mucho más encerrados y atrapados en nuestro condicionamiento de lo que creemos. Una de las formas de condicionamiento es el apego y la posesión. Apego al deseo, a determinadas relaciones, a estados internos como el resentimiento, a pensamientos obsesivos, a cosas materiales, etc. Muchos nos apegamos con fuerza a nuestros problemas o a distracciones pues tememos al vacío, cuando justamente es allí, en el vacío, donde se resuelven estos dilemas y se expresa lo mejor de lo humano y lo divino.

En la última reunión que me tocó estar con Silo, hablamos de ese vacío, de la función que cumple, cómo sólo desde el vacío es que surgen las mejores respuestas y se posibilita el contacto con lo mejor de uno mismo y lo sagrado... Tenemos horror al vacío pero en él están nuestras respuestas, el vacío es el prólogo de las importantes construcciones.

En las relaciones humanas, la posesión respecto de la propia opinión y, en consecuencia, el apego al deseo subyacente de que los demás funcionen de acuerdo con nuestras ideas, lleva a la experiencia del falso amor. El verdadero

amor es desprendimiento, otorga libertad al otro y no juzga. Es igual que el amor a sí mismo.

A los monos les gustan mucho las cerezas. Para cazarlos se dejan estos frutos dentro de una jaula cerrada, de barrotes angostos, fijada al suelo, de manera que sea necesario pasar la mano abierta y de costado para obtenerlos. El mono mete su mano, toma un puñado y luego intenta sacarlas, pero su mano queda atrapada entre los barrotes. La única manera de no quedarse atrapado es abrir la mano y sacarla, pero no lo hace pues no quiere soltar la fruta. Queda preso, sin saberlo, por su propia voluntad.

Lo que le sucede al mono se llama apego o posesión. La vida es un continuo tomar y soltar. Cuando aprendemos a hacerlo con la gracia de una bailarina, nos liberamos de un peso enorme que deja entrar lo nuevo y nos permite desplazarnos tan livianos como una pluma por los caminos que nos presenta la vida y la muerte.

Es evidente que a la mayoría de nosotros nos gustaría tener una muerte apacible, pero también está claro que no podemos esperar una buena muerte si nuestra vida, nuestra mente, ha estado agitada y apegada principalmente a emociones como ira, envidia, resentimiento, culpa o miedo. Por lo tanto, el mayor y más importante trabajo de nuestra vida, después de aprender a sobrevivir, es hacernos conscientes de nuestros deseos, nuestros apegos y nuestra intención de poseer. Es decir, de todo aquello que nos ata e impide nuestra liberación. Aprender a dar es sin duda el desafío más importante de nuestra vida, pues siempre hemos cometido un error de cálculo creyendo ingenuamente que recibir es más que dar.

El desapego hacia todo lo que amamos, deseamos o consideramos nuestro, incluido el propio cuerpo, mente e incluso aquellos que más amamos, no significa llegar a ser indiferente; por el contrario, implica disfrutar del afecto y del amor que damos y recibimos, aceptando los cambios como parte de la vida y aventurarnos en ella con asombro, curiosidad y valentía. Pero el egoísmo se manifiesta en cuanto queremos que nada cambie.

La primera caída en cuenta, que nos permite el tema de la muerte, es la conciencia de esa clara incertidumbre de no saber qué pasará mañana, ¿estaré?, ¿estarás? La vida es un constante cambio, nada es permanente y es necesario adaptarse crecientemente a ese cambio. Tienes tres posibilidades: desadaptarte y desaparecer, como el dinosaurio; adaptarte decrecientemente, aceptando las condiciones que te tocan vivir por injustas y sufrientes que sean; o, adaptarte crecientemente, modificando el mundo que te rodea de acuerdo con tus aspiraciones.

La segunda caída en cuenta comienza cuando nos percatamos de que el modo de vida considerado normal ocurre en un estado de conciencia que fluctúa entre el sueño y el semisueño, cuando más, una vigilia activa alterada.

Actuamos medio dormidos; sólo existimos, no vivimos. Un paso fundamental para salir de este estado de sonambulismo consiste en comenzar a darnos cuenta de que raramente estamos atentos. El solo hecho de hacernos conscientes de que nuestros pensamientos y sentimientos no están en el presente, es un gran comienzo. La mejor manera de conectarnos con algo que no muere es aprender a prestar atención plena a lo que está ocurriendo en nuestro interior, tratando de detener el ruido mental y aumentar el silencio y el vacío, que es desde donde vienen las verdaderas respuestas.

Una tercera caída en cuenta la tendremos al intentar comprender la frase que dice: *Ama la realidad que construyes y ni aun la muerte detendrá tu vuelo*. Si hemos de actuar en presencia de la finitud, hemos de aprender a vivir y para vivir es necesario construir y querer aquello que se construye con una mirada amable, observadora de las virtudes. Una mirada no pendiente del éxito, una mirada que permita valorar lo que construimos y a las personas con las que construimos.

Existen muchas puertas que abren la posibilidad de trascendencia. Si no las conocemos en vida, menos sabremos reconocerlas en la muerte. Muchas personas creen que al morir se adquieren capacidades de que carecíamos en vida. No lo sabemos. Lo que sabemos, sin ninguna duda, es que perdemos el cuerpo. Pero podría ser que las antiguas y grandes tradiciones espirituales tengan razón y la “potencia” espiritual desarrollada en esta vida podría ser nuestra única manera de reconocer la verdad de la vida y de la muerte. Si no estudiamos, practicamos y conversamos acerca de estos temas, es probable que pasemos ante nuestra posibilidad de trascendencia sin saberlo o que quedemos presos de las ilusiones creadas por nuestra mente.

Aquietar la mente y obtener la paz interna no es sinónimo de aburrimiento; por el contrario, la energía que comienza a producirse da un impulso vital que contagia a todos con quienes entramos en contacto. De este modo, nuestras relaciones se vuelven auténticas, de corazón y se van eliminando nuestras contradicciones, las cuales nos impiden sentir verdadero amor y alegría de vivir.

Mediante la familiarización con los procesos de la muerte por medio de la meditación, un meditador experimentado puede aprovechar su muerte para alcanzar una gran realización espiritual. Para una persona que verdaderamente se haya preparado, la muerte puede llegar no como una derrota sino como un triunfo, el momento más glorioso que corona toda la vida. Pero si no eres experimentado puedes igualmente, con algo de intención y preparación, acceder a experiencias maravillosas. En los testimonios de este manual te puedes dar cuenta que estas experiencias no son exclusivas de los grandes maestros, ni de los iluminados, son accesibles a todo aquel que en humilde búsqueda se vaya orientando en la dirección correcta.

Reflexionar sobre la muerte, meditar, hacer ceremonias o las tres cosas, puede producir un auténtico cambio en lo más hondo del corazón, en nuestros sentimientos y en nuestro actuar. ¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo y que todas las demás personas también lo están, de modo que las trato con compasión? El fruto de una reflexión frecuente y profunda sobre la muerte será una sensación de “emerger”, de estar conectado con lo verdaderamente importante, una sensación de resolución del mayor de los acertijos e, incluso, de futuro abierto, de paz en el corazón y luz en el entendimiento.

Cuanto más reflexionamos, más desarrollamos una actitud de desprendimiento, más aprendemos a dar; es entonces cuando se produce un cambio en nuestra manera de ver todo. Un buen ejemplo es el de los tibetanos corrientes quienes, al llegar a lo que llamaríamos la edad de la jubilación, suelen concentrarse en la práctica espiritual y en entrenarse para la muerte, en un intento de facilitar la entrada a la “ciudad de la luz”. Ahora bien, sería mejor no esperar llegar a esa edad, pues quién sabe si no nos llega antes el momento de partir (Sogyal Rimpoché). También en nuestra cultura occidental, hay mucha gente que hemos decidido romper con nuestra mecanicidad y aprender a dar, a tratar a los demás como queremos ser tratados, a intentar una conducta coherente y a rebelarnos al temor a la muerte.

Así como las olas no causan ningún sufrimiento a las rocas al chocar en ellas, sino que las erosionan y esculpen dándoles bellas formas, también los cambios y la presencia de la muerte puede moldear nuestro carácter, suavizar nuestras aristas y hacer que nuestra vida se transforme en algo verdaderamente interesante. Si trabajamos bien este tema, nuestra confianza en nosotros mismos puede ir en aumento y puede llegar a ser tan grande que la bondad y la compasión empiecen a emanar desde nosotros y a llevar la alegría a los demás. Esta bondad es lo que sobrevive a la muerte, una bondad fundamental, presente en todos nosotros. Nuestra vida entera es una enseñanza sobre cómo descubrir esta poderosa bondad y un entrenamiento para la muerte.

Así, cada vez que las pérdidas, decepciones y fracasos de la vida nos den una lección acerca de que nada es permanente, nos llevarán más cerca de la verdad. Cada caída no es en absoluto un desastre sino una posibilidad de descubrimiento de un refugio interior. La práctica espiritual es necesaria para avanzar en esta dirección ya que, correctamente utilizados, los obstáculos, dificultades y fracasos a menudo pueden resultar una fuente inesperada de energías. En las biografías de los maestros y de gente común se observa con frecuencia que si no hubieran enfrentado fracasos, no habrían descubierto la fuerza, la sabiduría, ni los recursos internos que necesitaban para superarlos. ¡Y qué mayor dificultad u obstáculo a superar que la gran ilusión de la muerte!

Muchos de los ejercicios y reflexiones que proponemos más adelante nos ofrecen la oportunidad de vivir conscientemente y son enseñados por maestros cuyas vidas han sido congruentes con sus enseñanzas.

## FELICIDAD, SUFRIMIENTO Y NIVEL DE CONCIENCIA

Cuando ingresé al Movimiento Humanista me preguntaron: A medida que la vida pasa, ¿crece en ti la felicidad o el sufrimiento? No importa la definición de estas palabras. Responde de acuerdo a lo que sientes. Y ello me hizo reflexionar mucho y no pude contestar claramente... ¿Y tú, lector que responderías? Si no tienes claro que crezca en ti la felicidad, amerita que te des el tiempo para comprender algunos temas importantes.

Sin duda, el gran objetivo de la vida es lograr una creciente satisfacción con uno mismo, es decir, ganar en felicidad. Y esto es posible en la medida en que vayamos entendiendo los factores que se oponen a esa felicidad creciente; comprender cómo se produce el sufrimiento; conocerse a uno mismo; observarse y obrar de manera tal de alejar el sufrimiento y avanzar en felicidad. Ello es una prioridad si de vivir y morir mejor se trata.

Pero veamos el posible significado de la palabra «sufrimiento», según *El libro de la Comunidad*.<sup>1</sup>

### ¿Qué se entiende por sufrimiento?

Muchas personas creen que no sufren, sino que tienen problemas con el dinero, con el sexo, con su familia, con otras personas, con sus apegos, con la enfermedad, etc. Creen que simplemente viven con tensiones, angustias, inseguridades, temores, resentimientos y todo tipo de frustraciones. Pues bien, a esos problemas les llamaremos «sufrimiento».

Será interesante distinguir entre dolor y sufrimiento. El primero es físico y sobre él, el progreso de la sociedad y la ciencia tienen mucho que hacer. En cambio, el sufrimiento es mental. Y una de las causas más fuertes es, como hemos dicho, el tema de la muerte.

### ¿Por qué se considera imposible o tan difícil alcanzar la felicidad?

Por ejemplo, desde niños se nos explica que vivir es casi lo mismo que sufrir; que todo lo que se logra es en base al sufrimiento; que al sufrimiento da sabiduría, etc. El sufrimiento no es útil para la vida, es la superación del sufri-

---

<sup>1</sup> La Comunidad para el desarrollo humano, asociación civil, social y cultural, sin fines de lucro, creada en 1981, es reconocida en 1984 como ONG por las Naciones Unidas.

miento lo único importante y útil para la vida. No se trata de malinterpretar estas cosas y suponer que la felicidad se logra de una vez y definitivamente. Se trata de sacarle al sufrimiento el carácter de valor, de que es algo “natural” al hecho de vivir. Sabemos que se lo puede ir derrotando, sabemos que se puede ir logrando un estado de satisfacción creciente con uno mismo y sabemos que esto depende de los descubrimientos que vayamos haciendo del real sentido de nuestras vidas y de las imágenes y comportamientos que vayamos intencionando. No hablemos de imposibles en este campo. Tampoco digamos que eso puede ser válido para una minoría con sus cosas materiales resueltas, porque la experiencia nos muestra lo contrario.

Si alguien dice: “Yo con más dinero sería feliz”, debería consultar a los que tienen más para saber que ellos no han logrado la felicidad. Se podría revisar una larga lista de actividades y al final de la cadena, hallaríamos siempre el sufrimiento. Por cierto, muchos confunden un breve instante de felicidad, con un estado creciente de felicidad, a medida que pasa el tiempo.

Por ejemplo, un poeta podría decir: “Me basta con mirar una flor, para ser feliz”. Es claro que puede ser feliz... por un corto instante. Eso mismo vale para cualquier actividad placentera. El placer del instante es interesante pero no basta. En cambio, el estado de felicidad, por pequeño que sea, si se continúa en el tiempo, va creciendo...

### Placer y felicidad

Nosotros no decimos que el placer sea perjudicial, sino que la persecución del placer genera sufrimiento. Es más, nos parece importante ampliar los tipos de placer, y bienvenidos sean. Sin embargo, el estado de felicidad creciente no es la suma de placeres, sino que está relacionado con la orientación de tu vida hacia un sentido trascendente.

### Evaluar la vida acertadamente

Uno debe saber si su vida se hace más plena o más vacía a medida que pasa el tiempo. En otras palabras, comprender si la propia felicidad crece o disminuye. ¿Pero cómo saber eso? Hay que aprender a comparar momentos, de un modo justo. Si mis buenos momentos actuales son inferiores a los de otra época, algo anda mal. Si son mejores, estoy bien orientado. También hay que saber comparar los aspectos negativos. Si mis malos momentos actuales, son peores que los de otra época, entonces algo falla. Si estos malos momentos, de todas maneras no me afectan como en otras épocas, es que estoy avanzando, estoy creciendo internamente. A medida que un nuevo sentido orienta la propia vida, la comparación con momentos anteriores positivos y negativos, deja un saldo favorable.

## Las vías del sufrimiento

La memoria, la imaginación y la sensación son tres vías necesarias para la vida. Sin embargo, ellas pueden convertirse en enemigas de esta, si trabajan dando sufrimiento.

La memoria nos hace sufrir al recordar fracasos y frustraciones, pérdidas de oportunidades, de objetos, de personas queridas. Limpiar la memoria de cualquier sufrimiento, es una de las tareas importantes a realizar cuando estamos frente al umbral. El recuerdo trae sensaciones a veces agradables pero también, sufrimiento. Cualquier persona sufre por lo que perdió, por lo que hizo y salió mal. A veces, no se comprende que numerosos estados de angustia, ansiedad, temor, etc., tengan que ver con recuerdos de situaciones negativas o bien de cosas desagradables. Si se trabaja el recuerdo adecuadamente, se pueden solucionar muchos problemas vitales. Es importante limpiar nuestra memoria de recuerdos complicados en el tema de la muerte. Desgraciadamente la televisión, los medios de comunicación y a veces las mismas religiones se encargan de poner en nuestras imágenes una carga negativa respecto de ella.

La imaginación nos hace sufrir por las cosas negativas que pensamos a futuro, generándonos temor: a perder lo que tenemos, a la soledad, a la enfermedad, a la vejez y a la muerte. La imaginación hace sufrir cuando pensamos en la imposibilidad de lograr a futuro lo que deseamos para nosotros u otras personas. La imaginación es necesaria para la vida. Gracias a ella podemos planificar, hacer proyectos y, por último, llegar a modificar la realidad, aplicando en la práctica nuestra acción movida por ella. La imaginación es una fuerza enorme, pero los resultados dependen de cómo se la dirija. El tiempo más importante para el ser humano es el futuro y de ahí que sea la más importante vía a despejar. Es tal el sufrimiento, que a veces se convierte en dolor físico y enfermedad. Sobre este último punto, debe considerarse que numerosas enfermedades no son sino imaginarias pero que con el tiempo se convierten en reales. La imaginación negativa produce tensión mental, disminuyendo todas las aptitudes. Esa capacidad de la imaginación para llevarnos a actuar mal en el mundo o para influir sobre el cuerpo de modo negativo, puede modificarse. Se modifica por medio de la observación de uno mismo, del tipo de imágenes que empiezo a intencionar, ejercitando la fe, dándole un sentido a la vida. Llenar nuestra imaginación de ideas, sentimientos y representaciones positivas acerca de la muerte es algo necesario si queremos llegar al umbral con una sensación de paz creciente.

La sensación nos hace sufrir cuando vemos que nuestra situación no es como corresponde que sea, cuando no nos reconocen familiar o socialmente, cuando nos perjudican en nuestro trabajo, cuando encontramos impedimentos en lo que estamos realizando. La sensación en relación al tema que nos

ocupa es la vía en la que los médicos son los expertos. A través de la sensación sentimos el frío, el dolor, la sed... temas todos que hay que delegar y hacer seguimiento para que efectivamente sean bien cumplidos por el equipo médico.

Si has de orientarte para despejar estas vías de sufrimiento te servirá este resumen:

	Dirección del trabajo personal	Registro asociado cuando se logra
La memoria	Necesita reconciliación	Paz
La sensación	Necesita estar orientada	Fuerza
La imaginación	Necesita abrirse al futuro	Alegría

### La curación del sufrimiento

Hace más de dos décadas, cuando tenía 23 años, llegó a mí este escrito de Silo, que, por la importancia de su tema y porque yo sufría demasiado, llamó mi atención. En esa etapa de mi vida no fui capaz de entender exactamente qué me decía, confío en que a ti te sirva tanto como a mí después de un tiempo:

Debes distinguir dos tipos de sufrimiento. Hay un sufrimiento que se produce en ti merced a la enfermedad (y ese sufrimiento puede retroceder gracias al avance de la ciencia, así como el hambre puede retroceder, pero gracias al imperio de la justicia). Hay otro tipo de sufrimiento que no depende de la enfermedad de tu cuerpo sino que deriva de ella: si estás impedido, si no puedes ver, o si no oyes, sufres; pero aunque este sufrimiento derive del cuerpo, o de las enfermedades de tu cuerpo, tal sufrimiento es de tu mente.

Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor. Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes o porque sientes temor en general... He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos.

Quisiera proponerte una historia que sucedió hace mucho tiempo:

Existió un viajero que tuvo que hacer una larga travesía. Entonces, ató su animal a un carro y emprendió una larga marcha hacia un largo destino y con un



límite fijo de tiempo. Al animal lo llamó Necesidad, al carro Deseo, a una rueda la llamó Placer y a la otra Dolor. Así pues, el viajero llevaba su carro a derecha e izquierda, pero siempre hacia su destino. Cuanto más velozmente andaba el carro, más rápidamente se movían las ruedas del Placer y del Dolor, conectadas como estaban por el mismo eje y transportando como estaban el carro del Deseo. Como el viaje era muy largo, nuestro viajero se aburría. Decidió entonces decorarlo, ornamentarlo con muchas bellezas, y así lo fue haciendo. Pero cuanto más embelleció el carro del Deseo más pesado se hizo para la Necesidad. De tal manera que en las curvas y en las cuestas empinadas, el pobre animal desfallecía no pudiendo arrastrar el carro del Deseo. En los caminos arenosos, las ruedas del Placer y el Sufrimiento se incrustaban en el piso. Así, desesperó un día el viajero porque era muy largo el camino y estaba muy lejos su destino. Decidió meditar sobre el problema esa noche y, al hacerlo, escuchó el relincho de su viejo amigo. Comprendiendo el mensaje, a la mañana siguiente desbarató la ornamentación del carro, lo alivió de sus pesos y muy temprano llevó al trote su animal avanzando hacia su destino. No obstante, había perdido un tiempo que ya era irre recuperable. A la noche siguiente, volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada sacrificó el carro del Deseo. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del Sufrimiento. Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino.

Fíjate como el deseo puede arrinconarte. Hay deseos de distinta calidad. Hay deseos más groseros y hay deseos más elevados. Eleva el deseo, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer pero también la rueda del sufrimiento.

Algunas veces me he preguntado: ¿Cuáles son mis deseos más grandes e imposibles? ¿Cuáles de ellos me generan sufrimiento? Tengo que reconocer que el más grande de mis deseos es no morir, y es que no se mueran nunca mis seres queridos. Obviamente, esto me genera bastante sufrimiento.

¿Cuáles son los tuyos, esos deseos que te generan sufrimiento? Obsérvalos y mira cómo gira la rueda del dolor y el placer; sólo obsérvalos.

## ATENCIÓN Y NIVELES DE CONCIENCIA

Yo sé que quizás te suene un poco complejo el tema; sin embargo, tengo que explicar ciertos conceptos básicos, útiles a la hora de prepararnos en estos temas del buen vivir y bien morir.

La conciencia humana trabaja en diferentes niveles, que cumplen diferentes funciones en el psiquismo. Cada nivel de trabajo tiene su realidad y su forma de conectarse con el mundo.

1. En el Nivel de Sueño, la conciencia está casi desconectada del mundo, hay un predominio total de imágenes internas o no hay imágenes en absoluto.

Hay un mínimo trabajo de los sentidos externos (no hay información del medio externo, salvo aquella que supera el umbral que pone el mismo sueño). Funciona el sentido cenestésico. Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos que aumentan su trabajo según el aumento de nivel. Las imágenes presentan un poder sugestivo total.

2. En el Nivel de Semisueño, la atención es difusa, aumenta el trabajo de los sentidos externos, pero aún está la percepción muy teñida por ensoñaciones y sensaciones internas. Empieza a disminuir el poder sugestivo de las imágenes.

3. En el Nivel Vigilia, estamos despiertos y funcionando. La atención es ingenua, disminuyen las imágenes internas y aumenta la conexión con el medio a través de la atención. Pero la atención es constantemente atrapada por estímulos. Es un estilo atencional “chupado” por el mundo externo, identificado con el hacer la tarea, cumplir el objetivo, determinada conversación, sin conciencia de sí. Los estímulos nos toman de acuerdo con nuestros intereses y acciones mecánicas.

4. En el Nivel de Conciencia de Sí, la atención es dirigida y dividida. En este estado y con este tipo de atención, tenemos conciencia de nosotros, conciencia de existir, de estar aquí y ahora. La atención se divide: se dirige al estímulo, al tiempo que no se pierde la conciencia de sí. Las imágenes internas tienden a desaparecer y se registra un aquietamiento interno. En este estado los estímulos externos aportan el mayor caudal de información, las imágenes y los estados emotivos se aquietan y posibilitan que la conciencia se oriente al mundo con fuerza. Funcionan muy bien los mecanismos de crítica y autocrítica. Disminuye la sugestión de las imágenes internas y externas. Estamos más despiertos de verdad.

En el momento histórico que vivimos, con tanta rapidez de imágenes y estímulos, nos es muy difícil tener un nivel de conciencia que nos permita estar mínimamente atentos a nosotros mismos. Para entender esto de la conciencia de sí, te propongo lo siguiente:

Mientras lees este escrito, mientras atiendes al sentido de las palabras, simultáneamente trata de sentir tu cuerpo. Es como si experimentarás que te observas desde atrás y te ves leyendo. Lee los siguientes párrafos atendiendo a tu cuerpo.

De esta manera se apaga el “ruido” mental de las divagaciones o cadenas de imágenes que pueblan de continuo nuestra conciencia en el nivel de vigilia ordinaria, y que impiden auto observarnos.

La auto observación es muy importante para los temas que nos interesan. Pues tu unidad interna requiere la capacidad de estar alerta y registrar que existes, y de eso depende la posibilidad de construir ese “algo más” que va a trascender el umbral.

No sólo el tema de la muerte se resuelve desde otro nivel de conciencia, sino también el tema de la felicidad creciente. Ello porque con un nivel de conciencia semidormida estamos totalmente expuestos a enojarnos, pelear o angustiarnos, porque el chofer del autobús nos trató mal, el jefe andaba atravesado o nuestra pareja no fue lo suficientemente atenta. Así que, se trate de superar el temor a la muerte o de avanzar en felicidad, necesitamos tener la experiencia de una conciencia sin ruidos, sin ensoñaciones, con el objeto de ganar en capacidad de alerta, en capacidad de conexión con lo profundo de nosotros mismos.

Pueda que este tema sea nuevo para ti. ¡Ese es el problema de nuestra formación, nunca nos enseñan lo verdaderamente importante!

¿Pudiste leer y simultáneamente registrar tu cuerpo?

Si es así, pudiste estar atento

## GUÍAS PARA LA ACCIÓN

### Los actos unitivos y contradictorios

Lo más importante de la vida humana se construye con materiales de unidad o contradicción. Y esa es la profunda memoria que continúa proyectando la existencia más allá de todo límite aparente, o que la desintegra en el preciso umbral. “Quepa a todo ser humano en su revisión final, la rememoración de su unidad interna”, se dice en *Humanizar la Tierra*, libro que, debo confesar, cambió mi vida.

Lo leí en un momento de profunda confusión, quizás en un estado de depresión, que luego entendí era un estado de sinsentido. La primera de las importantes enseñanzas fue comprender que los “ladrillos” de la construcción de mi vida eran mis actos y que estos podrían ser:

a. Actos cotidianos, donde se vencen dificultades, se logran pequeños objetivos, o se cosechan minúsculos fracasos. Son actos que complacen o desagradan, pero que acompañan el vivir diario, como los andamios de una gran construcción. Ellos no son la construcción, pero son necesarios para que esta se efectúe.

b. Actos contradictorios, que tienen un inequívoco sabor de violencia interna y de traición a ti mismo.

c. Actos de unidad: *Para reconocerlos, te basarás en la profunda paz que, acompañada de una suave alegría, te pone en acuerdo contigo mismo. En este tipo de acto se unifican en estrecha amistad el pensamiento, el sentimiento y el hacer en el mundo, y es un acto que cumple con la regla de oro de las grandes tradiciones espirituales 'tratar a los demás como quieres ser tratado'. Los actos unitivos se acumulan en ti, repite los actos de unidad interna y ni aún la muerte detendrá tu vuelo.*

¿Qué querrá decir esto de repetir tus actos de unidad interna y ni aun la muerte detendrá tu vuelo? Estimo que a lo largo de este libro lo iremos comprendiendo; sin embargo, hay aquí una clara dirección propuesta y también una esperanza luminosa que se abre más allá del umbral...

Toda acción, aun la más insignificante, está preñada de consecuencias. Una porción diminuta de veneno puede causar la muerte y una semilla minúscula puede convertirse en un árbol enorme. No descuides las acciones negativas sólo porque son pequeñas; por pequeña que sea una chispa, puede incendiar un pajar grande como una montaña. Y también no descuides las buenas acciones pequeñas creyendo que no aportan ningún beneficio; incluso las menores gotas de agua acaban llenando un recipiente enorme.

La mayoría de las creencias relacionan la trascendencia con la naturaleza de nuestras acciones en esta vida. El efecto de nuestras acciones depende de la intención a la que responden. Toda dicha existente en este mundo proviene de desear que los demás sean felices; y todo sufrimiento en este mundo proviene de desear exclusivamente que yo sea feliz. Cada vez que perjudicamos a otros nos perjudicamos directamente a nosotros mismos y cada vez que les proporcionamos felicidad, nos proporcionamos nosotros mismos felicidad futura.

### Los principios de unidad interna

Son un conjunto de ideas útiles que al ser observadas cotidianamente, van formando un estilo de vida evolutivo. Ese estilo de vida contribuye a la formación del espíritu trascendente del ser humano. En *Humanizar la Tierra*, se plantea que: *No es indiferente lo que hagas con tu vida. Tu vida, sometida a leyes, está expuesta ante posibilidades a escoger. Yo no te hablo de libertad. Te hablo de liberación, de movimiento, de proceso. No te hablo de libertad como algo quieto, sino de liberarse paso a paso como se va liberando del necesario camino recorrido el que se acerca a su ciudad. Entonces, 'lo que se debe hacer' no depende de una moral lejana, incomprensible y convencional, sino de leyes: leyes de vida, de luz, de evolución.*

“He aquí los llamados “Principios” que pueden ayudar en la búsqueda de la unidad interior:

- Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
- Cuando fuerzas algo hacia un fin, produces lo contrario. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.
- Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.
- Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
- Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
- Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
- Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.
- Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad.
- Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.
- No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
- Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.”

### Incrementar nuestra fe

La educación contemporánea nos adoctrina en la glorificación de la duda y, de hecho, ha creado lo que casi se podría llamar una religión o una teología de la duda, en la cual para ser considerado inteligente hay que mostrar que se duda de todo, denigrar cínicamente todas las filosofías y los ideales espirituales heredados y, en general, todo lo que se haga por fe o simple buena voluntad.

Quienes logran esa fe o esa experiencia trascendente, aunque no puedan definirla en términos precisos, como no se puede definir el amor, reconocerán la necesidad de orientar a otros hacia el sentido, pero jamás tratarán de imponer su paisaje a quienes no lo reconozcan.

### Meditar y reflexionar diariamente

Es necesario aprender a mirar hacia adentro, es la única manera de librarnos del miedo a la muerte y ayudarnos a conocer la verdad de la vida. Aprender a meditar es el mayor regalo que podemos hacernos. La meditación es un medio para prepararnos y emprender mejor el viaje más allá del umbral, consiste en llevar la mente de vuelta a casa, y esto se consigue en primer lugar por la

práctica de la presencia mental o atención. Meditar es romper con nuestra forma 'normal' de operar, puesto que se trata de un estado donde disminuye el deseo de poseer o de aferrar nada. Una buena meditación sirve para aplacar la búsqueda de éxito, temor, apego, competitividad, etc.

Ahora bien, muchos creen que meditar es algo que sólo hacen los yoguis o los monjes budistas y que requiere mucha concentración y tiempo. Esto es así para algunos tipos de meditación. Pero existe la meditación simple, que no por simple es menos eficaz. Es una suerte de reflexión interna diaria que uno puede realizar antes de acostarse, es como una conversación con la parte intencional y humana de uno mismo. Por ejemplo, cierro los ojos y repaso lo que hice en el día, desde el punto de vista de los actos unitivos y contradictorios: apelo a qué tipo de estado o actitud quiero intencionar mañana. Así, digamos que voy a intencionar mejorar mi comunicación, me imagino qué voy a hacer mañana, me imagino comunicándome con quienes me rodean. La noche siguiente, repito la meditación simple, evalúo y proyecto mis nuevas intenciones. Una muy buena meditación diaria la propone Silo en *El Camino*. Sólo se trata de preguntarse: ¿quién soy? y ¿hacia dónde voy?

Lo que hemos de aprender, tanto en la meditación como en la vida, es a estar libres de apego a las experiencias buenas y libres de aversión hacia las negativas.

### Pedir y agradecer

Otra cosa que me ha resultado útil a mí y a mucha gente es aprender a pedir y agradecer. Cuando sientas una felicidad importante agradece en tu interior, concentra esos sentimientos positivos en tu corazón. Cuando hacemos esto, cargamos el corazón de energía positiva, como un reservorio al cual podemos apelar cuando, por el contrario, estemos tristes o necesitemos ayuda. Es así como en momentos de dificultad y verdadera necesidad, podremos pedir, por salud, por un ser querido o por el logro de algo que realmente necesitamos.

Muchas personas creyentes saben esto de pedir y piden a Dios, o a un santo... ¿pero qué pasa con aquellos que no creen en ninguna divinidad? ¿A quiénes piden? Si no sabes a quien pedir, parte pidiendo a la vida, a una fuerza interna, a un guía o a la imagen que más encaje con tus creencias.

Aprender a pedir y agradecer en la vida redonda en un gran aprendizaje, de mucha utilidad al momento de vivir procesos de muerte. Pedir fuerza, sabiduría, para pasar un momento de duelo, por ejemplo, o fortaleza para los seres queridos. En mi experiencia, todo lo que se pide con fe y nitidez en la imagen tiende a realizarse, y ello es porque las acciones se orientan en la dirección de tu pedido. Por consiguiente, es muy importante aclarar la imagen de tu pedido y pedir con fuerza. Esto lo puedes hacer como una breve meditación o reflexión diaria. ¿Y para qué agradecer?, para acumular energía positiva en tu interior, para que, en momentos de zozobra, puedas recuperarla mediante el pedido.

## Reconocer el fracaso

La finitud del cuerpo nos pone en evidencia el fracaso de todas aquellas aspiraciones secundarias que tienden a llenar nuestra vida. Estas aspiraciones secundarias pueden ser vistas como sentidos provisorios, es decir, imágenes útiles que nos mueven a alcanzarlas, pero que se logren o no, dejan un sabor a sinsentido. Es necesario hacer fracasar el ideal de felicidad propuesto por nuestra sociedad actual y dirigir nuestras búsquedas a planos más trascendentes.

En la medida en que alguien no experimente en sí la sensación de fracaso, es decir: provoque en sí mismo el desvío de sus ensueños, descubra que el poder, el prestigio y el dinero son falsas puertas, será imposible evolucionar dentro los planteos que nosotros hacemos. «Bienaventurados los pobres de espíritu», ¿no es cierto? Bienaventurados aquellos que llevan el fracaso en su corazón sin resentimiento y sin venganza, porque ellos pueden evolucionar. El reconocimiento del fracaso de las aspiraciones ilusorias, permite al hombre acceder a experiencias que facilitan la sospecha acerca de la trascendencia.

## El camino

Los siguientes pensamientos, de la tercera parte del libro *El Mensaje de Silo*, son de gran ayuda para meditaciones diarias breves.

“Si crees que tu vida termina con la muerte, lo que piensas, sientes y haces no tiene sentido. Todo concluye en la incoherencia, en la desintegración.

Si crees que tu vida no termina con la muerte, debe coincidir lo que piensas con lo que sientes y con lo que haces. Todo debe avanzar hacia la coherencia, hacia la unidad.

Si eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, toda ayuda que pidas no encontrará justificación.

Si no eres indiferente al dolor y el sufrimiento de los demás, debes hacer que coincida lo que sientes con lo que piensas y hagas para ayudar a otros.

Aprende a tratar a los demás del modo en que quieres ser tratado.

Aprende a superar el dolor y el sufrimiento en ti, en tu prójimo y en la sociedad humana.

Aprende a resistir la violencia que hay en ti y fuera de ti.

Aprende a reconocer los signos de lo sagrado en ti y fuera de ti.

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ¿quién soy?

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: ¿hacia dónde voy?

No dejes pasar un día sin responderte quién eres.

No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas.

No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior.

No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada.

No imagines que estás solo en tu pueblo, en tu ciudad, en la Tierra y en los infinitos mundos.

No imagines que estás encadenado a este tiempo y a este espacio.

No imagines que en tu muerte se eterniza la soledad.”

## Descubrir y configurar el guía interno

Cuando tuve la oportunidad de leer el siguiente texto, algo sucedió en mí. Se empezaba a despertar la posibilidad de conectar con un sentimiento “religioso” o místico sin tener que apelar a imágenes, que por mi formación, se habían desgastado o degradado:

“¿Quién es tan admirado por ti, que quisieras haber sido él?

Preguntaré más suavemente. ¿Quién te es ejemplar, de tal manera que desees incorporar en ti algunas de sus particulares virtudes?

¿Acaso alguna vez en tu pesar o confusión, has apelado al recuerdo de alguien que, existente o no, acudió como reconfortante imagen?...

Estoy hablando de particulares modelos, a los que podemos llamar guías internos, que a veces coinciden con personas externas.

Esos modelos que quisiste seguir desde pequeño, fueron cambiando solamente en la capa más externa de tu diario sentir.

He visto cómo los niños juegan y hablan con sus imaginarios compañeros y sus guías. También he visto a las gentes (de distintas edades), conectar con ellos en oraciones hechas con sincera unción.

Cuanto más fuertemente se hicieron las llamadas, desde más lejos acudieron estos guías que trajeron la mejor señal. Por ello supe que los guías más profundos son los más poderosos. Sin embargo, solamente una gran necesidad puede despertarlos de su letargo (olvido) milenario.

Un modelo de ese tipo posee tres importantes atributos: fuerza, sabiduría y bondad.”

Empecé a buscar en mi interior esos guías, al principio fueron seres cercanos: una abuela, mi cuñada querida que había partido... hasta que un día especial configuré un guía poderoso que me ha servido para realizar todos mis desafíos. Más que un guía eran tres y uno de ellos muy antiguo... algo que me conectaba con la sabiduría milenaria del pueblo judío al que pertenezco.



La verdadera sabiduría está oculta en nuestro interior y hay formas de acceder a ella. La meditación y el trabajo con imágenes facilitan el acceso a nuestros guías. Cuanto más serio y sistemático sea el trabajo con el guía, mientras más queramos y necesitemos acceder a él, más fácilmente llegará su señal. Sin embargo, solamente una gran necesidad puede despertarlo.

Más adelante, en este escrito, encontrarás un ejercicio de imágenes que te ayudará a configurar tu guía interno.

### Practicar la compasión como actitud básica en la vida y al momento de la muerte

Cuando estamos cerca de una persona cercana a la muerte, nos volvemos conscientes de su mortalidad y se nos magnifica nuestra propia finitud. Caemos en cuenta de la fragilidad y la preciosidad de cada instante y de cada ser, a partir de lo cual puede crecer una profunda compasión hacia todos los seres humanos.

¿Qué es la compasión? No es solamente una sensación de lástima o interés por la persona que sufre, ni solamente un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni tan sólo un claro reconocimiento de sus necesidades y dolor; es también la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible y necesario para contribuir a aliviar su sufrimiento. La compasión no es auténtica si no es activa.

La compasión es mucho más noble y grandiosa que la lástima. La lástima tiene raíces en el miedo y en una sensación de arrogancia y condescendencia, a veces incluso en una complacida sensación de 'me alegro de no ser yo'. Cuando nuestro miedo toca el dolor de otro se convierte en lástima; cuando nuestro amor toca el dolor de otro, se convierte en compasión. Entrenarse en la compasión, pues, es saber que todos los seres humanos somos iguales y sufrimos de manera semejante y saber que no es uno distinto de nadie ni superior a nadie (Sogyal Rimpoché).

Estando en Buenos Aires, me tocó presenciar un discurso de Silo, y hasta el día de hoy retumba en mis oídos aquello de:

“No hay recta acción si no está inspirada por la compasión. Esta actitud humana básica de compasión, esto de que el acto humano vaya hacia el otro, es la base de todo crecimiento individual y social.”

Hasta ese momento la compasión era para mí algo propio de los cristianos o de alguna gente un poco santa y sacrificada. Pero ahora comprendo la importancia de aprender a actuar con compasión, especialmente en momentos cercanos a la muerte, para que no nos invada la lástima que de poco sirve. La compasión da fuerza, la lástima nos debilita y debilita al otro.

## Intencionar una mirada que abra el futuro

La mirada es como un cristal por el cual filtramos lo que vemos, de modo que, por ejemplo, dos personas que viven una misma situación, la ven de manera distinta.

La mirada está influida por múltiples factores, por ejemplo: una pareja joven es mirada de modo diferente por una persona que recién perdió la suya que por otra a quien ello no le ha sucedido; un determinado fenómeno de «smog» tiene características desiguales para una madre, un empresario, un anciano, un ecologista o un futbolista. Y obviamente, la muerte es mirada diferentemente por un joven, un viejo, un budista, un cristiano y quien no cree en nada.

Si dos personas que viven una misma situación ven, viven y transmiten una situación de manera diversa, ¿donde está la diferencia?

La forma de mirar está determinada por muchas cosas, tales como factores biológicos: estado de salud, de sueño y hormonal; factores biográficos: experiencias pasadas. Una persona mordida por un perro observará de una manera muy distinta a otra que ha tenido buenas experiencias con este tipo de animal. Factores ideológicos o culturales: las creencias, por ejemplo. La persona que cree que el ser humano es flojo por naturaleza evaluará la cesantía de una manera distinta que alguien que no cree en ello.

Esa es nuestra forma de mirar mecánica, no reflexiva. Pero hay maneras de cambiar la mirada, hay formas de ganar en libertad con respecto a nuestros condicionamientos.

La mirada depende sobre todo de la intención. Una mirada negativa es posible de cambiar si aprendo a estar atento a mi intención y a mis objetivos. Me observo a mí mismo, me apoyo en herramientas tan simples como la postura corporal, la respiración y atiendo a lo que quiero lograr con mi acción.

Ocurre frecuentemente con los hijos, cuando hay problemas. Entonces, empezamos a hablar con ellos y sin querer nos encontramos criticándolos tal como hacían con nosotros cuando pequeños. He allí la acción mecánica. Pero en determinado momento reflexiono, me pongo más atenta, me auto observo preguntándome qué quiero lograr realmente. Luego veo aquello que busco: acercarme a él. Respiro profundamente, tomo la decisión y revierto la acción mecánica, dejando de lado la actitud critica.

Estoy planteando aquí algo que no deja de ser revolucionario, que no es fácil pero es posible. Desde cierta mirada podría parecer ingenuo, pero es realmente profundo porque nos permite liberarnos de gran parte del sufrimiento y liberar a otros. En mi experiencia de trabajo conmigo misma y con la gente, he constatado que la mirada acertada es una opción que puede hacerse para cambiar el curso de las cosas. El desafío es estar atentos a cómo “cambiar de canal”, captar ese momento en que somos libres para elegir una u otra mirada, este comportamiento u otro, esta dirección mental u otra.

¿Cuál es la señal que me indica la necesidad de cambiar la mirada?: el sufrimiento: la angustia, la depresión, la violencia, la contradicción, etc. Es la mirada la que determina en gran parte lo que se siente. De modo que el sufrimiento es la señal indicadora de la necesidad de cambio de mirada. Y en el tema de la muerte necesitamos un cambio mayor en nuestra mirada. Hemos de aplicar una nueva mirada al antes, al durante y al después de la muerte y apelar a la mirada de las virtudes para evaluar nuestra vida y a las personas que nos rodean.

### Fortalecer la mirada de las virtudes

Desde niños nos han enseñado a ver todo lo que nos falta, todo lo que no tenemos. Educar era corregir. Siempre ponían el acento en lo que hacíamos mal, lo que debía cambiar. Si uno se sacaba un seis en alguna materia, por qué no un siete; si uno hacía algo bueno, era nuestro deber.. De ahí que nuestra mirada haya sido educada en la cultura de lo carencia, de lo que no tenemos.

Era muy raro encontrar un padre o un profesor que nos dijera: “¡Qué inteligente eres, qué buena eres para el arte, qué gran potencial tienes para...!”

De acuerdo con la mirada humanista, en el interior de cada ser humano existe un dios encadenado que hay que liberar.

Podemos valernos del cambio de nuestra mirada para desencadenarlo en nosotros y en otros. Cuando alguien puede ver nuestras virtudes, despierta en nosotros lo mejor. Opuestamente, cuando ven sólo nuestros defectos y no nos tienen fe, nos marchitamos, hasta resultar torpes.

Trabajar la mirada de las virtudes en nosotros y en otros es una de las mejores formas de rebelarnos frente al negativismo de nuestro entorno y también de rebelarse ante la muerte.

La mirada de las virtudes nos permite reconciliarnos con nosotros y los otros. A la hora de evaluar puedes centrar tu mirada en lo que no fue o puedes respirar profundo, buscar una sensación de distensión y amabilidad y hallar en ti y en otros todo lo bueno que han sentido, pensado y hecho a lo largo de sus vidas.

¿Y qué hacer con los defectos? Los defectos son como los vampiros, mueren si se exponen a la luz. Por consiguiente hay que iluminarlos, sólo observarlos y no darles demasiada importancia. No se debe intentar luchar por cambiar los defectos, pues están ligados a las virtudes. Sólo hay que observarlos y aceptarlos. Sin duda tras una persona introvertida habrá un buen escucha, tras otra autoritaria, fuerza; tras alguna crítica, alguien con espíritu de superación... No estamos en guerra con nosotros mismos. Más vale fortalecer las virtudes, pues el crecimiento personal es posible si resulta amable.

Especialmente al encontrarse cerca del umbral, se ha de intencionar esa mirada... pues es clave para traspasarlo suave y luminosamente.

## Explicitar la voluntad

Es importante adelantarnos a problemas futuros, hacer explícita la voluntad en torno a la forma en que nos gustaría que se diese la muerte y el tratamiento que se querría dar al cuerpo. ¿Morir en casa o en una institución, si fuese el caso? ¿Con o sin auxilios espirituales; de qué tipo? ¿Cremado? ¿Enterrado, dónde? Etcétera. Es importante expresar los deseos personales a la familia, amigos o a ambos y designar a una persona encargada de hacerlos respetar. Es impresionante constatar la cantidad de problemas prácticos que surgen después de la muerte, muchos de ellos evitables si con valentía habláramos de lo que queremos. Por ejemplo, sabemos de hermanos que se pelean por diferencias ante la muerte de sus padres o de parejas que se rompen, y así....

El problema es que dejar clara nuestra voluntad para después de la partida, también nos enfrenta a nuestra propia muerte. Recuerdo el día en que, a raíz de escribir este libro, empezamos a hablar del tema con mi pareja. Yo con toda claridad le decía mi voluntad y él escuchaba y viceversa... después de un rato ambos llorábamos. Habíamos configurado tan claramente la imagen de nuestra partida, que recién nos dábamos cuenta de la finitud y de que algún día este amor que sentimos se enfrentaría a una despedida.

## Descubrir y acrecentar nuestra fuerza interior

En el libro *La Mirada Interna* leí: *Cuando falta el vigor se puede extraer de la Fuerza de uno mismo. Ella está en todo nuestro cuerpo. Toda la energía está hasta en las más pequeñas células del cuerpo. Esta energía circula y es más veloz e intensa que la sangre. La energía se concentra en los puntos del cuerpo cuando estos actúan y se ausenta cuando en ellos no hay acción.*

En el interior de cada uno de nosotros existe una energía posible de sentir y aumentar mediante trabajos sostenidos con imágenes. Esa energía se puede incrementar y unificar para ir formando un “centro de gravedad” en nuestro interior. Algunos creemos que ese centro, cuando se fortalece, va constituyendo el espíritu, capaz de trascender incluso después de la muerte del cuerpo físico.

En estas páginas hallarás la forma de acceder a esta experiencia, a través de la llamada Experiencia de Fuerza. O bien, puedes buscar a alguien que te ayude a iniciar estos trabajos. Sin duda, tal experiencia aumenta la certeza de que existe un algo en nuestro interior que es más que el cuerpo... lo cual va aumentando la fe por experiencia y no por creencia. Vale la pena intentarlo.

Cuando la imaginación vital nos permite experimentar el más allá, compartimos eso con otros, quienes también lo han hecho. Este acceso a los reinos alcanzados brinda un registro de que la muerte no existe. La experiencia de la imaginación vital ha dado a muchas personas en el mundo la confirmación de que la energía existe más allá de la frontera entre la vida y la muerte.

Experimentar la fuerza parece ser algo que sólo pueden hacer los sabios. La primera vez que realicé este intento me pareció algo entre extraño e imposible, por lo menos para mí. Sin embargo, al reintentar con permanencia y sin muchas expectativas, al trabajar con amabilidad y al pedirle ayuda a gente más experimentada, he tenido avances increíbles y he podido experimentar esa fuerza que circula en mi interior. Gracias a ello ahora sospecho que eso es, exactamente, lo que trascenderá.

### Prácticas de preparación para el buen vivir y bien morir

Comprender la naturaleza de la mente, lo que se podría llamar nuestra esencia más profunda y a la vez universal, esa verdad que todos buscamos, es la clave para desentrañar qué es la vida y la muerte; porque lo que ocurre a poco de morir es que la memoria, la conciencia y los sentidos se extinguen y, con ello, nuestra capacidad de recordar, sentir e imaginar. De modo que entonces se revela, ilimitada como el cielo, la naturaleza de nuestra mente y el contacto con lo más profundo de lo que podríamos denominar inteligencia universal.

La imaginería espiritual y religiosa, los relatos especiales y la mitología son los ladrillos de la imaginación vital. A continuación, se rescatan del libro *Experiencias Guiadas* prácticas de imaginería que, bien realizadas, permiten el contacto con lo sagrado y la sospecha de la trascendencia.

Experiencia de Paz y el pasaje de la Fuerza (Extraído del libro *Humanizar la Tierra*, de Silo) Estas experiencias se pueden realizar entre varias personas o a solas. La experiencia de paz tiene como objetivo que el practicante registre una profunda calma. Apunta a producir un silencio interno útil para el descanso verdadero de cuerpo y mente. Por su parte, la experiencia de fuerza se logra cuando el registro de la esfera se lleva más allá del cuerpo, sobrepasando sus límites y tiene por objetivo conectar con esa energía que está en nuestro interior y que algunos son capaces de exteriorizar. Hay personas que logran conectar con esa fuerza rápidamente y otras, como yo, que por ansiedad o expectativa, pasamos mucho tiempo antes de poder experimentar sus beneficios. Ambas experiencias son muy útiles para conectar con ese algo más dador de sentido; a mí, y a mucha gente que conozco, nos han ayudado a aumentar la fe en uno mismo, en los demás y en ese algo que trasciende. Veamos en qué consisten:

“Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente. Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hacia ti, termina por alojarse en tu corazón. Reconocerás al momento que la esfera deja de aparecerse como imagen para transformarse en sensación dentro del pecho.

Observa cómo la sensación de la esfera se expande lentamente desde tu corazón hacia fuera del cuerpo al tiempo que tu respiración se hace más amplia y profunda. Al llegar la sensación a los límites del cuerpo, puedes detener allí toda operación y registrar la experiencia de paz interior. En ella puedes permanecer el tiempo que te parezca adecuado. Entonces, haz retroceder esa expansión anterior (llegando, como al comienzo, al corazón) para desprenderte de tu esfera y concluir el ejercicio calmado y reconfortado. A este trabajo se le llama 'experiencia de paz'.

Pero, en cambio, si quisieras experimentar el pasaje de la Fuerza, en lugar de retroceder en la expansión deberías aumentarla dejando que tus emociones y todo tu ser la sigan. No trates de poner tu atención en la respiración. Deja que ella actúe por sí sola mientras sigues la expansión fuera de tu cuerpo.

Debo repetirte esto: tu atención, en tales momentos, debe estar en la sensación de la esfera que se expande. Si no puedes lograr eso, conviene que te detengas y lo intentes en otra oportunidad. De todas maneras, si no produces el pasaje podrás experimentar una interesante sensación de paz.

Si, en cambio, has ido más lejos, comenzarás a experimentar el pasaje. Desde tus manos y otras zonas del cuerpo te llegará un tono de sensación diferente al habitual. Luego percibirás ondulaciones progresivas y al poco tiempo brotarán con vigor imágenes y emociones. Deja entonces que se produzca el pasaje...

Al recibir la Fuerza, percibirás la luz o extraños sonidos dependientes de tu particular modo de representación habitual. En todo caso, importante será la experimentación de la ampliación de la conciencia, uno de cuyos indicadores deberá ser una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre.

Cuando lo desees puedes terminar con ese singular estado (si es que antes no fue diluyéndose por el simple transcurrir), imaginando o sintiendo que la esfera se contrae y luego sale de ti del modo en que había llegado al comenzar con todo aquello."

"Interesa comprender que numerosos estados alterados de conciencia han sido y son logrados, casi siempre, poniendo en marcha mecanismos similares a los descritos, aunque revestidos de extraños rituales o a veces reforzados por prácticas de agotamiento, desenfreno motriz, repetición y posturas que, en todos los casos, alteran la respiración y distorsionan la sensación general del intracuerpo. Debes reconocer en ese campo a la hipnosis, la mediumnidad y también la acción de drogas que, actuando por otra vía, producen similares alteraciones. Y, por cierto, todos los casos mencionados tienen por signo el no control y el desconocimiento de lo que ocurre. Desconfía de tales manifestaciones y considéralas como simples 'trances' por los que han pasado los ignorantes, los experimentadores y aun los 'santos', según cuentan las leyendas.

Si has trabajado observando lo recomendado puede suceder, no obstante, que no hayas logrado el pasaje. Ello no puede convertirse en foco de preocupación sino en indicador de falta de “soltura” interior, lo que podría reflejar mucha tensión, problemas en la dinámica de imagen y, en suma, fragmentación en el comportamiento emotivo... Cosa que, por otra parte, estará presente en tu vida cotidiana.”

## EXPERIENCIAS GUIADAS (IMAGINERÍAS)

Son prácticas de imaginiería que se pueden hacer a solas o en conjunto, alguien las puede leer o se pueden escuchar en un CD o bajadas de Internet. Se recomienda hacerlas varias veces para ir profundizando su efectividad. Es mejor hacerlas con los ojos cerrados y procurando un estado de relajación previo.

### Configuración del Guía Interno

Configurar un guía interno resulta de gran importancia a la hora de enfrentar cualquier dificultad, problema o desafío. El Guía interno nos conecta con la sabiduría interior y algunos creen que es la forma de conectarse con lo divino. Cuando se encuentra un guía poderoso, este puede acompañarnos a lo largo de la vida, respondiendo a nuestras preguntas y ayudándonos en momentos de dificultad.

“Estoy en un paisaje luminoso en el que alguna vez sentí una gran felicidad. (\*)

Alcanzo a ver el sol que se agranda. Lo observo sin molestia. Notablemente, dos rayos se desprenden de él posándose en mi cabeza y en mi corazón.

Comienzo a sentirme muy liviano y a experimentar que soy atraído por el astro. De ese modo, siguiendo los trazos luminosos me dirijo hacia él.

Desde el disco enorme, que se convierte en una esfera gigantesca, recibo su calidez suave y benéfica.

Ya en el interior del sol, aspiro y expiro amplia y profundamente. La luz que me rodea se introduce en mi cuerpo al ritmo de la respiración, dándome cada vez más energía.

Me siento sereno y radiante. Entonces, pido con mis mejores sentimientos que se presente ante mí el guía interno y que lo haga del modo más propicio. (\*)

Él me dice que representa mi Fuerza interna, mi energía, y que si sé como usarlo tendré dirección en la vida, tendré inspiración y tendré protección. Pero que debo hacer el esfuerzo por verlo bien o sentir su presencia con intensidad. (\*)

Pido al guía que pose sus manos en mi frente y las mantenga así unos instantes.

Empiezo a sentir que desde el centro de mi pecho crece una esfera transparente que termina abarcándonos a ambos. (\*)

Digo al guía que haga renacer en mí un profundo amor por todo lo existente y que me acompañe en la vida dándome alegría y paz. (\*)

Pregunto por el sentido de la vida y espero su respuesta. (\*)

Pregunto qué es realmente la muerte y espero su respuesta. (\*)

Pregunto por el valor de mi vida y espero su respuesta. (\*)

Pregunto, meditadamente, por una situación especial de mi vida y espero su respuesta. (\*)

Pido al guía que esté siempre a mi lado en los momentos de duda y zozobra, pero que también me acompañe en la alegría.

El guía se separa de mí y se convierte en una gran flor de pétalos abiertos que contrasta en sus colores con el fondo luminoso del disco solar. Luego, la flor va cambiando en sus formas y tonos como si fuera un armonioso calidoscopio. Entonces comprendo que atenderá mis pedidos.

Empiezo a alejarme del brillante sol, pleno de vida y fortaleza.

Y por dos rayos luminosos, descendiendo al hermoso paisaje, reconociendo en mi interior una gran bondad que busca expresarse en el mundo de la gente. (\*)”

(\*) El asterisco indica un silencio para que el practicante pueda configurar la imagen y elaborar sus contenidos.

## La protectora de la vida

Esta experiencia busca aliviar los malestares y enfermedades del cuerpo. Tiene efectos autocurativos de gran potencia si se realiza con fe. Conecta con la fuente vital de energía que bien utilizada permite la sanación.

“Floto de espaldas en un lago. La temperatura es muy agradable. Sin esfuerzo, puedo mirar a ambos lados de mi cuerpo descubriendo que el agua cristalina me permite ver el fondo.

El cielo es de un azul luminoso. Muy cerca hay una playa de arenas suaves, casi blancas. Es un recodo sin oleaje, al que llegan las aguas del mar.

Siento que mi cuerpo flota blandamente y que se relaja cada vez más, procurándome una extraordinaria sensación de bienestar.

En un momento, decido invertir mi posición y, entonces, comienzo a nadar con mucha armonía hasta que gano la playa y salgo caminando lentamente.

El paisaje es tropical. Veo palmeras y cocoteros, al tiempo que percibo en mi piel el contacto del sol y la brisa.



De pronto, a mi derecha, descubro una gruta. Cerca de ella, serpentea el agua transparente de un arroyo. Me acerco al tiempo que veo, dentro de la gruta, la figura de una mujer. Su cabeza está tocada con una corona de flores. Alcanzo a ver los hermosos ojos, pero no puedo definir su edad. En todo caso, tras ese rostro que irradia amabilidad y comprensión, intuyo una gran sabiduría. Me quedo contemplándola mientras la naturaleza hace silencio.

«Soy la protectora de la vida», me dice. Le respondo tímidamente que no entiendo bien el significado de la frase. En ese momento, veo un cervatillo que lame su mano. Entonces, me invita a entrar a la gruta, indicándome luego que me siente en la arena frente a una lisa pared de roca. Ahora no puedo verla, pero oigo lo que me dice: «respira suavemente y dime qué ves». Comienzo a respirar lenta y profundamente. Al momento, aparece en la roca una clara imagen del mar. Aspiro y las olas llegan a las playas. Espiro y se retiran. Me dice: «Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo». En ese momento, aparecen en la roca diversas escenas de mi vida en las que advierto vergüenza, temor y horror por aspectos de mi cuerpo. Las imágenes se suceden. (\*)

Siento incomodidad al comprender que ella está viendo las escenas, pero me tranquilizo de inmediato. Luego agrega: «Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuidalo para que esté a tu servicio y orientate solamente por las opiniones de los sabios. Yo, que he pasado por todas las épocas, sé bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo... Quiero que veas ahora, qué parte de él es débil y menos saludable». Al punto, aparece la imagen de esa zona de mi cuerpo. (\*)

Entonces, ella apoya su mano en ese punto y siento un calor vivificante. Registro oleadas de energía que se amplían en el punto y experimento una aceptación muy profunda de mi cuerpo tal cual es. (\*)

«Cuida tu cuerpo, siguiendo solamente las opiniones de los sabios y no lo mortifiques con malestares que sólo están en tu imaginación. Ahora, vete pleno de vitalidad y en paz».

Al salir de la gruta reconfortado y saludable, bebo el agua cristalina del arroyo que me vivifica plenamente.

El sol y la brisa besan mi cuerpo. Camino por las arenas blancas hacia el lago y al llegar veo por un instante la silueta de la protectora de la vida que se refleja amablemente en las profundidades.

Voy entrando en las aguas. Mi cuerpo es un remanso sin límite. (\*)”

## La agonía

Esta experiencia tiene por objetivo capacitarnos en una mirada que nos abra a futuro respecto del traspaso del umbral. Nos propone ciertas imágenes inspiradoras y sugiere una actitud a asumir para ese momento. Realizar esta experiencia, después de una buena relajación, con los ojos cerrados y en actitud de recogimiento, nos ayudará a configurar imágenes luminosas y atractivas para el momento, cuando nos toque dar el gran salto.

“Siento que estoy muriendo. Con la velocidad del relámpago aparecen escenas de distintos momentos de mi vida. Veo también paisajes completamente nuevos; escucho sonidos y palabras que no están en mis recuerdos. Alcanzo a comprender que estos paisajes y sonidos son mis propios estados de ánimo: oscuras emociones que me llevan a cámaras grises, a hondos precipicios, a sonidos graves, a derrumbes lejanos. Y, cuando brilla la esperanza, verdes praderas se alargan infinitas; los sonidos son himnos y palabras amables. (\*)

Allí está mi cuerpo, alejado y quieto. ¿Pero cómo es que veo y escucho y tengo recuerdos e imagino, si estoy separado de los que fueron mis sentidos, de lo que fuera mi cerebro, mi pulso, mi aire nutritivo? (\*)

En esta confusión de espacios y de tiempos, me mantengo cerca del cuerpo. Así, cuando veo laberintos oscuros, estoy adentro de él; cuando asciendo a montañas doradas siento mi cabeza adyacente. Lo alto, lo bajo, lo profundo; lo que pasó y lo que creo pasará, tienen a mi cuerpo por punto medio. Todo lo que me apega es el recuerdo, ese pasado que como sombra se apega al cuerpo sin ser cuerpo.

Tal vez por ello estoy adherido a los momentos crueles de mi vida; a las frustraciones, a los resentimientos, a la venganza. Estoy adherido a todo lo que no he podido resolver, como si se tratara de sólidos objetos que me quitan la luz... Cuando no hay objetos en el medio, la luz da plenamente, pero eso es posible si los recuerdos no tienen frustración, resentimiento, ni venganza en que detenerse. De otro modo, quedarán allí resolviendo lo que no puede ser resuelto.

Así, la vida es el medio que utiliza la mente para romper la red de sombras. Agradezco el haber conocido lo único importante: obrar con unidad. Agradezco haber comprendido que la vida tiene un sentido lejano que no se agota en el absurdo de sí misma. Y agradezco haber ajustado mis acciones con la mirada puesta en esa dirección. Compadezco a aquellos que quedaron atrapados en la red de sombras creyendo que sus pequeñas ilusiones eran la única verdad. ¿Podrá alguien o algo liberarlos?

Pero ahora es el tiempo de mi liberación y por ello sigo las imágenes que traduce mi guía con estas palabras:

“Por el camino interno puedes andar oscurecido o luminoso. Atiende a las dos vías que se abren ante ti. Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu

cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos.

Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descendes más aún te invadirán la Frustración, el Resentimiento, y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.”

“Si impulsas tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso.”

“En los pasos del ascenso se encuentran regiones extrañas de colores puros y de sonidos no conocidos”.

“No huyas de la purificación que actúa como el fuego y que horroriza con sus fantasmas”.

“Rechaza el sobresalto y el descorazonamiento”.

“Rechaza el deseo de huir hacia regiones bajas y oscuras”.

“Rechaza el apego a los recuerdos. Queda en libertad interior con indiferencia hacia el ensueño del paisaje y conserva la resolución hacia el ascenso”.

“La luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas”. (\*)

“No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento porque en ella, ciertamente, está la vida. (\*) Cuando en la gran cadena montañosas encuentres la ciudad escondida, habrás de conocer la entrada. Pero eso lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada... Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están ‘sentidas’. En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer. Pero a tu ojo interno es opaco lo transparente”.

Así habla mi guía. Así me dispongo y todo se hace transparente y quedo libre de toda atadura. Estoy reconciliado, estoy purificado. Voy a la Ciudad de la Luz, esa ciudad jamás percibida por el ojo, nunca escuchada en su canto por el oído humano. (\*)

Siento que me detengo y vuelvo a mi cuerpo. Mi corazón late, mis pulmones funcionan. Aquí estoy nuevamente. Aquí estoy como una persona razonable, con los pies bien puestos en la tierra. Aquí estoy con mis problemas, mis triunfos y mis derrotas cotidianas. Pero también advierto que en las fantasías que impulsan a la ciencia, que en los mitos que movilizan a los pueblos, que en los sueños, en la poesía, en la música y en el amor, los seres humanos vivimos otra realidad. Otra vida que también actúa en mí, persona razonable con los pies bien puestos en la tierra; preocupada por los problemas, por los triunfos y las derrotas cotidianas. Y así, aquellas sensaciones que alcancé a rozar, sé que obrarán, tarde o temprano, convirtiendo el sentido de mi vida.”

## La muerte

Recordemos que todas las experiencias se pueden leer o escuchar y es posible realizarlas a solas o en conjunto. Esta se caracteriza por su fuerte potencia emocional. Nos sitúa frente a todos nuestros temas no reconciliados y lo que nos ha quedado pendiente. Se trata de un recorrido por paisajes alegóricos que uno podría encontrar al traspasar el umbral, donde un guía nos ayuda a enfrentar y resolver todo lo que aún no está solucionado, en el campo del amor, los afectos, los logros... todo aquello que impide el ascenso. Dice así:

“Creo que estoy en un teatro. Todo está a oscuras. Poco a poco comienza a iluminarse la escena, pero he aquí que yo estoy en ella.

El ambiente es cinematográfico. Por allí luces de antorchas, en el fondo una gigantesca balanza de dos brazos. Creo que el techo, posiblemente abovedado, está a mucha altura porque no veo sus límites. Alcanzo a reconocer algunas paredes de roca, árboles y pantanos alrededor del centro de escena. Tal vez todo se continúe en una selva muy espesa. Por todas partes hay figuras humanas que se mueven furtivamente.

Súbitamente dos sujetos encapuchados aferran mis brazos. Entonces una voz grave me pregunta:

-¿De dónde vienes? No sé qué responder, así que explico que vengo de ‘adentro’.

-¿Que es ‘adentro’? -dice la voz. Ensayo una respuesta: “Como vivo en la ciudad, el campo es ‘afuera’. Para la gente del campo, la ciudad también es ‘afuera’. Yo vivo en la ciudad, o sea ‘adentro’ y por eso digo que vengo de ‘adentro’ y ahora estoy ‘afuera’”.

-Eso es una estupidez, tú entras a nuestros dominios de manera que vienes de “afuera”. Este no es el campo sino que es tu “adentro”. ¿No pensaste acaso que esto era un teatro? Entraste al teatro que, a su vez, está en tu ciudad. La ciudad en que vives está afuera del teatro.

-No -respondo-, el teatro es parte de la ciudad en que vivo.

-Escucha insolente -dice la voz-, terminemos con esta discusión ridícula. Para empezar te diré que ya no vives en la ciudad. Vivías en la ciudad, por lo tanto tu espacio de “adentro” o de “afuera” se quedó en el pasado. Así, estás en otro espacio-tiempo. En esta dimensión las cosas funcionan de otra manera.

De inmediato, aparece al frente un vejete portando en su diestra un recipiente. Al llegar a mí introduce la otra mano en mi cuerpo como si este fuera de mantequilla. Primeramente extrae mi hígado y lo coloca en la vasija, luego procede con los riñones, el estómago, el corazón y, por último, saca sin profesionalismo todo lo que va encontrando hasta que termina desbordando el receptáculo. Por mi parte, no siento nada especial. El sujeto gira sobre sí mismo y, llevando mis vísceras hasta la balanza, concluye depositándolas en uno de los platos que

desciende hasta tocar el piso. Entonces pienso que estoy en una carnicería en la que se pesan trozos de animales ante la vista de los clientes. En efecto, una señora portando un cesto trata de apoderarse de mis entrañas, pero es rechazada por el vejete que le grita “¿Pero qué es esto? ¿Quién le ha autorizado a llevarse las piezas?” El personaje, entonces, sube por una escalerilla hasta el plato en alto y allí deposita una pluma de búho en el plato vacío.

La voz vuelve a dirigirse a mí con estas palabras:

“Ahora que estás muerto y has descendido hasta el umbral del mundo de las sombras, te dirás: ‘Están pesando mis vísceras,’ y será cierto. Pesar tus vísceras es pesar tus acciones”.

Los encapuchados que me flanqueaban dejan mis brazos en libertad y comienzo a caminar lentamente, pero sin dirección precisa.

La voz continúa: “Las vísceras bajas están en el fuego infernal. Los cuidadores del fuego se muestran siempre activos e impiden que se acerquen aquellos a quienes deseas”.

Me doy cuenta que la voz va guiando mis pasos y que a cada insinuación cambia la escena.

La voz dice: “Primeramente, pagarás a los cuidadores. Luego entrarás al fuego y recordarás los sufrimientos que causaste a otros en la cadena del amor”. (\*)

“Pedirás perdón a los maltratados por ti y saldrás purificado únicamente cuando te reconcilies”. (\*)

“Entonces, llama por su nombre a los perjudicados y ruégales que te permitan ver sus rostros. Si ellos acceden, escucha con cuidado sus consejos porque estos son tan suaves como brisas lejanas”. (\*)

“Agradece con sinceridad y parte siguiendo la antorcha de tu guía. El guía atravesará oscuros pasadizos y llegará contigo a una cámara en donde aguardan las sombras de aquellos que has violentado en tu existencia. Ellos, todos ellos, están en la misma situación sufriente en la que un día los dejaras”. (\*)

“Pídeles perdón, reconcílate y bésalos uno por uno antes de partir”. (\*)

“Sigue al guía que bien sabe llevarte a tus lugares de naufragio, a los lugares de las cosas irreparablemente yertas. ¡Oh, mundo de las grandes pérdidas en el que sonrisas y encantos y esperanzas son tu peso y tu fracaso!, contempla tu larga cadena de fracasos y, para ello, pide al guía que alumbre lentamente todas aquellas ilusiones”. (\*)

“Reconcílate contigo mismo, perdónate a ti mismo y ríe”.

“Entonces verás cómo del cuerno de los sueños surge un viento que lleva hacia la nada el polvo de tus ilusorios fracasos”. (\*)

De pronto, toda la escena cambia y me encuentro en otro ambiente en el que escucho: “Aun en el bosque oscuro y frío, sigues a tu guía. Las aves de malos

presagios rozan tu cabeza. En los pantanos, lazos serpentinicos te rodean. Haz que tu guía te lleve hacia la gruta. Allí no puedes avanzar a menos que pagues tu precio a las formas hostiles que defienden la entrada. Si, finalmente, logras penetrar, pídele al guía que vaya iluminando a izquierda y a derecha. Ruégale que acerque su antorcha a los grandes cuerpos de mármol de aquellos que no has podido perdonar”. (\*)

“Perdónalos uno por uno y cuando tu sentimiento sea verdadero, las estatuas se irán convirtiendo en seres humanos que te sonreirán y extenderán hacia ti sus brazos en un himno de agradecimiento”. (\*)

“Sigue al guía fuera de la gruta y no mires atrás por ninguna circunstancia”.

“Deja a tu guía y vuelve aquí, a donde se pesan las acciones de los muertos”.

“Ahora mira el plato de la balanza en el que están depositadas tus acciones y comprueba como estas suben y son más livianas que una pluma”.

Siento un quejido metálico al tiempo que veo elevarse el plato en el que está depositada la vasija.

Y la voz concluye: “Has perdonado a tu pasado. Demasiado tienes como para pretender más por ahora. Si tu ambición te llevara más lejos, podría suceder que no volvieras a la región de los vivos. Demasiado tienes con la purificación de tu pasado. Yo te digo ahora: ‘Despierta y sal fuera de este lugar”.

Las luces de la escena se van apagando lentamente; mientras, siento que estoy afuera de aquel mundo y nuevamente dentro de este. Pero también advierto que en este mundo contengo las experiencias de aquel otro.”

## TESTIMONIOS

### Experiencias frente al umbral

#### *Fernando Arredondo - Chile*

Empresario, separado, tres hijos. Vaya una especial mención a Fernando, pues parte de las últimas acciones que realizó con su cuerpo vivo fue ayudarnos a recopilar estos testimonios.

A un mes de escribir este testimonio, Fernando partió hacia la ciudad de la luz. El presente testimonio fue leído en su despedida, que resultó un verdadero himno al amor.

Son algo así como las ocho de la noche, el sufrimiento es enorme: hoy al mediodía me diagnosticaron cáncer a la próstata. A esta dura noticia, el médico agregó, según entendí, que en mi caso ya no habría nada que hacer. Durante este día, mi pareja ha sido mi única compañía física, y en esas horas mucha gente ya se había enterado de la mala noticia.

En un momento, empujado por el profundo sufrimiento, decidí tomar contacto con mi guía y él se encargó, con su bondad infinita, de convertir aquel estado tan sufriente en un canto a la alegría. Entonces, comencé a comunicarles a otros, especialmente a mis seres queridos, esta experiencia de cambio, dado que habían manifestado su literal desesperación ante estos hechos.

Cecilia, mi pareja, es testigo de cómo yo pasé de la tristeza a una inspiradora alegría, porque mi guía me había sugerido que elevara mi corazón.

Me aseguró que no moriría tan pronto, que esa noche descansara temprano. Sugirió detener el juicio y no dramatizar. Además, me dijo que estaría siempre conmigo. Y que desde ese mismo momento empezaría a pedir por mí.

Es fácil o es difícil imaginar, la tremenda fe que despertó mi guía dentro de mí esa noche. Cómo quisiera transmitir que lo único importante es esa convicción inmovible en mi guía interno.

### *Carlos Rojas - Chile*

Publicista

Los hechos relatados corresponden a lo vivido a raíz de un intento de suicidio realizado el 18 de enero de 2003, hechos que harían cambiar para siempre mi percepción y postura en la vida.

La traición a mí mismo, la auto degradación y la posesión me llevaron en un torbellino directo al abismo más oscuro que había experimentado en toda mi vida. Me encontraba con un cuadro depresivo desde hacía ya unos cuatro meses a causa de un fracaso de pareja y, finalmente, la contradicción interna provocó que decidiera terminar con mi sufrimiento para siempre (obviamente no veía otra forma de hacerlo y desde ese estado de conciencia tan bajo, todo carecía de sentido).

Ingerí una gran cantidad de psicofármacos, pero los médicos dijeron que había sido un milagro que sobreviviese y que afortunadamente me habían encontrado a tiempo. Primero caí en una somnolencia que poco a poco fue transformándose en un silencio absoluto. Las extremidades se fueron adormeciendo y un registro de expansión me invadió. A medida que se nublabla la vista, todo se fue volviendo oscuro y fui entrando en un espacio infinito experimentando una absoluta paz, jamás imaginada.

Al abrir los ojos, enredado entre tubos, máscara de oxígeno y suero, me encontré rodeado de dioses, luminosos, espléndidos, cuya luz se dejaba ver a través de las miradas amorosas y profundas de muchas personas. Allí estaba la diosa de la fe, mostrándome con su corazón un futuro cierto y esperanzador que yo no alcanzaba a vislumbrar. El dios de la compasión acariciaba mi cabeza con una suavidad de eternidad, diciéndome con sus emocionados ojos: "Viejo, no estás solo". Él me habló de la trascendencia, de mi trabajo y aporte a la obra común. En ese momento parecía que el Olimpo había abierto sus puertas para mí.

También se hizo presente el dios del perdón, hermoso en todo sentido. Sentí que el corazón me estallaría de agradecimiento. Todos los celos, las competencias, las luchas egocéntricas, todo se borraba en un abrazo cósmico de reconciliación. Allí estaba junto a la mujer que yo había querido y disputado. Sin embargo, lo único que sentí fue felicidad de verlos juntos, de sentir que estas personas maravillosas se habían reunido con una sola intención: no estar solas. No me importó si esta relación duraría mucho o poco tiempo, sólo existía ese instante eterno detenido en mi confusión de tiempos y espacios.

La fidelidad también se hizo presente, envuelta en la comprensión y en la discreción de aquellas personas que están a tu lado en silencio, que jamás emiten una palabra de reproche, jamás una palabra que pudiese hacerme sentir incómodo, fieles hasta la médula.

Pero todo ello no era delirio. Sé, a ciencia cierta, que visto desde afuera, sólo se trataba de un hombre fracasado que, tras un fallido intento de suicidio, fue visitado por sus buenos amigos; sin embargo, hoy tengo la certeza que Dios reside dentro de cada ser humano. No sé si es lo que llamamos “lo Humano”, pero lo que observé con los ojos del alma fue la presencia infinita de la divinidad en aquellas maravillosas personas que me dieron la oportunidad de reparar errores y comenzar de nuevo.

La muerte para mí, a contar de esa experiencia, es eso, es el cierre de un ciclo y es bueno hacerlo en total unidad interna, en agradecimiento, y mirando la propia vida con los ojos del alma que permiten ver la realidad luminosa del sentido del ser humano.

### *José Guerrero - Chile*

Educador, Orientador, Mensajero de Silo

En enero del 2001, a mis 43 años de edad, me enteré, luego de los exámenes correspondientes, que tenía el virus VIH/SIDA. A partir de entonces viví una crisis muy profunda por el temor a la enfermedad y a la muerte. También comencé a replantearme mi sistema de creencias hasta que comprendí que el tema no era la muerte, sino saber si quería seguir viviendo y en qué condiciones. Tuve la convicción de que era necesario darle a mi vida un sentido mucho más profundo y esencial que trascendiera en acciones coherentes, dado que sentía que todavía tenía mucho por hacer acá y que no era mi momento de partida final.

En esta situación tan delicada, tuve que confesarle a mi madre y demás familiares aquello que siempre les oculté: mi condición de homosexual y mi verdadera enfermedad. De ellos recibí la respuesta que más necesitaba en un momento así: aceptaron sin crítica alguna mi situación. Así, nos dimos el abrazo más profundo, verdadero, de total aceptación que en ese momento hacía falta en mi vida. Se cumplió mi pedido: que no partiera de este mundo sin



antes haber conversado el tema de mi sexualidad con mi madre. Para mí era importante sentirme aceptado sin reservas por mi madre. Ella se dispuso en cuerpo y alma a cuidar de mí, a pesar de que ya venía cuidando de mi padre, quien padecía de insuficiencia pulmonar.

Desde los primeros días de esta situación conté con todo el apoyo y comprensión de los amigos del Movimiento Humanista, del que soy parte, con quienes hablé del tema. Un grupo de ellos trabajó semanalmente con la fuerza interna, para ayudarme enviando su energía y buenos deseos para mi sanación, actividad a la que me sumé desde mi lecho de enfermo. Por otra parte, uno de estos amigos trabajó diariamente con la fuerza pidiendo por mi bienestar. Todo ello me fortaleció y animó para acrecentar mi fe en la curación.

En el ámbito de las relaciones con el medio inmediato, también recibí el trato solidario de mis familiares y vecinos, quienes además hacían sus oraciones de pedido por mi sanación. Esta comprensión y afecto me estimuló día a día para no sucumbir y para orientar mis imágenes en una dirección de ascenso, a pesar de lo precario de mi salud en esos primeros meses.

Hacia mediados del año, cuando ya había comenzado a mejorar por, entre otras cosas, la acción eficaz de la medicación, muere mi madre súbitamente de un ataque al corazón. El vacío y el desconuelo que sentí en esos momentos fueron enormes, pues desaparece la persona más querida por mí a lo largo de toda mi vida. De un día para otro se va de mi lado ese modelo de bondad, abnegación y sabiduría.

Entonces, me vi en situación de tener que hacerme cargo (ayudado por mi hermana) del cuidado de mi padre enfermo y de atender asuntos de familia que antes estaban en manos de mi madre. Todo ello en medio de la tristeza que me embargaba y de mi estado de salud todavía delicado.

No obstante, gracias a mi decisión de querer seguir viviendo y bien —y al apoyo y cariño de la gente del Movimiento Humanista y de los familiares y amigos—, mi estado anímico y mi salud mejoraron progresivamente durante el segundo semestre de 2001 hasta subir en forma considerable mis defensas.

Actualmente sigo siendo seropositivo y el virus está indetectable, mis defensas han subido casi a la normalidad, ya no tengo vestigios visibles de la enfermedad y vivo una vida normal, tomando los medicamentos y cuidándome.

De lo relatado hasta aquí, puedo rescatar lo siguiente como referencias orientadoras:

Mi decisión de querer seguir viviendo y no entregarme a la muerte.

La actitud de apoyo, comprensión y cariño de mis familiares (principalmente de mi madre) y amigos.

La vocación de servicio de mi médico.

Las experiencias sobre el tema de la trascendencia y la experiencia de ayuda.

El haber descubierto mi fortaleza interior para transformar tanto dolor en sentido y en posibilidad.

Ahora, a cinco años de que me diagnosticaran como seropositivo, a casi cinco años de la muerte de mi madre y a un año y medio de la muerte de mi padre, miro hacia atrás y no puedo dejar de agradecer a mi guía interno por la dirección transformadora en que impulsó mi vida, después de tanto sufrimiento.

Quisiera, para terminar este testimonio, resaltar la importancia de darle un sentido a nuestras vidas conectando con lo sagrado que existe en cada ser humano.

En lo profundo y sagrado de cada ser, existe la posibilidad transformadora hacia el sentido; en la acción en el mundo me quedó la certeza de que en el dar, mi vida no tiene final, abriéndoseme un espacio infinito y luminoso y no olvidando que en cada ser humano existe lo sagrado y eso me hace verme a mí y al mundo con otra mirada.

### ***Lucero Catarineu - España***

Esteticista, trabaja en una peluquería. Nació en Buenos Aires, Argentina. Actualmente vive en Barcelona.

#### **Canto a la Vida**

Hace ya bastante tiempo, me pidieron que escribiera este relato testimonial. La idea es que explicara qué había hecho, a qué había recurrido, con qué había trabajado para curarme de mi enfermedad. Tengo que confesar que en todo este tiempo no podía hacerlo. Ni siquiera pensando que podía ser de utilidad para gente que está enferma. Es una sensación de mucho respeto, porque yo estoy viva y no sé si es debido a lo que yo hice o puse en práctica.

El 29 de diciembre de 2005 se cumplieron 10 años desde que me operaron de un cáncer de mama. Ya puedo decir que estoy curada. Creo sobre todo que estoy curada de la cabeza y del corazón.

Si me preguntan qué hice, puedo decir que al principio me asusté mucho, me descompuse cuando el médico ginecólogo me dijo: "Yo en su lugar me operaría antes de enero" (era el 23 de noviembre). A partir de ese momento comenzó mi recorrido por varios médicos y centros oncológicos. Corría el año 1995.

Básicamente trabajé con técnicas siloístas para mi curación: relajación, experiencias de imaginación, tales como la Protectora de la Vida, la Configuración del Guía Interno y la Experiencia de Fuerza. Casi siempre en los trabajos me acompañaba mi pareja, Oscar, quien me imponía las manos transmitiéndome energía positiva.

Al hacer estos trabajos con tanta regularidad e intensidad me puse en contacto con lo mejor de mi mundo interno; creo que se empezó a gestar una transformación, tanto es así que después de la operación, sentí que la sensación de sinsentido que me había acompañado desde que era muy niña había desaparecido.

Recuerdo que antes de la operación me dije que esta sería la última enfermedad que tendría, me lo dije con mucha fuerza, de hecho sólo he tenido hasta ahora alguna que otra gripe.

El día de la operación entré a la sala de operaciones con todos mis guías, ellos me acompañaron en todo momento.

Tengo que reconocer que hicimos algunas cosas bien: por un lado, la resolución de operarme en el menor tiempo posible fue un gran acierto, a pesar de tropezar con muchas dificultades; por otro lado, no distraernos con cosas secundarias. Lo importante era operarme, cumplir con todas las citas que nos daban en los diferentes centros asistenciales a los que tuvimos que ir para hacerme los exámenes.

También contribuyó a mi transformación el hecho de no lamentarme ni caer en depresión o autocompasión y rodearme de gente con buen espíritu. Cuando nos encontrábamos con amigos, no se hablaba del tema más de lo necesario. Cuando llegábamos de las visitas médicas, de la quimioterapia o de los rayos, tratábamos de pasar la página y de hacer nuestra vida como si todo estuviera bien. Acotábamos el tema.

Lo que creo que me dio también fuerza fue el hecho de saber que en enero del 96 comenzaba una campaña de recolección de firmas por la paz y yo tenía que estar ahí. Esto fue un gran incentivo. Me habían aplicado la 1ª serie de quimioterapia, era el tercer día y comenzaba la campaña, yo estaba allí, en Corrientes y Callao recogiendo firmas. Eso fue muy importante.

A partir de la operación, comencé a agradecer todos los días por diferentes cosas. A veces, salía a la calle y al ver el sol tan hermoso, agradecía poder estar viva para disfrutarlo. Agradecía por muchas cosas, como el tener la pareja que tengo, que me acompañó en todo momento y que ha sido mi gran compañero en este trance tan importante de mi vida, mejor dicho de nuestra vida. Desde el primer momento estuvo a mi lado ocupándose de infinitos detalles, no me ha dejado nunca sola, él es a la primera persona a quien tengo que agradecer.

Yo agradecía cada día todo lo hermoso que estaba viviendo, una sonrisa, un cafecito con un amigo, un abrazo, todo, todo lo hermoso que estaba viviendo, con esto sentía que me fortalecía, que cada vez me sentía mejor.

### *Cecilia Meta - Chile*

Diseñadora publicitaria y, desde hace 10 años, terapeuta de medicina complementaria. 43 años, tres hijos.

No es fácil llevar a papel nuestras experiencias. A veces, internamente se sienten más fuertes de lo que son. Puedo decir con seguridad que cada cosa que pasa en nuestra vida no tiene un “porqué” sino un “para qué”.

Hace 9 años, luego de realizarme unos análisis médicos, me diagnosticaron un prolactinoma en la silla turca. Además de no comprender bien qué significaba lo que me estaban informando, se sumaba lo que pasaría con mi vida. La evolución de esta enfermedad no era una cuestión menor: perder la visión en su totalidad y con el tiempo morir.

Después de escuchar las palabras del médico, recuerdo haber salido de la consulta, caminar con la mente casi en blanco, subir al auto, abrazar el volante y llorar como lago desbordado. Eran sollozos de una soledad que casi no puedo explicar. ¡Cómo es que me está pasando esto! ¿Para qué? Respiré hondo y pedí desde lo más profundo que hay en mí, por mi fe. Exigí claridad en mi mente, recé, no con desesperación, y ya me sentía acompañada y protegida. Luego de unos segundos “veo”, como si estuviese frente a un televisor, un paisaje maravilloso, mucho verde, jardines, un cielo claro que me cautivaba, y mis tres hijos que me rodeaban. La lucha comenzaba, una fuerza muy grande me invadía y me dirigí a mi hogar.

Tomé algunas decisiones en el camino; una de ellas fue pedir otra opinión médica, hablar con mi madre, pues necesitaba ser escuchada. También deseaba abrazar a mis tres hijos, de 10, 8 y 3 años.

Luego de hablar con mi madre, me replanteé mi vida, y ello consistía en continuar con más fuerza en la labor que realizaba: trabajar como voluntaria en la UCI pediátrica del hospital, apoyando a padres de niños con enfermedades terminales y a niños con cáncer y otras enfermedades de alto riesgo, prodigándoles el amor incondicional que cada ser humano se merece. Además, quería entregar una energía muy grande para salir adelante, con fuerza y paz.

Hoy puedo decir que he salido adelante, que a mi enfermedad no la considero como si se tratara de un enemigo, que mi fe me ha acompañado siempre, así como el apoyo incondicional de mis padres, amigas y mis hijos. También me ha ayudado mi médico, abriéndome más el futuro. He aplicado en mí misma la medicina complementaria y en los demás mi virtud más grande: la entrega como terapeuta a toda persona necesitada de salud y fe. Esto es lo que me mantiene viva interna y externamente.

Podemos salir adelante queriéndonos, cuidando nuestro espíritu, ampliando nuestra mente y atendiendo a que jamás nos asalte el egoísmo, pese a que nos invada fuertemente el dolor.

Y en cuanto a la palabra muerte, que no sea un disco “pare”, sino un disco “ceda el paso”, para darnos el tiempo de reflexionar. Para mí la muerte llegará

cuando deba llegar, no cuando nos fue diagnosticada la enfermedad. Por ello, la vida no se detiene en nosotros, continuamos viviendo. Podemos ver el largo camino para seguir avanzando paso a paso, con alegría.

El gozo de ver la luz en las mañanas y mirar hacia arriba y dar gracias por el nuevo hoy, es una experiencia posible.

Por último, jamás debemos olvidar que nadie está solo. Nuestra fe, nuestros guías, están con nosotros siempre. Sólo debemos detenernos dos segundos, para sentirles y abrazar esa protección.

### ***Berta Schneuer – Chile***

Kinesióloga, 47 años, casada, 1 hija.

Hace algún tiempo yo trabajaba en el Servicio de Cuidados Intermedios Adulto de la Clínica Dávila. Atendía a pacientes graves y a otros no tan graves. En una oportunidad, al acercarme a un paciente, don Roberto, me encuentro con Miriam, su señora. Ella me pide ayuda y me relata un poco la situación de su marido, un paciente con cáncer ya en su última etapa, que estaba afectado de neumonía y muy enflaquecido.

Al disponerme a atenderlo, me doy cuenta de que su estado era de mayor gravedad de la que parecía, por lo tanto le pido a la enfermera que me acompañe. Tenía que hacerle quinesioterapia respiratoria, que consiste en acompañar con mis manos los movimientos respiratorios del paciente. Al realizar un par de maniobras, me doy cuenta de que el paciente no estaba respirando. Espero unos eternos segundos y “mi” don Roberto no respiraba.

En esos eternos instantes se me pasaron un montón de cosas por la cabeza, pero lo que más me aparecía era la cara de Miriam, de su súplica, de cómo ponía su esperanza en mí, y me daba mucha rabia que se estuviera muriendo ahí y ahora. Y pedí por él pero con mucha rebeldía.

Le pongo mis manos sobre el pecho y lo llamo un par de veces en voz alta... pasan unos segundos y don Roberto reacciona, me toma una mano y me dice: Todavía no... y luego empieza a respirar nuevamente con mucha dificultad.

Rápidamente el paciente es evaluado por el médico, lo entuban y lo ponen en ventilación mecánica, por lo cual no podía hablar. Yo estaba conmocionada, no había explicación clínica con lo vivido, la enfermera me miraba y no sabía qué decir, ni cómo explicarse la situación.

Al salir del servicio le relaté lo sucedido a Miriam, ella llora y me explica que una hija muy querida de don Roberto venía viajando de Alemania. A los tres días salió de su gravedad; don Roberto me reconoce y me dice que todavía no se puede morir porque tiene una conversación pendiente. Llega su hija de Alemania, conversan y muere a la semana siguiente con muy buen sentido del humor.



# EL “DURANTE”





### Capítulo III

#### AYUDAR EN EL MOMENTO DE LA MUERTE

Quise comenzar este capítulo con la imagen de cómo ayudar a alguien que se va de viaje. Sin embargo, mi hermano, Darío, hizo la siguiente reflexión: el problema de ver el traspaso del umbral como un viaje es que probablemente sea de ida y sin vuelta. Más podría parecer una migración, pero tampoco es real para mí esta imagen porque la idea de la migración es que se llega a un lugar del cual uno es ajeno... entonces, quizás ¿podría ser un retorno?

Independientemente de lo que creamos, ¿quiénes son los llamados a ayudar en este momento? ¿Sacerdotes, rabinos, guías espirituales, médicos, amigos? Aspiramos a que algún día cada uno de nosotros pueda estar preparado para ayudar en la mejor forma posible y de acuerdo, si se puede, con lo que la persona en trance de morir siente que necesita o dijo antes que era su elección.

Nada más importante y difícil que ayudar a morir a otro. No estamos preparados porque ante la pérdida, nuestros apegos nos nublan de tristeza y angustia la mirada, no tenemos una fe verdadera en la trascendencia y asimismo nadie nos ha enseñado cómo hacerlo. Otra de las razones por las cuales resulta difícil es porque los que quedamos tal vez no hemos accedido a vivencias espirituales que nos den certeza y convicción profunda.

Los cuidados prácticos, como la eliminación del dolor, son esenciales pero no suficientes. Las personas que están conscientes de que se acerca el momento de la muerte necesitan sentir el amor incondicional y la presencia constante de aquellos que quieren. A veces esto no es fácil, podemos haber experimentado una larga historia de sufrimientos con la persona que va a morir, tal vez sintamos culpa por algo que le hicimos en el pasado, resentimiento por habernos dañado.

Tal vez algunos necesiten algo todavía más profundo. No lo sabemos ni lo debemos imponer. Es posible que si en el pasado manifestaron algún tipo de inquietud respecto del sentido de su vida, ahora aspiren a descubrir el sentido auténtico de su muerte y de la forma cómo se desarrolló la propia vida. Si así fuera, ¿cómo podemos abrirles el futuro? La ayuda a las personas cuya muerte es más evidente, ha de incluir la superación de nuestros propios temores, sentimientos

de culpa y resentimientos, el desarrollo de nuestra conciencia de sí, la disposición a realizar una acción de mucha generosidad y el “entrenamiento” práctico. Esto nos brinda la posibilidad de otorgar cuidados espirituales para poder afrontar realmente la muerte y ayudar en el proceso. Todos podemos ayudar en un momento así, algunos lo podrán hacer con más conocimiento y capacitación que otros, pero con un poco de intuición y sentido común hay mucho por hacer.

Citemos las valiosas palabras de Soygal RymPOCHÉ:

*Cuando nacemos, todos nos hallamos desvalidos e impotentes, y sin el cuidado y el afecto que recibimos entonces, no habríamos sobrevivido. Puesto que los moribundos son igualmente incapaces de valerse por sí mismos, deberíamos aliviar su malestar y asistirlos para que mueran con serenidad. Aquí lo principal es evitar todo aquello que perturbe la mente de la ‘persona que va a partir’. Al asistir a una persona moribunda, nuestro primer objetivo es infundirle serenidad, lo que se puede conseguir de muchas maneras. Una persona que esté familiarizada con las prácticas espirituales puede sentirse estimulada y alentada si le recuerdan estas prácticas, pero incluso la simple atención afectuosa puede generar una actitud serena.*

*Todos necesitamos asistencia emocional; es importante aprender a contener amorosamente, a dar sin condiciones, a no asustarse ante los contenidos erráticos y demoledores del enfermo, de responder con empatía a su necesidad de ser acompañado, escuchado y comprendido. Todo esto representa una garantía, una confianza en el hecho de que aunque se debe morir solo, se cuenta con una presencia tranquilizadora que no nos abandonará.*

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Durante la mayor parte de su vida la doctora Elizabeth Kübler-Ross trabajó con enfermos terminales, adultos y niños. No sólo se dedicó a cuidados paliativos, sino a investigar el fenómeno de la muerte desde la experiencia humana que incluye la dimensión espiritual. Hemos recopilado de esta autora y de Soygal RinPOCHÉ, Magdalena Figueroa y Fonnegra de Jaramillo, ideas sobre cómo conectarse con la propia capacidad de amar para apoyar y satisfacer las necesidades emocionales de quienes se enfrentan a la muerte:

Contáctese primero con lo mejor de sí  
y con sus guías internos

Mucho se puede hacer para inspirar a la persona que se tiene delante, si uno lo hace primero. Así, antes de ir a la cabecera de una persona en situación de muerte evidente, rece o medite, invoque a cualquier ser en cuyo poder sagrado crea. Al estar frente al que sufre es muy útil invocar y contactarse con lo mejor

de uno y pedir ayuda para poder ayudar mejor. Es mejor emplazarse como instrumento de algo mayor: ese emplazamiento nos permite no sentirnos exclusivamente responsables y tampoco indispensables, sólo puentes. Uno hace su parte, conectado con sus guías o referentes espirituales.

### Comunicación verdadera

Lo esencial en la vida es establecer con los demás una comunicación sincera y libre de temores, y esta nunca es tan importante como cuando estamos ante una persona que va a morir. Lo decisivo es animarla a sentirse lo más libre posible para expresar sus pensamientos, temores y emociones sobre la muerte y el morir. Démosle la libertad absoluta y el permiso sin restricciones para que pueda decir todo lo que quiera. Cuando empiece por fin a comunicar sus sentimientos íntimos, no interrumpamos, discutamos, ni restemos importancia a lo que diga.

Los enfermos terminales se hallan en la situación más vulnerable de sus vidas y necesitaremos de toda nuestra amabilidad y compasión para permitirles abrirse. Aprendamos a escuchar, a generar un silencio receptivo y sereno. Estemos relajados y tranquilos, sentémonos cómodos al lado de nuestros parientes o amigos y consideremos que en ese momento no hay nada más importante ni más válido que escucharlos.

Como en todas las situaciones graves, hay dos cosas útiles: el sentido común y el sentido del humor. Es importante no tomarse los enojos de la persona por morir como algo personal. Cuando uno menos lo espera, la persona puede convertirnos en blanco de sus iras y reproches. No nos figuremos que esa rabia está dirigida realmente contra nosotros (tal cómo la mayoría de las rabias), si comprendemos de qué profundidades de miedo y aflicción surge, evitaremos reaccionar ante ella de un modo perjudicial para la relación con esa persona.

¿Cómo no habría de sentirse por momentos triste, aterrorizado, con rabia alguien que está a punto de morir? Lo que busca quien esté en esa situación es que su entorno intente comprenderla. De ahí que sea esencial transmitirle que todo lo que pueda sentir es normal. La muerte saca a luz muchas emociones reprimidas: tristeza, culpa e incluso envidia por quienes aún están sanos.

No pretendamos ser demasiado sabios, no intentemos decir siempre algo profundo. No tenemos que hacer nada para que las cosas mejoren. Y si experimentamos mucho miedo y ansiedad y no sabemos qué hacer, digámoslo sinceramente y pidámosle ayuda. A veces ellos saben mucho mejor que nosotros cómo se les puede ayudar y hemos de saber recurrir a su sabiduría y permitir que nos transmitan lo que saben.

No nos inquietemos si nos parece que nuestra ayuda hace muy poco efecto y que la persona no responde. No podemos conocer los efectos más profundos de nuestra atención y cuidados.

## Frases útiles para iniciar una comunicación

Cuando llegue el momento preguntar: ¿te gustaría conversar? Se puede añadir que uno tiene tiempo y que está disponible si el otro quiere conversar.

Si no te molesta, cuéntame un poco qué te pasa.

¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

¿Hay algo que pueda hacer por ti?

¿Qué te preocupa?

Yo sé que tú quieres decirme algo. A mí me cuesta mucho hablar de cosas tristes, pero creo que nos va a hacer mucho bien.

¿Por qué no me cuentas lo que te tiene tan triste, papá (mamá, abuelita, etc.)?

Si estuviera en tu lugar yo también estaría triste. Quiero ofrecerte mi hombro para que puedas llorar acompañado, si te sirve. Comparte conmigo lo que te preocupa, te asusta, lo que tienes pendiente y lo que llevas guardado por dentro. Seguramente yo no pueda modificarlo, pero quizás pueda acompañarte y protestar juntos, si lo necesitas.

En muchas culturas la gente cree que, después de la muerte, nos suceden cosas muy definidas. ¿Tú tienes alguna idea al respecto?, ¿ideas vagas o específicas?, ¿cosas que puedas haber aprendido de tus padres en la infancia?

Si mueres, ¿adónde supones que irás?

¿Qué crees que va a pasarte después de morir?

## Manifestar amor incondicional

Una persona a punto de morir necesita sobre todo que le demuestren un amor tan incondicional como sea posible. No creamos que debemos ser expertos en nada. Seamos nosotros mismos, seamos un verdadero amigo, y la persona que inicia el viaje tendrá la seguridad de que estamos realmente con ella, comunicándonos con sencillez de igual a igual, de ser humano a ser humano.

Sugiero dos maneras de liberar el amor que tenemos:

1. Miremos a la persona que está a punto de morir y pensemos que es igual que nosotros, con el mismo deseo fundamental de ser feliz, la misma soledad, el mismo miedo a lo desconocido, los mismos sentimientos de impotencia reconocidos sólo a medias.

2. Imaginémonos que somos nosotros quienes estamos en esa cama afrontando la muerte y entonces preguntémonos: ¿Qué es lo que más necesitaríamos? ¿Qué nos gustaría más? ¿Qué deseáramos realmente de un amigo que ha venido a vernos? Respondamos estas preguntas pensando en el otro y tratémoslo como nos gustaría ser tratados.

Es posible que las personas que están muy enfermas anhelan ser tocadas, tratadas como personas vivas y no como receptáculo de enfermedades.

Podemos dar mucho consuelo a los enfermos sencillamente tocándoles las manos, mirándoles a los ojos, dándoles un suave masaje, acunándolos o respirando suavemente al mismo ritmo que ellos. El cuerpo tiene su propio lenguaje de amor, utilicémoslo sin temor.

Toda persona al borde del umbral desea lo que quiere todo el mundo, ser verdaderamente amado y aceptado... y que le den esperanza, pero sin imposiciones.

### Decir la verdad

Es difícil el arte de comunicar a una persona una noticia difícil, verdadera, con toda humanidad.

¿Hay que decirle a la persona que se está muriendo? En general, salvo que el otro no quiera enfrentarlo por ningún motivo, es conveniente decir la verdad, de la manera más serena, afectuosa y hábil posible. Decirle la verdad es lo mínimo que merece. ¿Cómo podría prepararse para la muerte? ¿Cómo podrá llevar las relaciones de su vida a una conclusión verdadera? ¿Cómo podrá atender los numerosos asuntos prácticos que deben resolverse? ¿Cómo podrá ayudar a los que quedarán y seguirán viviendo después de su partida?

Así, al comunicarle a la persona con afecto y sensibilidad que va a morir pronto, se le da la oportunidad de prepararse y de encontrar sus propios poderes de fortaleza y el sentido de su vida. Desde los puntos de vista ético y legal, todo ser humano tiene derecho a saber qué pasa con su cuerpo y a participar activamente en las decisiones que se tomen en cuanto a las opciones de tratamiento, pronóstico, calidad de vida y preferencias ante la propia muerte. Pero el derecho a saber no implica la obligación de saber.

El ser humano tiene mecanismos mentales maravillosos, de modo que cuando no está preparado para recibir una noticia, aunque la escuche, no la asimila. Sólo podrá escuchar aquello para lo cual está listo; por lo tanto, no hay mucho que temer. Si la persona no quiere saber la verdad, o aunque la sepa, la negará hasta que esté preparado, aun cuando se la digamos.

### Comprender el miedo a la muerte

Magdalena Figueroa describe así los principales miedos observados en sus pacientes:

Miedo a la muerte: es un temor a lo desconocido, a qué se sentirá después de morir, cómo sucederá.. Los enfermos terminales a veces lo expresan; pero lo común es que lo oculten, como si fuera un delito. Otros, ocultan el tema por consideración a los seres queridos, para no asustarlos o entristecerlos. Por tanto, viven solos este miedo a la muerte. A veces lo traspasan a otras situaciones, como el miedo a la oscuridad, el temor a la soledad o ambas cosas.

Miedo al momento de morir: hay personas que no tienen miedo a dejar de existir. Sin embargo, tienen miedo al trance de morir. En realidad, los últimos momentos asustan a la gran mayoría de las personas. Surgen interrogantes comunes, aunque difíciles de aclarar, tales como: “¿me sentiré ahogado?”; “¿tendré mucho dolor?”; “¿sentiré mucha angustia?”; “¿sufriré?”; “¿sufriré más o menos que en vida?”. Sin embargo, dadas las últimas técnicas médicas de alivio del dolor y de otros síntomas, es posible suponer, con poco margen de error, que una persona bien atendida por personal especializado, debería tener una muerte indolora, sin mayores molestias físicas como vómitos, náuseas, ahogos y con una disminución del sufrimiento, es decir, con paz y tranquilidad de espíritu.

Miedo a la soledad: cuando el enfermo está muy grave, no tiene fuerzas para una conversación, pero sí quiere estar acompañado. Teme que se olviden de él o ella. Está asustado(a), pero no lo dice. La mayor parte del día está con los ojos cerrados, pero sin dormir. Escucha, y le gusta que las personas que lo atienden conversen despacio. Sin embargo, le cansa la bulla, los ruidos estridentes y el exceso de personas en la pieza.

Miedo a la oscuridad: está tan cansado de la enfermedad, los tratamientos y el sufrimiento, que duerme a cualquier hora y en cualquier condición. Generalmente lo hace más de día. La noche, la oscuridad, el silencio y la quietud, propias de esa hora, a veces provoca mucha angustia. Además, generalmente los síntomas se “agudizan” de noche. “Es tan larga”, se quejan algunos. Quienes los cuidan desean descansar en la noche. Entonces, lo dejan a oscuras, en silencio y solo. Una luz tenue, como se hace con los niños los reconfortaría. También dejar una puerta de comunicación abierta.

Miedo a molestar: a ser una carga, a aburrir a la familia. Así, al no saber de sus temores, la familia no le demuestra que lo cuida por amor, que “se sacrifica” con alegría, para entregarle lo mejor. Sabemos que entre familiares y enfermo se produce una enorme brecha de comunicación, que impide la autenticidad y la espontaneidad de la relación. El enfermo se siente incapaz de retribuir esos cariñosos cuidados que se le brindan.

Miedo a ser abandonado: en su etapa terminal, cuando intuye que morirá, el enfermo tiene miedo a ser dejado de lado, a no ser considerado como persona. Teme que no le pidan su opinión sobre la enfermedad, el tratamiento, o la hospitalización, y sobre todo que esta última sea sin su consentimiento. Siente temor al “encarnizamiento” médico: tratamientos agresivos, sueros, máquinas respiradoras, etc. En el fondo, tiene miedo a que la familia empiece a vivir como si ya estuviera muerto, a ser abandonado como ser humano. Para él, este abandono implica todos los miedos juntos: morir solo, estar a oscuras, necesitar algo y no atreverse a pedirlo, sentir que no lo quieren porque ha molestado mucho y por muy largo tiempo.

Existen actualmente condiciones adecuadas, desde el punto de vista médico, para reducir al mínimo el dolor físico. Los maestros budistas hablan de la necesidad de morir consciente, con un dominio mental tan lúcido, nítido y sereno como sea posible. Para ello, el primer requisito es controlar el dolor sin enturbiar la conciencia.

En muchos hospitales de Chile, e incluso en el Instituto del Cáncer, las denominadas “Unidades de alivio del dolor”, a cargo de equipos multidisciplinario, brindan aporte médico para aliviar el dolor físico y apoyo psicológico para disminuir el sufrimiento tanto del paciente como de su familia, antes de la muerte y en la etapa del duelo. Estos equipos, entre otras cosas, asisten al paciente en su propia casa y, generalmente, se promueve que vaya a morir en su hogar, rodeado de sus seres queridos.

Fonnegra de Jaramillo, psicóloga colombiana que ha acompañado durante años a personas próximas a morir, a sus familias y a quienes sufren por la pérdida de un ser querido, menciona que los miedos más frecuentes de los enfermos terminales son:

Temor a lo desconocido, al curso de su enfermedad.

Al dolor físico y al sufrimiento.

A la pérdida de partes del cuerpo o a la invalidez.

A inspirar compasión.

A perder el control de sí mismos o la autonomía en la toma de decisiones.

A dejar a su familia y amigos.

A la dependencia de otros, hijos y o personal sanitario.

A la muerte en sí, al proceso previo o al posterior.

## Reconocer el propio miedo a la muerte

No podemos ayudar a un moribundo sin reconocer cómo nos afecta y perturba su miedo a morir, que hace aflorar nuestros más incómodos temores. Ayudar a una persona que se sabe va a morir pronto, es como tener delante un bruñido espejo de la propia realidad.

Ser conscientes de nuestros propios temores acerca de la muerte nos ayudará a empatizar con los temores del moribundo. Imaginemos profundamente lo que pueden ser esos temores: ¿miedo a un dolor cada vez más fuerte, a sufrir, a la dependencia?, ¿a la separación de lo que amamos, a perder el control? Quizás el mayor de todos sea el miedo al propio miedo, más y más poderoso cuanto más lo esquivamos.

Por lo general, cuando una persona tiene miedo, se siente aislada y sola, sin compañía. Pero si alguien lo acompaña y le habla de sus propios miedos, se da cuenta de que es un sentimiento universal y eso le quita el carácter de dolor personal.

## No imponer las propias creencias al que está en proceso de morir

A veces, quizás nos sintamos tentados a imponer una receta espiritual. Evitemos ceder a esa tentación, sobre todo si sospechamos que no es lo que desea la persona que está en proceso de muerte evidente. Nadie quiere ser rescatado con las creencias de otro. Recordemos que nuestra tarea no es convertir a nadie, sino ayudar a la persona que tenemos delante a ponerse en contacto con su propia fuerza, fe, espiritualidad, sea cual fuere.

Una de nuestras grandes aspiraciones en el proceso de ayudar al que muere es el logro de esa bella escena junto al lecho de muerte, libre de juicios, llena de amor, con paz en el corazón y luz en el entendimiento. Desgraciadamente, con frecuencia ese momento no coincide con esa imagen. Con frecuencia estamos destrozados por la culpa, angustiados por duros juicios contra nosotros y contra el que está partiendo. ¿Cómo perdonarnos por no poder olvidar el mordaz sarcasmo que nos hizo recientemente el moribundo o por haber deseado que muriera antes? ¿Cómo pude sentir eso? Algunos nos culpamos de no haber hecho lo suficiente. Mi hermana merecía más de lo que pude darle, mi padre no debería haber pasado por todo eso y no hice nada por impedirlo. Otros, culpamos al moribundo, queremos que haga “lo correcto”. ¿Por qué no medita? Debería estar llena de amor y luz; ¿por qué no lucha más?; ¿por qué no se arrepiente?; ¿por qué decidió morir ahora?

Los seres humanos tendemos a ser autorreferentes. Poco a poco desde la infancia, época en que nos consideramos el sol y a nuestros padres los planetas girando a nuestro alrededor, nuestra visión de la realidad se va ampliando, pero mantiene destellos de aquel egocentrismo. Por eso a veces nos juzgamos con mucha dureza y también al moribundo. Debemos poner cuidado en no imponer al moribundo nuestra mirada sobre cómo debería morir; de igual modo tampoco imponernos a nosotros deberes acerca de cómo debemos comportarnos en nuestra condición de testigos. Es preciso no perder un tiempo precioso ante el lecho de muerte en evaluaciones y culpas.

Juzgarse a sí mismo o a otros siempre es inadecuado; sin embargo, en estos momentos es peor. ¿Cuán importante es buscar una mirada amable y aceptadora de los errores propios y ajenos!

## Los asuntos pendientes

Otra angustia que a menudo se le presenta al moribundo es la de dejar asuntos sin resolver. Es importante que la gente muera en paz, es decir, sin aferramientos, añoranzas, ni deseos de posesión. Esto no puede conseguirse plenamente si no se dejan resueltos, en la medida de lo posible, los asuntos pendientes de toda una vida.



Nosotros podemos convertirnos en una ayuda para resolver todo tema práctico que el moribundo necesite resolver. Prestémosle nuestro cuerpo a la intención del otro. Quizás esta persona nos necesite para hacer llamadas, llenar papeles, organizar cosas: el cuerpo está débil, pero nosotros podemos ayudar.

Es muy común la necesidad de las personas a punto de partir, de ver a sus seres queridos y resolver asuntos pendientes con algunas personas. Este acto es importante tanto para el que muere como para los que quedan. Estimular a todos a aprovechar este momento para resolver cosas, aclarar situaciones y ayudar a que se den estas conversaciones, es uno de los actos más válidos que me ha tocado realizar.

### La necesidad de perdonar y ser perdonado

Siempre que estemos con una persona que está a punto de morir, preocupémonos por comprender lo que ella ha logrado y hecho bien. Ayudémosla a sentirse lo más constructiva y satisfecha posible respecto a su vida. Consideremos sus virtudes y no sus defectos. (De más está reiterar que esto es válido para todas las personas, no sólo para las que están a punto de morir)

Habitualmente los moribundos se aferran a la vida y temen soltarse y morir porque no han llegado a la aceptación de lo que han sido y han hecho. Cuando una persona muere albergando sentimientos de culpa o de enemistad hacia otros, quienes le sobreviven sufren aún más profundamente su aflicción.

¿Será ese crucial momento demasiado tarde como para curar el dolor del pasado? El momento de la muerte tiene tal grandeza, solemnidad e irrevocabilidad que puede inducir a las personas a replantearse sus actitudes y a mostrarse más receptivas y dispuestas a perdonar, aunque antes les resultara intolerable esa idea. Aún en el mismo límite de la vida, ante el umbral, es posible remediar los errores del pasado.

Para ayudar a la reconciliación, hemos de recordar las cosas buenas realizadas, perdonar a todas las personas que nos hayan violentado y pedir perdón a quienes hayamos hecho daño. Animemos a las personas a hacer las paces con los familiares y amigos de quienes están distanciados, y a limpiar su corazón, de modo que no les quede ni rastro de odio ni el agravio más leve.

Todas las religiones, las corrientes espirituales y psicológicas ponen de relieve el poder del perdón, que nunca es más necesario que en el momento de la muerte. Al perdonar y ser perdonados, nos preparamos de la manera más plena para la muerte del cuerpo y para la posible trascendencia del alma.

### *Mejor aún que perdonar: reconciliar*

(fue el mensaje de Silo desde Punta de Vacas, cuando ya tenía escrito este libro)

Perdonar exige que uno de los términos se ponga en una altura moral superior y que el otro término se humille ante quien perdona. Es claro que el perdón es un paso más avanzado que la venganza, pero no lo es tanto como la reconciliación.

Reconciliar no es olvidar ni perdonar, es reconocer todo lo ocurrido y proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos. Pero está claro que a quienes nos hayan ofendido no podemos pedirles que reparen doblemente los daños ocasionados. Sin embargo, es una buena tarea hacerles ver la cadena de perjuicios que va arrastrando su vida. Al hacer esto nos reconciamos con quien hayamos sentido antes como un enemigo, aunque esto no logre que el otro se reconcilie con nosotros, pero eso ya es parte del destino de sus acciones sobre las que nosotros no podemos decidir.

La reconciliación no es recíproca entre las personas y tampoco la reconciliación con uno mismo trae consigo que otros salgan del propio círculo vicioso aunque se puedan reconocer los beneficios sociales de semejante postura individual.

Tampoco estamos tratando de olvidar los agravios ocurridos. No es el caso de intentar la falsificación de la memoria. Es el caso de tratar de comprender lo que ocurrió para entrar en el paso superior de la reconciliación. Nada bueno se logra, personal o socialmente, con el olvido o el perdón. ¡Ni olvido ni perdón! porque la mente debe quedar fresca y atenta sin disimulos ni falsificaciones. Estamos considerando ahora el punto más importante de la reconciliación que no admite adulteraciones. Si buscamos la reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido intensamente es porque queremos una transformación profunda de nuestra vida. Una transformación que nos saque del resentimiento en la cual, en definitiva, nadie se reconcilia con nadie y ni siquiera consigo mismo. Cuando llegamos a comprender que en nuestro interior no habita un enemigo sino un ser lleno de esperanzas y fracasos, es cuando contemplamos, en una corta sucesión de imágenes, a un ser protagonista de momentos hermosos de plenitud y otros de frustración y resentimiento. Cuando llegamos a comprender que nuestro enemigo es alguien que también vivió con esperanzas y fracasos, un ser en el que vemos hermosos momentos de plenitud y también de frustración y resentimiento, estaremos avanzando hacia una dirección evolutiva.

### La esperanza, apertura del futuro

Uno de los argumentos más usados para ocultar la verdad a un paciente terminal es “no destruir su esperanza, porque eso aceleraría su muerte”. Me parece

importante aclarar que, desde luego, el saber que se sufre una enfermedad incurable y mortal derrumba la esperanza de llegar a la vejez, de culminar los planes de vida. También destruye la fantasía, aunque irreal, de ser inmortales y, de alguna extraña manera, de no tener que morir. Aquí es importante replantear la esperanza: la esperanza de morir bien atendido, sin dolor, de estar junto a los seres queridos y la más grande de todas: la esperanza en la trascendencia.

En cada fase de la asistencia, la esperanza y la fe juegan un importantísimo papel. Hay que tener en cuenta que la esperanza en el inicio de una enfermedad grave es algo completamente distinto a la esperanza al final de la vida. En los comienzos de una dolencia seria, la esperanza radica siempre en que el diagnóstico no sea correcto. Cuando este se confirma, entonces alberga la esperanza de que esa grave enfermedad se halle en un estado germinal y todavía pueda ser tratada. La esperanza en dicha fase estriba, por tanto, en la curación, tratamiento y prolongación de la vida. Cuando estas tres cuestiones no son probables, no digo imposibles, porque siempre hay excepciones, la esperanza se transforma en otra que no tiene que ver con la curación, tratamiento y prolongación de la vida, sino en alcanzar la trascendencia de alguna u otra forma.

Nunca se puede arrebatar la esperanza a una persona: si no se puede prestar ayuda médica, siempre se puede ayudar al alma. La desesperanza del otro nos desgasta. Sin esperanza los seres humanos sufrimos. Con esperanza todo lo que imaginemos es posible. La esperanza es nada menos que la expresión más plena de la vida misma: la vida sin fronteras, la vida después de la muerte, las infinitas posibilidades abiertas ante nosotros cuando nos disponemos a viajar más allá de la existencia conocida, más allá del umbral.

## La despedida

Los seres humanos necesitamos ponerle fin a una relación, despedirnos, cerrar el ciclo vital antes de morir. Necesitamos, de alguna manera, una especie de permiso de nuestros seres queridos para poder morir.

La oportunidad que una enfermedad ofrece a los familiares y amigos de decir adiós es muy valiosa y aporta gran alivio: compartir las lágrimas, reiterar afectos, perdonar fallas y heridas previas, abreviar distancias afectivas y manifestar agradecimiento por lo vivido y el dolor por tener que separarse. El contacto físico, un abrazo, una caricia o una mirada, dicen tanto o más que las palabras y constituyen interacciones de profundo valor humano de las cuales los sobrevivientes jamás se arrepienten, más bien se lamentan de no haberlo hecho en vida, especialmente aquellos que por temor al dolor disimularon sus necesidades tras una falsa fachada de entereza, desapego y control de la situación.

Cuando alguien se aferra a la persona que ha de morir, ello puede causarle mucho dolor innecesario y dificultarle considerablemente morir en paz.

Nosotros podemos ayudar procurando que los seres queridos de la persona por morir den dos garantías verbales explícitas. En primer lugar, han de 'darle permiso' para morir y, en segundo lugar, han de asegurarle que saldrán adelante después de su muerte, que no debe preocuparse por ellos.

¿Cómo será una buena manera de dar permiso? A modo de ejemplo, imaginemos que estamos de pie junto a la cabecera de la persona amada, le tomamos la mano y le decimos con la más profunda y sincera ternura: "Estoy aquí contigo y te quiero. Tu cuerpo esta muriéndose y te acercas a la ciudad de la luz. Me gustaría que pudieras seguir aquí conmigo, pero no quiero que sufras más. El tiempo que hemos pasado juntos ha sido suficiente y siempre lo tendré como algo precioso. Por favor, no sigas aferrando tu cuerpo a esta vida, suéltate y déjate ir, no temas, el allá es mejor que el acá. Tienes todo mi permiso, no estás solo, ni ahora ni nunca. Llévate todo mi amor".

Después de esto podemos ayudarle con la Ceremonia de Asistencia, incluida más adelante, o trayendo un maestro, sacerdote, imán, rabino, etc. que corresponda a sus creencias espirituales.

No sólo la persona que está muriendo, sino toda su familia debe aprender a soltarse. Cada miembro de la familia puede hallarse en una fase distinta de aceptación, y eso hay que comprenderlo con amabilidad. Para ayudar a aclarar la mejor actitud de la familia, podemos realizar este ejercicio:

Imagínese que está en la cubierta de un trasatlántico a punto de zarpar. Vuelva la mirada hacia la orilla y vea a todos sus familiares y amigos que han venido a despedirle. A usted no le queda más remedio que partir y el buque ya ha empezado a moverse. ¿Cómo querría que esas personas amadas se despidieran de usted? ¿Qué es lo que más le ayudaría en su viaje?

### Procurar paz en el momento de la muerte

Suponiendo que en un caso muy favorable, se note por la respiración, el sudor frío, la mirada fija y otras señales que la persona se está muriendo. En ese momento será posible acercarse, tocarla suavemente, hablarle en voz baja y cariñosa y decirle lo que el corazón le indique a cada uno, especialmente mensajes conciliatorios, tranquilizadores, de despedida y "de permiso" para su partida. También se puede poner música relajante, leer algún texto religioso apropiado, rezar o realizar la ceremonia de asistencia incluida en este libro. No hay mucho que hacer más que estar y permitir que se vaya con amor.

Siempre que sea posible, ojalá las personas mueran en su casa, porque es el lugar donde probablemente la mayoría se encuentra más cómoda. Pero si alguien debe morir en un hospital, un ser querido puede hacer mucho para contribuir a que esa muerte sea lo más inspiradora posible. Podemos llevar

plantas, flores, fotos, dibujos hechos por hijos o nietos, quizás música o, si es posible, comida preparada en casa.

Cuando una persona está muy próxima a la muerte, es mejor solicitar al personal del hospital que no la moleste con tanta frecuencia y que dejen de hacerle exámenes y análisis. Si la persona está en una unidad de cuidados intensivos, nada de esto es posible. Sólo procuremos establecer un acuerdo con el médico para que, llegado el momento, la puedan trasladar, si es posible, a una habitación particular y que dejen el cuerpo sin ser molestado durante el mayor tiempo posible. Hemos de dar a los muertos toda la ayuda posible en forma de silencio y paz para ayudarlos a iniciar su viaje más allá del umbral. Es importante que la mente del moribundo esté lo más serena posible en los momentos anteriores a la muerte.

De las experiencias de casi muerte o del coma, se ha comprobado que el moribundo tiene mucho más conciencia de lo que ocurre alrededor de lo que nos imaginamos. Por ello es siempre importante estar atentos a lo que se dice o hace. Es posible que aunque aparentemente la persona no nos escuche, sí pueda percibir mucho más de lo que parece.

Muchos aconsejan que los parientes y amigos afligidos no estén presentes junto al lecho de la persona que traspasará el umbral, para evitar que provoquen emociones perturbadoras en el momento de la muerte. Si fuese posible, es mejor que amigos y parientes no manifiesten un excesivo pesar en ese instante, porque la conciencia del que va a morir es excepcionalmente vulnerable. La aflicción y la pena habrán de expresarse en etapas posteriores más oportunas.

Es aconsejable resolver los problemas afectivos con la persona que va a partir antes de que llegue el momento de la muerte: llorar juntos, expresar cariño y despedirse, a fin de concluir reconciliadamente la relación antes que llegue el instante real de la muerte.

El llanto es bueno y sanador, hace daño reprimirlo, es necesario para el alivio, pero es importante realizarlo en el momento oportuno. Hay otras formas de catarsis, útiles, al igual que el llanto, para quitar la pena, tales como el ejercicio, la conversación extensa, el sexo o la risa.

No esperemos de todos modos demasiado de nosotros mismos, ni creamos que nuestra ayuda vaya a producir resultados milagrosos en la persona que va a morir. Nos llevaríamos una decepción. Las personas mueren como han vivido, como ellas mismas.

### ¿Ayudar al que ya murió?

Hay muchas, muchísimas maneras de ayudar a los muertos, y al mismo tiempo, ayudarnos nosotros mismos a sobrevivir su ausencia.

Algunos creen que dada la existencia de un doble o cuerpo mental que continúa más allá por un cierto período, especialmente durante tres a cuatro semanas, el muerto aún mantendría un lazo con esta vida, lo cual lo hace accesible a nuestra ayuda. Durante este período, nuestras acciones y deseos podrían influir en su trascendencia. Nunca es demasiado tarde para ayudar a alguien que ha muerto, por mucho tiempo que haya pasado desde entonces. Aunque la persona a la que se desea ayudar lleve cien años muerta, nuestra práctica no dejará de beneficiarla (y si no sabemos con certeza que a ella le ayude, sin duda nos beneficia a nosotros).

No imaginemos que nuestra ayuda a un amigo muerto, desde nuestra propia verdad interna, será menos eficaz que el de una persona ‘consagrada’ que reza por él o lo ayuda. La intensidad de nuestro amor y la profundidad de nuestra conexión le darán una fuerza adicional. Podemos ayudar realizando una experiencia de asistencia hasta una hora después de muerto o rezando o simplemente conectándonos con él desde lo mejor de uno. El momento indicado para hacer esto es antes de que nadie toque o mueva el cuerpo. Si no es posible, se puede hacer en el lugar donde falleció la persona, o al menos haciéndonos una viva representación mental de ese lugar. Algunos creen que existe una poderosa conexión entre la persona muerta y el lugar donde muere, sobre todo si la muerte sobrevino de una manera traumática.

Algunas creencias sugieren que quienes han sufrido una muerte repentina y violenta tienen una necesidad particularmente urgente de ayuda. Es muy fácil que las víctimas de asesinato, suicidio, accidente o guerra se vean atrapadas por el sufrimiento, angustia y miedo e incluso puedan quedar aprisionadas en la propia experiencia de muerte, incapaces de culminar el proceso post-mortem. A ellas se les puede ayudar, por ejemplo, trabajando las siguientes imágenes:

“Imagínese enormes rayos de luz que emanan de sus guías sobre la persona muerta, purificándola, liberándola de toda confusión y otorgándole una paz profunda y duradera. Otra opción es realizar fuertes pedidos por su bienestar o contactos con su guía.”

No hace mucho me tocó ayudar a una amiga cuyo marido había muerto de una manera inesperada y solitaria. Aun cuando el cuerpo no estaba en el lugar, mi amiga sentía su presencia y tenía la sensación que algo le faltaba para su descanso. Me senté junto a ella en la pieza donde había muerto su marido hacía dos días. Suavemente, le leí la ceremonia de asistencia... cuando terminé, mi amiga me dijo que la sensación de que había un bulto en la cama había desaparecido y que ahora podía entrar a la pieza, ya que no había allí cargas negativas sino, por el contrario, un suave sabor a paz.

La ayuda que podemos prestar a los muertos no se limita a las prácticas de meditación y oraciones. También podemos hacer actos de ayuda a otros en su nombre o inspirados en su imagen. Una recomendación práctica para las 24 horas siguientes es tratar de tener presente las mejores situaciones que uno recuerde de la persona que partió: su fuerza, alegría, sabiduría, ganas de vivir, las enseñanzas que dio, su cariño, situaciones de compañerismo, comunicación, circunstancias donde esa persona nos cuidó, nos protegió, irradiando todo ello a hermanos, madre, abuelos, amigos. En fin, todo lo bueno que uno recuerde de lo vivido junto a esa persona.

De igual modo, es útil recordar cosas que pudieron habernos consultado otras personas acerca de su niñez, adolescencia, toda su vida, con la intención de reconstruir esa parte de su existencia: la mejor. Nos podemos apoyar en fotografías, músicas, lugares compartidos vívidamente con nuestro ser querido y cuando hayamos hecho todo eso, tratemos de sentir un profundo sentimiento de reconciliación, de afecto, de agradecimiento. Una vez que hayamos encontrado ese sentir, despedámonos de nuestro ser querido y dejémoslo ir, para que siga su camino. Tal vez sea mejor hacer esto solo y tranquilo, sin teléfonos o estímulos que exijan dar respuesta 'afuera.' (Rodríguez, M. (Silo), 2004, *Comunicación Personal*)

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA AYUDAR EN LOS PROCESOS DE MUERTE

Las «ceremonias» constituyen «la experiencia» que propone el Mensaje de Silo, pueden ser herramientas útiles para quienes pertenecen a cualquier religión o creencia, pues se basan en lo común a distintas sabidurías espirituales.

### Ceremonia de asistencia al moribundo

Se realiza ante una persona moribunda o recientemente muerta. Es una ceremonia de mucho afecto y exige que quien la realice dé lo mejor de sí. La ceremonia puede ser repetida a pedido del interesado o de aquellos que cuidan de él. Cualquiera sea el aparente estado de lucidez o inconciencia de la persona, el asistente se le aproxima hablándole con voz suave, clara y pausada. Si la persona ha muerto en forma traumática, se puede hacer la ceremonia aunque haya pasado algún tiempo.

Asistente: los recuerdos de tu vida son el juicio de tus acciones. Puedes, en poco tiempo, recordar mucho de lo mejor que hay en ti. Recuerda entonces, pero sin sobresalto, y purifica tu memoria. Recuerda suavemente y tranquiliza tu mente...

Se hace silencio por unos minutos, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad.

Rechaza ahora el sobresalto y el descorazonamiento...

Rechaza ahora el deseo de huir hacia regiones oscuras...

Rechaza ahora el apego a los recuerdos...

Queda ahora en libertad interior, con indiferencia hacia el ensueño del paisaje...

Toma ahora la resolución del ascenso...

La Luz pura clarea en las cumbres de las altas cadenas montañosas y las aguas de los mil colores bajan entre melodías irreconocibles hacia mesetas y praderas cristalinas...

No temas la presión de la Luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente. Absórbela como si fuera un líquido o un viento, porque en ella, ciertamente, está la vida...

Cuando en la gran cadena montañosa encuentres la ciudad escondida debes conocer la entrada. Pero esto lo sabrás en el momento en que tu vida sea transformada. Sus enormes murallas están escritas en figuras, están escritas en colores, están "sentidas". En esta ciudad se guarda lo hecho y lo por hacer...

Se hace un breve silencio, retomando luego la palabra con el mismo tono e intensidad.

Estás reconciliado...

Estás purificado...

Prepárate a entrar en la más hermosa Ciudad de la Luz, en esta ciudad jamás percibida por el ojo, nunca escuchada en su canto por el oído humano...

Ven, prepárate a entrar en la más hermosa Luz...

## Ceremonia de muerte

Esta ceremonia es hermosa para realizarla en el cementerio o en el lugar donde se velan los cuerpos. Es muy inspiradora para gente de distintas creencias y suele inducir suaves registros de alivio. Lo más importante de ella es ayudar a separar la imagen del cuerpo de nuestro ser querido, de la imagen del ser querido. Como hemos explicado antes, uno de los problemas más complejos a la hora de la muerte es la creencia de que el que se muere sigue registrando, sintiendo cosas desde su cuerpo. De ahí que es tan doloroso el entierro y las diversas maneras de tratar los cuerpos.

Oficiante: La vida ha cesado en este cuerpo. Debemos hacer un esfuerzo para separar en nuestra mente la imagen de este cuerpo y la imagen de quien ahora recordamos...



Este cuerpo no nos escucha. Este cuerpo no es quien nosotros recordamos...

Aquel que no siente la presencia de otra vida separada del cuerpo, considere que aunque la muerte haya paralizado al cuerpo, las acciones realizadas siguen actuando y su influencia no se detendrá jamás. Esta cadena de acciones desatadas en vida no puede ser detenida por la muerte. ¡Qué profunda es la meditación en torno a esta verdad, aunque no se comprenda totalmente la transformación de una acción en otra!

Y aquel que siente la presencia de otra vida separada, considere igualmente que la muerte sólo ha paralizado al cuerpo; que la mente una vez más se ha liberado triunfalmente y se abre paso hacia la Luz...

Sea cual fuere nuestro parecer, no lloremos los cuerpos. Meditemos más bien en la raíz de nuestras creencias y una suave y silenciosa alegría llegará hasta nosotros...

¡Paz en el corazón, luz en el entendimiento!

## Ceremonia de bienestar

Esta ceremonia sirve para enviar los mejores sentimientos de bienestar a los seres queridos que lo necesitan. En ella se transmite bienestar y además se da la oportunidad para conectar con seres queridos que están en otro tiempo y espacio. Se puede realizar cuando alguien está enfermo o para pedir bienestar para los familiares de alguien que traspasó el umbral o para pedir bienestar en cualquier circunstancia. Las palabras se pueden modificar según le parezca a la persona que la realiza (como en todas de las ceremonias).

Se realiza a pedido de un conjunto de personas.

Los partícipes sentados. Oficiante y auxiliar de pie.

Auxiliar. Aquí estamos reunidos para recordar a nuestros seres queridos. Algunos de ellos tienen dificultades en su vida afectiva, en su vida de relación, o en su salud. Hacia ellos dirigimos nuestros pensamientos y nuestros mejores deseos.

Oficiante. Confiamos en que llegue hasta ellos nuestro pedido de bienestar. Pensamos en nuestros seres queridos; sentimos la presencia de nuestros seres queridos y experimentamos el contacto con nuestros seres queridos.

Auxiliar. Tomaremos un corto tiempo para meditar en las dificultades que padecen esas personas...

(Se da unos pocos minutos para que los concurrentes puedan meditar)

Oficiante. Quisiéramos ahora hacer sentir a aquellas personas, nuestros mejores deseos. Una oleada de alivio y bienestar debe llegar hasta ellas...

Auxiliar. Tomaremos un corto tiempo para ubicar mentalmente la situación de bienestar que deseamos a nuestros seres queridos.

(Se da unos pocos minutos para que los concurrentes puedan concentrar su mente)

Oficiante. Concluiremos esta ceremonia dando la oportunidad, a quienes así lo deseen, de sentir la presencia de aquellos seres muy queridos que, aunque no están aquí, en nuestro tiempo y en nuestro espacio, se relacionan con nosotros en la experiencia del amor, la paz y la cálida alegría...

Se da un corto tiempo.

Oficiante. Esto ha sido bueno para otros, reconfortante para nosotros e inspirador para nuestras vidas... Saludamos a todos, inmersos en esta corriente de bienestar, reforzada por los buenos deseos de los aquí presentes.

Experiencia Guiada: la persona amada (para recordar al ser querido que ya partió)

(Práctica de imaginación creada por Godi Gutiérrez, filipino y mensajero de Silo.)

Esta experiencia es útil para conectarse con los seres queridos que ya traspasaron el umbral, independientemente del tiempo que haya pasado es una forma de comunicación. Idealmente se ha recomendado hacerla a la orilla de un riachuelo. O donde haya agua que corra; sin embargo, si no es posible, basta un lugar tranquilo.

(\*) El asterisco indica un silencio para que quien la realiza pueda configurar la imagen y elaborar sus contenidos.

«Estoy solo en mi pieza. Repentinamente, siento una fuerte presencia de aquella persona que tanto amé y que (recientemente) se ha ido (\*)

Comienzo a recordar el mejor momento que tuve con esa persona (\*)

Ella toma mi mano y salimos por la puerta. El día es agradable. Caminamos y luego de un rato nos encontramos en un parque aislado. Solos, en un espacio abierto, nos sentamos en un banco del parque. (\*)

Frente a frente, me toma ambas manos y me dice todo lo que siente por mí... y me dice también, todo aquello que me quería decir... Comienzo a sentir el amor eterno e incondicional de esa persona hacia mí. (\*)

Por mi parte, le digo mis propios sentimientos y todo aquello que siempre le quise decir... (\*)

Esta persona me mira a los ojos y con la voz más bondadosa que he escuchado, me dice que todo está bien; que entiende muy bien todas las cosas y circunstancias que sucedieron. Yo, también, le digo que entendí completamente la situación y que todo ahora está muy bien conmigo. (\*)

Pongo mi cabeza en su hombro y me da un amable y fuerte abrazo. (\*)

Mi persona querida luego comienza a caminar lentamente hacia lo lejos hacia el prado verde. Entonces, un rayo de luz brillante comienza a bajar del cielo y se posa en ella. Así, comienza a ascender por el rayo de luz hacia los cielos. Y a medida que continúa ascendiendo, veo su cara apacible lentamente darse vuelta hacia mí con una sonrisa muy dulce. Oigo su voz decir que todo está bien, que debo aprender a reconciliarme, que de ahora en adelante todo estará muy bien y que siempre me acompañará. (\*)

Todavía con la fuerte sensación de su presencia, me paro y comienzo a volverme. Solamente que ahora, me doy cuenta realmente de todo lo que me rodea. El día es hermoso. El sol está brillando intensamente; el cielo está azul. Comienzo a sentir la vida alrededor de mí... con mi mirada fija aún hacia los cielos, comienzo a sentir una comprensión total de la situación.

Entonces, desde dentro de mí, empieza a brotar una alegría suave y silenciosa. (\*)

Continúo recorriendo todo con la vista. Miro hacia el cielo abierto y con el rostro de mi persona querida aún nítido en mi mente, comienzo a rescatar los momentos hermosos que tuve con ella. (\*)

Paro de caminar por un momento y, silenciosamente, doy gracias dentro de mí por todo lo que esta persona me hizo y me dio. Me doy cuenta ahora que todas sus acciones son parte de mí, y a través de mí estas acciones no se detendrán. (\*)»

## TESTIMONIOS

Ayudando a traspasar el umbral

### *Joaquim da Riba i Bouvier - España*

Nace en 1964. Trabaja de artesano, tiene un hijo de 8 años. Es de los más pequeños de una familia de 16 hermanos. Cuando tenía 14 años murió su hermano más cercano en un accidente de tránsito y, desde entonces, tiene inquietud por el tema de la muerte y de cómo enfrentarse a ella.

El jueves de madrugada se fue de este plano Gerardo, padre de un cuñado mío. En la tarde me acerqué al tanatorio y saludé a mi cuñada, cuñado, hermanos y madre. Todos estaban con gran pesar y un dolor muy intenso. Los percibí a cada uno de ellos y les traté de transmitir alivio y bienestar.

Entonces creí oportuno hacer la ceremonia de Muerte, en el funeral. Al menos aliviaría tanto dolor con un poco de comprensión y paz. Llamé a mi cuñado diciéndole que había preparado unas líneas que me gustaría leer en el funeral de su padre. Me dijo que no había problema.

Entré por una puerta tras el altar y pregunté por el cura. Le dije que deseaba decir unas palabras y muy amablemente me indicó que ya me avisaría en el momento oportuno. Me senté en primera fila y empecé la misa. Estaba muy inquieto y pedí a mi guía interno que me tranquilizara.

El cura hablaba de dolor, de tristeza, de añoranza, de resignación... En un momento, me llamó para que subiera al púlpito. Miré a la gente. Unas 300 personas observaban.

Miré el texto.

«La vida ha cesado en este cuerpo...»

Es muy directo. No da tiempo a las dilaciones ni a las ambigüedades.

A mi lado estaba Gerardo...

Con tono suave, yo oficiaba la ceremonia. Lo hacía lentamente, para que cada palabra cayera en lo profundo de cada uno.

«Este cuerpo no nos escucha. Este cuerpo no es quien nosotros recordamos...»

En cada silencio, no se oía una sola respiración. Todas las miradas estaban muy atentas a lo que decía.

«Aquél que no siente la presencia de otra vida separada del cuerpo, considere que aunque la muerte haya paralizado al cuerpo, las acciones realizadas siguen actuando y su influencia no se detendrá jamás. Esta cadena de acciones desatadas en vida no puede ser detenida por la muerte.»

Con estas palabras sentí que la gente se relajaba al recordar las buenas acciones de Gerardo. Él era un hombre bueno...

«Y aquél que siente la presencia de otra vida separada, considere igualmente que la muerte sólo ha paralizado al cuerpo; que la mente una vez más se ha liberado triunfalmente y se abre paso hacia la Luz...»

En este punto me emocioné profundamente. Parecía que no podría continuar, pero una fuerza interior me hizo sentir radiante y lleno de energía.

«Sea cual fuere nuestro parecer, no lloremos los cuerpos. Meditemos más bien en la raíz de nuestras creencias y una suave y silenciosa alegría llegará hasta nosotros... ¡Paz en el corazón, luz en el entendimiento!»

Miré a los familiares, a todos los reunidos allí. Todos tenían una expresión calma, silenciosa, reflexiva. Ya no se oyeron más llantos...

Al volver al banco, mi cuñado me agradeció lo que había hecho por su padre. Al salir del recinto, el cura me tocó la espalda y me dijo: «Me han gustado mucho tus palabras».

### *Miguel Ángel Invarato - España*

Fotógrafo y productor cultural, viaja constantemente por Europa, África y Medio Oriente realizando proyectos de investigación del Centro Ciudadanos del Mundo en apoyo a la difusión de las Artes. Es padre de un hijo y vive en Madrid.

#### **Rosa**

Rosa se marchaba en silencio, suavemente, su cuerpo había perdido fuerzas por el transcurrir de los años. Estábamos muy cerca cuando el momento llegó. Estaba inconsciente y era asistida por mi familia.

La observé, traté de sentirla profundamente, traté de transmitirle bienestar. Supe que la despedida estaba muy cerca, muy próxima. No dejaba de “mirarla”, de “sentirla”. Tenía la respiración fatigosa, forzada, era asistida por el oxígeno. A los pocos minutos, Rosa sufrió un suave espasmo, dejó de respirar, su corazón se detuvo. Lo percibí como algo esperado, “bien llegado”, sin temor.

Llegaron las enfermeras casi de inmediato, rutinariamente comprobaron que el corazón de Rosa había dejado de latir. Anunciaron su fallecimiento y nos pidieron abandonar la sala. Acompañé a mis padres afuera, estaban conmovidos. Reingresé en la habitación y solicité a las enfermeras que me dejaran solo con ella, invité a Alicia a acompañarme.

En silencio, junto al cuerpo de Rosa, muy próximo a ella, me dispuse a officiar la ceremonia de Asistencia. Con mucho amor.

“...Prepárate a entrar en la más hermosa Ciudad de la Luz, en esta ciudad jamás percibida por el ojo, nunca escuchada en su canto por el oído humano...”

Ven, prepárate a entrar en la más hermosa Luz...”

Susurrando a su oído, me despedí, no sin antes hacerle “mi pedido” y finalicé:

“Gracias por todo lo que nos has dado,... que Dios te bendiga, Rosa”.

En aquel instante, con paz en el corazón, en el “silencio” que sólo puede experimentarse en tan especial momento, vi sobre el cuerpo -a la altura de su cabeza- lo que sólo puedo definir como “polvo de luz”...

Quise, después, dar una explicación a tal experiencia,... algo muy difícil de hacer.

Preferí acordar conmigo el guardar silencio.

Rosa se había marchado.

Salí de la habitación e invité a mis padres a entrar. Se despidieron, pero Rosa ya no estaba en aquel “desanimado” cuerpo.

Las enfermeras, poco después, entraron y cumplieron su función.

Rosa compartió con nosotros 92 años.

“A ti, mi más profundo agradecimiento,... Ser.”

### ***Rebeca Bize - Chile***

Educadora de Párvulos, nacida en Puerto Varas, en una familia grande de seis hermanos. Madre de tres hijas y tres nietos. Ex directora de la Corporación de Educación de Ñuñoa (Santiago), y docente de la Universidad Educare y Andrés Bello. Autora de publicaciones en el tema educación. Actualmente, trabaja en capacitación en Recursos Humanos.

### **Pely**

Pely fue una gran amiga humanista, ella murió de cáncer óseo. Cuando se lo diagnosticaron, me pidió que la ayudara en su proceso personal (espiritual). Entonces decidimos juntarnos una vez por semana para ir trabajando. Este acompañamiento cercano le facilitaba su conexión espiritual.

Hicimos transferencias, sistema de prácticas que consiste en un tipo específico de imaginerías mediante las que uno conecta con su guía interno. Ella quería tomar contacto con los espacios más elevados de su mundo interno. Cuando lograba llegar allí, se encontraba con el silencio, la luz, la tranquilidad, y no experimentaba dolor. La mayoría de las veces ella invocaba a su guía y le contaba lo que le sucedía. Entonces, el guía le daba todo tipo de respuestas, sugerencias y ayudas. Ella configuró un guía muy activo. Primero se dirigía a un paisaje muy lindo y desde allí partía hacia aquellos espacios.

Me fui dando cuenta de que tenía que ir absolutamente al ritmo de ella. Y aprendí que para el psiquismo humano es tan fuerte el impacto de tener la sensación de finitud, que todo adquiere un significado inimaginable. Entonces, fue importante estar totalmente disponible para ella. Sucedió que, a veces, ella no quería trabajar o hacer algo que yo consideraba "útil", de modo que algunas veces tuve que ver televisión con ella y sólo acompañarla era ya una gran cosa. Pely iba a su ritmo y no debía forzarla, pues ella igual trabajaba sus cosas, aunque no lo aparentara (estamos hablando de una persona con intención de integrar experiencias vitales y no en negación o fuga). En realidad lo mejor era esperar que diera señales de lo que necesitaba, y eso es lo que se puede dar. Es necesario respetar la perspectiva del otro.

También es bueno considerar que aún cuando la mayoría de las muertes son hermosas espiritualmente hablando, físicamente hay algunas amables y hay otras que pueden afectar al que ayuda. Fue bueno para mí hacer una integración posterior, ya que la experiencia es fuerte y lo que pasa internamente es profundo.

Esta experiencia de ayudar a otro frente al tema de la muerte, suele ser muy hermosa y conmovedora, pero no por ello es fácil (para quien ayuda ni para quien es ayudado); es un camino difícil que requiere mucha disponibilidad. Estoy muy agradecida de haber podido acompañar a Pely en esos momentos tan importantes para su vida; las dos crecimos mucho.

***Ricardo Bize - Chile***

Mi padre murió de cáncer al pulmón. Él fue muy valiente: no aceptó tratamiento y quiso morir en su casa. Nosotros no teníamos mucha comunicación y cuando él estaba en cama, me iba a su pieza a acompañarlo. En un momento me habló de un trabajo que estaba haciendo. Empecé a vincularme para ayudarlo a terminar un proyecto que para él, era muy importante. Compartí con una hermana estas acciones. El proyecto, que era un trabajo voluntario, consistía en una presentación de un modelo contable para un hospital geriátrico. Logramos armar la presentación; él estaba muy enfermo, pero en ese momento se entusiasmó mucho, y se veía como en sus mejores épocas. Participar de esto para mí fue un gran regalo de la vida: todo el desarrollo de esa sesión fue una experiencia muy hermosa. Él pudo cerrar una cosa, completar un acto que era muy importante.

Hacia el final de sus días me instalé junto a otra hermana en la casa porque él estaba con mucho dolor. Tuvimos que aprender a poner morfina y a hacer de enfermeras. Fue una situación de mucho requerimiento físico, pero haberlo podido asistir así fue muy integrador, una hermosa experiencia de amor.

Cometimos un error que quizás sirva a otros. Siguiendo las indicaciones de la doctora, sacamos la cama de mi mamá, su pareja de toda la vida, de su pieza, sin haberle consultado. Esto generó un dolor emocional enorme para él, fue muy duro. Aprendimos que es importante respetar hasta el final la voluntad del enfermo.

Durante este conflicto, se dio una situación emocionalmente fuerte para todos los que allí estábamos: al fin, el corazón de mi padre se ablandó y pudo abrirse con mi hermana. Coincidentemente, a esa misma hora unos amigos se encontraban realizando una experiencia de bienestar en su nombre. Yo creo que esa experiencia, que pide por que se le otorgue al enfermo lo que verdaderamente necesita, tuvo un efecto en él: se calmó, se tranquilizó y su corazón pudo finalmente abrirse al amor.

***Bárbara Ormeño - Chile***

Psicóloga de la salud, soltera, sin hijos, 43 años. Trabaja, entre otras cosas, asistiendo a enfermos terminales en un Hospital rural cercano a Santiago.

**La señora Flor**

La señora Flor llegó a mi consulta con 73 años, viuda por mucho tiempo. La llevaba su hija, quien aseguraba que su mamá tenía “depresión”. Ella ha sido una de mis pacientes más dulces; era una ancianita satisfecha de la vida, había criado junto a su marido a siete hijos y se dedicaba a vender volantines.

En el transcurso de la entrevista me di cuenta de que no tenía depresión: sólo quería ir a reunirse con su esposo. Sentí que el sentido de ella estaba allá, en la ciudad de la luz, y no acá (en este caso sólo puedo argumentar intuición, puesto que no hay antecedentes).

Entonces hablé con la hija, quien también se llama Flor; ella empezó a llorar por sí misma al pensar en “qué haría” si su mamá se iba; le expliqué que su mamá estaba cansada, ya que había cumplido su misión aquí y quería ir a juntarse con su compañero.

Flor entendió, pero me pidió que la ayudara a conversar con sus hermanas, quienes se aferraban aún más a la mamá, y así fue: las reuní en una entrevista familiar, y hablamos de los temores que nos provocaba el que la mamá se fuera, y de lo egoísta que era la actitud de pedirle que se quedara si ya no tenía nada que hacer aquí.

Finalmente las hijas aceptaron dejar volar a su madre, como un volantín hacia el cielo, al encuentro de su compañero.

A los tres meses volvió Flor hija, tranquila, ya no estaba angustiada ni sufriendo; me comentó que su mamá se había ido. Tuvo una bronconeumonía y esa fue su entrada a la ciudad de la luz.

### **Don Segundo**

Don Segundo era paciente y llevaba una buena cantidad de tiempo en el Programa de Cuidados Paliativos y Alivio del Dolor (Poli AD) en el Hospital de Llay- llay.

Un día, la enfermera, mujer con mucha experiencia en este programa, me comentó: “Don Segundo ya no está aquí, no sé por qué sigue vivo, pero yo siento que ya se fue”.

Hicimos la visita domiciliaria ese día jueves y mientras el doctor examinaba a don Segundo, yo me acerqué a conversar con su esposa, quien negaba a su conciencia la enfermedad de su marido, e incluso “esperaba” que se mejorara. Conversamos, ella lloró. No fui capaz de decirle que su marido jamás recuperaría su salud física y que moriría pronto. Me di cuenta de que su estado de negación era lo que retenía a Don Segundo en este mundo.

Aquí hicimos un trabajo de equipo. Leslie, la enfermera, habló con la esposa, y yo me acerqué a don Segundo, lo abracé y le dije: “Don Segundo, déjese llevar, aquí todo va a estar bien”.

Al día siguiente, un viernes, don Segundo pudo partir libre hacia donde tenía que estar.

### **Don Luis**

Don Luis también era paciente del Poli AD. Lo conocí cuando aún estaba fuerte: le gustaba afeitarse y peinarse cuando lo íbamos a ver.



Tenía una familia maravillosa: una esposa, dos hijos adoptados, una nuera que lo cuidaba todo el día y una hermana que incluso dejó el trabajo para estar con él. Cuando lo visitábamos, me decía: “Me gusta que usted venga porque me levanta el ánimo”. Poco a poco, don Luis fue empeorando y la familia seguía junto a él. Un día, acompañada por todo el equipo, fuimos a verlo; nos dimos cuenta de que a don Luis le había llegado la hora de su partida, pero no nos atrevimos a comentarlo. Nuevamente, mi intuición hizo que me acercara a él antes de irme, entonces le dije:

-Don Luis, ¿usted es creyente?

-Sí, me dijo, todos los días rezo.

-Bueno, tome contacto con ese ser superior y pídale que haga con usted lo que tiene que hacer. Me despedí con un fuerte abrazo.

-Él me agradeció.

Esa misma noche, don Luis falleció tranquilo junto a esa familia maravillosa que él había formado.

### ***Rosita Ergas - Chile***

46 años, Psicóloga, Ex-Directora de la Corporación Futuro Humano, Directora de la Fundación Laura Rodríguez, Gerente de Inmobiliarias Kiver, casada hace 21 años, madre de dos hijos.

### **Jaime**

Jaime era un amigo no tan cercano, pero su aparente soledad me hizo relacionarme con él. Tenía cáncer a los huesos. Me decidí a visitarlo semanalmente. Al principio traté de hacer con él ciertas experiencias de reconciliación, luego experiencias de bienestar y cuando más se acercaba el momento de su partida, un pudor me invadió y comenzamos simplemente a estar con él, a veces a masajear su delgado cuerpo, a conversar incluso tonteras, simplemente acompañar. Nunca supe muy bien qué fue lo que más le ayudó. Si los intentos para que se reconciliara, si alguna ayuda concreta acompañando los trámites o comprando comida, si el acercamiento de un médico amigo o la compañía. Jaime partió y no estuve ese día, pero estuvieron otros que lo ayudaron a dar el gran salto.

### **Iván**

Iván es o fue el padre de una gran amiga. Mi amiga vive en Italia y me pidió que ayudara a su padre, quien tenía un cáncer a la próstata con metástasis en los huesos. Con él tuvimos la experiencia más hermosa. Logramos generar un vínculo, ya que ese cáncer fue prolongado, e Iván fue poniendo mucho de sí, fue leyendo y preparándose. Podíamos hablar con mucha soltura de la muerte, de qué podría pasar después, de la posibilidad de ayudarlo en el momento de la

partida, etc. Por eso, con él me sentí más cómoda, pues quería participar y sus creencias eran similares a las mías, por lo tanto no tenía pudor.

Fueron muchas visitas al hospital, largas conversaciones. Pero lo importante fue el gran día en que recibí la llamada de su pareja. Me alisté a partir, llamé a mi hermano y a un amigo médico. Llegamos a casa de Iván y él (o más bien su cuerpo) estaba muy mal, muy inquieto. Suavemente y conectándome con lo mejor de mí, comencé a hacerle la ceremonia de asistencia, era la sensación de pujar en conjunto, de dar a luz. Mientras mayor era su inquietud, con más fuerza e intensidad repetíamos la ceremonia, hasta que se fue quedando tranquilo, se fue llenando de paz y expiró.

Fue de gran ayuda que en ese momento estuviera presente mi amigo médico, quien se encargó de cuidar los detalles del cuerpo. En ese minuto recordé a su hija en Italia y la llamé al instante, y le sugerí que le hiciera la ceremonia de asistencia a su padre. Fue un momento mágico: el cuerpo de Iván, recién declarado muerto, y en su oído un teléfono celular y, a la distancia, una hija que se despedía de su padre con un acto de amor infinito.

### *Rodrigo Delgado - Chile*

Empleado bancario, 47 años, padre de un hijo de 16 años. En general, bastante escéptico, pero con muchas ganas de creer.

#### **La muerte de mi padre...**

Sabemos que la muerte siempre es sorpresiva, y es más sorpresiva con los seres queridos. Estas notas no alcanzan a reflejar lo intenso y profundo que fue para mí el acompañar a mi padre en todo el proceso de su enfermedad hasta su muerte.

La relación con mi padre era más bien de respeto y siento que él también me respetaba a pesar de ser tan distintos en todo. Nunca tuvimos una conversación de comunicación directa, siempre la esquivé y él también.

Mi padre quedó internado en el hospital donde se le realizó la primera operación de una serie de tres. De vuelta a casa con mi madre, después de haber llorado juntos todo el camino, y sin saber con precisión lo que sucedía con el diagnóstico de mi padre, nos acostamos. Yo me fui a la que era mi habitación de niño.

En algún momento de la noche desperté y sentí que mi padre me llamaba y me pedía que le mostrara el camino de la Ciudad de Luz. Le dije que primero trataría de reconciliarse con su pasado. Mientras avanzábamos por un sendero, yo le decía que recordara su vida y fuera perdonando a esas personas que le habían hecho daño, que se reconciliara. En ese instante, recordé a una hija que mi padre tenía de antes de que se casara con mi madre, situación que sin duda era dolorosa y así lo comprobé meses después, cuando conversé con ella.

En un momento de esta travesía mental, llegamos a una ciudad que se veía desde lo alto de una colina. Bajamos. Todo era muy rápido. Llegamos a esta ciudad amurallada, yo veía sus vértices. Le dije: “No sé cuál es la entrada”, pero le pedí que fuera a tientas por la muralla, apoyando las manos. Yo le indicaba cómo tenía que hacerlo. Él continuaba avanzando. Yo le decía: “Sigue, sigue”, hasta que de pronto sentí que entró a la ciudad.

Fue tan fuerte la experiencia, que quedé largo tiempo con una sensación energética alta en mi cuerpo y con la seguridad de que mi padre estaba bien y tranquilo.

En esos días, me preguntaba: “¿Qué pedir?”. La duda estaba en si pedía por la mejoría de mi padre o lo ayudaba a morir. ¿Hacia dónde dirigir mis pensamientos? Yo sentía que mi padre quería irse, pero que aún tenía que hacer algo. Al mismo tiempo, no quería pensar y sentir eso, por temor a que de verdad se muriera. Por otro lado, tenía que darle ánimo a mi madre. Era una situación de contradicción.

Un par de días antes de su muerte, el médico indicó que no había muchas posibilidades de vida. Esa misma noche fui al hospital. Solicité permiso para entrar. Me autorizaron una hora más tarde. Todo ese tiempo estuve solo y muy conectado, penetrando en lo más profundo de mi ser, conectando con lo más sagrado de mí, en un acto de compañía espiritual.

Mi padre estaba dormido por causa de los medicamentos. Entré a la sala, lo miré, lo observé, le tomé las manos, le conversé acerca de lo que íbamos a realizar; con todo el tiempo del mundo realicé la Ceremonia de Asistencia, en una gran comunión con él. Luego, lo acaricié, le toqué su frente, lo besé larga y repetidamente. Me incorporé y le pedí disculpas por no haberlo entendido mucho antes y por los malos ratos que le hice pasar. Le dije cuán agradecido estaba de todo lo que me había entregado, de todos los buenos momentos compartidos.

Sentía que me descubría ante él. Lo curioso es que él estaba sedado, pero yo sentía que él me escuchaba y que ya no estaba en el cuerpo. En ese momento, conecté con él más intensamente y sentí su presencia en el aire y que me miraba. Ambos estábamos conectados en otro plano, ya no veía su cara sino casi una silueta, una sensación.

Cuando salí de la sala sentí que me había sacado una mochila, un peso enorme. Me sentía reconfortado, a pesar de la situación crítica de ese momento.

Desde ese día, hasta mucho tiempo después, sentía que al caminar no pisaba el suelo. Era como si esa carga emocional fuera un peso físico que al ir reconciliándome perdía cada vez más peso.

Después de esta ceremonia, experimentaba que todo lo que había aprendido era para entregárselo a la persona más querida, que era casi un examen,

que la vida había hecho que yo lo ayudara en el momento más importante de su vida: el paso a la ciudad más hermosa.

### *Soledad Antúnez - Chile*

Dedica su vida al estudio e investigación de la conducta y el sentido de la vida humana. Actualmente tiene 53 años y vive en Santiago con su marido y sus tres hijos.

Cómo acompañé a mis padres en la hora de su muerte. Durante muchos meses el tema de la muerte comenzó a importarme de un modo más íntimo, más cercano; quizás porque murió un gran amigo humanista y otras amigas queridas contrajeron cáncer. Era claro para mí que debía preguntarme qué creía sobre la muerte y hacia dónde iba uno o más bien el Espíritu de uno al concluir la vida en este mundo. Mi experiencia de ayuda a personas en el umbral comenzó cuando un hermano me invitó a dar asistencia en un hospital de Santiago a personas que estaban muriendo. Contábamos con esa hermosa ceremonia de Asistencia, que es una guía de reconciliación y de acompañamiento hacia la Ciudad de la Luz. Casi todos los domingos, y por varios meses, estuve al lado de algunas personas que acompañé en su partida, lo que me fue «abriendo» a ese mundo sutil y profundo que normalmente no vemos, ni sentimos; esto me hizo comprender, además, la inmensa ayuda y el tremendo sentido que significa abrirle el futuro a un ser humano en un momento límite de su vida, en que la impotencia, los temores y la soledad se convierten en una gran fuente de sufrimiento.

Una tarde de otoño, el 18 de mayo, recibí un llamado telefónico de mi pareja que me contó que un vehículo había atropellado a mis padres y que habían muerto... Mi asombro y perplejidad eran tan grandes que no lo podía creer. Sin embargo, tuve que reaccionar al terrible impacto que sentía todo mi ser... ninguno de mis seis hermanos estaba cerca, pero recibí el llamado del hermano con quien hacíamos las ceremonias de asistencia a enfermos en el hospital. Su llamado fue muy importante porque me dio la paz y el coraje que tanto necesitaba.

Fui con una amiga al lugar del accidente; al llegar vi los anteojos de mi padre en la parte izquierda, sobre el techo del auto. Entonces comprendí que él estaba allí; al otro lado de la calle, cubierta por un plástico azul, estaba mi mamá. Tuve que vencer las resistencias de los carabineros que no me dejaban acercar, ni tocarlos, ni estar con ellos, pero la Fuerza que sentí en ese momento era imparable... eso me permitió quedar completamente a solas con ellos. Entonces, me acerqué a mi mamá y levanté el plástico que la cubría y vi cómo ella estaba, como durmiendo su siesta, su piel tibia como siempre, la acaricié largamente... le miré su cuerpo, su ropa, y noté su frente un poco ensangrentada, pero mi dolor era tan grande, que tuve que dejarla por un momento para

sacar de mi corazón y de mis vísceras todo el dolor que subía a bocanadas, haciéndome temblar entera.

Una vez que sentí que ya había sacudido todo mi dolor, una gran paz me invadió, una paz que me acompañó todo el tiempo. Entonces, imaginé una gran esfera luminosa que nos incluía a los tres. Allí forjamos nuestro «templo», nuestro espacio íntimo y sereno; allí sintonizamos desde el Amor y fui contándoles que este era el momento de su muerte, que ella y mi padre estaban muriendo, que éste no era un sueño, que era el momento de su partida, de ese “gran viaje» hacia ese lugar tan querido, hacia la ciudad de la Luz; que se iban juntos. Les invité a recordar las mejores acciones de su vida, los mejores momentos de sus vidas. Mi emoción era tan profunda y poderosa, que mi cuerpo apenas resistía... les dije que estaríamos siempre conectados, les expresé cuánto los amaba y lo excelentes padres que habían sido.

A mi mamá le gustaba mucho viajar, y también le fascinaban las flores, así es que le decía que iba a estar muy contenta en ese lugar donde iba, que habrían jardines con flores de todos colores y que sería el viaje más hermoso que nunca había hecho y que debía prometerme contarme cómo era exactamente ese lugar. Así, en complicidad total y en una Unión que sentí era Sagrada, fui acompañándolos hasta el final. Después de algunas horas, llegaron a recoger sus cuerpos. No sentí dolor, sólo una fuerte y gran Alegría en mi corazón.

Esta es la experiencia más conmovedora que he tenido en toda mi vida; me confirmó que el sentimiento de Amor es lo más potente y que trasciende los espacios y los tiempos. Para terminar debo agregar que, durante muchos años, yo le pedía a mi guía interno que me permitiera acompañar a mis padres el día que murieran. Fue un pedido recurrente, que repetí sentidamente.

### *Sylvia Gálvez - Chile*

Terapeuta, abocada a la contribución de lo espiritual a la terapia. Tiene 67 años, es madre de 2 hijos. Ha vivido fuera del país en dos oportunidades.

Colaborar a apoyar la partida de personas con enfermedades terminales me ha dejado emociones especiales y mucho agradecimiento a la Vida. Mis aprendizajes con esta experiencia los puedo sintetizar en lo siguiente:

Estando en un país de habla inglesa, participé en un ministerio de la iglesia católica llevándole la comunión a los enfermos a su casa, todas personas de habla hispana. El sufrimiento común en muchos de ellos era porque morirían lejos de «su tierra». Esto sucede con los inmigrantes, que temen no tener la posibilidad de trasladarse a su lugar de origen para morir o ser enterrados en lo que ellos consideran sus raíces. Conversando, mostrando distintas creencias acerca de lo que pasa después de partir y sobre todo buscando el contacto con sus seres queridos ya muertos, lograban aceptar que, daba lo mismo el lugar

del planeta donde murieran. ¿Qué pasará cuando uno parte?, les preguntaba. ¿Qué pasará con tu alma? ¿Existirá otro espacio para conectarse con tus seres queridos? Conversando esto, lograban separar la idea del cuerpo y del espíritu y podían vislumbrar la idea de que no importa dónde quede el cuerpo, ya que existe otro espacio donde habrá un vínculo con los seres queridos que ya partieron. Esta comprensión los calmaba y les daba una gran tranquilidad.

Conversando amablemente, recordando desde la niñez, iban apareciendo los personajes con los cuales era necesaria la reconciliación. Al recordar a las personas a quienes guardaban rencor, yo trataba de ayudarles a hablar de ello, para que pudieran expresar lo que no habían dicho y luego intentar rescatar lo bueno que sí habían vivido con esas personas. Muchas veces, y muy en lo profundo, nos encontramos con que estaban enojados con Dios. El comprender esto era un gran descubrimiento, mucha gente que ha vivido cosas difíciles se enoja con Dios. Lo primero fue buscar las sensaciones de cuándo ellos estuvieron en paz, con Dios: ¿Qué sentían? ¿Qué les pasaba? ¿Qué atributos tenía? Luego, detectar cuándo perdieron esa conexión con Dios, para, posteriormente, ir captando que un ser con esos atributos no puede querer castigar o abandonar. Es importante ayudar a persuadir en la dirección de la reconciliación con Dios a los creyentes. ¿Qué tranquilidad sentían al lograr abuenarse con él! ¿Qué alivio! Podían confiar nuevamente en Dios, que les acompañaría en este trance y además protegería a sus familias.

### ***Patrizia Gardella – Italia***

40 años, soltera, empleada en una sociedad de gestión de ahorros, voluntaria desde los 15 años.

Mi madre sufría una enfermedad que se llama mielomonocitosis que, a principios de este año, se transformó en leucemia mielomonocítica, una forma agresiva de cáncer a la sangre. Hacía tiempo que me preparaba para este momento y pedía que no muriese sin que yo estuviese allí para asistirle.

Bien, un día se agravó, en parte por una caída y rotura de fémur. Cuando después de 12 horas llegué a su lado, estaba ya en un estado confuso; sufría mucho y a veces llamaba a su madre (sucede con frecuencia en estos estados cercanos a la muerte). La segunda noche de vigilia que pasé con ella estaba sedada.

Pasé todo el tiempo acariciándola, hablándole, y esto me sirvió para conectarme con ella, diciéndole y haciéndole sentir que la quería, que estaba con ella y que podía estar tranquila, que todo iría bien. Le pedí disculpas por el pasado, descubriendo que esas eran todas cosas secundarias. Le dije, sosteniéndole la mano, bañándola y secándola, que la quería, que había sido maravillosa y que le estaba muy agradecida.

Al final de la segunda noche sentí que era el momento adecuado para hacer la ceremonia de Asistencia. Comencé tomándole la mano y, en el momento de la pausa, vino una enfermera a tomarle la temperatura; entonces pensé que sería adecuado volver a empezar la ceremonia, pero vi cómo una lágrima descendía de sus ojos. En ese momento, yo tenía una fuerte sensación en el pecho. Era sólo esa sensación, enorme y cálida, y la sentía a ella. En aquel momento supe, tuve la certeza, de que ella estaba haciendo el trabajo; entonces, proseguí con la ceremonia. Fue la sensación interna más fuerte de toda mi vida, de gran amor. Me sentía muy cercana a ella, muy conectada, leí las últimas palabras y ella dejó de respirar.

No era el primer cadáver que veía, pero acompañando su cuerpo, me reafirmé en la certeza de que aquello no podía coincidir con la persona que lo había habitado y que habíamos amado.

### ***Marcos Salgado - Brasil***

Ex maestro de Filosofía, actualmente alterna actividades de psicoterapia en grupos hospitalarios y proyectos educacionales para la no-violencia.

#### **Una experiencia de certezas**

Mi hermano Edgar, 50 años, dos hijos, ha sufrido un infarto y es llevado al hospital para recibir los primeros cuidados. Queda internado en la UTI (Unidad de Tratamientos Intensivos) “Lo siento muchísimo –dijo la doctora– pero su hermano ha empeorado y ha entrado en un choque cardiogénico y ahora está en coma inducido. No se puede hacer nada, sólo esperar”.

Sentí una impotencia grandísima, algo como un choque de fracaso que de golpe nos derrumba al suelo, sin imágenes, sin sensaciones... sólo el sentimiento de impotencia. Volví a mi casa e intenté calmar a mis padres y a la familia de Edgar.

Al volver al hospital, la doctora me dijo que Edgar había tenido dos paros cardíacos 40 minutos antes. Yo entré y lo miré entre equipos de fármacos, con los tubos en la boca y sentí que el hilo de vida que le quedaba, era producto de la tecnología médica y nada más. Pedí permiso para hacer una ceremonia de Asistencia; ellos aceptaron y pusieron un biombo para que quedásemos solos y apartados de las miradas de los demás. Puse mi mano en su pecho... y le dije cuánto le amaba. Sabiendo que nunca se lo había dicho ni demostrado... pero que ahora era el mejor momento para demostrárselo... porque eso lo ayudaría en su tránsito a otro espacio, a otro tiempo.

Pasaba mi mano por sus cabellos, por su rostro... pidiendo que estuviera tranquilo... tranquilo como un niño que con miedo corre hasta su padre y con un fuerte abrazo siente toda su protección... Y empecé a leer la ceremonia.

No con la letra textual... sino en forma de charla... Muy lentamente, tranquilo... tranquilo... Al terminar el último párrafo, una lágrima se desprendió de sus ojos... mientras el monitor avisaba que había parado de nuevo. El equipo médico llegó rápidamente y cuando vieron que yo estaba con mi mano en su corazón, se quedaron inmóviles. La doctora estaba con el aparato desfibrilador en sus manos... Nos miramos profundamente y ella comprendió que era hora de dejarlo partir.

La sensación era de una tristeza muy profunda, pero también de una suave alegría... Yo estaba muy tranquilo y en paz... mucha paz...

### *Federica - Italia*

Mi papá me enseñó tantas cosas, tantas como el resto de los papás del mundo. Me enseñó como buen albañil que era, a revocar una pared, a preparar la cal, a pegar el papel decorado en los muros; y también a andar en bicicleta, a hablar en su dialecto, a bailar el vals y los bailes sardos.

Cuando me dijeron que tenía un “mesotelioma pléurico”, comprendí que todo lo que termina con “oma” no quiere decir: “No se preocupe, en pocos días lo enviamos a casa sano como un pez”... Sobre todo cuando te lo dicen en un pasillo del hospital sin advertirte, y te recomiendan no decir nada a tu madre “porque es muy frágil y sería mejor tomarse un tiempo”; cuando te dan un año, un año y medio de expectativa de vida. No, no lo habrían mandado a casa sano como un pez, pero lo mandarían a casa de todos modos.

Desde ese día pasaron casi dos años hasta que mi padre dejó el cuerpo que le había sido dado. Se fue entre los brazos de su esposa, en su lecho, en el lecho donde concibieron a sus dos hijas. Se fue casi riendo...

Yo trabajaba en una heladería y aquel sábado terminé mi turno a las 20:00 horas y, en vez de irme a mi casa, decidí quedarme en la casa de mis padres y ayudar a mi madre en la noche, para que durmiera al menos media hora cada tanto. Había llevado helado para mi papá, dado que ya no comía nada sólido. Lo encontré sentado en el comedor con varios almohadones detrás de la espalda, que mi madre cariñosamente le ponía para que no sintiera la dureza del respaldo en aquella zona de su cuerpo demasiado dolorida. Estaba semiausente, pusimos un casete de música sarda y él seguía el ritmo con su pie. Le di dos cucharadas de helado que él apenas probó, quizás porque estaba frío. Quién sabe si sentía el sabor; mi mamá dice que lo comió para verme feliz. O tal vez, siempre para hacerme feliz, dijo que sí con la cabeza cuando, poniéndome delante de sus ojos le dije: “Papá, mira que linda hija que tienes. ¿Estás orgulloso de mí?”

Luego lo llevamos a la cama e hice una Ceremonia de Bienestar y una de Asistencia que habíamos leído juntos algunos días antes. Mi mamá estaba allí con nosotros. Unas horas después comenzó a delirar, llamaba a sus hermanos,



a amigos de su pueblo, compañeros de juegos de cuando era niño; pero, sobre todo, llamaba a su padre y todavía lo escucho: “Babbu.... babbu”. Comprendí que no pasaría la noche, y también comprendí que mi mamá y mi hermana aún no se habían dado cuenta.

Las tres estábamos allí despiertas cuando alrededor de las 3 de la mañana se agravó todavía más, y su respiración se hacía cada vez más fatigosa. Fui a la sala, fumé un cigarrillo y después de unos pocos segundos sentí un gran alivio... el corazón me explotó de alegría y alivio... era mi papá que se había liberado de aquel cuerpo tan pesado, enfermo, dolorido e iba hacia la Luz.

De inmediato escuché a mi hermana llamarlo: “Papá, papá... papá...” y a mi madre: “Angelo... Angelo”. Fui a la habitación y vi a mi madre que le ponía el respirador en un último y desesperado intento. Le dije que lo dejara en paz, papá ya se había ido. Tomé un espejo, lo puse debajo de su nariz y conteniendo llanto y gritos, con calma fui al teléfono y le avisé a la doctora. Mi mamá lo lavó, y juntas lo vestimos y sepultamos en su pueblo natal en Cerdeña, porque siempre nos decía que quería volver a casa.

Ese cuerpo allí, yo lo había amado tanto como amé a aquel hombre. Pero no, ese cuerpo no era mi padre.

Mi padre no está muerto, vive en mí, en mis acciones. Vive cuando lucho para reivindicar mis derechos y los de los demás, cuando estudio y busco cambiar mi situación, cuando acompaño a mi madre al tren para ir a encontrarlo en el lugar donde creció, cuando camino por su pueblo, cuando cuido a sus hermanas, cuando voy a votar.

### ***Trudy Richards – EE.UU.***

Escritora y traductora/intérprete, California.

Me fui con Mabel y Carmen a visitar a Marta, la tía de Claudia, quien estaba en las últimas etapas de un cáncer. Estaba con dolor agudo y constante, y tenía mucho miedo de morir y de estar sola, sin dirección, así que fuimos a hacer la Ceremonia de Asistencia y cualquier otra cosa que pudiéramos hacer por ella.

Yo tenía muchas ganas de visitarla. De cualquier forma, lo hice pidiendo ayuda a mi guía interno. La muerte siempre ha sido para mí un tema complejo, durante muchos años evitado y negado.

De cualquier forma, después que Claudia nos contó lo que le pasaba a Marta, seguí pensando acerca de ella y su terrible dolor. ¿Por qué le pasan cosas tan terribles a la gente buena? ¿Qué se puede hacer? Tuve que admitir que mi viejo miedo seguía allí, marchito y lastimoso seguramente, pero seguía vivo. Tenía que enfrentarlo.

Le pedí ayuda a mi guía, y la respuesta vino como una joya de coherencia: “Haz frente a tu miedo. Ve a verla y a estar con ella en su dolor”. Fue un mensaje

de compasión, que abracé con alegría. Le dije a Carmen, una buena amiga de Claudia, que quería ir a ver a Marta

Cuando fuimos a visitar a Marta la siguiente noche, los que la atendían nos dijeron que tenía un dolor terrible. Entonces Carmen fue primero a preguntarle si nos quería ver, y regresó diciendo que entráramos.

Marta es una mujer pequeña con una cara dulce. Cuando entramos nos mostró una sonrisa agotada. Carmen nos presentó, ella nos tomó las manos con gratitud, sollozando quietamente. Entonces Carmen se sentó a su lado, acariciándola y susurrándole palabras reconfortantes. Mabel y yo nos sentamos cerca, tocándola y mandándole paz y bienestar, Luz y alivio.

Pasó alrededor de una hora. Carmen le leyó la Ceremonia de Asistencia calmadamente, con tono íntimo, y uno a uno la acariciamos y la abrazamos. Cuando la tocábamos y acariciábamos, lloraba silenciosamente, diciéndonos que el dolor era demasiado, que no lo podía aguantar. Cuando me tocó mi turno, le dije la única cosa que podía pensar: "Tú no estás sola". Entonces una intensa corriente de energía nos conectó, y me hizo continuar: "Nunca estarás sola, muchos, muchos amigos están contigo ahora, amándote y mandándote luz y paz..." Es la Luz que ella más quería, pienso, como el agua, como un bálsamo.

"Luz..." murmuró, con anhelo...

Así que con algunos amigos empezamos a visitarla; yo fui cada día, para aliviar su soledad. Le leímos la Ceremonias de Asistencia y de Bienestar. Le conseguimos un reproductor para escuchar CD, para que pudiera escuchar las experiencias guiadas de El resentimiento y de la Configuración del Guía Interno, y también música, para distraerse del dolor. A Marta le encantó el trabajo, se le transformó la cara, sonrió con tanta paz, aun cuando estuviese adolorida. Y la última vez me dijo que con esa ceremonia, el dolor que sentía en la cabeza desapareció. Siempre me dijo: "¡estas palabras tuyas me hacen tanto bien!..." y después de verla, nosotros también nos sentimos transformados, llenos de paz.

Apenas volvimos de viaje, nos enteramos que falleció nuestra amiga Marta.

### *Jorge Huneeus - Chile*

67 años; cientista político, retirado; chileno

#### **Algunas reflexiones sobre el proceso de pasaje de Lina a otro tiempo y espacio**

Lina era mi pareja, una persona muy antigua en el movimiento humanista, con quien conviví 28 años. Los hechos relatados a continuación ocurrieron entre septiembre de 2001 y el 21 de junio de 2002.

Con muchos años de profundo y verdadero trabajo interno, Lina sentía -no obstante- horror cuando se hablaba de enfermedad y muerte. Cuando le avisaron que tenía cáncer en los intestinos tenía 58 años de edad; hizo lo posible por superar la enfermedad. Era posible observar en su mente y corazón una gran

preocupación, algo que empezaba a madurar lentamente en su interior. Pese a todo su proceso personal, que no era poco, no le resultaba tan fácil esquivar ahora el tema de la enfermedad y la muerte.

Un mes después fue operada y hubo que hacerle un by-pass en los intestinos. Mientras la operaban medité, intentando poner mi corazón y mente en lo que sentí le estaba ocurriendo. Cuando salió de cirugía, su rostro reflejaba una sonrisa amplia, como si hubiese resuelto algo muy profundo.

Pero el cáncer, a veces implacable, se había difundido por todo el peritoneo y más adentro también. El rostro del médico que la operó reflejaba consternación y comprendí que su caso no tenía solución en el plano físico de existencia. Necesitaría de mucha ayuda para superar lo que en los meses siguientes pudimos experimentar juntos.

Trabajamos con imagerías guiadas, para la superación de algunas dificultades y contenidos dolorosos; trabajamos con la fuerza y extendí mis redes de comunicación para pedir apoyo a los amigos en Brasil, donde estábamos viviendo, y en el exterior, a gente que la quería y que en su mayor parte había trabajado con ella en el pasado.

Lina entró en la fase de la quimioterapia, algo que no fue fácil de soportar. No sufrió mayores trastornos secundarios, pero fue comprendiendo a lo largo de 11 sesiones que su vida aquí no tenía más sentido. Los amigos la visitaban en la casa y el hospital, donde le hacíamos oficios y ceremonias de asistencia; esta última se la hice numerosas veces en privado, intentando llegar a lo más profundo en ella. Se iba debilitando día a día; no obstante comprendía que no podría irse bien sin antes resolver cosas propias de este plano; no sólo sus resistencias a irse, sino también algunos resentimientos muy guardados que fue soltando. En pocos días hizo un testamento, dio en vida sus posesiones íntimas a quienes estaban próximos a ella y se despidió de mucha gente, enfrentándose valientemente a su destino y al tema de la muerte. Lo que antes le aterraba, ahora se había convertido en una solución digna y liberadora.

Conviví con ella en el hospital sus últimos días, leyéndole, asistiéndola y durmiendo en su cuarto. Una noche -lo recuerdo bien- desperté súbitamente de un profundo sueño y percibí la presencia de un ser luminoso. Sin saber a qué atenerme, me postré y agradecí su presencia. No sé lo que era, pero registré algo demasiado fuerte como para pretender darle un significado. Pocos días después Lina entró en estado de coma y el 21 de junio del 2002, a las 14:00 horas, pasaba a otro tiempo y espacio en el día de nuestra fiesta estacional de invierno. Sólo dos personas estábamos junto a ella en ese momento crucial: Moema, su amiga de toda la vida y yo. Cuando dejó de respirar le cerré los ojos y le leí suavemente la Guía del Camino Interno. Su rostro reflejaba asombro, como si estuviese experimentando todavía algo que siempre había querido

comprender. Moema se sorprendió con los cambios que experimentaba; ella había participado del Movimiento Humanista, pero nunca había comprendido cabalmente la profundidad de lo que estaba ocurriendo con la muerte de su amiga del alma.

Una media hora más tarde llamé al médico y los enfermeros quisieron revivirla; pero les pedí que la dejaran en paz. Había partido a otro tiempo y espacio y merecía ese respeto. Su tía y prima llegaron poco después y prepararon su cuerpo, vistiéndola con la ropa que ella había escogido personalmente y maquillándola, conforme a sus intenciones; sonreía plácidamente, como si algo muy grande le hubiese ocurrido.

Su cuerpo fue trasladado al cementerio, donde unos pocos permanecemos toda la noche en medio del silencio sepulcral tan propio de esos ámbitos. Aproveché para leer *La Mirada Interna*, intentando comprender cómo son esos estados internos. Al amanecer su rostro estaba rígido; reflejaba el rigor mortis. Empezaron a llegar los amigos, su madre y demás parientes. Una joven cercana leyó la ceremonia de muerte, produciéndose esa fusión gaseosa entre las creencias religiosas de los parientes y lo que hacemos para distinguir entre el cuerpo que está presente y aquello que es la mente, que una vez más se ha liberado triunfalmente, abriéndose paso hacia la luz.

El cuerpo de lo que conocimos como Lina fue cremado y conforme a su pedido, sus cenizas esparcidas al viento en Punta de Vacas, exactamente el 21 de septiembre, el día de nuestra fiesta estacional de primavera. Un homenaje digno del Ave Fénix que renace de las cenizas como la vida que año tras año surge en la primavera; un acto unitivo en ese centro para alguien que dedicó 30 años de su vida a expandir el humanismo en su interior y fuera de ella.

### *Jenny Espinoza*

Soltera, 35 años, secretaria.

No se cómo empezar a contar la experiencia más cercana que he tenido con la muerte:

Después de tres meses de encefalopatía hepática y otras complicaciones llego el día que tantas veces en mi vida pedí a gritos: que mi padre muriera...

Desde nuestra separación hace dos años, nunca lo volví a ver, decidida a olvidarlo por completo, enfrascada en un absurdo orgullo y rebeldía.

El día 9 de mayo recibo una llamada de mi madre muy afligida avisándome, como en muchas otras ocasiones que mi papá estaba muy grave, algo en mi interior me dijo que sí esta era de "verdad", me inquieté como nunca, me dio pena y empezó en mi interior una lucha interna, una parte de mí quería salir corriendo para estar con mi gente y otra no me dejaba moverme de mi oficina. Este calvario empezó a las 10:30 de la mañana y luego de la insistencia

de Joaquín y Fernando logré vencer mis miedos y partí a encontrarme con mi papá, esto a las 17:00 hrs.

En el camino pedí a mis guías, ancestros, hadas, ángeles que me acompañarán, las piernas me tiritaban, nunca había ido al hogar en que estaba internado, no sé cómo pero llegué.

Eran las 18:30 cuando me bajé de la micro, mi mamá estaba acongojada, mi hermano Mario le dijo a mi papá que yo había llegado y él ahí dejo de respirar...

Yo iba decidida a realizar la ceremonia de Asistencia me controlé lo que más pude, salí de la habitación y respiré profundo invocando a mi guía, pero además a mis amigos a la Rosita, al Joaco, Fernando, Susy, Letty, Guille, Anita Toro, Juanita en fin a mis amigos, sola no sería capaz...

Entro nuevamente en la habitación acompañada de mi mamá, fue muy difícil ver a mi papá, estaba muy viejito... no era como yo lo recordaba, además estaba feo, verde, desencajado. Me dio pena mirarlo, respiré profundamente y comencé con la ceremonia, a medida que avanzaba respiraba profundamente, trataba de contener mis emociones, respiraba y continuaba. Cuando terminé la ceremonia mis emociones estaban revueltas tenía pena pero estaba contenta, logré mirar a mi papá y ese aspecto feo le había cambiado, el color le había vuelto al rostro, si hasta una leve sonrisa tenía en su cara, tengo la certeza de que mi papá se reconcilió y logró caminar hacia la luz...

Yo por mi parte logré acercarme a él y decirle al oído que nunca fue mi enemigo, sino mi padre y que siempre lo sería, que la vida nos había puesto en bandos contrarios, pero que ninguno de los dos lo había escogido...

Al terminar la ceremonia le besé en la frente y salí de ahí, al voltear me di cuenta de que mis hermanos, sobrinos y tías habían presenciado todo, que de alguna forma también nos habíamos reconciliado...

Salí de esa habitación muy calmada, reconciliada con mi papá, si alguna vez lo odié, él se llevó todo el odio de mi corazón, pues ahora al recordarlo vienen a mí imágenes de mi papá de ese que tenía a los 12 años...

Desde esa fecha no he parado de soñar con él, siempre le veo muy bien... y cada vez que viene a mí lo hace con señales muy claras y significativas para mí..

Un día lo soñé en un almuerzo familiar, bien concurrido en una mesa larga y toda mi familia, cuando de repente entra él caminando con un bebé en brazos, se dirige a mí y me entrega esta guagua, al verla me di cuenta de que era yo como a los 5 años, me besa en la frente con mucho cariño y se va...

Creo que no debo explicar lo importante que es este sueño para mí...

## Capítulo IV

### APRENDER DEL DUELO

En Occidente, como hemos visto, nuestra percepción de la muerte es diferente a la de Oriente. Las diferencias se acentúan, si se trata del duelo. Afortunadamente se han hecho estudios sobre el tema y se ha constatado que comprende etapas bastante definidas. Cuando a una persona se le informa que le quedan algunos meses de vida, comienza a experimentar el duelo. Y este significa para los que nos quedamos, aprender a despedirnos, a relacionarnos de forma distinta con ese ser que ya no estará en “cuerpo presente”.

El duelo es un proceso activo (no un estado) de adaptación ante la pérdida de un ser amado, o de una relación, o de nuestra juventud. En general, a lo largo de nuestras vidas vivimos varios procesos de duelo, porque estamos en constante cambio. Se habla de elaborar un duelo. Es una tarea a emprender, una tarea activa que implica cambios, no exenta de ansiedad y temor, pero también con posibilidades, nuevas formas y estilos. A cada pérdida corresponde un logro y un nuevo aprendizaje interior.

Las personas viven el duelo como pueden, de acuerdo con los recursos con que cuentan; sin embargo, el sólo hecho de comprender que este es un proceso ayuda de manera extraordinaria a aceptar los sentimientos que surgen en cada etapa. (Fonnegra de Jaramillo, I.)

#### ETAPAS DEL DUELO

Elizabeth Kübler-Ross describió las etapas psicológicas vividas por los enfermos terminales y sus familias. Estas mismas etapas se viven en el duelo post-mortem. Hemos incluido también la descripción que hace Magdalena Figueroa de estas mismas fases, dado que tiene, además, experiencia directa con enfermos terminales en nuestro país.

##### 1.- Negación y aislamiento

Es la reacción inicial de choque: ‘no puede ser lo que está ocurriendo’. La mayoría de las personas que se enteran de que tenían una enfermedad mortal,

reaccionan diciendo 'no, yo no, no puede ser verdad'. La negación o por lo menos la negación parcial es habitual en todos los pacientes, no sólo en las primeras fases de la enfermedad o al enterarse del diagnóstico, sino también más adelante, de vez en cuando. Tal como no podemos mirar el sol todo el tiempo, no podemos enfrentar la muerte todo el tiempo. Estos pacientes pueden considerar la posibilidad de su propia muerte durante un tiempo, pero luego piensan en otras cosas y siguen con su propia vida.

La negación funciona como amortiguador. El mismo paciente que al principio niega, más adelante puede estar dispuesto y aliviado al sentarse a charlar con alguien de su muerte inminente. Este diálogo tendrá lugar cuando buena-mente el paciente, y el oyente, estén dispuestos a afrontarlo. Es un mecanismo de defensa útil que permite acomodarse y asimilar la realidad paulatinamente y no de golpe: 'Quizás sea un error de diagnóstico, esto no me puede ocurrir a mí'. Es un recurso de adaptación muy normal que permite a las personas asimilar gradualmente una realidad fuerte y, muchas veces, generadora de sufrimiento.

Es mejor aprender a asumir la muerte antes que después. Es más fácil hacerlo cuando uno está sano y fuerte y con menos temor. Es mejor hacerlo a kilómetros de distancia que cuando se está a la puerta. Y cuando se trata de ayudar a otro, lo que verdaderamente logrará ayudar es el cuidado persistente de alguien que haya afrontado y superado lo suficiente el temor a la muerte propia.

La persona siente la necesidad de abstraerse de la verdad mientras no sea capaz de soportarla. Ahora bien, el deber de quien lo quiere ayudar es esperar el momento indicado para hablar con él... Debe ser sincero pero no es conveniente imponer la verdad, aunque es sabido que "uno oye lo que quiere oír". Es decir, si el enfermo terminal aún está en etapa de negación, seguirá sin asumir la realidad. En este período, se requiere prudencia y comprensión.

## 2.- Rabia e irritabilidad

Posterior a la negación comienza a aparecer la rabia, aunque muchas veces coexisten ambas intermitentemente. Preguntas como por qué a mí o por qué ahora, o por qué no él, expresan la inconformidad del paciente con su destino. Cuando no se puede seguir manteniendo la fase de negación, esta es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Muchas veces culpando a otros, como a los médicos o al tratamiento, o quizás algo mayor como Dios. En esta fase queda de manifiesto que el paciente tiene temas pendientes, con su familia y amigos, con la vida, asuntos que pensaba resolver más adelante. En el momento de enterarse que el tiempo se acaba, surge el resentimiento. El que ayuda debe procurar ir cerrando los ciclos que permanecen abiertos, ayudar al enfermo a que se reconcilie con quien está enojado, se vea con aquella persona querida con quien perdió contacto hace mucho o termine aquel proyecto

importante, asuntos importantes a tener en cuenta en esta etapa, para que la persona no muera en estado de resentimiento.

Esta fase es difícil de afrontar para la familia y los cuidadores. La ira del afectado se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra quienes lo rodean. Lo recomendable es recibir esa ira como un asunto que no tiene que ver con las personas que lo asisten o son cercanas. Tratar de ponerse en el lugar del otro y preguntarse: ¿no se enojaría usted también si supiera que se va a morir en forma más o menos cercana?

El enojo es contra Dios (crean o no en él) y contra el destino. También con la vida, las demás personas, especialmente las sanas. Con el ser más querido y abnegado, generalmente quien lo cuida. Grita para ser escuchado, para ser tomado en cuenta; para convencerse a sí mismo y a los demás de que está vivo y de que le queda todavía mucho por vivir.

Cuando se toma esa ira como algo personal y se reacciona con más ira, no se hace otra cosa que fomentar la actitud hostil del paciente. Hay que resaltar la importancia de la tolerancia ante la indignación de la persona. Y tener muy claro que esa rabia no es contra quien está a su lado sino contra el “destino”.

### 3.- Negociación

En esta etapa, comienza la aceptación de la posibilidad de morir, aunque todavía cree que podría haber una esperanza de mejoría. Negocia con Dios, con la vida o con los médicos su curación o cuando menos la extensión temporal de su vida a cambio de promesas de buenas obras y sacrificios. Se suplica un aplazamiento.

La persona desahuciada sabe, por experiencias ajenas, que hay una ligera posibilidad de que se le conceda el deseo de prolongar su vida. Este premio generalmente se pide con un plazo de vencimiento: una boda, un nieto, etc. La mayoría de los pactos se hacen con Dios, o con el guía interno a quienes la persona ha recurrido en los momentos difíciles de la vida.

Es una etapa que dura poco, pero sirve como descanso después de tanta ira. La persona vuelve a sentir que tiene algo de “control” de la situación.

### 4.- Tristeza y depresión

Cuando la persona constata que la negociación no da resultados, o que a pesar de haber resultado, nuevamente se vence un nuevo plazo solicitado, la insensibilidad o el estoicismo, la ira o la rabia serán pronto sustituidos por una sensación de infinita tristeza, de pérdida. Es la pena surgida de abandonar todo lo conocido, de no ver más a los seres queridos; de no sentir nunca más el sol sobre el rostro.

Entonces, el moribundo se repliega sobre sí mismo, se aísla y vuelca la atención en su esencia. Desea estar solo, pensar y repasar su vida. Busca en el



pasado, y en las experiencias, en los momentos importantes vividos; se reencontra con afectos olvidados. Intenta reconciliarse, y es allí cuando es importante ayudarle, suavemente, sin forzarlo, con palabras de afecto, con expresiones de amor, trayéndole cerca esas personas queridas a quienes extraña.

Puede que llore mucho, debido a emociones diferentes. Lloro por lo que tuvo y perdió; por lo que nunca tuvo y deseó; por los que amó y por los que se fueron, por los que se quedarán. Este peregrinar interior es muy importante, es lo más importante, porque le da una visión total de lo que hizo, de lo que amó, de lo que construyó. Esa mirada global de lo que hizo en vida, le da la percepción de trascendencia necesaria para morir en paz

Aunque es una etapa triste, resulta tranquilizadora para el enfermo. Para los familiares, en cambio, constituye un tiempo difícil. Lo quieren consolar, pero no saben cómo. Muchas veces nuestra reacción inicial ante personas que están tristes es intentar animarlas, pero es lo peor que se puede hacer, lo mejor es mostrarles que uno acepta su pena, que a pesar de que está triste uno igual está allí, y lo acepta, y siente amor por él o ella. El intentar consolar a un deprimido no sirve y es a menudo expresión de nuestra incapacidad de contener o aguantar una cara larga por un período prolongado de tiempo. La persona necesita también expresar su dolor... realizar catarsis, esto le facilitará la aceptación final. Y estará agradecido de los que se sientan a su lado sin decirle constantemente que no esté triste.

Inicia aquí el duelo por su propia muerte y toma conciencia de que no sólo va a perder a un ser querido, sino a todas las personas y cosas poseídas. Durante esta preparación ya no habla demasiado. Por lo general se les pide a los parientes y amigos que lo visiten por última vez. Luego desea ver a sus hijos y al final de todo desea contar con una o dos personas de confianza sentadas en el lecho para que lo ayuden a emprender el viaje más importante de su vida. Un apretón de manos o una caricia son más importantes que las palabras.

#### 5.- Aceptación

Esta es la última etapa, tanto para el enfermo como para la familia. Y no todas las personas fallecen habiendo aceptado su muerte; muchas lo hacen en rebeldía, o tristes, o soñando con sanar. Sin embargo, aquellos que logran aceptar su destino llegan a un estado interior muy especial. Es un lapso en el cual los sentimientos son de serenidad y conformidad.

El moribundo está cansado de estar enfermo, débil, de tanto tratamiento, de tanto sufrimiento. Desea descansar profundamente. La vida ha ido perdiendo interés para él, y observa el devenir de los días como si los mirara a través de un espejo de humo. Ya está lejos, de cara al largo viaje que le espera; ha aceptado su final y casi, podríamos decir, lo desea: por eso no se interesa en lo que sucede a su alrededor. Duerme y piensa mucho, tiene largas remembranzas.

Los familiares resultan muy afectados con esta actitud. En occidente, la familia siente que se les va el ser querido y quisieran retenerlo. No tienen idea de cómo tratarlo, porque no quiere hablar y ellos no “saben soportar” el silencio. Se producen momentos embarazosos que angustian a los deudos. El enfermo desea silencio, pero un silencio acompañado, con los seres queridos a su lado, pero sin que lo perturben con conversaciones, ya muy lejanas de su interés. En esta etapa lo único que necesita es que le demuestren amor, y que se lo demuestren con la presencia y a través del tacto. Tomar sus manos, acariciar su rostro, le hará saber que estamos ahí, que no lo hemos abandonado, que lo amamos y que deseamos acompañarlo en ese trance que emprenderá solo.

Nuestras conversaciones se vuelven más mudas que orales. Cuando ya no hay conversación, una presión, una mirada, un recostarse en la almohada puede decir más que muchas ruidosas palabras. Es difícil saber si un paciente está abandonando la lucha demasiado pronto o realmente está entrando en la fase de aceptación.

Según Magdalena Figueroa la esperanza es un ingrediente que acompaña todas las fases. Cuando el enfermo está realmente mal, también está esperando. Espera una muerte digna, serena. Pero, por sobre todo, se impone la esperanza en Dios, en la eternidad. Siempre es bueno tener esperanza, esperanza en un futuro mejor, ya sea en este mundo o en otro; el equipo médico no debe destruir esta esperanza.

Lo último, nos lleva a reflexionar acerca de un dilema moral. Cuando el personal médico sabía que una persona no tenía posibilidad de sobrevivir, sobre todo en sus últimos momentos, tendía a hacer todos los esfuerzos necesarios para mantenerla con vida en forma mecánica. Pero como estos intentos de reanimación privaban al moribundo de una muerte pacífica y a su familia de estar con él, ahora ha surgido la rama de la medicina denominada “cuidados paliativos” en que un equipo multidisciplinario ayuda a la familia a pasar por este difícil momento; e incluso, se procura que el enfermo terminal vaya a morir a su hogar rodeado de sus seres queridos en lugar de hacerlo en un frío hospital.

Lo que sigue son reflexiones basadas principalmente en el libro *De cara a la muerte*, de Issa Fonnegra de Jaramillo, en el que presenta sus experiencias respecto del duelo y también de las diferencias que se producen en este proceso, dependiendo del tipo de muerte a enfrentar.

Para sobrevivir física y emocionalmente, el ser humano establece, desde que nace, vínculos afectivos con aquellas personas a quienes lo unen necesidades, sentimientos e interacciones. La reacción ante una pérdida no depende del vínculo de consanguinidad o rótulo que califique la relación. Más bien depende de cómo esté ese vínculo. Generalmente cuando tenemos todo “resuelto” con

quien se va, nos invadirá un sentimiento de tristeza sin quedar adheridos a ese sentimiento. Sin embargo, cuando la relación quedó con unas cuentas pendientes, estas nos atarán a esa persona y no nos permitirá “elaborar” el duelo adeudadamente. La pena es distinta de la contradicción, si bien es cierto, siempre que alguien se marcha sentimos pena, porque ya no lo veremos, aquellas partidas con temas no saldados son desgarradoras. Ya no está la persona para decirle cuánto la amamos, cuánto le estamos agradecidos, cuánto nos hizo falta en tal o cual momento y cuán útil fue que haya estado en aquellos otros momentos en que compartimos eventos importantes.

El hecho de que la partida de un ser querido no sea complicada va a depender de varios factores, pero el más importante es el estado de reconciliación en que esté la relación al momento de la partida del ser querido: que no haya temas pendientes, rabias, enojos guardados; que haya un nivel de desapego y generosidad logrado con madurez emocional y desarrollo espiritual. Todo esto, no sólo ayuda en el momento de la muerte sino que hace más sanas nuestras relaciones con los demás.

Las pérdidas son experiencias de fracaso, muchas veces de mucha utilidad para realizar aprendizajes existencialmente significativos. Hay pérdidas tangibles, como la muerte de un ser querido, e intangibles, como la de ‘status’, juventud, una ilusión... Muchas pérdidas son experiencias necesarias para crecer, dependiendo de qué haga el individuo para sobrellevarlas. Aprender a perder o a fracasar es todo un reto, es entender que las cosas no son como creíamos, que no siempre seremos jóvenes y exitosos, que no siempre el dinero nos permitirá comprar felicidad, y que la vida y la muerte son procesos cuya existencia no depende de nosotros, lo que sí depende de nosotros es cómo vivamos esos procesos.

El duelo concebido como proceso activo, ofrece a los que quedan cientos de opciones que pueden y deben elegir o descartar: si se preparan o no para el inminente hecho de la muerte en los casos de enfermedad, si se mira o no el cadáver, si se despide o no, si se guarda o reparten las posesiones y pertenencias de quien murió, si se habla de la persona y de lo que ocurrió o se aísla en silencio, si se acepta ayuda y consuelo o se asume una posición de no necesitarla, si se incluye a los niños y a la familia en tal mundo triste o se la margina, si se permite recordar, si se ven o no fotografías, si se permite la tristeza o no, si uno se acoge o no a los rituales (misas, cementerios, etc.), si refuerza la creencia de que hay algo más allá de la muerte o se conforma con la idea de que todo termina con ella.

## EL DUELO PREPARATORIO DE LA FAMILIA

El saber que alguien de nuestra familia, ya sea consanguínea o espiritual, está pasando por una enfermedad terminal, es un llamado a poner en marcha el proceso del duelo: si lo hacemos previo a la muerte nos será de mayor utilidad, ya que con ello nos preparamos los sanos a dejar partir al enfermo, y le ayudamos a él o ella a emprender su viaje más allá del umbral.

### Variables a tener en cuenta

#### 1.- La duración en el tiempo

Una enfermedad de curso rápido o muy agresivo o que se descubre en una fase muy avanzada dificulta a la familia la posibilidad de reorganizarse luego del choque inicial del diagnóstico. Pero, por otro lado, una enfermedad muy prolongada exige a los familiares múltiples adaptaciones que incluyen concesión de espacios, replanteamiento de rutinas y/o abandono total o parcial del mundo previo, todo ello para poder cuidar al enfermo. Con frecuencia, estas circunstancias generan ambivalencia entre la devoción y la dedicación exclusivas al enfermo y la atención a las necesidades y fatigas propias, junto con la sensación de pérdida de libertad. También aparece, a veces, el deseo de retirarse de la tarea con la consiguiente culpa. En estos casos es importante plantearse prioridades claras en nuestra vida, hay ciertas cosas que podemos postergar, y otras que, lisa y llanamente, son impostergables.

#### 2.- La intensidad del dolor del paciente

Si bien es cierto que nunca tendremos la certeza, desde nuestra percepción, de cuánto dolor o sufrimiento experimenta una persona a lo largo de una enfermedad prolongada, porque el dolor es algo subjetivo, no obstante ello sin duda influirá en nuestra aceptación de la partida. Puede darse el sentimiento de querer la muerte del otro... "Lo mejor que puede pasar es que muera"... con la consiguiente culpa que tal deseo puede llegar a implicar. También puede dar pie a dudas y dilemas espirituales, si la familia se pregunta por qué Dios es capaz de permitir que alguien bueno padezca una enfermedad tan degradante. O tal vez, en el mejor de los casos, si hemos entendido que las cosas que nos pasan y le pasan a los seres queridos no tienen otro objetivo más que el de ponernos en situación de aprender, podríamos pensar: "qué bueno que tuvo la posibilidad de reconciliarse, despedirse y emprender el viaje en paz". Creo que esta segunda mirada implica menos sufrimiento para nosotros, los que quedamos, y también nos permite no transmitirle nuestros temores y ansiedades al enfermo.

#### 3.- Las decisiones médicas

Las decisiones en torno a los tratamientos y al cuidado del paciente deben ser revisadas con flexibilidad y replanteadas varias veces a través del curso de la

enfermedad. Todo este proceso puede implicar profundos dilemas éticos que, mal resueltos, influyen negativamente en el duelo, ya que tienden a culpabilizar a los que quedan de lo que se hizo o no se hizo. Como si efectivamente hubiésemos estado en condiciones de optar por uno u otro tratamiento médico.

Conocer verbalmente o por escrito las preferencias de la persona acerca de las circunstancias en que le gustaría que se diera su muerte, y discutir las, previene muchos conflictos entre los médicos y familiares.

El proceso de duelo se inicia no con la muerte, sino con el diagnóstico de una enfermedad fatal y da pie para prepararse para ella, anticipando y viviendo muchas pérdidas que la enfermedad obliga a afrontar. Es importante y útil comprender que no existe una única muerte del ser querido, sino que día a día se van muriendo partes, rasgos o potencialidades del mismo. Para que este proceso sea lo más sano y alegre posible se nos recomienda:

- a. Compartir información honesta, veraz y confiable.
- b. Permitir la participación familiar en los cuidados del ser querido y en la toma de decisiones.
- c. Admitir distintos tipos de reacciones sin juzgarlas.
- d. Hablar del tema, imaginarlo, preverlo.
- e. Dar prioridad a las necesidades del enfermo, sus deseos y expectativas.
- d. Tolerar el descanso, el humor y la recreación.
- g. Encontrar un sentido a la enfermedad.
- h. Reparar heridas previas.
- i. Consentirse, sin abandonar al enfermo, planear el futuro sin él.

En la medida en que se haga un duelo anticipatorio sano, el post mortem será más tranquilo, sereno y menos doloroso.

## LA FAMILIA SE PREPARA PARA UNA MUERTE ANUNCIADA

### Fase inicial o preparatoria

La familia y el enfermo van atravesando, en un recorrido conjunto, diferentes momentos cuya duración varía en cada caso:

Con los primeros síntomas de la enfermedad y con los exámenes de diagnóstico se activa una suerte de respuesta de alerta, algo así como una situación de emergencia familiar. El temor a que se confirme lo que al principio fue una sospecha y el surgimiento de la negación del hecho, como defensa psicológica inicial para asimilar gradualmente la enfermedad, son dos reacciones que aparecen en diferentes momentos y con distintas intensidades entre los miembros de la familia.

Esta primera fase preparatoria, que incluye los síntomas, la alarma, los exámenes, el diagnóstico, el pronóstico y el plan de tratamiento, suele estar acompañada de una gran desorganización, ansiedad y labilidad afectiva entre

los miembros de la familia. Cuando el paciente elige tratamientos considerados inaceptables para algunos, o que rechaza otros considerados indispensables, cuando unos tratan de imponer su opinión pasando por alto a los demás o cuando la información es privilegio de unos pocos, se genera una tempestad agresiva que, a la manera de una cortina de humo, desvía la energía emocional hacia ese conflicto, energía que debería utilizarse para enfrentar la realidad de la evidente despedida. En realidad debiese ser el enfermo quien, mientras esté en condiciones y con la información necesaria, decida su tratamiento, y no los médicos ni los familiares.

### Segunda fase: convivir con la enfermedad

Cuando se abandonan las curas milagrosas y las segundas, terceras, a veces hasta cuartas opiniones de “doctores maravillosos”, es posible reorganizarse para cuidar al paciente con menos ansiedad y con una mayor aceptación de los hechos. Los miembros de la familia se van adaptando a la futura pérdida como algo innegable y se inicia la búsqueda de mecanismos para reorganizarse en varios aspectos, entre ellos la disponibilidad de tiempo para acompañar, el asegurar dignidad y calidad de vida, la planificación de cuidados paliativos que disminuyan el dolor físico, el brindar cuidados, el estudio de los costos y la ayuda espiritual, que creo, es quizás el tema más importante.

Con bastante frecuencia se van creando expectativas tácitas respecto a la actuación del entorno cercano, en el sentido de que el asunto compete a todos y que, por lo tanto, todos deben comprometerse con igual intensidad y dedicación, lo cual desconoce las diferencias individuales de los miembros de una familia y hace que algunos sean blanco de censuras, o de reproches por sus respuestas personales a la situación. Se critica el tomar distancia, el presentar reacciones sentimentales o de desvalimiento, el cuidarse a sí mismos, el solicitar descanso o la ausencia. En estos casos se intenta imponer una forma única de reaccionar ante estos momentos dolorosos.

### Tercera fase: aceptación del final

Cuando la muerte del ser querido se acerca, vuelven a aparecer emociones intensas y desacuerdos explícitos o tácitos acerca de las circunstancias en que se espera o se desearía que esta ocurriera. La familia nuevamente se repliega sobre sí misma, esperando el final, lo que deja en el ambiente una sensación, a veces equivocada, de un fuerte bloque de apoyo familiar incondicional. Este puede desaparecer uno o dos meses más tarde, demostrando así su carácter transitorio, de respuesta a la emergencia.

Cuando el hecho de la muerte en sí pudo ser anticipado, cuando en lugar de pánico y decisiones impulsivamente tomadas al final la persona tiene una

buena muerte, con su dignidad respetada y su voluntad cumplida, acompañada y aliviada, quedará en el recuerdo de todos los implicados una imagen tranquilizante, sin culpas, sin resentimientos que tendrá efectos apacibles en la elaboración del duelo posterior. Cuando, por el contrario, el hecho de la muerte está rodeado de confusión, angustia, inculpaciones, contradicciones, esa imagen perdurará en el recuerdo como una pesadilla difícil de procesar, y estaremos frente a un “duelo mal elaborado” o “duelo patológico”.

## EL DUELO POST-MORTEM

### *Shock*, aturdimiento y anestesia emocional

La primera reacción ante la noticia de la muerte o enfermedad terminal de un ser querido es la de incredulidad. Se entra en una especie de bloqueo semejante a la reacción inicial ante cualquier mala noticia. La persona se siente como congelada por dentro, sufre una suerte de anestesia emocional o desconexión emotiva, esa suerte de negación es un mecanismo de defensa que cumple con el propósito de suspender o anular lo que ocurre. Por ser demasiado doloroso, se cancela temporalmente el hecho para poder seguir viviendo.

Muchas veces este estado de aparente control sobre la desgracia, que no es tal sino, como decimos, una reacción inicial de choque, embotamiento e irrealidad, es confundido con una admirable respuesta de valentía y entereza ante la tragedia. Las personas relatan esos momentos con frases como: yo no era yo, actuaba, me movía y daba órdenes, pero en el fondo no había tomado contacto aún con la realidad a nivel emocional.

Ver a la persona muerta, asistir a los funerales (innegable ritual de despedida), oír cómo ocurrió la tragedia y poder hablar de ella (una y otra vez) ayudan al doliente a salir del estado de *shock*. Por el contrario, reforzar la anestesia emocional con tranquilizantes o antidepresivos que bloquean la sana y natural capacidad para reaccionar, o esconderle la verdad a una persona, definitivamente no ayudan para nada.

Mientras más intempestiva e inesperada sea la muerte, más largo puede ser este primer momento de duelo: algunas personas relatan que tan sólo semanas o meses después pudieron sentir en toda su dimensión la ausencia del ser querido como irreversible. Es importante entender que este proceso es variable de persona en persona y de familia en familia, y no forzar a nadie a elaborar el duelo en un tiempo determinado.

## Enfrentar la ausencia: fase aguda

Generalmente, luego del entierro, la ausencia del ser querido se hace tangible e innegable en todo momento y lugar. Todo trae torrentes de recuerdos. Se impone la realidad de la ausencia y una punzante necesidad de la persona. Pueden darse momentos de pánico, intensa ansiedad e irritabilidad, de rechazo a todo intento de consuelo; rabia hacia Dios o hacia el mismo muerto por su descuido; hacia sí mismo por no haber podido evitar la muerte. De la misma manera, aparece la culpa en forma de autorreproche por lo que se hizo mal o por lo que se dejó de hacer.

Cada “primera vez” que suceden los acontecimientos de la vida sin él o ella, ratifican su muerte y la consiguiente soledad del sobreviviente, con lo que retornan el dolor agudo, la tristeza y la nostalgia. La preocupación por la imagen del que murió es permanente y nos deja reflexionando. Esa dolorosa invasión de imágenes, el revivir una y otra vez situaciones pasadas y la sensación de no ser uno mismo por la extrañeza que causan las propias reacciones inesperadas y desproporcionadas, forman parte del proceso de duelo. Hay un momento que se siente la necesidad imperiosa de hablar del ausente. Y es bueno hacerlo, reunirse con otros que también tengan esa necesidad. Quizás, dependiendo del credo, realizar alguna ceremonia o simplemente recordar, compartir fotos o seguir algunos rituales que realizábamos con el ser que ya partió, por ejemplo las reuniones de amigos mensuales, la celebración de algún cumpleaños, una navidad, etc.

Posteriormente, cuando se ha aceptado lo ineludible de la muerte y se ha podido reaccionar ante el hecho, se inicia la difícil tarea de transformar los vínculos que nos ligaban a esa persona querida, que ya no comparte con nosotros este tiempo y este espacio. Es cuando quizás podemos experimentar su presencia en ceremonias o a través de sueños, recuerdos, elementos que dejó, o enseñanzas que nos entregó.

Muchas veces empleamos expresiones como “está muy mal” o “está deprimido” para referirnos a alguien en duelo, cuando lo que deberíamos decir es “está muy triste pero va bien,” puesto que es lo que le toca vivir. El dolor del duelo no puede esquivarse. Tan sólo cuando se vive y enfrenta comienza a desvanecerse.

Cuando esta sensación de duelo se reprime o se oculta tras una fachada de admirable fortaleza, de compromisos de trabajo agotadores, exceso de actividad y aceleramiento o abuso de alcohol y drogas para adormecer el sufrimiento, estos sentimientos estancados hacen estragos y buscan salir, manifestarse, a través de síntomas físicos, enfermedades, dificultad para volver a amar, junto con la imperiosa necesidad de esquivar todas aquellas situaciones, clínicas, entierros, películas tristes, que puedan revivir el duelo no afrontado.

Todo duelo bien elaborado debe llegar a un fin, a un estado de calma. Sin embargo, en algunos casos las heridas son tan profundas que no cicatrizan totalmente



y ante determinados estímulos vuelven a doler una y otra vez, como es frecuente en casos de la muerte de un hijo, en que se produce un sufrimiento extremo.

La depresión, el alcoholismo o conductas despóticas pueden también ser el resultado desfavorable de un duelo mal elaborado, un duelo donde el resentimiento y la egoísta necesidad de posesión no nos permitieron dejar libre al ser amado para que emprendiera el viaje.

Volver a la vida:

cambio, reorganización y restablecimiento

Al hablar de cambio, nos referimos a una nueva identidad con la que generalmente se descubre el doliente en las etapas finales del duelo: vuelve a sentir la vida, vuelve a sonreír y encuentra intereses y libertades desconocidas que le abren nuevas opciones de vida. Siente que el futuro existe para él y que se le permitirá vivirlo.

La reorganización es el resultado final esperado y alcanzable. Se emprende la tarea de reconstruir el mundo roto, de llenarlo con otros significados y con un “para qué”, o sea, dotarlo de sentido. Reacomodarse a la pérdida es recordar a la persona no como presente sino como ausente, es evocarla con cariño y nostalgia, pero sin que su recuerdo sea un obstáculo para el crecimiento personal. Es aprender a vivir sin la presencia física de ese ser, encontrando nuevas alternativas para seguir adelante, es organizar un nuevo mundo con nuevas imágenes, es dejarlo ir, soltarlo, separarse.

Las sensaciones y sentimientos propios de la fase aguda del duelo, tienden a repetirse con intensidad semejante cuando se cumple el primer aniversario de la muerte. El doliente, para entonces más tranquilo y reubicado en la vida, se sorprende y se asusta cuando comienza a experimentar la necesidad de revivir los acontecimientos de hace un año, y su vivencia está acompañada de profunda tristeza. Este fenómeno es conocido como síndrome de aniversario, es temporal y de ninguna manera implica un retroceso definitivo en la elaboración del duelo; a veces, ocurre en Navidad, cumpleaños y diversas fechas conmemorativas.

## DUELO SEGÚN LA RELACIÓN AFECTIVA Y SEGÚN EL TIPO DE MUERTE

*Relaciones afectivas* (basado en Issa Fonnegra de Jaramillo)

*Los niños y el duelo*

Los niños sí viven el duelo. Un niño o niña, en cualquier edad, percibe y registra la muerte de alguien afectivamente cercano. Sería importante considerar que el niño necesita una suerte de “educación para las pérdidas” a

través de las primeras confrontaciones con la muerte de un pajarito, rana o gatito. En esos momentos es más fácil responder sus preguntas que cuando tiene que enfrentarse al desafío emocional de tener una mamá o un papá muertos. Al niño no le basta oír que todo lo vivo debe morir. Él quiere saber cómo se siente estar muerto, qué le pasará al pajarito y al abuelo. Se pregunta adónde van los muertos o su alma, si el pajarito tiene alma, por qué pasa todo esto, etc.

El niño no necesita que le den incomprensibles peroratas de adulto sobre el concepto de muerte, sino que oigan sus inquietudes, que le escuchen sus temores y fantasías, y si se trata de la muerte de alguien cercano, que se le asegure que no será abandonado, que se le asegure que será cuidado y protegido, que él no tuvo ninguna culpa.

Los niños tienden a hacer el duelo en forma discontinua. Pueden llorar un rato y salir a jugar “como si nada”, ser cariñosos por cinco minutos y consolar a alguien para luego guardarse en su cuarto y poner la música a todo volumen y ver televisión por horas o reírse con los amigos como si lo sucedido no importara. En ocasiones los adultos esperamos de los niños respuestas emocionales semejantes a las nuestras y los descalificamos cuando se comportan en forma diferente. A veces, de manera irrespetuosa, les imponemos un modelo de lo que un “buen hijo” debe hacer ante el sufrimiento, llenándolos de culpa e inhibiendo su espontaneidad y su deseo de evadir el ambiente hogareño demasiado teñido por la tristeza.

La tendencia hasta ahora ha sido separar a los niños de sus padres o distraerlos o alejarlos mientras pasa el entierro y los primeros días de dolor intenso. Pero el ocultamiento del hecho les causa mucha ansiedad, confusión y desconcierto. Tarde o temprano, ellos se dan cuenta y resisten el hecho de haber sido dejados de lado subestimando su capacidad de participar en los momentos de dolor familiar. Eso sí que, si se hace participar a un niño de un funeral, es importante prepararlo previamente, explicándole cuidadosamente lo que va a presenciar y el porqué del ataúd, de la ceremonia, del llanto, etc. Esta conversación debe ser hecha por alguien afectivamente cercano, y en el momento del funeral, no debe dejársele solo, hay que llevarlo de la mano e ir explicándole el sentido de lo que va presenciando. Es importante separar la imagen que él recuerda del cuerpo que se está enterrando, aclararle que esa persona ya no está ahí. De otra manera, el entierro se convertiría en una actividad cruel, macabra y aterradorante.

Es importante que se permita e incentive al niño a despedirse de la persona fallecida. Por ejemplo, decirle que la echará de menos, que la llevará en su corazón y que cada vez que cierre los ojos la sentirá cerca... o que puede escribirle una carta secreta o ponerle un osito o cualquier objeto significativo

para él dentro del ataúd... para que se lleve algo suyo... Al regresar a casa, pueden encender una vela especial durante un rato para recordar y pensar... Esos sencillos rituales ayudan.

Del mismo modo será importante hacerlos participar en el deshacer la habitación de alguien que murió, tomarlos en cuenta y consultarlos hasta cierto límite, preguntarles si les gustaría guardar como recuerdo o tesoro muy especial algo de la persona que partió.

En cuanto a ver o no el cadáver de un ser querido, no se recomienda forzarlos, pero cuando ellos quieren hacerlo, ver el cuerpo es útil tanto para los adultos como para los niños porque confiere una innegable sensación de finalidad, de realidad de la muerte del cuerpo. A algunos les queda la evidencia de que aquella persona que recuerdan ya no está en ese cuerpo. Si los adultos no les transmitimos la imagen de algo feo o morboso, ellos no lo verán así.

Muchas instituciones han intentado convencer a la comunidad escolar acerca de la importancia de incluir el tema de las pérdidas y la muerte en sus prioridades educativas, pero la respuesta ha sido muy pobre. Esta educación para la muerte y las pérdidas es en el fondo una educación para la vida. No existen vacunas contra el dolor emocional, y aunque ningún programa educativo podrá evitar la pena causada por una pérdida, es posible, en una comunidad educativa preparada de antemano para afrontar sanamente las experiencias de pérdida, reducir los efectos nocivos y las secuelas emocionales previsibles del contacto con la muerte en cualquiera de sus formas: accidental, natural repentina o anticipada, por suicidio u homicidio. Se puede educar a las personas a "desposeer", a aprender a desapegarse y a despedirse de manera más sana.

Un ejemplo de cómo abordar el duelo en niños es el testimonio de Elena Ayuso de España:

Daniel es hermano de Luis y tiene 10 años. La muerte de Luis le ha trastornado. Se siente desprotegido sin su hermano mayor. Ana (su madre), no sabe qué puede hacer ante esta situación.

Acabamos de hacer la experiencia del Ser Querido en casa de Ana. Invito a Daniel a que venga a una habitación conmigo.

Nos sentamos en la cama. Le sugiero que cierre los ojos y a partir de aquí sucede esta experiencia:

-Cierra los ojos, Daniel. ¿Puedes imaginar a tu mamá?

-Sí.

-La ves bien, ¿verdad? Sin embargo, mamá no está aquí.

-No.

-¿Y la quieres?

-Sí.

-¿Cómo sabes que la quieres? ¿Lo sientes?

-Sí.

-¿Dónde lo sientes?

(Por unos instantes, Daniel se queda callado, levanta su mano y la posa un poco más abajo de la garganta, después la desplaza hasta el pecho).

-Aquí, me señala.

-Ahora intenta imaginarte a Luis. Hazlo sin prisa, tómate el tiempo que necesites y avísame cuando puedas verlo bien.

-(pasa un tiempo, quizás un par de minutos) Ya.

-Le puedes ver, ¿recuerdas cómo se reía y cómo jugaba contigo?

-Sí.

-Le quieres mucho, ¿a que sí?

-Sí, mucho.

-¿Y dónde lo sientes?

-(Daniel se queda bastante tiempo callado y finalmente lleva su mano al pecho). Lo siento aquí, pero por dentro (señalando con su mano hacia atrás, como marcando una profundidad).

-Pues ya has encontrado el lugar donde está Luis. A partir de ahora, siempre que quieras verle podrás hacerlo. Siempre que necesites su cariño, lo tendrás.

-¿Y podré hablar con él y preguntarle cosas?

-Siempre que quieras. A lo mejor a veces tarda un poco en contestarte, pero eso no te tiene que preocupar. Le podrás contar todas las cosas que te pasan en el colegio, pero no te olvides de contarle también las cosas alegres, que a él le va a gustar.

Unos días después, Ana asiste (oye desde otra habitación) la siguiente conversación entre Daniel y su hermana Verónica (8 años):

-Vero, no seas pesada. Hay veces que mamá se pone un poco triste porque quiere hablar con Luis y cuando se pone así no tienes que molestarla.

-¿Y cómo puede hablar con él?

-Elena me ha enseñado a hablar con Luis y yo te voy a enseñar a ti.

## Viudez, la muerte de la pareja

La muerte de la pareja y la de un hijo constituyen, quizás, las experiencias más dolorosas y amenazantes para la estabilidad emocional. La intensidad y la complejidad inherentes al vínculo entre una pareja hacen que el perder al otro signifique afrontar innumerables pérdidas, tanto tangibles y cotidianas (esposo, seguridad económica, compañero sexual) como simbólicas, o sea, del significado interno de esa pérdida: la fuente de seguridad, la autoestima cifrada en el respaldo de estar casado, el saberse central en la vida de alguien, el apoyo en los momentos difíciles, la compañía en la vejez.

Esto ocurre porque generalmente, producto de la compensación, muchas veces uno justifica la propia existencia en la relación de pareja o de ser madre o padre de alguien. De ser así, la pérdida de ese alguien nos hace perder aunque sea momentáneamente el sentido de nuestra propia existencia.

#### La muerte de uno de los padres para el adulto

La muerte de uno de los padres es la pérdida más común y natural para los adultos. Dependiendo de la edad, es más o menos esperable, no corta las leyes de la naturaleza como la absurda muerte de un niño, no deja sabor de soledad como la viudez, no es tan impactante como la muerte de un hermano... además, en muchos casos es la solución a una vida de pobre calidad... Mil razones la explican, la justifican, pero ¿por qué entonces afecta tan profundamente la muerte del padre o madre?

La dificultad en este duelo dependerá de varios factores: quién era para nosotros la persona que murió, qué papel desempeñaba en nuestra vida y qué espacios ocupaba en nuestro mundo interno, de qué forma y en qué momento del ciclo vital murió. También influyen la versatilidad y solidez de los recursos internos para enfrentar la adversidad y la pena y la disponibilidad adecuada de red de apoyo familiar y social.

Hay dos situaciones especiales ante la muerte de los padres: la orfandad, o sea, la sensación definitiva que para nadie seremos hijos, nadie nos entregará ese amor “incondicional” que los padres entregan y, por otro lado, la difícil tarea de deshacer la casa paterna, un refugio real o simbólico del que hacíamos parte, donde se volcaban todos nuestros recuerdos de una infancia apacible y protegida.

#### La muerte de un hijo

Si hay algo en la vida que puede producir sufrimiento es perder un hijo. Hay sutiles diferencias en la intensidad dependiendo de si es un bebé, una niña de dos años, un travieso niño de ocho, un muchacho de 14, un recién casado de 30 o un maduro hijo de 50. De si se trata de un accidente, una muerte súbita, una cruel enfermedad o un asesinato. De si estamos solos para enfrentar el dolor o tenemos pareja. De si era hijo único o uno de ocho hermanos. En cualquier caso, cada experiencia es única, personal, particular en su circunstancia, asustadora por su intensidad e imposible de creer aunque se esté viviendo.

Cuando la muerte del hijo irrumpe de manera inesperada es casi imposible aceptarla... el hecho de no haberse podido despedir, de haber sido asaltados por la noticia del accidente o de la muerte violenta o suicidio lentifican el inicio del duelo porque el estado de *shock* es más largo.

Otras veces, la muerte de un hijo ha sido contemplada como una posibilidad, como eventual desenlace de alguna enfermedad grave. En esos casos la

reacción es diferente, el sufrimiento es el mismo pero la sorpresa es menor, a pesar de que hasta el último instante no se deja de esperar el milagro, la droga eficaz o la señal de vida que nos devuelva la esperanza.

La muerte de un hijo conlleva una crisis de proporciones mayores. El orden del universo se desmorona, el sentido de la vida, el significado se pierde temporalmente en un remolino confuso de rabia, pena y ansiedad. Con frecuencia, aparece la culpa por lo que se hizo o dejó de hacer y porque la misión parental de proteger al hijo “fracasó”. La pareja se ve amenazada por el duelo y debe realizar esfuerzos reales y ser conscientes del riesgo que corre... entre un 60% y un 70% de las parejas que pierden un hijo suelen separarse.

A pesar de eso, algunas personas logran convertir ese momento de intenso sufrimiento de una manera muy particular en oportunidades únicas de sabiduría y paz interior. Hay muchos testimonios de personas que logran dar un sentido a la muerte de sus hijos y beneficiar con ello a muchos, tal es el ejemplo de la periodista Susana Rocatagliatta, directora de la Fundación Parque Memorial, dedicada a apoyar a padres quienes, como ella, han perdido a sus hijos, o Livia Riccomini, quien, después de la muerte de su hija Laura Rodríguez, dedicó su vida a la Fundación Savia ayudando personas viviendo con VIH.

### “Perder un bebé”

Muchos padres han vivido la muerte de un bebé en cualquier momento del embarazo, en el parto mismo o pocos días después. Sin embargo, la mayoría de ellos ve su pérdida disfrazada tras la justificación de que fue un sabio acto de la naturaleza. Han tenido que optar entonces por guardar la pérdida en silencio y en secreto porque la sociedad no reconoce como una pena válida la muerte de un bebé. No se acostumbra realizar funerales, ceremonias religiosas, etc. A pesar de esa masiva negación cultural, para los jóvenes padres la muerte de su bebé es una verdadera desgracia, una pérdida mayor que da lugar a un duelo y con frecuencia a dificultades de pareja.

De todos los sentimientos propios de un duelo por la muerte de un bebé, se destacan tres que casi siempre están presentes: rabia, culpa y tristeza, acompañadas de un sentimiento de fracaso.

Es recomendable que se les dé a los padres la opción de “ver o no a su bebé, de hacer o no algún rito de despedida, de conocer o no a su bebé, acariciarlo, mirarlo, guardar un mechón de pelo, sacarle una foto para el recuerdo. El personal de un hospital, debiera ofrecer a los padres todas las alternativas ya que seguramente harán una enorme diferencia en la calidad del duelo y en la nitidez del recuerdo del bebé, quien no será una especie de pequeño fantasma en el limbo borroso de la memoria.

## El doble duelo de los abuelos

Llama la atención la frecuencia con que cae en el olvido la pena de los abuelos por la muerte de un nieto. Desde luego, la magnitud del duelo depende en gran parte de la dimensión de lo perdido, y es un hecho que no todos los nietos son cercanos a sus abuelos y viceversa. Pero para muchos el duelo será doble: por una parte, el del nieto que nunca llegará a adulto y, por otra, el duelo que sufren por su hijo o hija que vive un dolor inmenso.

Hay que tener en cuenta que, hace cincuenta años, el duelo se llevaba en forma pasiva, en silencio, con solemnidad y entereza, el abuelo podía desconcertarse ante las expresiones de dolor, rabia o culpa que hoy se recomienda expresar. Es más, internamente “puede haber un choque generacional irreconciliable entre las recomendaciones y postulados de los sicólogos de duelo y las creencias y patrones culturales ante la muerte de las familias de origen de los abuelos. A veces, este choque se hace manifiesto en la desaprobación explícita o velada de las conductas o formas de enfrentar el dolor que asumen su hijo, nuera o yerno.

## Tipo de muerte que se enfrenta (basado en Issa Fonnegra de Jaramillo)

### *Muerte natural repentina*

Es la que sucede súbitamente sin un síntoma previo, como en el caso de un infarto cardíaco, un derrame cerebral y muchas enfermedades fulminantes. El impacto de la sorpresa, la duda de que si quien murió había dado señales previas que hicieran suponer que se encontraba enfermo o enferma y la preocupación de si sufrió o no al morir y si se dio cuenta de que estaba muriendo, son tres elementos que diferencian esta muerte de la natural anticipada.

Aunque en la mayoría de estos casos nada de lo que los familiares hubieran hecho habría evitado la muerte, es común que durante un tiempo se pregunten una y otra vez qué habría pasado si “hubieran llegado más temprano”, “si le hubieran puesto más atención al malestar que dijo tener”, “si lo hubieran obligado a ir donde el médico cuando se sentía decaído”.

En estas muertes, al choque inicial hay que añadir lo absurdo de tener que aceptar que quien ayer conversaba tranquilamente sin ninguna queja, hoy está muerto y no volverá. A esto se suman otros elementos como la culpa y los autorreproches, que no sólo se dirigen contra el supuesto descuido médico sino también se ligan a un repaso minucioso y crítico de los últimos días de vida junto a quien murió. Un disgusto, una pelea, o lo contrario, un buen momento en la relación, cobran un destacado valor para los que quedan. Las últimas palabras, afirmaciones y consejos son escrupulosamente repasados una y otra

vez. A estas reacciones puede unirse la rabia, una sensación de injusticia o resentimiento casi inconfesable hacia quien murió. Esto es común cuando, por ejemplo, quien muere mantenía a sabiendas de sus efectos nocivos conductas como fumar, no vigilar la dieta, etc. La familia puede interpretar este descuido como un pseudoabandono voluntario.

Nuestras costumbres sociales obligan a no hablar mal de quien murió ni sentir rabia hacia él; por esta razón este tipo de pensamiento se esconde con vergüenza. El poder expresarlo abiertamente produce un gran alivio si esto es seguido de un proceso de reconciliación.

### *Muerte accidental*

Cuando la muerte de un ser querido ocurre en circunstancias traumáticas, el duelo presenta una notoria tendencia a complicarse. La categoría de trauma es altamente subjetiva, pues para una persona la pérdida de un ser querido como consecuencia de un accidente de tránsito puede ser traumática mientras que para otra no. Sin embargo, algunos factores hacen que una muerte sea traumática y el duelo más complicado:

Lo súbito, sorpresivo y no anticipado de la muerte.

La violencia, mutilación o destrucción del cuerpo (los duelos sin cadáver suelen no resolverse nunca).

Si la muerte fue determinada por factores de azar que pudieron ser evitados.

Las muertes múltiples.

La duda de qué sentiría al final, si se dio cuenta o no, si una ayuda pudiera haber evitado el desenlace fatal.

La duda acerca de si quien murió sufrió o no (en el incendio, accidente, etc.), qué pensaría. Es importante tener en cuenta que cuando una persona sufre un accidente grave, generalmente entra en shock y no tiene sensación de dolor.

Mientras menos esperable y más evitable sea una muerte, más absurda e ilógica parecerá a los familiares que quedan y más difícil será la aceptación del hecho.

Suele darse en estos casos que el doliente reconstruya obsesivamente los acontecimientos y el escenario en que sucedieron, buscando entender esa muerte y obtener elementos de control sobre ella. También es característico que se sobredimensionen las circunstancias de la relación inmediatamente anteriores a la muerte, desatendiendo el valor de un vínculo con historia. Tales hechos, una discusión o pelea, el estar lejos de la persona, una amenaza que se pasó por alto, una queja física que se desoyó, se desproporcionan y generan culpas y reproches. Todo esto, unido a una gran necesidad de encontrar-



le un significado a la muerte, de buscar un por qué, cuando pocas veces nos preguntamos el ¿para qué? O sea, cuál es el sentido que aquel acontecimiento podría llegar a tener en nuestras vidas.

Los seres humanos necesitamos completar y cerrar los accidentes. Es posible ayudar a alguien, cuando se sienta capaz, de conocer exactamente qué pudo haber pasado. Aunque parezca macabro, alivia y a la larga tranquiliza, ayuda a hacerse a la idea que efectivamente murió y que no sobrevive amnésico quién sabe dónde.

Es importante tener en cuenta aquí un fenómeno muy común y no tan conocido: “la culpa del sobreviviente”. Es la sensación de culpa por estar vivo asociada a la muerte de alguien afectivamente importante que muere en una circunstancia en que el otro se salva, es como un precio que hay que pagar por estar vivo. En el caso de sobrevivientes es importante investigar este aspecto que aunque parece ilógico, es común, la persona se pregunta incansablemente ¿por qué él o ella y no yo?

### *Suicidio*

El suicidio hoy estigmatiza no sólo a la víctima sino a toda su familia. La frecuencia de esta forma de muerte ha aumentado de manera preocupante en los últimos años, sobre todo entre los adolescentes y la población escolar. Aquellos que consideran y rumian la idea de suicidarse y los que lo intentan con o sin éxito, son vistos negativamente por la mayoría de la gente. Las actitudes hacia los suicidas van desde la lástima y la compasión hasta implacables juicios sobre su cobardía, presumible problemática siquiátrica o deslealtad o desobediencia a Dios. Al hacerlo, subestimamos las perjudiciales secuelas derivadas de comentarios y explicaciones que pecan de ligereza y desconocimiento. Es importante comprender al suicida, su mundo y su conducta, antes que juzgarlo.

Verdaderamente lo que llamamos suicidio es un desesperado intento individual por salvarse a sí mismo. Resulta paradójico pero para esa persona es cierto. ¿De qué se salva? De algo que para él es mucho peor que la muerte: el tormento interior, la locura, la crisis interna que, reciente o antigua, juzga como insoportable. El suicidio es la salida de una inaceptable vida sin sentido. Es la respuesta a un mundo inhumano que nos genera vacío, sufrimiento y falta de valor para buscar el verdadero sentido de la vida aquí.

Es importante saber que el deseo de suicidarse no es constante: va y viene. Nadie lo desea siempre, en todo momento y en un 100%. Cuando alguien toma la decisión de hacerlo, es en un momento de pérdida de fe en un futuro mejor, la visión de futuro se oscurece. Todo alrededor es oscuro y confuso, los estímulos externos - la madre amorosa, la esposa, la novia suplicante, los hijos que lo necesitan - se excluyen de la conciencia y sólo permanece una imagen fija: la de la ventana, el revólver, el frasco de barbitúricos o la soga, y una obsesión

que dice “única salida”. En un determinado episodio depresivo se cierran otras perspectivas, otras salidas a la situación desesperante.

Un mito, muy divulgado, es aquel según el cual quien de verdad desea suicidarse no lo dice, no lo deja notar, no lo anuncia. Esto tampoco es cierto. Muchísimas personas que se quitaron la vida lo hablaron, lo anunciaron y revelaron sus intenciones sutil y abiertamente. De manera que todo indicio debe tomarse en serio.

Todo ser humano tiene un límite de tolerancia a la adversidad, si pierde la esperanza y pasa el límite, se puede apretar el gatillo. Existe una ecuación que determina el punto en el cual la calidad de nuestra vida sería tan patéticamente pobre para nosotros mismos que no desearíamos seguir viviendo.

Aunque cuando alguien se suicida, uno tiene la tendencia a encontrar culpables, la experiencia ha demostrado que lo último que ocurre antes de la muerte no es la causa sino el detonante.

A pesar de que nuestra sociedad repudia el suicidio, hay quienes piensan que quien se suicida decidió su partida. En nuestros intercambios con otros, hemos recibido reflexiones diversas tales como que el suicidio es una decisión y hay que respetarla. En nuestra sociedad hay mucha confusión con el suicidio, el hecho de suicidarse es mal visto. Claro que es un acto que no respeta la vida, y también que genera mucha violencia alrededor, mucha desesperación y, sobre todo, mucha culpabilidad a los demás. Pero es una elección. Y no habría que juzgar al que toma esa decisión, todo lo contrario.

### *Eutanasia*

El siguiente documento fue elaborado por una comisión de estudio de la Asamblea del Movimiento Humanista, en septiembre de 2001.

El significado de la palabra eutanasia es “la terminación de la propia vida por otro a pedido explícito de la persona que muere”. Aunque la extensión normal del término requiere la iniciación del acto por la persona que desea cometer suicidio, hay quienes incluyen también casos de terminación involuntaria de la vida.

#### *Eutanasia Pasiva*

Consiste en acelerar la muerte, suspendiendo procedimientos médicos de apoyo a la vida o proporcionando dosis de fármacos que tienen el doble efecto de aliviar el dolor al tiempo que aceleran la muerte.

#### *Eutanasia Activa*

Supone causar la muerte por una acción directa a pedido de la persona. Ej.: Inyección de sustancias letales.

#### *Suicidio asistido por un médico*

Un médico proporciona información, los medios o ambas cosas para cometer suicidio. Es importante en casos de enfermedades terminales en que la

calidad de vida del paciente se vuelve inaceptable por pérdida de control, dignidad personal, dolor excesivo o todos esos factores, y este no desea continuar viviendo y requiere de ayuda para cometer suicidio.

El suicidio asistido por un médico está legalizado, con diferentes niveles de restricción, en sólo cuatro jurisdicciones: el Estado de Oregón, EE.UU. (1997), Colombia (1997), Japón (1995) y Holanda (2001).

En todos los demás lugares está penalizado.

El tema de la legalización de la eutanasia, como tantos otros temas en el ámbito del ejercicio de la libertad personal, es objeto de acalorado debate.

La pregunta básica es: ¿puede recibir asistencia para morir una persona terminalmente enferma, quien no sufriendo de depresión y estando en buen uso de sus facultades mentales solicita ayuda para cometer suicidio, por considerar que no merece la pena continuar viviendo, ya sea por dolor intratable, pérdida de dignidad, capacidad o todos esos factores?

El debate es emocional e intenso y la principal oposición proviene de grupos religiosos conservadores, cristianos, judíos e islamitas. También de algunas asociaciones médicas y organizaciones dedicadas al trabajo con discapacitados.

El argumento predominante en los grupos pro-eutanasia es que el suicidio existe como posibilidad para todos y está aceptado en la mayoría de las jurisdicciones. Sin embargo, a los más vulnerables, terminalmente enfermos, cuya calidad de vida e incapacitación se ha deteriorado a niveles extremos, en muchos casos padeciendo de dolor intolerable, y ya incapaces de cometer suicidio sin ayuda, se les niega esta posibilidad.

El argumento predominante en los grupos opuestos a la eutanasia es que su legalización permite el abuso y constituye el primer paso hacia una sociedad que terminará matando aun a quienes no piden ayuda para morir, esto es minusválidos, ancianos, jóvenes y todos aquellos a quienes el Estado considera que no disfrutan de una buena calidad de vida.

¿Es justo que debido al avance de la tecnología médica se imponga continuar viviendo una vida sin calidad, a personas con enfermedades terminales que no desean seguir viviendo? Los recursos, siempre limitados, podrían aplicarse al cuidado pre-natal, infantil, etc. dónde realmente se salvarían vidas.

Mucha gente podría sentirse presionada, por sus familias, por el medio, a ejercer la opción de eutanasia si esta existe; estas presiones pueden tomar a veces formas muy sutiles. Algunos piensan que las posibilidades de interferir la decisión individual son tan elevadas que la opción no debe existir.

Este es un tema en debate creciente, que va cobrando vigencia en la medida en que se amplían las posibilidades técnicas de extender la vida humana. Cada vez más gente termina su vida en hospitales donde existen los recursos para prolongarla. Desconectados de sus familias y seres cercanos, los pacientes

terminales van perdiendo control, capacidad y calidad de vida sin tener la opción, si lo desean, de terminar con sus vidas.

Desde la perspectiva del Humanismo Universalista, este tema corresponde al campo de la libertad individual.

No debe representar una imposición para aquellos cuyas creencias particulares excluyen esta posibilidad.

En caso de legislarse, su aplicación debe regularse cuidadosamente asegurando en todos los casos el consentimiento del paciente.

## AYUDAR Y AYUDARSE EN EL PROCESO DEL DUELO

Issa Fonnegra de Jaramillo plantea lo siguiente:

Es necesario liberar la energía psicológica de la relación con quien murió y readaptarse a un ambiente que acepta la ausencia del que ha partido. Este proceso implica aceptar lo inmodificable y reaccionar manifestando lo que se siente. Existen diferencias religiosas y culturales respecto a la expresión de la pena de los que quedan. En Oriente, se prefiere evitar el llanto o expresiones de dolor ya que se piensa que quien muere pasa a un estado de mayor iluminación. Esta actitud, en Occidente, se interpreta como que no se debe llorar a un ser querido porque su alma no puede descansar ni avanzar.

Me temo que quienes inventaron esa teoría tenían una seria intolerancia a la tristeza y al sufrimiento y decidieron decirle eso a los dolientes para frenar el llanto que los incomodaba porque no habían resuelto sus propias tristezas internas de forma saludable. El llanto es bueno, terapéutico, sanador y conveniente como forma de expresión de la tristeza. Luego de llorar, el doliente siente alivio y, a la inversa, el que no puede manifestar su dolor a través de las lágrimas experimenta una sensación de opresión y una gran necesidad de desahogarse.

Aquí se explica en frases breves formas de vivir el duelo que ayudan y otras que bloquean el proceso:

### Qué cosas ayudan

Reconocer la vulnerabilidad y las limitaciones temporales que implica vivir un duelo.

Tenerse paciencia y ser benévolo con uno mismo.

Hablar de lo que pasó; compartir los estados de ánimo, los recuerdos y las necesidades con personas afectivamente cercanas.

Consentirse, buscar experiencias, compañías y momentos gratificantes.

Disponer de tiempo para llorar, pensar y recordar.

Realizar catarsis a través del ejercicio, el sexo, la risa o el llanto.

Darle un sentido a lo que ocurrió. Esto puede lograrse abriendo un espacio espiritual en la propia vida.

Realizar acciones válidas en memoria del ser querido que murió.

Comer bien, descansar mucho.

Estar en contacto con gente.

Ayudar a otros.

Hacer ceremonias o rituales, poner fotos, prender velas en memoria del que partió.

### Qué cosas no ayudan

Imponerse actitudes de falsa fortaleza, pasando por alto los mensajes no verbales del cuerpo y la parte emocional que reclama tolerancia.

Tomar decisiones importantes: casarse, cambiar de trabajo, trasladarse de país, romper una relación.

Viajar, mudarse de residencia, deshacerse rápidamente de fotos o cartas y de todo aquello que implique evadir recuerdos.

Remplazar rápidamente a la persona muerta comprometiéndose en una relación amorosa, casándose, teniendo otro hijo o adoptando uno.

No tocar, dejar intactos los objetos y las posesiones de quien murió. Tras esta conducta, llamada momificación, se esconde una sutil negación de la pérdida. Tampoco ayuda deshacerse de todo el primer día.

Idealizar al muerto, convertirlo en ídolo o en santo, rezarle y tan sólo recordar aspectos positivos de la relación.

Recurrir a tranquilizantes, sustancias psicoactivas o alcohol para ahogar la pena.

Aislarse emocionalmente, rechazar la ayuda y cercanía de familiares y amigos.

Victimizarse, favorecer la autocompasión, sentir que la vida jamás podrá reparar tan injusta pérdida.

Aceptar mandatos o imposiciones familiares, culturales o sociales referente al tiempo que debe durar la pena. Es mejor ir descubriendo, con flexibilidad, un camino personal para asumirla.

Sentirse desleal con quien murió por sonreír, distraerse a ratos o divertirse.

\* \* \*

Una de las mayores fuentes de angustia para quienes han perdido un ser querido, es la creencia que ni ellos ni nadie pueden ayudar en nada al difunto. Una manera de consolar a los afligidos, es alentarlos a hacer algo por los seres queridos que acaban de morir, viviendo aún más intensamente a favor de ellos

después de su muerte, practicando por ellos y confiriendo a su muerte un sentido más profundo.

Para ayudar a la persona que acaba de sufrir la pérdida de un ser querido, tendremos que recurrir a toda nuestra paciencia y sensibilidad. Tendremos que pasar largos ratos con ella y dejarla hablar, escuchar en silencio y sin juzgar mientras revela sus recuerdos más íntimos o nos explica una y otra vez las circunstancias de la muerte.

Las personas que viven el dolor de la pérdida de un ser querido pasan por una especie de muerte. Igual que alguien que se encuentra a punto de morir, ellas necesitan saber que las emociones perturbadoras que sienten a veces, son completamente normales. Necesitan saber también que el proceso de duelo puede ser largo y también difícil. Ahora bien, además, es importante que sepan que aunque la aflicción puede prolongarse por un año o dos, llegará a su fin y se transformará en aceptación.

Muchas veces los familiares y amigos de la persona en duelo esperan que “vuelva a la normalidad” a los pocos meses. Eso sólo consigue intensificar su desconcierto y aislamiento, pues es posible que la aflicción continúe y se intensifique, si es que no ha habido un buen proceso de reconciliación y despedida.

La pena es una herida que necesita atención para curar. Trabajar y completar la pena significa enfrentar abierta y sinceramente nuestros sentimientos, expresarlos y darles salida totalmente, tolerarlos y aceptarlos durante todo el tiempo que haga falta para que cure la herida. Tenemos miedo que, al reconocerla, la aflicción nos derrumbe. La verdad es que la aflicción experimentada se disuelve y la no expresada dura indefinidamente. Esto es debido a la propia incapacidad de tolerar la pena.

Ocurre con frecuencia que, tras la muerte de un ser querido, la persona queda con una intensa sensación de culpa y repasa obsesivamente los errores cometidos en su relación, o se tortura con pensamientos sobre lo que se hubiera podido hacer para evitar la muerte. Ayúdele a hablar de esos sentimientos de culpa, por irracionales y absurdos que parezcan. Poco a poco la culpa irá disminuyendo y el sobreviviente llegará a perdonarse.

Una de las formas que da mejores resultados para aliviar y disolver la pena es ir a la naturaleza, especialmente a algún salto de agua o un río y dejar hablar nuestro corazón. Una guía para esa conversación interior es la «Experiencia Guiada de la persona amada» que está en el capítulo anterior.

En una sociedad basada en la posesión de cosas y también de afectos, los duelos se hacen especialmente difíciles. Sin embargo, siempre encontrarás personas cuyos testimonios nos muestran que es posible llegar a superar la pena, a dotar de sentido a la muerte e incluso vivirla con suave alegría.

## TESTIMONIOS

### Experiencias de duelo

#### *Elsa Sierra - España*

Psicóloga, casada, una hija. Especialista en trastornos del aprendizaje.

Aitor Elordui fue el compañero de mi hermana. Tenía 33 años cuando murió ahogado mientras hacía submarinismo, una de sus múltiples aficiones. Era muy vital, disfrutaba tanto de la naturaleza como de las personas que tuviera a su alrededor, fueran de la edad o condición que fueran. Su muerte supuso una conmoción fuerte para todos los que tuvimos el placer de compartir parte de su vida y muy especialmente para sus padres y mi hermana. Por lo tanto, mi prioridad fue ayudar a las personas que más sufrieron por su partida. Masajes, acompañamiento, escuchar, dialogar...

Se hizo una ceremonia religiosa cristiana, porque parte de la familia lo era, mientras que mi hermana, algunos familiares y sus amigos nos juntamos para recordarle con alegría. Entre risas y llantos fuimos desgranando su vida y las nuestras en relación con él y comprobando todo lo bueno que nos había dejado.

Quince días después, llevamos sus cenizas a un lugar precioso de los montes vascos, lo cual nos obligó a hacer ejercicio y a mojarnos, ya que estaba muy alto y llovía. Preparamos una ceremonia para esta ocasión, basada en la ceremonia de muerte. Mientras se esparcían las cenizas al aire, en el pico más alto, leí la ceremonia. En ese mismo instante las nubes se abrieron y unos rayos de luz iluminaron nuestros cuerpos y corazones.

AITOR nos dejó una enseñanza... Al principio no podíamos creerlo y pensábamos que se trataba de un error y Aitor volvería como siempre. Luego nos rebelamos ante una muerte tan súbita y absurda. Después la fuimos asumiendo, a la vez que nuestras mentes se abrían a los recuerdos positivos, a las anécdotas, y juntos recordamos, reímos y lloramos. Luego vinieron multitud de personas a despedirse y a apoyarnos, y pudimos comprobar la herencia que dejaba Aitor. En unos, la simpatía; en otros, la admiración, la amistad, el amor. Todas estas cosas están preservadas en nuestra memoria y desde dentro se traducen en nuestros actos que llegarán a otros y luego a otros y así lo que fue Aitor prevalece y se multiplica.

De su cuerpo quedan las cenizas que volarán por el viento y se confundirán con la naturaleza que él tanto quería. Pero esto ya no es Aitor. Ignoro en qué mundo está: si contemplará hermosos paisajes o si estará rodeado de luz... pero siento que, tras la pena hay una esperanza de que la muerte no sea cierta y del mismo modo que sufrimos por conflictos que ya no existen, o tememos cosas

que no ocurrirán y que sólo están en nuestras mentes, se nos impone la muerte como una tragedia y tal vez sea sólo una sombra que desaparezca con la luz de la comprensión.

Paz en el corazón, luz en el entendimiento.

### *Jocelyn Valdenegro - Chile*

Psicóloga, 26 años, voluntaria en la Fundación Laura Rodríguez.

Yo tenía 19 años y Patricio tenía 21, habíamos pololeado un par de meses y por cosas de la vida terminamos. Meses más tarde él me buscó, lo único que quería era que nos viéramos y poder conversar; yo me hacía de rogar, hasta que al fin un día acepté salir con él al cine. Él quería salir ese mismo día y yo, porque simplemente no tenía ganas, le dije que saliéramos al día siguiente. Me llamó por teléfono esa noche y quedó en llamarme nuevamente al llegar a su casa, porque iba a jugar a la pelota. Esa llamada nunca llegó; en cambio, a la medianoche me llamó un familiar para decirme que Patricio había tenido un accidente y que el pronóstico de los médicos era muy malo, ni siquiera creían que pasaría la noche.

Fue un impacto demasiado grande para mí e inmediatamente pensé que si no hubiera sido tan caprichosa él habría estado bien, porque hubiésemos ido al cine, tal como él quería y no habría sucedido lo que sucedió. Finalmente, Patricio falleció tres días después del accidente. Sentí un dolor tan intenso, un dolor que permaneció mucho tiempo en mí. Había perdido a alguien que hasta el instante de su muerte no pude advertir cuán importante era para mí y todo lo que yo había significado para él. Fue un tiempo de mucho dolor que, sin duda, me llevó a reflexionar acerca de la vida y la muerte.

No dejaba de pensar en lo importante que podría haber sido el hecho de demostrar y materializar más mis emociones, pensamientos y sentimientos y me culpé muchas veces y tuve rabia conmigo misma por no hacerlo. No entendía nada y me preguntaba muchas cosas de las cuales no había respuesta.

Hoy, entiendo que superar ese sufrimiento fue necesario para hacerme ver la vida de una forma distinta, para hacerme crecer y aprender día a día a aceptar a las personas que forman parte de mi vida como seres maravillosos, que aun con sus defectos, pueden dejar huellas en mí.

Aprendí a ser más tolerante; a tratar a los demás como quiero ser tratada; a amar hoy, porque no tengo la certeza de lo que pueda pasar mañana; aprendí a mirar a mis padres y a darles un beso antes de dormir, porque no sé si mañana voy a estar con ellos o si ellos van a estar conmigo. Entendí que la muerte vive día a día entre nosotros y que lo importante está en hacerla parte de uno mismo y de las personas amadas, de manera tal, que cada segundo pueda ser vivido como el último de nuestras vidas.



Por todo esto, tengo la convicción de que las personas que ya no están físicamente con nosotros, siguen viviendo mientras sean recordadas. En mi caso particular, ¿cómo puedo pensar que Patricio haya muerto? si aún no teniéndolo junto a mí en forma corpórea, sigue viviendo en mis pensamientos y continúa dejándome enseñanzas acerca de lo paradójica que es la vida?

### *Rosita Ergas - Chile*

Psicóloga, casada, 46 años, madre de dos hijos.

### **Rousha Varón de Ergas**

Rousha es mi abuela paterna, ella fue asesinada (que fuerte suena, no me gusta decirlo) en un campo de concentración alemán llamado Treblinka, durante la Segunda Guerra Mundial. Durante muchos años de nuestra vida de inmigrantes judíos en Chile, su nombre estuvo ausente, sin embargo la presencia de esa ausencia era muy evidente. Cuando fuimos mayores y empezamos a preguntar por ella se nos dijo que había muerto en un tren, ya que al escapar, disfrazada de pueblerina del lugar, habían descubierto que vestía unas medias de seda que la habían delatado. Sonaba casi romántico.

Ella se llamaba Rosa, igual que yo, dicen que había sido muy bondadosa, algo en mi interior hizo que me sintiera muy unida a ella; de pronto sentí la necesidad de saber más sobre ella, de precisar cómo y dónde había muerto. Al empezar a documentarme para escribir este libro acerca de la muerte una frase me conmovió: “los duelos sin cadáver suelen no resolverse jamás”. Comprendí entonces que mi abuela era una especie de detenida desaparecida, de esas personas que nuestro país también conoció, por las cuales yo también luché; sin embargo, yo nunca había hecho esa relación, ni había captado que yo tenía un familiar detenido desaparecido (guardando las proporciones históricas en la magnitud de la monstruosidad entre Chile y Alemania, sin embargo, todo monstruoso al fin).

Comprendí a través de mis aprendizajes en el tema de la muerte, que nuestra familia, especialmente mi padre, nunca había hecho el duelo por mi abuela, que el tema no se había cerrado, que ni siquiera sabíamos dónde había muerto. Lo imaginábamos pero no lo sabíamos a ciencia cierta.

En mi intento de ayudar a sanar esa herida y también en una especie de intento de desagravio a este ser tan bondadoso que había sido muerto en las peores circunstancias, investigué su paradero. Después de mucho andar y preguntar, desde Israel me llegó un documento a mi casa. Habían pasado más de 50 años de su muerte...pero cuando llegó ese documento en que decía que mi abuela había muerto en el campo de exterminio de Treblinka, lloré, fui rápidamente a ver a mi hermano a quien extrañamente le pasó lo mismo. El tiempo

no había pasado para nuestro dolor, ni siquiera la habíamos conocido, apenas habíamos escuchado su historia y sin embargo había un extraño y fuerte lazo que había que desatar o liberar. Recién ahí iniciamos el duelo y nuestra posibilidad de sanación.

Algo dentro de uno no había sido procesado, ¿cómo habrá sido?, ¿sufrió?, ¿fue rápido?, ¿se dio cuenta?, ¿cómo comprender a los que lo hicieron?, ¿cómo lograr reconciliar? Durante alrededor de un año estuvimos integrando, hablando entre los hermanos y alguna vez, con delicadeza, con mi padre. Revivimos su recuerdo, lo mejor de ella y organizamos un viaje familiar a su ciudad natal en Yugoslavia: Skopje. Fuimos a buscar su memoria y a intentar lavar la nuestra. Visitamos el lugar donde había sido detenida y desde donde había partido al campo de Treblinka. Yo no sabía muy bien cómo haríamos un rito de despedida, pero sentía que era necesario. Mi hermano llevó un Shofar (cuerno que utilizan los hebreos en momentos santos, que tiene un sonido ancestral)...y elegimos una plaza donde mi padre y mi abuela jugaban cuando niños, una fuente de agua, unas rosas blancas en su memoria, un sonido milenario que nos conectó al pasado y borró los horrores abriendo el futuro: inventamos nuestro propio rito, sin rabinos, curas, ni expertos, pero tan sentido que es difícil de explicar. Ahí en una plaza, a miles de kilómetros de nuestro país natal, en Yugoslavia, un hijo y su esposa, unos nietos con nueras y yernos... Un conmovido grupo de 10 personas, realizaba un sentido homenaje, en un intento de borrar la maldad y asegurar la trascendencia y el descanso de una gran mujer...

Al finalizar nuestra ceremonia, ya al anochecer, mi padre nos agradece y nos dice... "gracias me han ayudado a enterrar a mi madre"...un silencio milenario, un agradecimiento mágico, ese acto fue un acto de sanación, para mi padre, para nosotros, para Rousha y quizás para otras almas judías que buscaban descanso. Eso sentimos. Fueron sólo 30 minutos, sin embargo yo siento que mi vida valió la pena sólo para haber logrado realizar este acto.

### **Laura Rodríguez**

Lala fue o es mi cuñada, una hermana. Con ella aprendí a hacer la ceremonia de asistencia, al principio desde un sentimiento desesperado de no saber qué hacer para luego ir avanzando hacia un real intento de ayudar a un alma a partir. En el momento de emergencia que fueron sus últimos días, yo dejé casi todo y me "constituí" con mi familia cerca de ella. Fue coherente ponernos a su disposición, convertirnos en su cuerpo, como si fuéramos una especie de prótesis. Eso sí, aprendí que fueron muy rápidas las decisiones posteriores a su partida y algo compulsivas, en un vano intento de no sentir la pena de su partida.

Desde mi perspectiva actual, hubo errores como sacar demasiado rápido su ropa o tratar de ayudar demasiado a su esposo (mi hermano) e hijo. Hicimos cosas que quizás hubiera sido mejor que hicieran ellos (sacar fotos, arreglar

espacios, regalar objetos, etc.). Nunca había tenido la experiencia de un ser querido que parte y yo quise que fuera en total alegría. Sin embargo, creo que para nosotros, occidentales que aún no tenemos bien resuelto el tema del apego, eso no es fácil. No es posible borrar la pena; lo importante es hacer un proceso de verdad y a veces uno puede equivocarse poniendo la razón por sobre el corazón. Sólo varios años después me fui dando cuenta de que hay que cuidar los detalles en ese momento y hacerlo todo consciente y sin apuro.

El día en que Lala partió fue el único en que no estuve presente. Eso aún me complica. Cuán importante es hacer las cosas bien; existen actos, especialmente ante el momento definitivo de la muerte, en los que es vital que sean coherentes. Yo no estuve, pero mi madre, que me había visto tomar el librito con la ceremonia de asistencia, la hizo y ayudó a Lala a partir a la ciudad de la luz.

Han pasado 15 años desde que Laura traspasó el Umbral, después de pasar por la incredulidad, la rabia y la pena. Hoy puedo decir que su presencia me acompaña y me inspira. Que su ayuda la siento. Que su fuerza me potencia. Y que a veces he tenido señales difíciles de interpretar sin pensar en que en algún lugar más allá, ella sigue viviendo.

### ***Barbara Ormeño - Chile***

Psicóloga, soltera, coordinadora de salud de la Fundación Laura Rodríguez.

Este fin de semana falleció la hija de una amiga, casi una hermana.

Conozco a Emilia hace 37 años, compartimos un momento muy importante de nuestras vidas: para el golpe militar, ella, que pertenecía a un movimiento revolucionario de izquierda, estuvo oculta en mi casa durante todo ese período, mientras su hermano y cuñada eran detenidos. Mis padres me dieron un ejemplo de solidaridad en esta situación.

Este fin de semana, la muerte se llevó a su hija Carolina de 22 años; ella, junto a la hija de una de mis hermanas y el marido de Emilia, acampaban en la cordillera y sufrieron un accidente.

Para mí era la primera vez que me tocaba tan de cerca el tema de la muerte; si bien es cierto que falleció mi abuela, ese fue un hecho que era de esperar, pues ella tenía 86 años. También fallecieron pacientes que me tocaba atender por trabajo, personas que nunca antes vi y nunca más veré. Pero en este caso, había una familia detrás, y no cualquier familia, unos padres abatidos que son mis amigos, todos muy consternados, mis propios padres, mis hermanos, la familia de ella, la familia de él.

Y yo, la más entera, como dice mi amiga Sylvia Gálvez, porque yo he trabajado el tema, quizás porque soy más fuerte como dicen algunos, o quizás simplemente porque alguien debía dar la cara y me tocó a mí. Además de dar la cara, frente a la prensa, en el momento del entierro del cuerpo de Carolina,

necesitaba hacerle la ceremonia de la muerte. Sentía necesidad de hacerla, a pesar de todos mis temores.

En ese momento me sentí hasta un poco ridícula, Emilia lloraba junto al cuerpo de su hija, Mauricio no se conformaba con la idea de que él estuvo allí y fue quien encontró el cuerpo de Carolina y dio cuenta a carabineros. Y yo leía... "la vida ha cesado en este cuerpo»...

Era primera vez también que oficiaba una ceremonia frente a mis padres y hermanos... pero sentía que si no lo hacía no me lo perdonaría jamás.

Salí del entierro agotada, abatida, preocupada por cómo poder ayudar más a Emilia y Mauricio, pero al día siguiente tendría un encuentro con Silo en Los Manantiales y eso me animaba. Ya en viaje a este lugar, pregunté a mis amigas qué quisieran preguntarle a Silo y ellas no lo tenían muy claro; me preguntaron "¿qué le preguntarías tú?", y yo respondí con certeza: "yo le preguntaría acerca de la muerte"... ya que era el tema que me preocupaba en ese momento. Pues no fue necesario, Silo respondió mi pregunta sin que yo se la hiciera, habló de todo lo que yo le hubiese preguntado respecto de la muerte.

Al hacer la experiencia de Fuerza, obviamente que lo primero que hice fue tratar de enviar toda esa energía positiva a Emilia, a Mauricio y a Daniela, lo cual me hizo sentir como instrumento de algo mayor, ¡fue maravilloso!

Al día siguiente hablé con mi hermana, ella me dice que Daniela está mejor y que Emilia le comentó lo siguiente: «No quiero cambiarme de casa, pues quiero seguir compartiendo con Carolina, ella está aquí con nosotros, además ella ya nos hizo un regalo: ha mejorado la relación entre Mauricio y yo».

Fue muy gratificante el darme cuenta que Emilia, a pesar de no haber «trabajado el tema», tiene la certeza de que la muerte no existe, tiene la certeza de que su hija, a través del umbral, comparte con ella desde otro tiempo y otro espacio.

Y si en algo ayudé a contribuir en esas certezas agradezco a ustedes, a Rosita, al mundo, a la vida, a mi familia, ya que de todos a quienes he conocido llevo algo y eso me permitió ser un instrumento útil en este proceso.

### ***Javier Zorrilla E. - Perú***

Antropólogo, separado, un hijo.

En 1992 murió mi hermano mayor, se fue un gran amor, entró en crisis mi madre y debí dejar a mi padre en un asilo de ancianos.

Me convencí entonces de que mi vida era vulnerable y precaria. Que estaba expuesta a la enfermedad, al abandono y a la muerte.

Lejos de mi hermano César, a cinco mil kilómetros de distancia, no pude estar a su lado para aliviarlo en su agonía.

A punta de quimioterapia, mi madre resistía el cáncer. En su desesperación, dijo: «Dios no debe de existir, de lo contrario no tendría este sufrimiento. Todo lo que se me dijo de Él, ha sido una farsa y un fracaso».

Dejar en el asilo de ancianos a mi padre y sentir la mansedumbre de su mirada en la despedida, me dejó una rabiosa tristeza que no hallaba cómo entender y aceptar.

Al salir del asilo y retornar a casa, imaginé mi propio final y lo sentí como el de todos esos ancianos. Me estremeció sentirme rozado por primera vez por el aliento de la muerte.

Ese iba a ser mi propio fin. De eso estaba huyendo. A eso le temía, a esa suerte de soledad desvalida que era el mundo del anciano, verdadera antesala del Fin.

De pronto descubrí que ese estado no me era extraño, que habitaba desde siempre en el fondo de mí. Pero había preferido apartar la mirada, atendiendo al amor, al trabajo y a la causa justa.

Ahora, en el centro de mi paisaje, la soledad era una playa desierta en la que cabalgaba, guadaña en mano, la parca terrible.

Dicen que al meditar los hombres encuentran la Verdad, la Plenitud, la Unidad de todo lo existente. Yo también había experimentado algo de eso en alguna que otra meditación.

La propia muerte me pareció absurda y ridícula en algunas de estas prácticas. Una vez terminé riendo, cuando con la misma certidumbre con que se me presentaba la Nada, se evidenciaba también la Vida en su fuerza, dignidad y belleza. En su afán inteligente, generoso, eterno.

Atisbaba, sólo por un rato, al reino de lo permanente y eterno. Ese lugar, al que quizás habría de volver, luego de que mi corazón dejara de latir y mi cerebro no repartiera ninguna orden más.

Entonces, en ciertos estados de conciencia la Nada me mostraba su Abismo y en otros la Luz resplandecía en el Cielo interior ¿Por qué la oscura verdad de lo denso debía ser superior a la sutil luminosidad que manaba desde alguna recóndita fuente a través de mi corazón?

Tal vez ambos estados no eran sino diferentes tipos de alucinación. Quizás viera sólo lo que quería ver. Lo claro era que mi «yo», sus tristezas y alegrías, pensamientos y acciones, recuerdos e ilusiones, iba a morir junto con mi cerebro.

Una pequeña lesión clave en la masa gris y adiós identidad. ¿Qué pasaría en el morir, cuando hasta la última neurona de mi cuerpo dejara de funcionar?

¿Cómo acostumbrarse a la idea de la propia desaparición y de la desaparición de todo lo percibido como existente?

Cuando joven casi ni pensaba en la muerte: había tanto que hacer, experimentar y aprender.

Con los desengaños, las frustraciones y el resentimiento, hicieron reino el odio, los celos y la envidia, en suma: la violencia.

Sólo el temor irracional y religioso a una infernal eternidad impedía el suicidio.

Caí en el cinismo: «Si la muerte no tiene solución, para qué te preocupas de ella», me decía. Y así podía hacer lo que sea, haciéndole el quite a la responsabilidad humana.

Pero esta forma disimulada de encarar el Fin no duró. Aprendí que no caben las fugas, los escapes y las falsas salidas para problemas tan verdaderos como el de la soledad y el de la muerte.

¿Qué me quedaba? Agotaba dar vueltas y vueltas sobre un tema sin solución. Era como si hubiera llegado a una calle oscura y sin salida, hecha de pensamientos desgastados y carentes de significación.

Pero prefería un encierro verdadero a cualquier ensoñación o a una cínica y aparente libertad. De alguna manera, reflexionar sobre mi muerte hacía más auténtica mi vida.

Y así me dije a mí mismo: «La Muerte parece ser importante porque te enfrenta a la Nada. Y la Nada parece ser importante porque te hace pensar en las cosas que realmente tienen Sentido».

Rodeaba este pensamiento una tenue luz de esperanza. Era cuestión de seguirlo y llevarlo a su fin.

Había una manera digna y correcta de situarme frente al problema. Ella tenía que ver con la autenticidad. Y con superar el temor a ciertos oscuros pensamientos.

En definitiva, tenía que ver con no traicionarme a mí mismo, haciendo concesiones a valores, intereses y compulsiones que me alejaban de la verdad interior.

Las acciones válidas, aquellas que disolvían el sufrimiento, ampliaban mi registro de vida, hasta el punto en que la muerte dejaba de tener importancia como Realidad Supresora de Sentido.

A pesar de la muerte, o mejor dicho, a causa de ella, la Vida podía tener significado. Las acciones humanas, por lo menos algunas, producían una experiencia de paz, en la cual la Muerte, como en los estados elevados de conciencia, parecía no tener cabida.

No había alternativa. Frente a la incertidumbre total sobre la posibilidad o imposibilidad de la inmortalidad, sólo quedaba apostar por una u otra creencia. La positiva o la negativa. En la primera ganaba la vida y tal vez la inmortalidad. En la segunda perdía todo, aquí y allá.

Estaba clara la apuesta.

***Gloria Mujica - Chile***

Coordinadora General del Movimiento Humanista, 57 años, cuando murió mi Mauri, tenía 46. Tres hijos, Mauricio, Leonardo y Gisell. Separada del padre de ellos y vuelta a emparejar. Soy Orientadora del Hogar, relatora en Relaciones Humanas... Soy chilena, aunque me considero una ciudadana planetaria

*La partida de un gran amor, mi hijo Mauricio*

No es fácil describir el amor inmenso que experimento por mis hijos, pero creo importante intentar mostrarlo, como una forma de dar contexto a lo que significa la muerte de uno de mis seres más queridos.

Un año antes de la partida de Mauricio, para su cumpleaños, le escribí un poema, una jugarreta de las nuestras, mientras leíamos a Parra:

...Y ellos insistieron...  
 prepara tu vientre  
 que ya es hora.  
 Yo reclamaba  
 ;; soy muy niña!!  
 ;; no quiero lavar pañales!!  
 Los Arcontes ya lo habían decidido.  
 Tenía que darte la vida  
 hijo – hermano  
 Para que yo pudiera nacer  
 (y si no, ¿quién te criaba?)

Ese lunes 10 de julio de 1995, me llamaron por teléfono al trabajo para decirme que mi hijo Mauricio había tenido un accidente y que fuera de inmediato a la casa de su pareja, donde se encontraba.

Pasé a buscar a Luis Felipe y nos fuimos a ver qué había pasado. Al llegar nos dijeron de su muerte, que no lo habían podido salvar, que se hizo lo posible, y algunas otras explicaciones técnicas. Luego de un momento de desconcierto, de no entender nada, de un dolor profundo y total, como si me arrancaran las entrañas, sentí que me rebelaba a la muerte, a la autocompasión, y entré a verlo.

Algo muy fuerte experimenté en esos momentos, nada se había roto entre nosotros, supe que su vida no había terminado, sentí una gran paz, mucha fuerza y comprensión de lo que estaba viviendo. Mi creencia de que la muerte no existe, se transformó en certeza.

Sentí la presencia de los guías en esa habitación. Era como si mientras uno guiaba a mi hijo, otro se ocupaba de que yo me quedara bien, muy atenta a lo que estaba ocurriendo.

El día que lo despedimos con los amigos, me sentí reconfortada y fuerte. Sentí que mi hijo estaba partiendo a uno de sus tantos viajes, que una aventura maravillosa lo esperaba, y pude expresarlo y desearle lo mejor en esta nueva travesía, ahora hacia la Ciudad de la Luz. Mi conciencia se acrecentó y me vi en situaciones que me parecía ya había vivido. Me escuchaba a mí misma diciendo cosas antes dichas. Como cuando uno recuerda un sueño así de repente. Y me sentía asertiva en las respuestas que daba.

Estas vivencias me duraron varios días, muy conectada con mi hijo en otros planos, me sentía bien de esta manera, su presencia me envolvía y me era grato entrar en ese espacio que era de ambos. Recuerdo perfectamente frases, miradas, detalles de lo vivido.

Luego de un par de semanas, un día que estaba impartiendo clases en un Instituto, a muchachos, más o menos de la edad de Mauricio, me atrapó una emoción tremenda, de mucha tristeza, y cuando terminé las clases salí caminando por la Av. República, totalmente tomada por la autocompasión: “¿Por qué MI hijo?, ¡con todo lo que tenía por hacer en este planeta!, ¡todos sus proyectos!..., y así, de repente, siento a Mauri, a mi lado, tal como si fuera caminando conmigo, como tantas veces, y lo escucho decirme (¿en mi cabeza, en mi corazón?) claramente: ¿pero cómo, madre, y no era que la muerte no existía? De inmediato, me embarga una alegría profunda, sé que él esta aquí.

Pero no sólo a mí me reconfortó. Me llama un día una amiga para contarme que ha soñado con Mauri un par de veces. Dice que ella estaba molesta con Mauricio por situaciones de competencia en el trabajo de ambos, y que quedó complicada con la muerte de él. Entonces, una noche sueña que Mauri se presenta todo vestido de blanco y le dice que tienen que conversar. Ella, en el sueño, le dice que no, que él está muerto, que se vaya. Vuelve a soñar otra noche lo mismo. Y Mauricio le tiende una mano y le dice que hablen, que le diga, y esta amiga comienza a expresar sus quejas. Al final, Mauri le dice: “Todo está bien, no hay problema, todo está bien”, y se desvanece en una fuerte luz. Ella despierta sintiéndose contenta y reconciliada.

Otro día, me encuentro con otro amigo, quien también me narra una vivencia que experimentó con Mauricio. Estaba esta persona pasando un mal momento, rabiando consigo mismo, cuando intuye una silueta, siente como una presencia, y de inmediato piensa en Mauri. Me comentaba que a los pocos minutos se le aclara lo que tiene que hacer, que es tal como si alguien le hubiera insinuado una solución, que lo deja con muy buen tono y alegre.

Así, cuando me pongo triste, aún logro conectar con los registros de unidad y lucidez que sentí, y la expansión desde mi pecho hasta más allá de mis límites físicos no demora en presentarse, volviendo a sentir la alegría de vivir.



Este poema de Mauricio me inspira y describe lo que habitualmente siento, a 11 años de su partida física:

¡¡Hijo mío, de mis entrañas y de mi corazón!!  
 ¡¡Vuela libre, cual guerrero impecable!!  
 Regresas al Universo, con el que siempre fuiste Uno  
 Tu risa está en el trino de los pájaros  
 tus caricias en el rocío de la hierba

Oh señor de los vientos  
 tu suave brisa derrumba creencias  
 provoca tempestades  
 descubre tendencias  
 ¡¡Y ya vuelas libre, guerrero impecable  
 haciendo guiños desde las estrellas!!

### *Darío Ergas Benmayor - Chile*

Ingeniero y escritor, padre de dos hijos, 53 años. Viudo, fundador de la *Fundación Laura Rodríguez*.

#### *La presencia*

A estas alturas de mi vida ya puedo sacar una constante respecto a las presencias que se experimentan frente a la cercanía de la muerte. La presencia de la persona amada en los días, semanas y hasta meses posteriores al día de la muerte, es una experiencia difícil de relatar.

No estoy solo, ella está por ahí, más bien por aquí, y me acompaña donde vaya. Poco a poco, esa presencia se va diluyendo, pero sin darme cuenta, en cualquier momento, un olor, un gesto, un algo, hace que se entrecrucen los tiempos y estoy en presencia de la presencia. Algo así como un fantasma. Digo a esta altura de mi vida, porque lo he podido experimentar en distintos funerales. No sólo en el de mi pareja. Allí estaba la presencia de mi abuela, de la Nonna de Ena, de la mamá de Oscar, de Peli, de Salva. A veces puedo sentir la presencia de Mauricio cuando estoy cerca de Gloria, su mamá, de Iván, de María del Carmen en Ecuador. Las presencias pueden ser ilusiones psicológicas pero, ilusión o no, en los momentos posteriores a la ocurrencia de la muerte, allí están. Prefiero hablar de presencias y no de fantasmas. Un fantasma me da la idea de que el muerto interactúa en el mundo físico. Mis presencias para nada; sólo están presentes, el ambiente está lleno con ellas, no están en un lugar físico, sino que me acompañan en todos los espacios en que me muevo.

Son tan fuertes que siento la cercanía de esa persona fallecida con más intensidad que la de los vivos, cuya presencia física está allí, me tropiezo con ellos y me conversan y me interrumpen.

#### *La aparición de los antiguos temores*

Esa presencia no me molesta, al contrario, quisiera que no se fuera jamás. Pero el tiempo pasa y algo me dice que debo dejarla partir. Algo me dice que no está bien que la retenga. Si me resisto y la retengo, algo empieza a afectarse en mis relaciones cotidianas, en mis afectos del día a día, ellos empiezan a perder interés o intensidad. Algo deja de funcionar, entonces me armo de ánimo para despedirme de mi persona amada.

Experimento entonces una fuerte contradicción, porque no quisiera que se vaya, pero pertenece a otro mundo; no puedo vivir en este mundo con eso tan presente, y mi ser querido tampoco podrá continuar su proceso conmigo retenéndolo en el aquí, en el ahora.

“No quiero que te vayas, no quiero que te vayas. Tengo miedo”. ¿Quién me ayudará a decidir la ropa que debo ponerme?, ¿existirá alguna mujer con la que me atreva a hacer el amor?, tan sólo proponérselo me da pánico. ¿Podré cuidar a mi hijo? Seguro que sí, pero ¿podré hacer alguna otra cosa aparte de cuidar a mi hijo?”.

Cuántos conflictos aparecen cuando se va la persona amada. Todos los conflictos que con mi madurez había superado, allí están de nuevo como si volviera a la adolescencia. Entonces me doy cuenta de que no estaban superados, estaban ocultos o compensados gracias a esa persona que partió de este mundo. Surge esa dificultad para tomar decisiones en cuestiones cotidianas; las tomábamos juntos, pero al no estar ella, la indecisión vuelve como si tuviera 18 años. Entonces sufro, pero sobre todo sufro por los temores que resolvía la persona amada, sin yo darme cuenta.

#### *El resentimiento*

Entonces me enojo, me enfurezco y me resiento. ¿Cómo te vas y me dejas solo? En el resentimiento descubro que mi enojo no se debe a tu partida; mi enojo se debe a mis problemas, que no sé cómo enfrentar. Se refiere a eso que no se resolvió internamente sino que el otro resolvía. Por ello, yo creía que esa problemática había desaparecido.

Allí está develado mi resentimiento, que no es con su partida, sino con mis propios problemas, que ahora decido enfrentar. No importa si los resolveré algún día, pero lo intentaré y los pondré ante mis ojos para lograrlo. Entonces agradezco, por la ayuda que me dio la persona amada, y también por la ayuda que me sigue dando ya que al no estar ella, yo tendré que crecer.

*Los pactos con el más allá*

Pero hay pactos que continúan. Pactos que la muerte no detiene y continúan. Pactos tomados en vida y que ahora tenemos con el más allá. ¿Estaré educando bien a mi hijo, a nuestro hijo? ¿Te sentirás orgullosa de lo que hemos hecho? ¿He cuidado bien a los tuyos? ¿Te seré desleal si encuentro una nueva pareja?

*La repetición*

He aquí el duelo: La presencia... y la vida continúa.

Mis problemas de juventud que vuelven a aparecer... y la vida continúa.

Mi enojo por tu partida... y la vida continúa.

Los pactos que trascienden la muerte... y la vida continúa.

La vida continúa y pasa y a veces el sinsentido me envuelve.

La vida continúa y pasa y a veces todo esto se repite como si un alimento mal comido regurgitara.

En esta repetición me detengo un momento a reflexionar. ¿Qué es realmente la muerte?, ¿qué sentido tiene la vida, si todo termina con la muerte?

¿Termina todo con la muerte?

*Lo trascendente*

De repetición en repetición un día nos reunimos un grupo de amigos a intercambiar nuestras experiencias acerca de nuestros duelos. Fue en Sao Paulo, en un restaurante japonés. Uno por uno mis amigos relataron sus encuentros con sus seres queridos fallecidos. Leyeron bien, “encuentros con sus seres queridos fallecidos”. Encuentros que habían sucedido en sueños, otros como mensajes o como comprensiones indubitables y otros encuentros bastantes perceptuales por los relatos que hacían. Yo los escuchaba y me desestabilizaba.

Entonces me acordé en una de esas repeticiones del duelo en que me encontré en un profundo sinsentido. Estaba muy mal, no sabía cómo salir del hoyo en que me encontraba. Despierto en medio de la noche, me siento en la cama y escucho la voz del ser querido que dice: “Conecta con el sufrimiento humano”. Me pareció escuchar su voz, como viniendo de afuera. No me pareció una voz interna, si no más bien externa. Pero, por supuesto, era un sueño, sólo que más intenso que lo habitual. Al día siguiente, la frase resonó en mí y fui siguiendo esa pauta que me reconectó con mis emociones, con la gente y con el mundo hasta sacarme del sinsentido. Lo había olvidado, lo dejé guardado en el archivo de lo habitual y ahora, a la luz del cotejo de otras experiencias, lo rescaté del olvido.

Volví de Sao Paulo decidido a tener un encuentro intencional con mi ser querido muerto hace años. Comprendí que era necesario ese encuentro para mi duelo, para ponerle fin, o al menos para pasar a otra etapa.

Me fui a un lugar tranquilo, afuera llovía a cántaros, adentro, una silla, un cuaderno, un lápiz y la soledad. Pienso en qué preguntas me gustaría hacerle a esta persona querida, si me encontrara verdaderamente con ella. Cierro los ojos, estoy muy tranquilo y dejo que mi imaginación me lleve a ese lugar en donde la puedo encontrar. Allí hay un mirador que abarca el valle y la montaña. Me acerco, saludo, sé que es mi imaginación pero me conmuevo. Las lágrimas de mis ojos nublan mi razón y ya no estoy tan seguro si es mi imaginación. Hago en voz alta mi primera pregunta y ella responde. Mi segunda pregunta y ella responde, sigo haciendo preguntas en voz alta y escuchando respuestas en silencio. Escucho mi llanto, a veces de dolor, a veces de emoción. Ya agotado, con el alma liberada, me despido.

Tomo mi cuaderno y anoto toda la experiencia.

¿Fue o no fue mi imaginación o capté algo trascendente que respondía mis preguntas? En todo caso, esta experiencia me hizo perder un poco la fe en la muerte y fue el inicio de una búsqueda de lo trascendente.

## Capítulo V

### CREENCIAS Y RITOS ACERCA DE LA MUERTE

No sé si será de tu interés y curiosidad, pero a mí siempre me ha intrigado cómo las distintas culturas realizan sus rituales mortuorios y sus duelos. Cuando tuve mi primera experiencia con la muerte a los 20 años, estos temas me parecían secundariedades y formalidades innecesarias. Sin embargo, a medida que he ido creciendo internamente me he dado cuenta que los ritos y símbolos tienen sentido. Por eso me pareció interesante incluir un capítulo dedicado a la mirada de distintos pueblos, religiones y tradiciones. Este capítulo fue escrito con el aporte de una amigas españolas, Elsa Sierra y Alicia Sancho, quienes me enviaron su estudio al respecto.

#### NEANDERTALES

La forma de enterrar a sus muertos de los primeros seres humanos trasluce una aguda autoconciencia y una preocupación por el espíritu humano. Sus entierros tienen elementos humanistas y ritualistas, con el cadáver colocado en posición durmiente o fetal, con la cabeza mirando al oeste y los pies apuntando al este. Algunos han sido hallados con animales en las manos. Los hay enterrados juntos, posiblemente para que grupos de parientes permanecieran unidos tras la muerte. También, cubiertos cuidadosamente con flores y algunas plantas medicinales. Además de sepultar a los muertos se cree que había también rituales de entierro. Se acompañaba al cadáver con herramientas y comida.

#### CULTURA HALLSTATT; EDAD DE HIERRO – EUROPA, SIGLO VI A.C. (CIRCA)

Había entierros sobre todo por inhumación. Tumbas sobre el suelo recubiertas con piedras formando túmulos. En algunos casos debajo excavaban pozos con una cámara funeraria en la que enterraban desde enseres, ropas, ornamentos, hasta caballos y, en algún caso, incluso un carromato. Esto sobre todo

en algunos pueblos nómadas; muy parecidos a los de las estepas del norte del mar Negro y zonas similares de Persia y China.

Cuerpos encontrados en turberas se posicionaban con las piernas flexionadas en posición fetal y con los ojos cerrados. En caso de gente humilde, estaban desnudos. En entierros principescos, los cuerpos estaban bajo grandes túmulos y acompañados de armas, utensilios (cuencos, calderos, antorchas), minerales (sal), instrumentos de minería.

En la Península Ibérica, la cremación fue el rito funerario más común. Este tipo de entierro, ¿no traduce la necesidad de estos utensilios enterrados junto al muerto en la otra vida o la creencia en la reencarnación?

### EGIPTO (3.000 AÑOS A.C.)

«Una vida pensando en la muerte», así se la pasaban los antiguos faraones.

Dedicaban gran parte de sus riquezas al culto de los reyes muertos, porque por medio de sus ofrendas esperaban desde una gran cosecha hasta un bienestar más grande en otra existencia después de la muerte. Su religión era politeísta, creían que las divinidades estaban presentes en las estatuas que las representaban y algunos animales sagrados como el buey. El faraón era considerado como un dios viviente y un hijo del máximo dios, el dios sol, Ra. Cada soberano, desde el inicio de su reinado, comenzaba a preparar la tumba en la cual sería sepultado, una de las mayores preocupaciones de los egipcios era proveerse de una morada para después de la muerte.

Las tumbas reales podían ser mastabas, las más antiguas y modestas (una cavidad rodeada por una pared de ladrillos con una capilla para las ofrendas), pirámides, enormes construcciones de piedra o hipogeos, tumbas subterráneas cavadas en la roca de las montañas cercanas al valle del Nilo. Estas últimas son las sepulturas más modernas disimuladas en la montaña para evitar el robo de las riquezas depositadas en ellas. Los cuerpos de los muertos se encontraban momificados.

Los antiguos egipcios creían que el individuo tenía dos espíritus. Cuando fallecía, uno de ellos va al más allá y el segundo queda vagando en el espacio, por lo que tiene necesidad de comer. Consideraban que este espíritu vivía en el cuerpo que ellos cuidadosamente habían embalsamado, de esta manera el espíritu podía seguir existiendo. Este espíritu era quien recibía las ofrendas.

### CHINA

Las tradiciones taoísta y confucionista tienen una perspectiva completamente diferente de la muerte. Para estas culturas resulta ser un acontecimiento en el

que además de llorar y guardar luto en señal de amor y respeto al difunto, se realiza un festejo en el que también cabe el gozo, pues se muere para renacer y entrar en una nueva vida. Todos llegan al funeral vestidos de blanco, el color de la muerte, a lo largo de la procesión para llevar el cuerpo al panteón, se lanzan cohetes para ahuyentar los malos espíritus.

Cuando muere alguien hay un gran respeto por el cadáver, no se acercan a él, no se le critica, no se hacen bromas ni chistes.

El culto a los muertos es un símbolo de unidad familiar. Se les rinde culto construyendo templos. En los aniversarios se quema incienso, se encienden velas y se colocan ofrendas en un altar. Es un día para recordar las grandes deudas que tenemos con los antepasados.

Los chinos creen en la inmortalidad del alma. Como tal, respetan no sólo a los ancianos que aún viven, sino también a los ancestros fallecidos. Cuando ocurre una muerte, se llevan a cabo ritos fúnebres elaborados (taoístas, budistas o una combinación de ambos). Por respeto, los miembros de la familia se abstienen de comidas abundantes o celebraciones de cualquier tipo durante siete períodos de luto, cada uno de los cuales dura siete días. A los siete días del fallecimiento el muerto regresa a casa, se oran surtas y manaras en compañía de monjes para mejorar la situación del alma del deudo. Cuando se cumplen los 49 días se considera que ya está totalmente muerto.

En caso del fallecimiento de uno de los padres, abuelos o bisabuelos, cualquier miembro de la familia con planes para casarse debe hacerlo en los primeros cien días después de la muerte, si no deberá esperar un año para casarse. Después de terminar el período del funeral, los miembros de la familia continúan realizando ritos ceremoniales y rindiendo tributo al alma del fallecido en el aniversario de su muerte, el día de los difuntos y en otras festividades importantes. Los funerales se efectúan en la forma de cremaciones o entierros. Si la persona es enterrada, transcurridos unos siete años, los huesos serán sacados ritualmente, limpiados y vueltos a enterrar.

## ZOROASTRISMO

Es la religión a la que se cree pertenecían los magos que visitaron a Jesús en Belén. Nació esta religión en Persia 750 años antes de Cristo. Es la primera religión monoteísta de la humanidad (que se sepa). Creían en: a) la inmortalidad del alma, b) la resurrección de los muertos, c) la creencia en el juicio final, d) el concepto de Mesías, e) los lugares de recompensa y castigo.

Las almas son juzgadas el cuarto día de morir el cuerpo. En los tres primeros días tras la muerte, el alma permanece al lado del cuerpo inerte, la suerte

futura del alma depende directamente del comportamiento en vida de los juzgados. El destino será el cielo o el infierno.

El funeral está destinado a purificar la muerte, que es una abominación, ya que descompone la carne, sustancia santa ya que ha sido creada por Dios. Al agonizante se le coloca a nivel del suelo en una pieza de la casa próxima a la puerta de entrada, para que al morir pueda ser transportado cuanto antes fuera de la misma.

Una vez muerto, se realiza un lavado ritual del cuerpo desnudo y después se le pone el Kusti (lazo ritual). Luego se lo abandona al poder del Drug-Nasush (la putrefacción). Si es posible, el mismo día de la muerte se le transporta al lugar de su sepultura, la Torre de silencio. Cerca hay templos del fuego, el fuego sagrado arde, acompañando al difunto en su viaje al más allá. En otros tiempos se exponía los cadáveres al aire libre para que fueran descarnados por los animales carroñeros. Luego guardaban los huesos en osarios para ser conservados (esto era tarea del mago).

Los Dakhman o Torres de silencio son construcciones circulares rodeadas de galerías que convergen en un pozo central en donde se coloca el cadáver expuesto a las aves carroñeras. Actualmente sólo hay Dakhman en la India, en otros países se entierran en ataúdes de acero.

## JUDAÍSMO

El judaísmo cree que habrá un día de juicio final, llegará un día la paz a la Tierra por un descendiente del rey David y en ese día se levantarán los muertos y volverán a vivir. Sin embargo, en el judaísmo existió siempre la idea de muerte, que el hombre no es inmortal («... de la tierra vienes y a la tierra retornarás...»). De aquí que a los muertos se los entierre en cementerios judíos. Tradicionalmente está prohibida la cremación o la incineración de los restos mortales (justamente por la creencia de que algún día volverán estos restos a recomponerse y vivir). Existen leyes y costumbres que tienen que ver con la observancia del duelo. La tristeza y dolor por la muerte de un familiar directo (padre o madre, esposa o esposo, hijo o hija, hermano o hermana, tíos, abuelos) es expresada en oraciones y costumbres especiales que se guardan en época de duelo. La costumbre de guardar duelo por familiares directos y cercanos nos remonta a tiempos de los patriarcas. Así, el primer patriarca del pueblo judío señaló a sus descendientes la forma de actuar cuando sucede la muerte de un familiar directo.

Cuando los judíos llegan a cualquier lugar, una de sus primeras preocupaciones en la organización de la vida comunitaria: la «Jevrá Kedushá», asegurar un lugar digno para enterrar a sus muertos. Se suele buscar un lugar cercano al



núcleo de población para el cementerio judío. Cuando la muerte se aproxima, los parientes recitan la confesión final (vidui) para pedir perdón por los pecados de la persona agonizante.

La característica del entierro judío viene establecida en la ley: es la «tahrá», purificación del cuerpo mediante el lavado ritual; después se lo envuelve en una mortaja blanca. Muchos judíos se preocupan en vida por conseguir un poco de tierra de Israel para que, en caso de morir lejos, esta sea colocada debajo de su cabeza o sobre los ojos, en la tumba, en la cual se les entierra directamente, con el cuerpo orientado hacia Jerusalén. En los países donde su legislación prohíbe este tipo de entierro, se mete el cadáver en una caja de pino lisa, con maderas frágiles para que se destruyan en la tumba y se mezclen los restos con el polvo («polvo eres y en polvo te convertirás»). En los cementerios judíos no se hacen monumentos funerarios y sólo se pone en el lugar del entierro una losa, llamada «Matzevá». Un judío hoy también puede ser inhumado en nichos o mausoleos.

El duelo contempla:

1º) Siete días de abandono del cuidado personal.

2º) Un mes sin fiestas ni celebraciones.

3º) Un año sin celebraciones y una vela encendida 24 horas en cada aniversario.

Una vez efectuado el entierro, la familia vuelve a casa para guardar el duelo. La Torá relata el duelo en que el doliente se rasgaba las vestiduras, se sentaba en el suelo y ponía ceniza sobre su cabeza. También muchos no se calzaban en el período de la «Shivá» (los siete primeros días de duelo). Había personas que ayunaban el día de la muerte del ser querido. Actualmente y según lo establece la Torá, es un deber guardar «Shivá» (duelo) por un padre o madre, hermana o hermano, hijo o hija y esposo o esposa. Durante la Shivá el doliente acostumbra estar en la casa sentado en el suelo o en bancos bajos, sin afeitarse ni perfumarse.

La primera comida es servida al doliente por sus vecinos o personas cercanas, dado que se entiende que en su dolor no se va a ocupar de cocinar. Tampoco se pone los tefilín (filacterias) el primer día de duelo, ni se estudia la Torá en los días de la Shivá. La primera semana de duelo, cuando se está en Shivá, no se estrena ningún traje ni vestido, permaneciendo en casa, a la que acuden los amigos a completar el Minian (10 personas) para recitar las oraciones, recitar el Kadish y acompañar a los dolientes. Lo que caracteriza a este período de duelo es el silencio, el hablar poco. No se escucha música ni se enciende la televisión.

La plegaria especial de recordación a los fallecidos es el «Kadish», aceptación del doliente de los designios divinos que termina diciendo «... el que

hace la paz en las alturas nos dará la paz a nosotros...» Esta plegaria, escrita en arameo, es recitada por los familiares directos, hijos, padres, hermanos y esposos. Recitada durante 12 meses, significa la aceptación del veredicto divino de haber llevado a la muerte (morada eterna) al familiar, aceptando así lo que Job nos enseña: «Dios dio y Dios quitó, bendito sea su nombre». Algunos extienden este periodo de ocho días a 30, llamados «Schloshim», a cuyo término se suele ir al cementerio y realizar una ceremonia de recuerdo en homenaje al muerto. El máximo período de duelo es de un año.

Después del mes de duelo ya se puede levantar una «Matzevá», piedra-monumento en homenaje al fallecido. Es costumbre generalizada realizar este homenaje al año del fallecimiento llamado «Iortzait», día en que se conmemora la muerte del familiar encendiendo una vela en señal de recuerdo. La costumbre es, más que poner flores, colocar una piedrecilla sobre la tumba y en la piedra-lápida el nombre en cualquier idioma pero también en hebreo, así como el nombre del padre del fallecido.

Las costumbres funerarias tienen dos propósitos:

Mostrar respeto por el difunto: no se le deja solo ni un momento hasta la sepultura. Se enciende la vela. También en la víspera del aniversario se enciende otra vela y se deja encendida 24 horas.

Ayudar en el proceso de luto: desde el día del entierro, siete días de luto, en casa del difunto. Se cubren los espejos, los dolientes se sientan en taburetes bajos y recitan una oración de alabanza a Dios que afirma la vida. Para los familiares el luto dura 12 meses en los que se evita fiestas y celebraciones.

Los dolientes rasgan sus ropas. Sepultan al difunto antes de tres días. Los servicios fúnebres son sencillos (sin distinción entre ricos y pobres).

## CATOLICISMO

Un día todas las almas serán juzgadas por Dios (día del Juicio Final) y recibirán el premio del Paraíso o el castigo del Infierno.

Un día vendrá la paz y felicidad a la tierra (por Jesús, el hijo de Dios).

El cristianismo moderno no cree en la reencarnación del alma (el primer cristianismo sí creía).

El cuerpo muerto es arreglado, vestido completamente, se cierran los ojos y la boca (con un pañuelo), se cruzan las manos y se le pone un rosario. Se le vela y acompaña hasta el momento del entierro. (Ahora se va aumentando el uso de la cremación). Después se le lleva al cementerio a hombros o en coche fúnebre acompañado por el sacerdote, familiares y amigos. Allí el sacerdote reza un responso y se va sólo cuando ve que el féretro está cubierto por la tierra, o

desciende a la bóveda de donde será sacado para la cremación, cuyas cenizas se entregan a los deudos.

Después del funeral se agradece a las personas que acompañaron, y se le manda a decir misas de acuerdo con los deseos de los deudos, generalmente se le hace un recordatorio especial al año de su fallecimiento.

La Iglesia Católica celebra con misas especiales el 2 de noviembre a todos los difuntos.

El duelo se vive con oraciones y guardando luto (vestirse de negro, alejarse de las diversiones), visitas al cementerio con frecuencia, etc., costumbres que en las grandes ciudades se van perdiendo, pero que son muy observadas por las personas en las regiones, especialmente en las zonas rurales, en que se usa el luto riguroso y se contrata a mujeres para que vayan a llorar. La muerte de bebés y niños pequeños tiene también en estas zonas una connotación diferente.

La muerte física no significa la muerte espiritual o del alma, morimos para vivir eternamente al lado de Dios.

## ISLAMISMO

La religión musulmana considera que después de la muerte física, habrá un juicio y un veredicto final.

El Islam condiciona la salvación a la obra y actitud de la persona a lo largo de su vida cotidiana. Ser musulmán no garantiza el paraíso. Se valoran las obras, el legado cultural o tener un hijo virtuoso que implore la clemencia para con sus padres.

La comunidad musulmana se distingue por sus normas de vida específicas, que cada uno debe conocer y obrar en consecuencia.

Cada musulmán ha de preparar su propia muerte y la de sus allegados.

Hay normas y formalidades propias con el fallecido de la tradición musulmana.

La comunidad musulmana, en cualquier lugar del mundo, tiene la obligación colectiva de despedir ritualmente a quienes van muriendo. Este hecho abarca el tiempo anterior, durante y posterior al hecho de la muerte. También tiene la responsabilidad de actuar con respeto, solemnidad y condolencia.

La persona que va a morir es preferible que esté rodeada de su gente querida, con el fin de escuchar sus últimos deseos, tranquilizándolo y animándolo. La enseñanza islámica no acepta todo aquello que pueda provocar en el moribundo desánimo.

El cambio de postura, mirando hacia la Meca, o recitar versículos del Corán no se encuentran dentro de la jurisprudencia del Islam, aunque no es reprochable hacerlo.

En el momento inmediatamente posterior, pasados unos minutos, alguien de sus allegados deberá subir la mandíbula del fallecido, cerrarle los ojos, pasándole la mano de arriba hacia abajo. Por último se cubre el cuerpo con una prenda o trozo de tela. La información de la muerte debe de ser lo más rápida posible. Es necesario conocer las últimas voluntades del fallecido.

Trasladar el cuerpo a otra ciudad va en contra de los preceptos, así como tampoco está aprobado poner una mezquita o hacer algo fastuoso.

Bañar al fallecido antes de proceder a amortajarlo es un precepto islámico. Es una obligación de la comunidad, es decir, si alguien de la comunidad lo cumple, el resto quedará exento.

El objetivo es hacerlo presentable para los que lo despedirán.

Cualquier persona puede hacerlo, siempre que cumpla las siguientes condiciones:

- Ser una persona digna de confianza.
- Ser del mismo sexo (excepto el cónyuge o personas de corta edad).
- Ser conocedor de las reglas rituales fúnebres.

Los familiares más cercanos tienen prioridad sobre los demás. Toda persona que bañe al difunto será bien remunerado por Dios: "Quien bañe a un difunto y guarde sus secretos, Dios le perdonará y bendecirá".

Ante una situación de no poderlo bañar por no reunir las condiciones anteriores o no haber agua, la persona que lo haga debe de poner sus manos sobre una superficie seca (preferible arena), y las frota sobre la cara y las manos del fallecido.

Si sólo se tuviera parte del cuerpo se hace como si fuera todo el cuerpo entero.

El amortajamiento es un deber de la comunidad. La mortaja es un trozo de tela de extensión suficiente para envolver todo el cuerpo, preferentemente de color blanco. La Tradición Profética recomienda utilizar tres paños blancos, uno tras otro, para el hombre y dos más para la mujer. Pero advierte contra el encarecimiento y la ornamentación. Estos paños han de ser nuevos y de tela normal y corriente. Se diferencia entre el amortajamiento para un hombre y para una mujer.

La plegaria fúnebre es un deber colectivo, que hecho por algunos exime al resto. Consiste en cuatro pasos sucesivos. Se hace de pie, sin inclinarse. Se puede hacer en la mezquita, en un salón o en un solar del cementerio, antes del entierro o después si no se pudo hacer antes. El cadáver debe de estar perpendicular a la Meca y el Imán o guía religioso, se sitúa en la cabecera o en medio del cuerpo según sea hombre o mujer, respectivamente. Los demás se ponen de pie en hileras detrás del Imán.

El cortejo fúnebre es una manifestación de despedida digna de un miembro de la comunidad islámica. Cualquier cortejo fúnebre sea o no de un musulmán, es digno de homenaje. Es recomendable acompañar al difunto hasta que sea enterrado y rezar por su alma. Es digno de quienes acompañan el cortejo hacer un examen de conciencia ante el significado de la muerte y el destino de todo ser viviente.

El suelo o la tierra del cementerio es la morada natural de los fallecidos. En la tierra se completa el ciclo vital del hombre. La incineración de un cadáver no es aprobada por ninguna escuela jurídica islámica. Se desapruueba cualquier tipo de ostentación. Enterrar a un musulmán con ataúd o con elementos de valor es reprochable. El Islam se orienta por lo útil y práctico. Los recursos de la tierra deben de ser para los vivos, para seguir con la supervivencia. Todo gasto innecesario para los muertos perjudica a los vivos. La tumba es una morada funcional, en ella se protege al cadáver de las agresiones externas, hasta que sea absorbido por la propia tierra.

El pésame es una muestra de solidaridad con la familia del difunto. Su objetivo fundamental es cumplir con un precepto del Profeta Mamad, cuyo fin es consolar a los familiares y amigos del fallecido, hacerles comprender que la muerte es el destino de todo ser.

El Islam enseña que respetar la vida tiene prioridad sobre la memoria del fallecido, por lo que se debería evitar toda conmemoración innecesaria.

Demostrar el cariño y el afecto hacia los seres queridos es digno de alabanza, muestra de fidelidad y de nobleza. Lo más importante en estas visitas es alejarse del mundo y reflexionar sobre nuestro destino final, meditando sobre las acciones para intentar mejorarlas.

«Trabaja por este mundo como si fueses a vivir 1.000 años y por el próximo como si fueses a morir mañana». Estas palabras indican la brevedad de la vida y la necesidad de una preparación espiritual que además de dar sentido a la existencia, ayude a pasar el trance de la muerte.

El profeta Mahoma no era partidario del luto, pero en la práctica, los musulmanes guardan cuatro meses y diez días de luto por sus cónyuges. Para otras muertes, el luto dura tres días y tres noches.

## BUDISMO

Según el punto de vista budista, la vida y la muerte son un todo único. Entienden que la muerte es el comienzo de otra vida. La muerte no es un proceso terminal.

Consideran que todo en el universo es parte de un tejido viviente de interconexiones. La vida es energía que fluye por el universo sin principio ni final. La vida es un proceso continuo y dinámico de cambio.

La muerte es necesaria. Hace espacio para la renovación y la regeneración. Es un periodo de descanso, un sueño a partir del cual la vida recobra energía y se prepara para nuevos ciclos de existencia.

Para morir bien uno tiene que haber vivido bien.

Nuestras creencias acerca de la muerte influyen decisivamente en nuestra vida. Aunque no se crea con seguridad, recomiendan hacer los preparativos.

¿Cómo se representan la vida después de la muerte? Ellos creen en la reencarnación, en otros seres vivos, dependiendo del tipo de vida que hubieran llevado. Ofrecen preceptos para el bienestar ético y espiritual de cada individuo. Consideran que se ha de tener compasión por cualquier ser vivo. Las consecuencias de las acciones pueden ser vistas en vidas posteriores.

El Budismo contempla una serie de ceremonias y ritos funerarios:

1. En el momento de la muerte: los moribundos pueden rechazar cualquier tipo de medicamentos que pueda obnubilar la conciencia o que interfiera en la capacidad de meditar, especialmente sobre la propia muerte, ya que ello ejercerá influencia en la siguiente reencarnación. Se ha de informar lo más rápidamente posible al sacerdote budista, porque la persona agonizante aprecia mucho su presencia.

2. Tratamiento del cuerpo: generalmente creman a sus muertos con el fin de que su alma pueda ser liberada del cuerpo para entrar dentro de su siguiente existencia. No hay una creencia solemne final, salvo que debe ser envuelto en una sábana lisa, blanca, sin símbolos. Se tiene en casa durante varios días.

3. Tratamiento del alma: durante el tiempo que se mantiene el cuerpo en casa, los lamas visitan al difunto durante este período, para ofrecer cánticos por su alma.

En la ceremonia de la muerte, a los tibetanos se les da un “entierro del cielo” que llevará el espíritu sano y salvo al otro mundo.

Los tibetanos creen que los cuervos ayudan al espíritu de los muertos a llegar hasta el cielo. Por eso, el cuerpo se deja abandonado a la espera de que lleguen estos pájaros.

## IGLESIAS EVANGÉLICAS

No hay una sola iglesia evangélica, sino un conjunto de entidades evangélicas que tienen multiplicidad de orígenes.

Las características de sus rituales dependen en gran medida de la tradición teológica de cada la iglesia evangélica. Por ejemplo, las iglesias evangélicas herederas de las tradiciones históricas y misioneras, son generalmente moderadas en las prácticas ritualistas fúnebres, donde se percibe un cierto grado de mesura y de conservadurismo. No así en el caso de las iglesias del mundo

pentecostal, donde las manifestaciones y expresiones emocionales son claramente evidentes. La música acompañada de coloridos instrumentos musicales es parte sustantiva del rito fúnebre. No se demuestra tristeza, pena o congoja, sino que hay alegría porque el finado (hermano en Cristo) ha ido al encuentro de su Señor. Se cantan himnos con melodías rápidas y cargadas de mensajes de triunfo, lo que hacen ver al hecho de la muerte como un paso hacia la eternidad. Generalmente en un entierro evangélico pentecostal, el féretro es seguido por un gran contingente de hermanos, que en filas ordenadas y escalonadas, lo acompañan hasta su última morada, cantando con guitarras, mandolinas, acordeones y panderos.

Cada iglesia o denominación evangélica cuenta con sus propios rituales fúnebres, los cuales están llenos de simbolismos y de contenidos existenciales, todos ellos centrados en la esperanza de una vida mejor, la cual gira en torno a la persona de Jesucristo, quien resucitó de los muertos y da vida eterna a todos quienes le siguen y aceptan su mensaje salvador.

## LOS AZTECAS - MÉXICO

La fiesta de muertos está vinculada con el calendario agrícola prehispánico, porque es la única fiesta que se celebraba cuando se iniciaba la recolección o cosecha. Es decir, es el primer banquete después de la temporada de escasez de los meses anteriores y que se compartía hasta con los muertos.

En la cultura Náhuatl se consideraba que el destino del hombre era pe-recer. Este sentimiento de la representación del destino, se debe entender en el sentido de que el pueblo azteca se concebía como soldados del Sol, cuyos ritos contribuían a fortalecer al Sol-Tonatush en su combate divino contra las estrellas, símbolos del mal y de la noche o de la oscuridad. Los aztecas ofrecían sacrificios a sus dioses y, en justa retribución, estos derramaban sobre la humanidad la luz o el día y la lluvia para hacer crecer la vida.

El culto a la muerte es uno de los elementos básicos de la religión de los antiguos mexicanos. Creían que la muerte y la vida constituyen una unidad. Para los pueblos prehispánicos la muerte no es el fin de la existencia, es un camino de transición hacia algo mejor. En sus cantos poéticos se evidencia el dolor y la angustia que provoca el paso a la muerte, al Mictlan, lugar de los muertos o descarnados.

Los muertos eran enterrados con toda clase de objetos que pudieran serles útiles en su viaje al Mictlan. Ahí esperan, como destino más benigno, los paraísos del Tlalocan.

La muerte se justifica en el bien colectivo, la continuidad de la creación. Importa la salud del mundo y no la salvación individual; al morir, se regresa al

mundo de las sombras fundiéndose con el aire, el fuego y la tierra, se regresa a la esencia que anima el universo. Al morir, se organizaban fiestas para ayudar al espíritu en su camino, como los egipcios, envolvían a sus muertos en un petate, les ponían comida para cuando sintieran hambre al transitar por el Chignahupan (parecido al purgatorio), por donde era difícil transitar porque encontrarían lugares fríos y calurosos.

Actualmente se da una mezcla de cultura prehispánica y cristiana. Sobre los altares encienden velas, queman incienso, colocan imágenes cristianas, retratos de los seres fallecidos, ponen alimentos, bebidas embriagantes o vasos con agua, jugos de frutas, panes de muertos adornados con azúcar roja que simula sangre, galletas, frutas de horno y dulces de calabaza.

La muerte es un espejo que refleja la forma en que hemos vivido y nuestro arrepentimiento. Cuando la muerte llega, nos ilumina la vida. Si nuestra muerte carece de sentido, tampoco lo tuvo la vida, “dime cómo mueres y te diré cómo eres”.

Haciendo una confrontación entre los cultos prehispánicos y la religión cristiana, se sostiene que la muerte no es el fin natural de la vida, sino una fase de un ciclo infinito. Según la concepción cristiana el ciclo es: vida, muerte y resurrección. Según el concepto prehispánico el acto de morir es el acceder al proceso creador que da la vida. El cuerpo muere y el espíritu es entregado a Dios (a los dioses) en agradecimiento por habernos dado la vida. El cristianismo modifica este concepto personalizando la muerte, es el individuo lo que cuenta.

La muerte no es sólo solemnidad, se juega con ella, se hacen versos que satirizan todo y a todos, es objeto de burla, se le ponen motes, se le hacen caricaturas. Se mezcla el luto con las flores, el dolor con el humor, a la calavera se le hacen bromas esperando caerle bien, que se divierta y no regrese en mucho tiempo.

El 1º y el 2º de noviembre se realiza la fiesta del día de los muertos; asisten a los panteones millones de mexicanos para saludar a sus muertos, se reúnen las familias llevando flores, música o comida. Es una ocasión de reflexión, de arrepentimiento o de desahogo frente a la tumba del ser querido que ya no está.

## COMUNIDADES AYMARA - PERÚ, BOLIVIA, CHILE Y ARGENTINA

En estas comunidades, la concepción del mundo y todo cuanto existe tiene una particular significación y explicación y, bajo esta concepción, «la muerte es sólo dormir». Se manifiestan de manera especial los valores andinos: la reciprocidad, la solidaridad, la familiaridad y valoración de la vida.



Para ellos, todo cuanto existe en el mundo tiene vida y todos sus elementos tienen la virtud de relacionarse. Además, trascurren por sus respectivos ciclos vitales. La muerte es una forma de vida que ocurre después del fallecimiento. Para ello es necesario morir (o permanecer dormido). Existe la creencia de que en esa nueva condición, la vida se desarrolla con las mismas peculiaridades que en este mundo.

Para lograr que el alma pueda desenvolverse en plenitud en el mundo de los muertos, el «mundo alma», es necesario realizar un conjunto de rituales antes, durante y después del entierro, preparar ofrendas y desplegar ciertos comportamientos colectivos. De esta manera se reconfortan las relaciones entre los que vivimos esta vida y los muertos.

Cumpliendo los rituales, logramos conseguir todo lo que el muerto necesita en esta vida: terreno, casa, víveres, enseres, animales, terrenos de cultivo y otros elementos.

Esta relación se perenniza en la medida en que haya una constante rememoración de las almas con: misas, ofrendas, rezos, visitas a la tumba; en definitiva, llevarlos siempre en nuestra memoria.

Los rituales mortuorios no son propiamente andinos, tienen mezcla con la concepción y símbolos católicos que se han reconvertido, andinizado.

El fallecimiento, el entierro y el duelo comprometen a los hombres a expresar y reafirmar de manera especial los valores andinos (reciprocidad, solidaridad, parentesco y valores éticos).

## MAPUCHES

Hoy queda muy poco de la cultura y costumbres mapuche por la interferencia con otras creencias.

Funeral significa «darse a sí mismo» y consiste en una reconstitución de lo que la persona será a partir de ese día en su nueva vida. Cuando alguien muere todos los integrantes de la comunidad van a casa del doliente el primer día a dar el pésame y acuerdan cómo se hará el funeral. A la ceremonia se llega en carreta, se hace fuego en el lugar elegido y se lleva mucha carne y vino. Se atienden unos a otros pasándose la carne asada y el vino. Se tira el licor en la tierra como señal de compartir con el alma y espíritu del finado, pues todos están seguros de que no ha muerto, sino que está vivo en otra dimensión, en estado püllu.

El féretro se vela por cuatro días. El primer día se recuerda la energía cósmica, la tierra, el segundo día se recuerda la energía agua y se derrama sobre el féretro, el tercero se recuerda la energía aire a la que se debe orar y se entrega el alma y el espíritu a esa dimensión para su trascendencia. Y el último día se

invoca al fuego, que es la trascendencia máxima. El funeral se desarrolla al cuarto día. Se saca el féretro al patio de la casa y se lleva a una loma desocupada. Allí se coloca uno frente a otro al lado del ataúd y se derrama agua o vino en señal de despedida. Uno, que representa al linaje del padre, habla de las cosas que hizo en la vida terrenal, y la misión que cumplió en el mandato cíclico que le dieron; otro, representa a la familia de la madre y replicará que el muerto, por su linaje paterno, tenía malas costumbres, defectos... Entonces se desata una discusión, concluyendo finalmente en que como ser humano, el muerto hizo cosas buenas y malas. Por último, se le canta y se le hace oración para que trascienda y llegue pronto a las dimensiones cósmicas.

Para los mapuches la vida es un círculo permanente que cumple muchos ciclos. Sin creer en la reencarnación, y quizás de manera analógica, creen que se nace para cumplir un ciclo y se muere para ascender a otro, de tal manera que la persona que muere volverá a cumplir ese ciclo después de la cuarta generación de su ascendencia paterna. La cuarta generación, contada desde la persona que murió, oscila entre 144 años mínimo y 188 años como máximo. Generalmente, la persona volverá a nacer en sus bisnietos.

Antiguamente se enterraba a los muertos en los llamados wampo, especie de ataúd hecho de grandes troncos de roble, los que se partían en dos y se calaban por ambas partes, luego se juntaban y el féretro quedaba dentro. Al interior se colocaban la montura de su caballo, la boleadora, su lanza, chueca y un cántaro con muday (bebida de maíz fermentado). También se lo enterraba con su caballo. Se sepultaba siempre de oeste hacia el este; es decir, la cabeza hacia el océano Pacífico, y los pies hacia la cordillera. Siempre y en todos los cementerios mapuche se cumplió con esta norma.

## ESQUIMALES

Profesan diversas opiniones sobre el camino que conduce al reino de los muertos y sobre el emplazamiento y la naturaleza de este último. La mayoría distingue entre un reino de los muertos situado en el cielo y un reino subterráneo o submarino en el fondo del mar. Según el género de muerte, o según el rango social (en el oeste), o más rara vez según sus cualidades morales, el difunto iba a uno de estos dos mundos del más allá. Entre los esquimales del centro de Groenlandia se consideraba a Sedna como la soberana que reinaba sobre la mayoría de los muertos, y su morada en el fondo del mar como el lugar general de reunión de todos los muertos.

La creencia en un renacimiento como ser humano (reencarnación) o en una trasmigración al cuerpo de un animal estaba muy extendida entre los esquimales. Se creía que el alma o el nombre era portador de la identidad del

ser e intermediario entre el difunto y su nueva encarnación. Entre todos los esquimales, al niño se le imponían el nombre de una persona muerta poco antes, habitualmente el de un pariente, lo que facilitaba y confirmaba la reencarnación. Dejando a un lado su creencia en la reencarnación, los esquimales no mostraban gran interés por la vida después de la muerte. Su religión estaba marcada sobre todo por el duro combate por la existencia en este mundo.

Hay un elemento que desde los tiempos ancestrales ha diferenciado al ser humano de los animales, y es la conciencia de la muerte; mientras que los animales carecen de esta, el hombre posee este conocimiento. Sin embargo, para la gente inuit la muerte no es el final, sino más bien una terminación de un ciclo al cual sigue otro. De hecho, la mayoría no teme a la muerte.

No es sorprendente que la muerte, el misterio último de la vida, sea un tema mitológico universal. Se la considera siempre como una intrusa: no existía al principio, cuando la vida de los humanos se renovaba continuamente, como las serpientes cambian de piel o la Luna de fases. La muerte suele aparecer como resultado de un error, como un castigo, o como un pacto.

Los nativos-americanos, al llegar a su ancianidad, parten a morir en algún apartado rincón del bosque y los viejos esquimales parten a la deriva en un bloque de hielo.

Los esquimales de la región central envuelven a los muertos en pieles, en las islas Aleutianas se embalsamaba a los cadáveres. El esquimal no teme a la muerte, pero sí a los muertos, es por eso que toma precauciones al enterrarlos.

Podemos establecer algunos puntos principales de la espiritualidad inuit, que posiblemente nos recuerden a pueblos nativos de otros continentes, como los indios americanos, los aborígenes australianos o, incluso, los indígenas africanos. En primer lugar, los aborígenes han construido estas tradiciones sobre un sistema de creencias «animista», prehistórico, ya que, como hemos apuntado anteriormente, se basa en la consideración de que el Mundo de la Naturaleza está poblado por numerosos seres espirituales, asociados principalmente con los animales y las fuerzas naturales.

Por otro lado, tiene una base «chamanística», según la cual, la influencia en ese mundo natural de los espíritus, puede lograrse gracias a la ayuda de expertos en rituales, es decir, de los chamanes, que eran hombres y mujeres, que también tenían habilidades para establecer contacto directo con entidades sobrenaturales. También podemos apuntar como un rasgo principal en el sistema de creencias inuit, la integración de la espiritualidad dentro de actividades diarias, como la caza, y dentro de su vida en el contacto directo con el ambiente natural. En este sentido, para el inuit el ser humano está integrado dentro de la Naturaleza y no es un elemento al margen de esta. Esto supone la asunción

de que la humanidad, la tierra y los animales están unidos no sólo físicamente, sino también ética y espiritualmente, ya que todos forman parte del mismo universo moral. Un último rasgo de la espiritualidad inuit podría ser el mantenimiento de las tradiciones espirituales del pasado como fuentes de inspiración en la formación de las expresiones actuales de identidad étnica, en el contexto de sociedad moderna, multicultural del Ártico.

## ¿Y TÚ?

¿Has pensado acaso cómo quisieras ser enterrado o enterrar a tus seres queridos? En general no queremos pensar en ello. Tememos que por pensarlo, suceda. Sin embargo, es bueno hacerlo. La muerte por inesperada y potente, muchas veces no da tiempo ni posibilidad de pensar. Y luego uno se ve envuelto en un torbellino en el que no puede ejercer su intención ya que es tomado por los acontecimientos.

Dónde y cómo ser enterrado es algo que desde ya podemos resolver sin esperar. Y lo mismo con nuestros seres queridos. Recuerdo nuestra cena familiar de los sábados cuando empezamos a hablar del tema. Algunos se complicaban porque la pareja no era judía. ¿Dónde se enterrarían? Otros se liaban por el hecho de que querían estar cerca de los padres, y otros se preocupaban del tema económico. Pronto la conversación se transformó en algo así como: ¿dónde compraré mi departamento para la etapa siguiente? Algo totalmente externo cubrió lo esencial (era la primera vez que hablábamos del tema). Para mí fue extraño, pero luego reconocí la influencia de esta época donde hasta los temas más importantes y misteriosos terminan siendo banalizados y externalizados. Sin embargo, externo o no, rescato igual la importancia de conversarlo, especialmente para estar más claros en el momento que se necesite.

Desde el punto de vista de Elizabeth Kubler-Ross, los funerales son para la familia, y aunque se respeten los deseos y esperanzas de los fallecidos, hay que hacer lo que más le conviene a los que quedan. Es importante tener claro que estos rituales se constituyen en una despedida ceremoniosa, una posibilidad de los seres queridos de estar juntos en un adiós común.

Sin embargo, lo más importante que este tema nos permite, es hacernos meditar sobre nuestras creencias. Especialmente en si creemos que hay algo más allá del cuerpo, algún tipo de trascendencia, y cómo esto modifica mis acciones hoy y define qué haré o no haré con mi cuerpo en el momento que me toque traspasar el umbral.

Y EL ¿DESPUÉS?



## Capítulo VI

### CREENCIAS E IMÁGENES ACERCA «DEL DESPUÉS»

#### CUENTOS

Recientemente Elsa Sierra y Alicia Sancho, amigas con las que compartimos una lista de intercambio llamada “experiencias en el umbral”, me enviaron unos cuentos cortos que me parecieron interesantes para iniciar este capítulo.

##### 1. Alegoría

Walter Dydley Cavert

“En el fondo de un viejo estanque vivía un grupo de larvas que no comprendían porqué, cuando alguna de ellas ascendía por los largos tallos de lirio hasta la superficie del agua, nunca más volvía a descender donde ellas estaban. Se prometieron una a otra que la próxima de ellas que subiera hasta la superficie, volvería para decirles a las demás lo que le había ocurrido. Poco después, una de dichas larvas sintió un deseo irresistible de ascender hasta la superficie. Comenzó a caminar hacia arriba por uno de los finos tallos verticales y cuando finalmente estuvo fuera, se puso a descansar sobre una hoja de lirio. Entonces, experimentó una transformación magnífica que la convirtió en una hermosa libélula con unas alas bellísimas. Trató de cumplir su promesa, pero fue en vano. Volando de un extremo al otro de la charca podía ver a sus amigas sobre el fondo. Entonces, comprendió que incluso si ellas a su vez hubieran podido verla, nunca habrían reconocido en esta criatura radiante a una de sus compañeras. El hecho de que después de esa transformación que llamamos muerte no podamos ver a nuestros amigos ni comunicarnos con ellos no significa que hayan dejado de existir.”

##### 2. La muerte, ¿es la vida?

Michel Dufour

Cuatro minúsculos espermatozoides se paseaban nerviosos e inquietos en un lugar vacío y desconocido. Se hacían muchas preguntas acerca de lo que les reservaba el porvenir.

De pronto, se sintieron atraídos irresistiblemente hacia un túnel oculto; al final de dicho pasaje había luz y libertad. Los cuatro compañeros se encontraron en un lugar simpático y vivo. Entonces, se dieron cuenta de que habían sufrido una magnífica transformación. Ahora, dos niñas y dos niños habitaban este mundo nuevo.

Pasaron los días y todos se divertían mucho y estaban contentos de estar allí.

No tenían que preocuparse por su alimentación porque un tubo misterioso les daba todo lo que necesitaban.

A medida que envejecían, se sentían cada vez más cercanos unos a otros, de manera que un mes después, organizaron una fiesta para celebrar su primer aniversario de nacimiento.

Cuánto más pasaba el tiempo, más aniversarios se sucedían y más envejecían.

Pronto, ya hacía ocho meses que estaban allí, cuando uno de ellos decidió ir a explorar. De repente, cruzó un túnel hacia el cual se sintió atraído irresistiblemente donde, al final, se veía una luz extraordinaria; sin embargo, a medio camino, nuestro amigo decidió no abandonar su mundo cómodo y familiar y volvió con sus amigos.

“No podemos quedarnos aquí mucho tiempo”, dijo a los otros a su regreso. “Creo que somos ya bastante viejos y pronto vamos a tener que dejar este mundo.” “Tenemos miedo de irnos de aquí”, dijeron todos juntos, “no sabemos qué nos va a pasar, estamos angustiados y nerviosos.”

“¿Os volveré a ver?”, preguntó uno. “¿Seguiré teniendo mi cuerpo?”, dijo otro. “¿Vamos a ser felices?”, preguntó un tercero. “¿Alguien se ocupará de nosotros?”, continuó el primero. Las preguntas llovían de todas partes.

“Tengo una idea vaga de lo que nos espera”, dijo nuestro aventurero. “Después de pasar una especie de túnel muy agradable, parece que hay una luz intensa y magnífica y quizás haya otro mundo”.

El primero en ser llamado fue un varón, después le siguieron las dos mujeres y el último en dejar el lugar fue nuestro explorador.

No se volvió a saber de ellos, pero se cree que fueron gratamente sorprendidos al llegar a ese otro universo.

## LA PAZ INTERIOR Y EL DESAPEGO

Según Sogyal Rimpoché

En el momento de la muerte hay dos cosas que cuentan: lo que hayamos hecho en la vida y el estado mental en que nos hallemos entonces. Muchos creen que, si realmente somos capaces de efectuar un cambio de corazón en



el momento de la muerte, podremos influir decisivamente en nuestra futura trascendencia.

Se dice que el último pensamiento que tenemos antes de dormirnos tiene influencia en lo que soñamos; asimismo, algunos maestros creen y enseñan que el último pensamiento y emoción que tenemos justo antes de morir ejerce un efecto sobre el futuro inmediato. Por eso se insiste en que la calidad de la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte, es fundamental. Con nuestros amigos y familiares hemos de hacer todo lo que podamos para inspirar emociones positivas y sentimientos sagrados, como amor, compasión, devoción y para ayudarles a liberarse de todo aferramiento, anhelo y apego.

La forma ideal de morir es haberse desprendido de todo, interna y externamente, de modo que a la mente le quede el mínimo anhelo posible deposición que lo amarre en ese momento esencial. Así pues, antes de morir, hemos de intentar liberarnos de la posesión de todos nuestros bienes, amigos y seres queridos.

Cualquier estado mental dañino, toda contradicción, toda culpa, resentimiento o deseo de venganza, incluso la menor añoranza de cualquier posesión, constituyen un estorbo cuando llega el momento de la muerte. Hay que procurar llegar a ese instante sin apegos, ni pensamientos negativos. Pero también es posible que el momento de la muerte se constituya en la última opción de reconciliación, de ahí que el trabajo que se haga, con ayuda de un buen amigo, en ese momento, puede ser de muchísima utilidad para facilitar el viaje y la trascendencia.

De todas maneras, el proceso humano es sabio y, en los casos de una enfermedad terminal larga, el desapego comienza por sí solo ya que el moribundo deja de interesarse por lo que ocurre a su alrededor y sus sentidos se van diluyendo. Lo que acá proponemos es que si deseamos una muerte consciente para nosotros o para otros, podemos ayudar de muchas formas: por ejemplo, en todas las tradiciones religiosas y corrientes espirituales se sostiene que morir en estado de oración es sumamente poderoso. Por eso, cuando nos llegue el momento, relajémonos lo más profundamente posible, invoquemos de corazón a nuestros guías, maestros o ambos. Intentemos sentir su presencia. Pidamos porque todos nuestros actos negativos sean perdonados, pidamos por perdonar y liberarnos de todos aquellos a quienes estemos atados.

Si la muerte comienza a producirse y la persona está en estado de coma, también podemos ayudar con palabras dichas suavemente, como un cuento de acercamiento a la luz en que pronto se verá inmersa. En esta situación la experiencia de Asistencia resulta de mucha utilidad.

## ABRIRSE A LA POSIBILIDAD DE ALGO MÁS

Imaginemos el momento de la muerte como una extraña zona fronteriza de la mente, una tierra de nadie en la que se nos presenta la posibilidad de una libertad ilimitada, una libertad que brota precisamente de la ausencia del cuerpo. Liberarnos del cuerpo y dejarlo atrás de buena gana, incluso con agradecimiento y alegría será nuestra tarea. Reconoceremos que nosotros no somos sólo cuerpo. Tal como decía con humor Laura Rodríguez, la diputada humanista que murió de cáncer en 1992: “Yo no soy mis presas”.

Entonces, ¿cómo podemos estar seguros de que no hay nada después de la muerte? ¿Qué pruebas tenemos? ¿Y si descubriéramos que existe una trascendencia después de haberse negado esta posibilidad? ¿Qué haríamos? ¿No nos estamos limitando nosotros mismos y cerrando nuestro futuro al convencernos de que no hay nada más? ¿No es más razonable concederle el beneficio de la duda a la posibilidad de la trascendencia, aunque no exista lo que llamaríamos una prueba concreta? Aprender a vivir en la incertidumbre desarrolla la capacidad de considerar otras posibilidades.

“La vida es una gran sorpresa. No veo por qué la muerte no podría ser una todavía más grande”, nos dice, Vladimir Nabokov. Sería interesante tener en cuenta la posibilidad de que la muerte sea un umbral y no una puerta violentamente cerrada, de que en el universo exista más de lo que está a la vista. El Dalai Lama, jefe espiritual del budismo tibetano, ha ofrecido una jugosa recompensa a quien pueda demostrar que no hay un más allá, imaginativa variante de la postura habitual (y cínica) que consiste en desafiar al creyente a que presente pruebas de que existe algo más allá.

Elizabeth Kübler-Ross, en su libro *La muerte: un amanecer*, plantea que la experiencia de muerte es casi idéntica a la del nacimiento y casi idéntica al abandono del capullo de seda por la mariposa. Desde el momento en que el capullo de seda se deteriora irreversiblemente, ya sea como consecuencia de un suicidio, de un homicidio, infarto o enfermedad crónica, va a liberar a la mariposa, es decir, nuestra alma. En la segunda etapa estaremos provistos de energía síquica tal como en la primera etapa fue energía física.

Ella nos plantea que en el momento en que se libera el alma el ser está dotado de la capacidad para ver todo lo que ocurre en el lugar de la muerte. Estos acontecimientos no se perciben con la conciencia mortal, sino con una nueva percepción. Todo se graba en el momento en que no se registra ya tensión arterial, ni pulso, ni respiración; algunas veces incluso en ausencia de ondas cerebrales. Después de la muerte física se ha podido explicar con precisión cómo sacaron del coche a un accidentado, ha habido personas que incluso han precisado el número de la matrícula del coche que las atropelló. No se puede

explicar científicamente que alguien que ya no presenta ondas cerebrales pueda leer una matrícula. Hay millones de cosas que no comprendemos y eso no significa que no existan. Si ahora alguien utilizara un silbato de perros, no podríamos oírlo y sin embargo los perros lo oírían. La razón es que el oído humano no está concebido para la percepción de altas frecuencias. De la misma manera, no podemos percibir el alma que ha abandonado el cuerpo.

En experiencias de casi muerte de personas ciegas, Elizabeth Kübler-Ross ha demostrado que en esa situación las personas recuperan la capacidad de ver. Sus colegas escépticos le han dicho que es una proyección del deseo... sin embargo, ¿cómo se explica que en un accidente repentino de un ciego, este pueda relatar en qué lugar exactamente quedó su pierna cercenada, con detalles de colores y formas?

Kübler realizó un proyecto de investigación con ciegos que no habían tenido percepción luminosa por diez años... y aquellos que tuvieron una experiencia extracorporal producto de una casi muerte y luego cuando volvieron fueron capaces de relatar con detalle, ropas, colores y accesorios de las personas que los rodearon en el momento de su casi muerte. Los escépticos le han dicho que las experiencias extracorporales son resultado de la falta de oxígeno. Si es así, habría que recetarles la falta de oxígeno a los ciegos... pero no hay que intentar convertir a los demás pues, en el instante mismo en que mueran lo sabrán de todas maneras.

En mi familia, mi madre siempre cuenta la maravillosa experiencia de mi abuela Fortunée quien, en estado agónico, avisó a todos sus familiares que fueran a ver a su padre (que estaba supuestamente sano)... Cuando los familiares llegaron a verlo, se dieron cuenta de que él, a su vez, agonizaba. Ambos, padre e hija, murieron extrañamente a la misma hora... alejados aparentemente de domicilio. Sin embargo, muy cercanos entre sí. Hasta hoy, en el cementerio de Milán, se pueden ver sus tumbas juntas en las que hay un epitafio de un poeta de aquellos tiempos que, inspirado en esta extraña historia de amor, da testimonio de que hay muchas cosas que nuestra mente no puede comprender, pero que, sin embargo, logramos intuir con nuestro corazón.

Estos son los versos:

*Arcano decreto  
Del Ente supremo  
Quien en el crepúsculo  
De un mismo día  
Dictaba el fin de dos existencias  
El padre y la hija.  
Que la infinita bondad del Señor  
Dé paz a los ausentes*

*Y coraje y resignación  
A la viuda madre  
Y a todos los parientes.  
Dios piadoso  
Extiende tus manos protectoras  
Sobre los dos pequeños huérfanos,  
Y sobre el desconsolado marido,  
Concédeles  
Como supremo consuelo,  
La fe de reencontrar  
A su adorada en la gloria divina  
De la vida futura.*

## PROCESOS PROBABLES EN LA POST-MUERTE

### La luz clara

Sogyal Rimpoché trata el tema de la siguiente manera:

En el budismo tibetano es donde encontramos la mayor cantidad de antecedentes acerca de este momento. Allí se dice que la muerte se produce cuando termina la respiración interior, lo que a su vez da inicio al amanecer de la luminosidad base en el instante de la muerte. En la postmuerte, se habla de una experiencia del resplandor de la naturaleza de la mente o “Luz Clara”, que se manifiesta como sonido, color y luz. Un paisaje de luz que lo inunda todo. La causa de que el momento de la muerte esté tan cargado de oportunidad radica en que es entonces cuando se manifiesta espontáneamente, de un modo vasto y espléndido, la naturaleza fundamental de la mente, la luminosidad base o luz clara.

Si nos hemos preparado y hemos aprendido el verdadero significado de la muerte, sabremos qué enorme esperanza hay cuando la luz pura nos inunda e invita. Pero es posible que alguien no experimentado se asuste, pues la luz brillante puede ser deslumbrante y cegadora. Si uno no es capaz de reconocerla puede parecer amenazante, de ahí que se recomienda realizar prácticas que nos faciliten la comprensión de este momento sublime cuando aún estamos vivos. “No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez más fuertemente: absórbela como si fuera un líquido o un viento, porque en ella, ciertamente, está la vida”, se dice en *La Mirada Interna*.

Nos podemos preparar para el proceso de morir simulando los cambios de conciencia que se producen en el proceso de disolución, hasta culminar en la experiencia de la luminosidad o luz clara. Nos podemos familiarizar con la luminosidad base practicando la experiencia de paz, de fuerza y las experiencias de muerte que están descritas en el presente escrito.

## La experiencia de casi muerte

Este es un relato (bastante resumido) de un hombre que sobrevivió a esta experiencia:

«En 1982 yo morí de un cáncer terminal. Todo comenzó en una época en que me volví muy desconfiado. Me sacaba de quicio el estado del planeta con la crisis nuclear, la crisis biológica, etc. Percibí a todos los seres humanos como un cáncer y yo, a partir de mis pensamientos, me volví un hombre-cáncer, inoperable y sin posibilidades, incluso, de quimioterapia.

Desperté una madrugada cerca de las 4:30 horas y supe que era el fin. Llamé a unos pocos amigos y les dije adiós. Desperté a mi cuidadora hospitalaria y también se lo dije. Yo tenía un acuerdo con ella de que dejaría solo mi cuerpo muerto por unas seis horas pues había leído que toda clase de cosas interesantes ocurren en las primeras horas después de la muerte física. Lo próximo que recuerdo es el comienzo de una típica experiencia cercana a la muerte. Súbitamente y con plena conciencia, me vi parado mientras mi cuerpo seguía en la cama.

El estar fuera de mi cuerpo era tan vívido, que podía ver todas las habitaciones de la casa, podía ver el techo de la casa, sobre la casa y debajo de ella. Había una luz brillando. Me volví a la luz. Cuando comencé a avanzar hacia ella supe que, si seguía, estaría muerto. Así que le dije: "Por favor, espera un minuto. Quiero pensar en esto". Para mi sorpresa, toda la experiencia se detuvo en ese punto. Mi pedido fue honrado y visualizaba la luz en formas cambiantes, como Jesús, Krishna, Buda o se producían formas cambiantes como mandalas, imágenes y signos. Pregunté: "¿Qué está ocurriendo aquí? Yo realmente quiero conocer la realidad de la situación".

Se me respondió: "Tus creencias forman la clase de *feedback* que recibes ante la luz. Si tú eres un budista o católico, recibes las imágenes que te son familiares". Luego, más rápido que la velocidad de la luz, volé por el centro de la galaxia y todo el universo estaba bullendo con muy distintas variedades de vida. Vi muchos mundos. Apareció otra luz, hecha de todas las frecuencias del universo. Mientras pasaba a la segunda luz, me encontré a mí mismo en una profunda quietud, más allá de todo silencio. Podía ver y percibir más allá del infinito. Yo estaba en el vacío, en la pre-creación, antes del Big Bang. Los científicos perciben el Big Bang como un simple acontecimiento que creó al universo. Yo vi que el Big Bang es sólo uno de un número infinito de Big Bangs creando universos sin fin y simultáneamente. Las únicas imágenes que aún se acercan a términos humanos serían los creados por supercomputadoras usando ecuaciones de geometría fractal. Los antiguos sabían esto. Vi que cada pequeña pieza de la creación tiene el poder de crear.

Es muy difícil tratar de explicar esto. Aún me faltan palabras. Han tenido que pasar años para que yo pueda explicar toda la experiencia del Vacío. Hoy sé que el Vacío es menos que nada, y más que todo. Es el cero absoluto, el caos formando todas las posibilidades. Es Conciencia Absoluta. El Vacío está dentro y fuera de todo. No tienes que ir a ningún lugar ni morir para llegar allí. El Vacío es el vacío o la nada que está entre todas las manifestaciones físicas; es el espacio entre los átomos y sus componentes. La ciencia lo llama el punto cero. Lo que los místicos llaman Vacío no es vacío. Está tan lleno de energía, una distinta clase de energía que ha creado todo lo que somos. Todo es vibración. Yo comencé a ver todo lo que es, tu Ser, mi Ser. Todo es el gran Ser. En este estado expandido, descubrí que la creación tiene que ver con la absoluta conciencia pura, viniendo a la experiencia de la vida como la conocemos».

Esta es una parte muy pequeña del relato de Mellen-Thomas Benedict, quien sobrevivió a una experiencia cercana a la muerte en 1982 y fue declarado clínicamente muerto por más de una hora y media. Sostiene que fue llevado lejos en las profundidades remotas de la existencia y aún más allá. Sobre este testimonio, el Dr. Kenneth Ring ha dicho: “es la historia más destacada que he encontrado en mi extensa investigación sobre experiencias cercanas a la muerte”.

Esta descripción del gran viaje, también se asemeja a muchos relatos acerca de experiencias que pueden o no ocurrir como resultado de la meditación. En general se ha denominado a estas experiencias como “estados alterados de conciencia”, “la paz que trasciende el entendimiento”, “experiencias cumbres”, etc.

En la mayoría de los libros orientales respecto al tema de la muerte se dice que el hecho de morir no hace automático el proceso de expansión de la conciencia. Esto significa que quien muere pasará al otro plano con exactamente el mismo nivel de conciencia que desarrolló en vida; creará una ilusión conformada por creencias, sentimientos y recuerdos hasta que ocurra la percatación de su partida. Y se dice que esto puede demorar bastante

El momento de la muerte ha sido estudiado a través de las experiencias de casi muerte. Uno de los elementos que resultan característicos es el repaso panorámico de la vida. Al parecer, las personas que pasan por esta experiencia no sólo repasan con toda nitidez los acontecimientos de su vida, sino que también pueden contemplar las más profundas consecuencias de sus actos. Se dice que experimentan la gama completa de efectos que sus actos produjeron sobre los demás.

La experiencia básica descrita en la literatura especializada se puede sintetizar en los siguientes pasos:

- 1.- Se experimenta un estado alterado de sensación, de paz y bienestar, sin dolor, sensaciones corporales, sin miedo.

2.- Es posible que se perciba un sonido torrencial o un zumbido y se encuentre separado del cuerpo. Es la llamada experiencia extracorporal, se puede ver el cuerpo desde un punto más elevado.

3.- Se es consciente de otra realidad, de entrar en una oscuridad, de flotar en un espacio sin dimensiones y luego avanzar rápidamente por un túnel.

4.- Se ve una luz, al principio un punto en la lejanía, se siente una atracción magnética hacia ella y después el estar envuelto en luz y amor. La luz se describe como una luz deslumbrante de gran belleza.

5.- Algunos describen contactos con parientes o amigos muertos, otros un paisaje paradisíaco, muy pocos, visiones terroríficas, mundos internos, paraísos o ciudades de luz con música trascendental... hasta que deciden regresar. Esta experiencia suele provocar una gran transformación en la vida, actitud y relaciones de las personas que han pasado por ella.

Tan importante es esta experiencia que es recomendable intencionarla mediante las imaginerías de "agonía" y "muerte" propuestas en el capítulo II.

## POSIBLES ETAPAS DEL VIAJE

Lo que sigue, salvo bibliografía indicada, es un extracto del libro de Zukie Miller *Después de la Muerte, las cuatro etapas del viaje*. Este viaje que se inicia con la muerte es visto de distintas maneras conforme a las distintas creencias. Es interesante ir conociéndolas, rescatando similitudes y decidiendo qué va a creer cada uno llegado el momento.

### La espera (Etapa I) Ritos de duelo

Ya hemos descrito diversos tipos de ritos, estos son parte de la espera.

El rito tiene su propia función para los vivos, pues pone orden y ritmo en la crisis de pérdida. De ese modo, un lugar de espera brinda descanso tanto a los vivos como a los muertos: descanso, consuelo y la oportunidad de permitir que el miedo decaiga.

Los ritos de duelo, en general, equivalen al tiempo de espera, este tiempo permite un espacio en el que los muertos y los vivos están todavía cerca y pueden comunicarse a través de la división, si no directamente entre sí, al menos de manera simbólica. Ambos se concentran en la transición y en los enormes ajustes que hay que hacer: el difunto debe renunciar al equipaje de la vida; la comunidad debe renunciar a la persona que estaba en su seno. Algunos creen que es la última oportunidad del muerto y de los vivos para compartir el tiempo y el espacio. En el doble propósito de estos ritos, la mayoría de los sistemas presenta una armonía entre muertos y vivos y facilita la separación.

Muchos ritos y conductas que a menudo se interpretan como etapas iniciales del duelo, son quizás modos en que los vivos ayudan a guiar a los muertos a través de la transformación que sobrellevan en el lugar de espera.

### *¿Estoy muerto?*

Algunas corrientes de pensamiento postulan que después de disolverse el cuerpo físico, queda el cuerpo emocional que por un tiempo sigue operando. Este cuerpo sería ligero, lúcido y móvil, con una especie de clarividencia rudimentaria. De ello se cree que, durante algunas semanas después de la muerte, algunos podemos tener la impresión de ser un hombre o una mujer, como en nuestra vida anterior. No nos damos cuenta que estamos muertos. Por esta creencia se comprenden algunas tradiciones como en la cultura judía, donde se tapan los espejos cuando alguien muere, ya que al caer en cuenta que el cuerpo no se refleja se puede producir un gran sobresalto debido a que recién en ese instante algunos se darían cuenta de que han muerto.

Se cree que, al morir el cuerpo, se pierde la posibilidad de responder a estímulos, de sentirlos, de captarlos; entonces la única cosa que queda es la memoria, en el doble etérico (molde energético del cuerpo con sus emociones). Se tiene representación pero no percepción. Si no se percibe, lo que se tiene son solamente recuerdos organizados de una cierta manera.

Entonces, después de la muerte, al no entender el sujeto lo que ocurre, comienza a comprender que ha muerto. La relación con el medio se interrumpe y se le imponen todos sus contenidos. Climas y contenidos se van organizando como en los sueños y él se mueve ilusionado por estos paisajes creyendo que son reales. De este modo, ocurre un fenómeno similar a los sueños: estoy en un paisaje que yo mismo construyo, pero no sé que lo he construido.

### *Un lugar de espera personalizado*

Muchos creen que el primer lugar descrito es un lugar de espera, se reconoce que morir es un profundo cruce a una nueva dimensión, la enormidad de los cambios que se producen requiere que haya un detenerse, un esperar.

En ciertos sistemas de creencias (Indios Kadiwey, Matto Grosso, egipcios), donde los reinos de la muerte están estrechamente ligados con la vida cotidiana, los que mueren no hacen sino deslizarse a un mundo virtualmente idéntico al que acaban de abandonar. Aquí no es necesaria la espera.

En los otros sistemas, las imágenes del más allá difieren espectacularmente de la vida conocida, de modo que requieren ajustes radicales que tiene que hacer el muerto. Los objetivos que plantean para el viaje son varios y diferentes según las creencias y culturas:



Reencuentro con los seres queridos, descrito en las experiencias de muerte clínica.

Reunión con Dios, como en el cristianismo.

Ser recompensado con infinitos placeres celestiales, como en el Islam.

Alcanzar una forma de Nirvana (bienaventurada integración con todo): si no en esta vida, en la muerte.

Regresar a la vida en una casta o situación social más elevada y cómoda, de acuerdo con los hindúes que aún no están cerca de escapar a la Rueda de la Vida.

Aprender de los errores cometidos a fin de retornar a un nivel de conciencia más elevado, como en la religión Bahai y en diferentes formas de esoterismo.

En estos sistemas orientados hacia una meta, el muerto viaja rumbo a un destino. En esos paisajes del más allá, se encuentra siempre un reconfortante lugar de espera donde es posible descansar, cesa el miedo y el viajante se prepara para el viaje.

La filosofía teosófica cree que los pensamientos mismos cobran realidad: que la imaginación crea. Cada hombre viaja por un espacio encerrado en un estuche construido por él mismo. Es esa facultad de los pensamientos de tornarse palpables y reales la que permite al muerto reciente crear su propio lugar de espera, personalmente deseable y en compañía de otros con quienes siente afinidad.

#### *Un sitio para la transformación*

Descanso, consuelo y la oportunidad de que el miedo ceda: tales son los tentadores beneficios de los lugares de espera al otro lado de la muerte. Imaginar esos sitios tiene la facultad de calmar las ansiedades.

En todos los sistemas que tienen lugares de espera, la principal función a realizar allí es la transformación. En ese sitio, la persona que ha muerto se desprende gradualmente de los atributos de la vida física (incluido el cuerpo, por supuesto) y comienza a transformarse en espíritu.

La metamorfosis de la oruga en mariposa, invoca una clásica imagen arquetípica que simboliza su transformación. Si en vida somos orugas, el lugar de espera en que ingresamos al morir y donde yacemos en estado de suspensión es nuestra crisálida. Allí tienen lugar los cambios graduales necesarios para nuestro ser, y emergemos en el más allá como espíritus que ya no están limitados por el tiempo ni por el espacio. Para la persona que tiene miedo a morir y para quien teme por un moribundo, imaginar la metamorfosis natural y conocida de la oruga, brinda una sensación de familiaridad con el proceso de transformación.

Se ha descrito el proceso de transformación como un quitar las muchas vestiduras que usamos sobre el espíritu. La psicología transpersonal tiene su propia manera de caracterizar la necesaria transformación de ser físico en espiritual: allí el ego, la personalidad, muere y lo que permanece se denomina Yo. Aunque muchas prácticas anticipan esta transformación durante la vida, es en el lugar de espera donde el muerto se convierte en espíritu.

Lo que la psicología transpersonal denomina Yo, en un contexto cristiano es equivalente al alma, una entidad continua y eterna. Esta entidad recibe el nombre de atman entre los hindúes; antepasado, en las creencias africanas; ka, en el sistema egipcio; hun, entre los Chenece; nefresh, en el judaísmo. Yo creo en la existencia de un doble y un espíritu (conceptos que aclararemos más adelante)

En el lugar de espera puede surgir el espíritu, nos tornamos aerodinámicos para el viaje. Una clave característica de los lugares de espera es que no están muy lejos, sino más bien (para beneficio de vivos y muertos) justo tras la frontera de los vivos. Se dice que los chamanes pueden ir hasta allí y regresar con descripciones detalladas.

Se cree que el tiempo (terrestre) de permanencia en el lugar de espera puede depender de muchos factores: del tipo de muerte (enfermedad o accidente, asesinato o suicidio, etc.), de las creencias de la religión profesada, del nivel de conciencia al morir (si se ha liberado de creencias, si ha tenido experiencias de meditación o ha leído algo al respecto), de la edad que se tenía en el momento de la muerte, etc. En el budismo tibetano se dice que es de 49 días y luego se reencarna o se emigra a dimensiones superiores; en otras creencias, se dice que dura la cantidad de tiempo necesaria para experimentar nuevamente otros procesos de evolución, para acceder a otras dimensiones que la conciencia elige.

Según los rosacruces, el cuerpo humano está capacitado para vivir 144 años, pero por su manera de vivir y alimentarse ha acortado su etapa de vida en la tierra. Ellos postulan que la reencarnación debiera producirse en pocas horas o días después de morir, luego de cumplir el ciclo de 144 años. De acuerdo a esta teoría, entonces, el tiempo de permanencia en el lugar de espera debiera ser la diferencia entre la edad del que muere y 144 años. Así, quien muere a los 80 años, permanecerá en otra dimensión durante 64 años.

## El juicio (Etapa II)

Cuando el viajero emerge de la crisálida de lo físico, abandona su lugar de espera e inicia la etapa siguiente de su viaje, donde se determinará su sino. ¿Qué ruta tomará el viajero? ¿Cuál será su destino? ¿Cuál será el resultado de la vida que acaba de abandonar: dolor o placer, castigo o recompensa?

El sentido del humor y la muerte, también tienen su punto de encuentro quizás en quienes lo han practicado en su vida. Este relato es el de una mujer que sufrió un grave accidente automovilístico. En ese momento:

«Me encontré de pie en la luz más brillante que jamás hubiera visto. Me rodeaba por todas partes. Y yo no me apoyaba en algo sólido como un piso o como un suelo: estaba de pie sobre la luz. El brillo de la luz me obligó a entornar los ojos, y me dije: 'Si esto es el cielo, necesitaré lentes de sol'. Oí entonces reír a un montón de gente, hombres y mujeres, pero no podía verlos. Un hombre carraspeó y reclamó orden golpeando suavemente con un pequeño mazo. Sentí que me encontraba en algo semejante a un tribunal inglés, con los jueces sentados en el banquillo inferior (pero a un nivel más alto que el mío) y, más arriba aún, el banquillo del magistrado principal. Oía murmullos, y luego tuve la impresión de estar en un escenario y como si debiera hacer algo... cantar, por ejemplo o bailar... Se escuchó, entonces, una voz profunda: 'Aún no está preparada', y a continuación lo que me pareció el ruido de un gran libro al ser cerrado de golpe. Volvieron a reinar el silencio y la oscuridad más impenetrable.» (Atwater, P. M. H., 1995, p.128)

Una mujer que pasó por una experiencia de casi muerte le contó a Kenneth Ring, autor del libro *Vida después de la Vida*: "Se te muestra tu vida, y eres tú quien juzga... Te juzgas a ti mismo. Se te han perdonado todos los pecados, pero ¿puedes perdonarte tú mismo el no haber hecho las cosas que debías hacer, y los pequeños engaños que acaso hayas cometido en la vida? ¿Puedes perdonarte a ti mismo? Ese es el juicio". (Sogyal Rimpoché)

El proceso ya ha comenzado y alguien o algo, tal vez nosotros mismos, lo está analizando. Se está reviendo y sopesando su existencia; al transcurrir el proceso, la evaluación se desarrolla también dentro de él. Ve su historia iluminada, pero no simplemente como recuerdo. Sus actos, pensamientos, objetivos, intenciones, deseos y motivaciones secretas le son reveladas más bien como factores de un acertijo matemático. La solución se convertirá en su sino. Si antes de iniciarse el proceso lo afligía el suspenso, ahora espera con serenidad conocer su suerte. De acuerdo con las particulares creencias uno se puede encontrar con distintos métodos de juicios:

#### a) *El método de la medición*

El método de la medición es análogo a sacar el saldo de una libreta de cheques. Se suman las unidades cuantificables de bien: buenas obras, buenos pensamientos, buena conducta y se las compara con los "pecados cuantificables". Si el saldo es positivo, según los cristianos, se concede la reunión con Dios en el paraíso o si no el infierno.

Los egipcios lo imaginaban como un tribunal de 42 jueces; el alma confesaba sus pecados: “he hecho daño, dicho mentiras, etc.”. Entonces el corazón, que para los egipcios era el centro de la conciencia y símbolo del alma, se sopesaba con una pluma. Si la balanza permanecía en equilibrio, el alma proseguía su marcha hacia los placeres del paraíso. Si no, el alma iba al infierno.

Aunque el judaísmo no tiene un más allá como tal, pues se concentra en la vida antes de en lo que sigue, en otros tiempos la tradición de los judíos ortodoxos decía que dos ángeles acompañaban a cada persona a lo largo de su vida. Uno desde el hombro derecho, registraba las buenas obras; el otro desde el izquierdo, tomaba nota de sus pecados. Cuando llegaba el momento del juicio, un tercer ángel, un ser parecido al sol, se adelantaba para tomar los dos registros a fin de sopesar los buenos y malos actos.

Cuando se realiza el juicio, también se le da un tiempo para que pueda recomponer su contradicción y entonces algunos son juzgados, y a otros se les da un tiempo, que correspondería al mito cristiano del purgatorio, en donde puede haber interacción con los vivos. Interacción mental. Los vivos pueden ayudarlo a hacer lo que tiene que hacer (así se explican los rezos por los muertos).

Una gran similitud con la creencia anterior está en algunos hindúes: en el otro mundo las cosas están fuera de tu control. Lo que hagas y lo que te suceda son factores decididos por tus actos en este mundo. Mientras vives en la Tierra hay dos shravanas (seres sobrenaturales), uno en cada hombro; todas las noches mientras duermes, ellos van a Yamaloka con un registro de los actos que has realizado durante el día; lo entregan a Chirragupra, el tenedor de los “libros contables”, quien efectúa las debidas anotaciones. Esto se convierte en la base de lo que recibirás: placer o dolor.

#### *b) El método kármico*

Karma es el destino dictaminado por los actos de la vida pasada. Si el método de la medición es una sencilla chequera o un modelo de calculadora, el método kármico es una computadora que manipula una cantidad casi infinita de detalles interrelacionados. Este método determina la suma de todas las posibilidades del empeño humano y sus consecuencias éticas, de lo cual resulta sólo un dictamen: volveremos a la vida en circunstancias reducidas o nuestro dictamen traerá una recompensa bajo una forma de vida más elevada que la reciente, quizás como erudito o maestro respetado. Por sobre todo, cabe desear que podamos alcanzar el último y más dulce de todos los objetivos: el de abandonar la cansadora y exigente Rueda de la Vida para elevarnos a un estado de paz inefable, el nirvana, que es un estado más allá de todos los paraísos, un estado de liberación e integración con la conciencia cósmica.

*c) El método evolutivo*

En el método evolutivo, el universo aparece como en evolución constante; la vida de cada uno se juzga según cómo hayamos contribuido a la evolución del todo. Con este método cada uno tiene un propósito dual tanto en la vida como en la muerte: evolucionar como individuos y colaborar con algo al universo.

La religión Bahai se centra en el progreso espiritual, no sólo como objetivo de la vida humana sino como fuente de felicidad, tanto antes como después de la muerte. Para ellos, el juicio consiste en que la propia alma se compromete interiormente a dar los pasos necesarios para una evolución espiritual hacia Dios. En este contexto, la recompensa y el castigo están estrechamente ligados a esa meta única: quienes se esfuerzan sistemáticamente por acercarse a Dios, experimentan el gozo de la satisfacción; quienes se alejan de la meta espiritual, se ganan un dictamen de la falta de gozo.

Una expresión más oculta del modelo evolucionalista la encontramos en la teosofía. En esta tradición, el espíritu también es eterno y asciende por la escalerilla del ser mediante una serie de renacimientos, hasta que alcanza la condición de perfecto recibiendo ayuda de los Maestros que se han ido antes.

Tanto en la fe Bahai como en la teosofía, no hay jueces externos; por el contrario, el juez es uno mismo. Lo que el espíritu del difunto evalúa específicamente, no son tanto sus actos, como las intenciones ocultas tras ellos y la coincidencia de esas intenciones con el rumbo de la evolución de una conciencia universal. Aquí en este método no hay latigazos, ni ángeles que sopesen los pensamientos y todos los actos. En cambio, el espíritu mismo reflexiona sobre la vida que acaba de concluir, como si la viera desarrollada en una pantalla. Pero no se trata de una mera serie de observaciones por las cuales juzgar, sino que experimentamos los efectos que causamos sobre otros con cada uno de nuestros pensamientos y actos.

Esta autoevaluación tras la muerte puede ser penosísima. No experimentamos sólo el recuerdo, sino el dolor que hemos causado. Revivimos la existencia en palpable identificación y empatía con aquellos que hemos dañado. Nos enfrentamos a nuestras intenciones más profundas, a nuestras motivaciones ocultas y a las razones secretas de nuestra conducta.

Al parecer este método puede parecer benigno, pero resultar feroz, pues exige que el espíritu del muerto se observe con ojos desprotegidos. Sin embargo, después de enfrentar la verdad despojada, tras haber cumplido con el penoso trabajo de enfrentar el mal interior, se queda en libertad de vivir como alma en medio del amor y la belleza. Allí algunos creen que aprendemos a entrar en la dimensión del tiempo a fin de comunicarnos con quienes están en la Tierra, enviando mensajes telepáticos a través de los sueños.

*d) El método del desafío*

El budismo tibetano tiene un sistema de juicio único en el mundo, tanto por su escala como por su grandiosidad. Consiste en una serie de sucesos que aparecen brillantemente ideados para hacer que el espíritu se extravíe. Fracasas en este método puede significar una reencarnación en una forma de vida inferior. Sólo una serie de éxitos frente a los desafíos recompensan al final al espíritu al escapar de la rueda de la vida y entrar al nirvana.

Cuatro días después de la muerte, período de espera determinado por el sistema tibetano para que el alma se desprenda del cuerpo, esta comienza a enfrentar 49 desafíos. El desafío en sí consiste en antiguas imágenes que los maestros y eruditos budistas interpretan como manifestaciones de la propia psiquis. La imaginería de estos desafíos proviene de nuestro interior, son representaciones de nuestra propia codicia, ignorancia, deseo, envidia y odio.

Aunque el juicio final se ve afectado tanto por la vida que acaba de terminar como por el estado de ánimo en el momento de la muerte, el determinante más poderoso del sino del viajero es el modo en que enfrentará los desafíos venideros. Lo más importante en este camino es saber que todo es una ilusión transitoria. Si el viajero vacila, llora, grita, cree por un instante en la realidad del monstruo amenazante, entonces ha fracasado en la prueba. Por personal que pueda ser cada encuentro, por comprometido, dramático, excitante y terrorífico que resulte, todo es ilusión. No hay otra verdad.

La esencia de los 49 hechos son sólo distracciones para apartarnos de la verdad fundamental de la ilusión... todo viajero no debe permitir que lo distraigan. Eso se logra a través de la meditación que, es el medio por el cual el viajero se prepara para los cuarenta y nueve encuentros en el estado de bardo, a fin de desempeñarse con sereno entendimiento. Esta continuidad única del propósito más allá de la muerte se refleja en la práctica de leer *El libro tibetano de los muertos*, tanto a los moribundos como a los difuntos durante los 49 días siguientes al fallecimiento. El objetivo de esta lectura es recordar a los viajeros que todo es ilusión, afirmarlos contra las distracciones y proporcionarles una voz rítmica, grave y uniforme para facilitar la meditación.

Los sistemas del más allá que no juzgan a los muertos, como el de los indios Nembe, puede resultar una tranquilizadora sorpresa para quienes suponen desde la niñez que deben rendir cuentas de lo hecho tanto en la vida como en la muerte.

Al pasar por la etapa del juicio llegamos a un cierre. Con el juicio final, el espíritu se ve liberado de la incertidumbre, la ambigüedad y el suspenso de la espera. Las intenciones y conductas del espíritu pasan por algún método de revisión, se determina su futuro y se impulsa al viajero hacia adelante.

### Las posibilidades (Etapa III)

Una apertura mental tan libre de expectativas como sea posible, combinada con la inestimable diversidad de la realidad, parece componer la potente fórmula que nos mantiene abiertos a las posibilidades nuevas. Por contraste, la vida de quien se resiste a las posibilidades, de quien niega la posibilidad de algo más, parece directamente empobrecida, anémica.

La apertura a las posibilidades es la esencia de la Etapa III del viaje por el más allá; quizás sea su mismo combustible. Esta apertura brota de ese momento del juicio de la Etapa II en que, por uno u otro método, la verdad de la vida que llevó una persona determina su destino. Por virtud del dictamen pronunciado, el espíritu avanza por los mil paisajes del más allá rumbo a un destino. Al revelarse las metas posibles del viaje, es donde las culturas del mundo ofrecen la mayor variedad de posibilidades. Desde un estrellato vacío en el cielo hasta un paraíso enojado, rebosante de leche y miel; desde un solitario camino por un bosque fantasmagórico hasta un infierno barroco de torturas constantes, los reinos del más allá al que viajan los espíritus son casi infinitos en su topografía, habitantes y cualidades. Es allí, en ese espectro de posibilidades, donde se expresa todo el potencial de la imaginación vital.

La amplia variedad de respuestas a la cuestión de qué nos pasará después de morir, es lo que puede dejarnos en libertad de analizar las posibilidades, para creer luego lo que prefiramos. Por ejemplo:

#### *Creencias de los aborígenes australianos, indios guijarros, esquimales inuit*

Dicen que los espíritus de los muertos alzan vuelo para entrar en la Vía Láctea. Muchos mitos australianos cuentan que el birribir de una persona (una parte profundamente espiritual del alma) trepa por una cuerda hecha con pelaje de zarigüeya para transformarse en una estrella de la Vía Láctea y confundirse con el poder de los Héroes del Cielo. Los inuit ven en la Vía Láctea tan sólo el camino que deben seguir los muertos; si uno sale a una noche clara en el campo, lejos de los fulgores urbanos que opacan las estrellas, verá la presencia reconfortante de esa ruta allá arriba, muy lejos, pero refulgiendo con la eterna presencia de millones de almas. Allá están, visibles y presentes para los vivos, todas las noches. Para quien recuerde estas creencias, el cielo nunca volverá a ser el mismo.

#### *Luz*

La luz, forma visible de la energía pura, es importante en casi todos los sistemas espirituales de creencias. En el análisis jungueano de los sueños, puede simbolizar el espíritu. En la tradición cristiana, representa muchas cosas: gracia, caridad, fe. Este símbolo espiritualmente rico y reconfortante, aparece en

los sistemas del más allá de muchas culturas. De hecho, en todo el mundo se pinta el más allá como inundado por una luz bella y a menudo nada común.

#### *Ángeles, guías, guardianes y compañeros*

En la mayoría de las concepciones del más allá, este está poblado de guías, guardianes o ambos tipos de seres reconfortantes o desafiantes, que pueden cruzarse en el camino del viajero en ciertos puntos del trayecto. Se repiten varios personajes como los boteros, que llevan los espíritus al otro lado del río en el paisaje del más allá.

Entre los yorubas, los amigos y parientes muertos sirven de guía al espíritu. Lo reciben en un rito que recuerda los relatos de quienes, al experimentar la muerte clínica, vieron a seres amados esperándolos al final del túnel para alentarlos a continuar.

He visto a personas asoladas por el dolor, que se preguntaban ¿dónde estará ella ahora?, llenarse de fascinación y esperanza ante la descripción del viaje budista en la etapa bardo o de las vacas del bello paraíso hindú.

Sin embargo, el concepto más reconfortante es que los muertos están en algún lugar. Esta idea contrarresta la temible imagen de un diminuto espíritu solitario, que gira en el espacio hacia la nada. La mera idea del viaje hacia un destino en el más allá trae consigo una sensación de realidad ininterrumpida: de avanzar con intención, energía y hasta gozo por un mosaico de posibilidades.

#### El retorno (Etapa IV)

Muchas creencias hablan del retorno. En numerosas culturas tribales no hay retorno a la tierra: la gente cruza y desaparece para siempre de la vida terrenal. En algunos grupos sólo los buenos tienen oportunidad de regresar, siempre que hayan tenido una muerte buena; es decir, una muerte natural a su debido tiempo, con ritos fúnebres cuidadosamente ejecutados por sus deudos. En otros grupos, el retorno se basa en haber sido malo, no haber aportado todo lo que se podía y haber dejado asuntos inconclusos.

En las tradiciones religiosas hindúes y budistas, el concepto del karma añade complejidad, dramatismo y suspenso al proceso del renacimiento. Si el alma ha de regresar, dónde y en qué cuerpo y circunstancias, todo depende de la pasada conducta de la persona. En estas tradiciones, la rueda de la vida gira y gira y sólo cuando se hayan atendido todas las consecuencias de vidas anteriores, nos deja en libertad. Lo que nos permite liberarnos de la rueda de la vida para formar parte de una realidad mayor y más profunda es, según la tradición hindú, la eliminación de todos los deseos; según la budista, liberarnos de toda ilusión.



El judaísmo, el cristianismo, el Islam y otras religiones monoteístas, nunca abrazaron formalmente el concepto de la reencarnación personal. Sin embargo, el concepto del retorno es tan potente que, si bien rechazan los renacimientos individuales, pregonan la idea de un renacimiento colectivo, una resurrección grupal de sus pueblos. Para los judíos, los muertos se levantarán cuando llegue el Mesías. En el cristianismo, la resurrección de Cristo señala una segunda vida para el hijo de Dios. En el Islam hay una segunda muerte, cuando se produce el juicio; luego se repite la muerte. Sin embargo, en el último día del tiempo, como sucede entre los judíos, todos los cuerpos volverán a levantarse.

## LA MUERTE: LA GRAN ILUSIÓN

Luego de haber expuesto las diversas creencias de diferentes pueblos, voy a señalar las mías, que por cierto incluyen y no se contraponen con la gran mayoría de las sabidurías espirituales.

Como buena escéptica que fui, llamó mucho mi atención la lectura de una histórica declaración de Silo en México, en 1980, que dice así:

*Declaro ante ustedes mi fe y mi certeza de experiencia respecto a que la muerte no detiene el futuro, que la muerte, por lo contrario, modifica el estado provisorio de nuestra existencia para lanzarla hacia la trascendencia inmortal. Y no impongo mi certeza ni mi fe y convivo con aquellos que se encuentran en estados diferentes respecto del sentido, pero me obligo a brindar solidariamente el mensaje que reconozco hace feliz y libre al ser humano. Por ningún motivo eludo mi responsabilidad de expresar mis verdades aunque tales fueran discutibles por quienes experimentan lo provisorio de la vida y el absurdo de la muerte.*

*Por otra parte, jamás pregunto a otros por sus particulares creencias y, en todo caso, aunque defino con claridad mi posición respecto a este punto, proclamo para todo ser humano la libertad de creer o no creer en Dios y la libertad de creer o no creer en la inmortalidad.*

*Entre miles y miles de mujeres y hombres que codo a codo, solidariamente, trabajan con nosotros, se suman ateos y creyentes, gentes con dudas y con certezas y a nadie se pregunta por su fe y todo se da como orientación para que decidan por sí mismos la vía que mejor aclare el sentido de sus vidas.*

*No es valiente dejar de proclamar las propias certezas, pero es indigno de la verdadera solidaridad tratar de imponerlas.*

## La inmortalidad

En un encuentro con Silo, realizado en el año 2004 en el estadio Nataniel en Santiago de Chile, tuve la suerte de escuchar en vivo la siguiente charla:

*He hablado con muchos amigos y les he preguntado: ¿Qué es para ti la inmortalidad? ¿Qué dices tú que es la inmortalidad? Y me han respondido distintas cosas. Unos me han dicho: para mí la inmortalidad es esto que no acaba con la muerte, yo muero pero algo sigue en mis hijos. ¡Interesante respuesta!*

*Otros han dicho: Yo pongo en marcha acciones y las acciones siguen más allá de mi muerte. ¡Eso también es muy interesante! ¡Y entonces cómo dicen que todo se acaba con la muerte! ¡Si no se acaban ni los contratos de arriendo! ¡Siguen sucediendo cosas, siguen muchas cosas! ¡Continúan las cosas! Para bien y, desgraciadamente, para mal.*

*Cuántas cosas vivimos y sufrimos que arrancaron hace mucho tiempo y que todavía llegan hasta nosotros. Es bastante más serio de lo que se piensa cuando decimos que las acciones humanas no se detienen simplemente con la muerte. Así me dijo uno: Siguen en mi hijo. Otro me dijo: Siguen en las cosas que hice. Y otro: Siguen en la memoria de la gente. Interesante también... En la memoria de la gente permanezco. Y hubo alguien que me dijo: Sigo personalmente, con mi alma, con mi espíritu o como se le llame.*

*¿Y tú qué dices?, me preguntaron ellos. Yo digo que todo lo que piensa la gente sobre eso es legítimo y que yo simplemente destaco la importancia de ese tema. Y en eso estamos todos de acuerdo: el tema es importante. Pero usted lo resuelve de un modo y otro lo resuelve de otro y libremente interpretamos eso, y libremente damos nuestra opinión sobre ese particular.*

Creo que es importante para la vida decidir de una vez por todas qué piensa uno de estas cosas. Porque según uno piense una cosa u otra, su vida se va a orientar de distinta manera. Si yo pienso que todo termina con la muerte, todo se relativiza, todo es igual, puedo hacer cualquier cosa y me pueden hacer cualquier cosa. Si yo pienso que mis acciones continúan en la memoria, en mis hijos, en distintos objetos que he producido, que he movido y de más, no es indiferente lo que yo haga con mi vida, no es cualquier cosa lo mismo que cualquier otra cosa.

A lo largo de la historia, los santos y los místicos han adornado sus percepciones con distintos nombres y le han conferido distintos rostros e interpretaciones, pero lo que experimentan fundamentalmente todos ellos es la naturaleza esencial de la mente. Los cristianos y los judíos la llaman Dios; los hindúes el Yo, Shiva, Brahman y Vishnu; los místicos sufíes la llaman la Esencia Oculta y los budistas la naturaleza del Buda. En el corazón de todas las religiones se halla la certidumbre de que existe una verdad fundamental y que esta vida en su condición de finita constituye una oportunidad sagrada para evolucionar y conocerla.

La opción de alcanzar la lucidez de la mente podría compararse con el cielo; y el semisueño o confusión de la mente, con las nubes. Cuando estamos

en tierra mirando hacia lo alto, se nos hace muy difícil creer que haya algo más que nubes. Sin embargo, sólo hemos de remontarnos en un avión para descubrir sobre ellas una expansión ilimitada de transparente cielo azul. Desde allí arriba, las nubes que suponíamos lo eran todo parecen minúsculas y remotas.

Se nos ha educado en la creencia de que sólo es real aquello que podemos percibir con los sentidos ordinarios. Sin embargo, todos hemos tenido sospechas de algo trascendente y sagrado, algo que no se ve, ni se toca, quizás inspirados por alguna composición musical, por la serena felicidad que a veces nos infunde la naturaleza, por la simple meditación o por la situación más ordinaria de la vida cotidiana.

### *Cuerpo, alma y espíritu*

Aclaraciones provenientes del Mensaje de Silo

Cada vez con más certeza avancé desde la incertidumbre a la esperanza, y creo que al comprender este escrito quedó mi cabeza tranquila y mi corazón se arrebató de alegría.

### La experiencia

Lo Sagrado se manifiesta desde la profundidad del ser humano, de ahí la importancia que tiene la experiencia de la Fuerza, como fenómeno extraordinario, que podemos hacer irrumpir en el mundo cotidiano. Sin la experiencia todo es dudoso, con la experiencia de la Fuerza, tenemos evidencias profundas. No necesitamos de la fe para reconocer lo Sagrado. La Fuerza se obtiene en algunas ceremonias como el Oficio y la Imposición. También en las ceremonias de Bienestar y Asistencia se pueden percibir los efectos de la Fuerza.

El contacto con la Fuerza provoca una aceleración y aumento de la energía psicofísica, sobre todo si cotidianamente se realizan actos coherentes que, por otra parte, crean unidad interna orientando hacia el nacimiento espiritual. La Fuerza se puede exteriorizar a distancia y mayor es su influencia si actúan numerosas personas. Entre familiares, amigos y seres queridos, la acción de la Fuerza aumenta.

### El universo y la vida

Una intención evolutiva da lugar al nacimiento del tiempo y a la dirección de este universo. Energía, materia y vida evolucionan hacia formas cada vez más complejas. Cuando la materia se comienza a mover, nutrir y reproducir, surge la vida. Y la materia viviente genera un campo de energía al que tradicionalmente se ha llamado "alma". El alma, o doble energético, actúa en el interior y alrededor de los centros vitales de los seres animados.

Los seres vivos se reproducen y en ese acto pasa, a través de las células en fusión, el campo energético que configura un nuevo ser totalmente independiente. Los cuerpos vivos necesitan de elementos sólidos, líquidos, gaseosos y radiantes para nutrirse y realizar sus funciones. Además, los dobles energéticos requieren sensaciones de distinto potencial para lograr su desarrollo. Con la muerte se produce la disolución del cuerpo al tiempo que ocurre la separación y aniquilamiento del doble energético.

La evolución constante de nuestro mundo ha producido al ser humano, también en tránsito y cambio, en el que se incorpora (a diferencia de las otras especies) la experiencia social capaz de modificarlo aceleradamente. El ser humano llega a estar en condiciones de salir de los dictámenes rigurosos de la Naturaleza, inventándose, haciéndose a sí mismo física y mentalmente. Y es en el ser humano donde aparece un nuevo principio generado en el doble. Desde antiguo a este nuevo principio se lo llamó "espíritu". El espíritu nace cuando el doble vuelve sobre sí mismo, se hace consciente y forma un "centro" de energía nueva.

### El espíritu humano

El ser humano no ha terminado su evolución. Es un ser incompleto y en desarrollo que tiene la posibilidad de formar un centro interno de energía... tal cosa ocurrirá de acuerdo con el tipo de vida que lleve. Si los actos realizados son coherentes, se irá estructurando un sistema de fuerzas centrípetas al que llamamos "espíritu". Si los actos son contradictorios, el sistema será centrífugo y por tanto no habrá nacido el espíritu o tendrá una conformación elemental sin desarrollo. Un ser humano puede nacer, llevar adelante su vida, morir y disolverse para siempre; otro puede nacer, llevar adelante su vida, dejar su cuerpo y seguir evolucionando sin límite. El ser humano en su bondad, en la eliminación de las contradicciones internas, en sus actos conscientes y en su sincera necesidad de evolución, hace nacer su espíritu. Para la evolución, son necesarios el amor y la compasión. Gracias a ellos, es posible la cohesión interna y la cohesión entre los seres que posibilitan la transmisión del espíritu de unos a otros. Toda la especie humana evoluciona hacia el amor y la compasión. Quien trabaja para sí en el amor y la compasión, lo hace también para otros seres.

### Cuerpo, doble y espíritu

La producción y reproducción artificial de vida están al alcance del ser humano; también la prolongación del ciclo vital. En todos los casos, el ser humano será acompañado por su campo energético hasta un tiempo después de la muerte física. Si se ha generado el espíritu, este podrá permanecer en regiones próximas al plano de la vida física, pero finalmente cumplirá su ciclo

de espíritu individual para seguir avanzando hacia planos más evolucionados. El espíritu se puede formar tomando energía del doble.

La acción del doble se manifiesta en ocasiones fuera del cuerpo sin que haya ocurrido la muerte. El doble puede permanecer sin disolverse por un tiempo luego de la muerte si esta se ha producido de un modo violento, quedando el campo energético desplazado desde el cuerpo hacia el ámbito en que se produjo el deceso. Esos dobles fijados a ciertos ambientes no poseen sino una aparente conciencia de tipo reflejo, permaneciendo en ese estado durante un tiempo hasta que pierden cohesión o se desacomoda el ámbito físico al que estaban adheridos. Hay casos de relativa permanencia, originados por un fuerte deseo de testimoniar o por afectos muy profundos de amor y odio referidos a otras personas. Los dobles de animales y vegetales pueden quedar también adheridos a ciertos ámbitos hasta su pronta disolución. Por último, existen conglomerados energéticos de considerable energía que actúan sin llegar a formar verdaderos dobles.

Para simplificar podríamos decir lo siguiente: en el ser humano existen tres principios: cuerpo, alma y espíritu.

EL CUERPO. Existe en todas las cosas, es materia que está siempre en evolución y progreso.

EL ALMA. Es energía que rodea el cuerpo de los seres vivos y que siempre está en movimiento. Al Alma la llamamos doble. Cuando el ser vivo se desintegra, también se desintegra el doble (salvo en algunas excepciones antes descritas) y sobreviene la muerte.

EL ESPÍRITU. El hombre es el único ser vivo que puede crear el espíritu. Si no logra crear el espíritu, se desintegra como sucede con todos los otros seres vivos.

Entonces, el hombre nace sin espíritu y de acuerdo con lo que haga, logra producirlo. Todo depende de si su vida tiene sentido evolutivo, si logra o no unidad interna. Si no se consigue la unidad interna, entonces las contradicciones llevan a la desintegración, no a la unidad del tercer principio que es el espíritu. El hombre puede lograr la inmortalidad si elimina sus contradicciones formando el espíritu. Pero si no logra esto, tampoco hay mayor problema por cuanto muere definitivamente y no está sometido a premios ni castigos de ultratumba. Para un hombre que no cree en el espíritu y vive en la contradicción, su premio o castigo está en la vida física. Es un sistema de justicia perfecta por cuanto aquel que no cree en la inmortalidad vive su vida mortal y aquel que cree en la trascendencia se esfuerza por lograrla en ese sentido. Como, por otra parte, no hay pecado ni castigo todo queda reducido al tipo de vida que uno quiera elegir.

Para concluir esta parte y sintetizar la mirada siloísta respecto de la muerte, le pedí a mi amigo peruano Javier Zorrilla (antropólogo) su ayuda. Este es un extracto del aporte que me envió:

Como partícipe de la actitud humanista el siloísmo enfocará a la muerte considerando:

Que el ser humano es el valor central y la muerte no es más importante que él. Se trata de fundamentar la muerte en su utilidad para la vida y como posibilidad de trascendencia.

Que el problema de la muerte está presente y afecta a todos los seres humanos. Es un hecho universal sin distinción de clase, época y cultura.

Que, no obstante, las respuestas van a ser diversas en lo personal y lo cultural y este hecho no sólo hay que reconocerlo, sino aprovecharlo para rescatar lo positivo y convergente de las distintas posturas.

Que el conocimiento de la muerte se desarrolla por meditación y experiencia, más allá de los dogmas considerados absolutos.

Que hay libertad para creer o no creer en ella.

Que se deben denunciar y transformar las concepciones de la muerte que alientan o justifican la violencia, la discriminación y el sufrimiento que estas generan.

Este conjunto de principios, leyes, métodos, valores y actitudes forma a mi entender el punto de vista siloísta sobre la muerte. Su aplicación coherente me ha permitido fundamentar los siguientes postulados:

Que una Intención evolutiva da lugar al nacimiento del tiempo y a la dirección de este universo.

Energía, materia y vida evolucionan hacia formas cada vez más complejas. La materia viviente genera un campo de energía, el alma o "doble".

Que en el ser humano esta alma o doble energético puede transformarse en espíritu por su acción consciente y bondadosa.

El espíritu puede avanzar más allá de la muerte, hacia otros planos de existencia más evolucionados, dependiendo de su unidad.

Que todo esto que se postula es para ser experimentado y está sujeto a la libre interpretación, en la buena fe. Por lo tanto, no hay ninguna necesidad de creer o no creer en ello, pero se da como orientación para que cada cual lo considere según su mejor intención y entender.

Rara es la creencia y la cultura en que la muerte sea absolutamente definitiva y el espíritu humano sea borrado. Admitir la posibilidad de trascendencia es alejarse del miedo. Trabajar por tener la certeza de la trascendencia implica cambiar la forma de vivir.

## TESTIMONIOS

### Más allá del umbral

#### *Myriam Pazos T. - Chile*

Empresaria de toda la vida y profesora de yoga (fanática), casi 60 años, dos hijos y cinco nietos hermosos.

El año 1973, cuando con 27 años de edad fui a tener mi segundo hijo, sufrí un accidente quirúrgico: una septicemia generalizada con peritonitis difusa. Me diagnosticaron el problema al quinto día del parto. Entré a cirugía con un 10% de probabilidades de salir con vida. Yo no sabía la gravedad de mi estado, así es que fui tranquila.

Me anestesiaron y caí en sueño; durante la operación, empecé a sentir un sonido muy profundo como un chasquido que me llenaba completamente, luego apareció una luz muy especial, era como el sol pero yo podía mirarla; sentía que esta luz me inundaba y me rodeaba completamente, era como que si estuviera fundida en la luz. Tomé conciencia de que estaba frente a la muerte, pero no sentía temor. Esta luz era de lo más hermosa, en todos los sentidos: era todo amor y me producía una profunda paz y una irresistible atracción. Mi única angustia era dejar a mis hijos tan pequeños; durante unos instantes me resistí a abandonarme en la luz, pero era tal su atracción que me entregué.

Luego me sentí fuera de mi cuerpo, en la sala de operaciones, y podía ver a los médicos que estaban discutiendo a los pies de la mesa de cirugía, donde se podían ver mis pies. Yo sentía que estaba más arriba de sus cabezas, me daba cuenta de que estaban increpando al ginecólogo que me había operado en el parto, estaban todos muy alterados, no escuchaba sus voces pero sabía de qué estaban hablando y en esos momentos yo quería intervenir para defender al que estaban atacando, yo sentía que era mi responsabilidad también no haber resistido la operación, sentía mucha lástima por ese doctor.

Después todo se volvió negro, y cuando empecé a despertar, el anestesista me estaba tocando la mejilla y me decía que todo había pasado, que estaba bien; yo le pregunté si me había salvado y él me dijo que sí.

Me demoré mucho rato en convencerme que estaba viva, no lo podía creer, fue tan impactante la experiencia. Esto no lo he olvidado nunca; el sonido, la luz, las emociones que sentí se han quedado profundamente grabadas. Después de esta experiencia, mi vida cambió, empecé a ver más, antes miraba pero casi nunca veía. Se produjo otro nivel de conciencia en mí. Trato de no olvidar que estamos acá de paso, para ayudar a construir la humanidad y ayudar en su evolución.

**Hernán Palma - Chile**

Médico salubrista, 47 años, cinco hijos, separado.

**Peli**

Nos conocimos 25 años atrás, compañeros de lid, cómplices en muchos sentidos. Tantas veces reímos, tantas reflexionamos. Un año antes de su partida de este tiempo y espacio, fuimos a Europa, recorrimos calles de Madrid juntos. En el aeropuerto tomamos hermosas fotos. En una de ellas aparece sonriente junto a Luis, su hermano, mi partner. Tiempo después, con motivo del cumpleaños de Luis, le obsequié un cuadro con esa bella foto, en las márgenes del mismo se lee: "Quien muere antes de morir, no morirá jamás".

Una mañana, de vuelta de vacaciones en el sur de Chile, me enteré por una llamada telefónica de Luis que a Peli le habían encontrado un tumor mediastínico, es decir, en el centro del pecho. No había buen pronóstico, por su ubicación que lo adhería a estructuras nobles, y por su grado de expansión. Se me pidió apoyo en lo técnico, para ayudar a traducir el complicado lenguaje de mis colegas médicos, una suerte de vocero o interlocutor válido. Pronto comprendí que más podría apoyar como ser humano que como médico.

Pasó el tiempo, nueve meses, como si tuviese que parir algo. Su cuerpo se fue apagando, su vida interna se fue iluminando. Es paradójal, que ante la inminencia de la muerte, el cuerpo se contrae y el espíritu se expande. La ciencia hizo lo suyo; nosotros, lo nuestro.

Tres días antes de morir le pregunté: "¿Qué vas a hacer después de muerta?" Con quietud me respondió: "Vendré a cuidar a mis seres queridos. No sé cómo me comunicaré desde esa nueva morada, así que Uds. tendrán que hacer un esfuerzo de su parte".

Doce horas antes de morir, mientras nos encontrábamos en una importante reunión del movimiento humanista, nos avisaron que había empeorado. Formamos a su alrededor una especie de tienda de campaña para las horas finales. Su madre rezaba, su hermana la acariciaba tiernamente, Luis le leía ceremonias para su bienestar, su sobrina -estudiante de medicina- se familiarizaba con la agonía, otra amiga le hacía kinesioterapia respiratoria, también le decían al oído palabras de aliento, y yo le daba confianza y aire con un abanico. A ratos, ella me decía: "¿Y con ginseng, no se me pasará?". Tal vez, le respondía yo, y acogía su pedido. Pasados unos segundos, insistía: "¿Y si me tomo un antibiótico?". Tal vez, le volvía a responder, y acogía su pedido.

Era un juego, ella necesitaba tiempo, a estas alturas el tiempo tiene otra dimensión, un segundo puede ser "vital" para una comprensión. Ella inteligentemente sacó provecho hasta el final. Trabajamos en equipo, cada uno en lo suyo. Cada vez que le faltaba aire, se las arreglaba para reincorporarse y tomar



una nueva bocanada. Agotado, dormité en el living de la casa, y en mi sueño, vino y me dijo que ya era el momento de partir. Me levanté sobresaltado, no quería estar ausente en el momento más importante de su vida. Pocos minutos después, desfalleció en mis brazos, mientras Luis le leía la Ceremonia de Asistencia y alcanzó a decir: "Ya es suficiente".

Durante su enfermedad, Peli se apoyó en algunos objetos, en particular una pequeña esfera transparente que amasaba constantemente y que la conectaba con la paz y con la fuerza. Poco antes de morir me la obsequió, recomendándome que aprendiera a vivir en soledad.

El día de su velorio testimonié: "Peli nos enseñó a quienes estuvimos con ella hasta el final, que no hay que rendirse jamás, que hay que luchar hasta el último segundo de la vida", y con esa sensación me he quedado estos dos años.

Tres días después de su muerte, una noche, mientras Luis y yo departíamos como tantas veces, en la cocina de su casa, de súbito una fuerte sensación energética penetró el ambiente. De inmediato nuestras miradas se entrecruzaron y nos sentimos llamados por esta entidad. Cerré mis ojos, allí frente a mí estaba Peli, era enorme su figura, incluida en una fuerte y enceguedora luz. Me invitó con ademanes amables a que la acompañase. Sentí que mi cuerpo pesaba y quedaba abajo. Ascendí hacia un lugar pleno de luz y paz. Este es el lugar en que ahora vivo, me señaló. Luego, me indicó hacia la luz la presencia de mis seres queridos, allí se intuían en la misma mis abuelos, que partieron hace ya tanto tiempo. Me miraban sonrientes y amables.

Desde ese día dejé de ver la muerte como antes. Pasados unos instantes, Peli me dijo que era hora de volver. De pronto estaba yo de nuevo dentro de mi cuerpo. Este pesaba, y tardé algún rato aún en poder incorporarme. No sé cuánto tiempo pasó, luego Luis y yo salimos al patio, nos estrechamos en un profundo y cálido abrazo, que selló una amistad eterna. Arriba, sobre nuestras cabezas sentía la presión de la luminosidad del firmamento, como si fuera junto a Peli una misma naturaleza transfigurada.

### *Rodrigo Delgado - Chile*

Mi padre murió a las 22:10 horas, aproximadamente, según nos informaron. Cuando nos llamaron del hospital, habían transcurrido 15 minutos desde su partida.

Ocurrió un hecho muy particular en nuestra casa. Se sintió un ruido muy fuerte en el cobertizo, donde se guarda el auto. Eran unas pisadas muy fuertes, que iban marcando unos pasos que se escucharon desde el fondo de la casa hasta la calle.

Soy una persona que quiere creer que el paso de esta vida es la antesala para otra, pero claro, de igual forma, me surgen dudas y mi fe varía día a día, pero lo

que sentí esa noche no fue otra cosa que la despedida de mi padre hacia nosotros. Dejó sentir su presencia en la casa, con intensa fuerza, como era él.

De más allá del umbral, un día me visitó. Dormía yo profundamente y algo me despertó y sentí la presencia de mi padre. Yo no lo reconocía bien, y le pregunté tímidamente y con asombro: ¿Papá? ¿Papá? Y cuando tuve la certeza que era él, se me esfumó la imagen. Siento desde ese día, que no sólo creo en la trascendencia, sino que tengo la certeza de que mi padre me visitó, que vino de más allá del umbral para que nunca más tuviera dudas de mis creencias.

Conecté con él en esa frecuencia y me ha seguido mostrando el camino de la certeza, con sus apariciones y experiencias. Ahora, mi padre no es el que veo en las fotos. Es otro rostro, otra forma, otra sensación.

### *Serenella Piccini - Italia*

Serenella nació en Milán el 12/04/69. Hija de un médico y una enfermera, desde hace muchos años preocupada del tema de la salud. El tema de la muerte la impactó plenamente cuando a los 20 años su gran amor y mejor amigo murió en un accidente automovilístico, del cual ella salvó con vida.

Hace más de dos años que mi adorada mamá me dejó, después de un largo período de crisis depresivas, culminado con un intento de suicidio. Por fortuna no murió de eso; para mí, hubiese sido verdaderamente difícil de comprender.

Ella murió un martes. Estaba bien y debían enviarla nuevamente a casa desde el hospital donde estaba internada. Sin embargo, el sábado soñé qué debía hacer en su funeral, con todos los detalles: la ceremonia, el féretro, la cuenta del banco... Y esto me hizo reflexionar.

Esa noche hablé por teléfono con mi madre, ella me preguntó si iría al hospital a verla al día siguiente, a lo que respondí que iría alrededor de las 14:00 horas. A la mañana siguiente fui a trabajar y en la oficina "sentí" una voz que me repetía: "¿Qué haces aquí, tendrías que estar en otro lugar?". Hacia las 10:00 horas decidí escuchar esa voz amiga e ir al hospital, acompañada de una extraña sensación de agitación que me asalta cada vez que algo importante está por suceder.

A eso de las 14:00 horas me alejé para fumar un cigarrillo, pero ella con un hilo de voz me dijo: "Regresa pronto". Cuando regresé, ella estaba acostada, no se movía, la rodeaba una luz extraña, me pidió que le diera un beso; se lo di en la frente que estaba luminosa; juro que tenía esa luz extraña. Radiante, me tomó de la mano y me dijo: "Recuerda que te quiero mucho". Me senté a su lado y de memoria traté de hacerle la Ceremonia de Asistencia. Ella abrió sus ojos en dos momentos y cuando me vio, sonrió. Aún con las sábanas sobre su cuerpo, percibí dos latidos de su corazón y luego, el vacío.

Una semana después, la única noche que logré dormir sola, ya que no querían dejarme a pesar de que yo sentía el deseo de estar sola, al amanecer, estaba

en semisueño, pero un semisueño extraño... extrañísimo. En un momento, sentí una presencia detrás de mí y una voz en el oído derecho que me preguntó: "¿Cada cuánto tiempo quieres que nos sintamos?". Y yo respondí: "Todos los días". Era ella, sé que era ella.

### ***Emma y Godi – EE.UU.***

Godi Gutiérrez, diseñador gráfico, fotógrafo y artista de 62 años, casado.

Emma Ortega, contadora, 52 años, casada.

Fuimos allí hace tres domingos. El lugar se llama Putah Creek, y está ubicado en las colinas al pie de la Sierra Nevada. Es un riachuelo que alimenta un lago con la nieve derretida de las montañas. Es un hermoso riachuelo de unos 20-25 metros de ancho. Lo que el lugar tiene de lindo es que es exactamente dónde Love (nuestro hijo que recientemente se había suicidado) y su amigo Aron iban a pescar por años; Aron nos dijo que Love realmente amaba este lugar... Empecé a llamar y a hablar a Love en voz alta.

Experimenté inmediatamente su presencia y lo sentí justo detrás de mí, casi a mi lado. Sentí sus manos en mis hombros y comencé a decirle cosas que había pensado transmitirle por años, pero que nunca había tenido la oportunidad. También le pedí su perdón (más tarde, también me perdoné a mí mismo). Para terminar, hice la experiencia de imaginé "Contacto con un ser querido". Por supuesto que lloré a lo largo de toda la experiencia. También lo sentí besarme en la mejilla, como siempre hacía al saludarme. Después, Emma y yo hicimos un breve intercambio y salimos del lugar. Camino a casa, nos pusimos de acuerdo para volver a ese río con Lorena, nuestra hija.

Esa noche, trabajando en mi computadora, un instante de recuerdo de Love provocó un breve pero intenso momento de alegría interna dentro de mí, lo que se repitió por varios días. Puedo decir, definitivamente, que ahora entiendo el sentido de la vida de mi hijo, y también el sentido de su muerte, aún cuando las palabras no puedan explicarlo. Y no hay necesidad de hacerlo. Todo lo que puedo decir es que me siento tranquilo, y doy gracias por haber tenido la oportunidad de ser su amigo y su padre.

### ***Juan Pablo Antúnez - Chile***

Corredor de propiedades. Entre el año 2001 y el 2003 se dedica a realizar asistencia a enfermos terminales en diferentes hospitales.

Durante algún tiempo me he dedicado a asistir a enfermos terminales... estas experiencias han sido una guía para mi estar en el mundo.

La situación que paso a contar ocurrió una tarde en que me encontraba realizando una ceremonia de asistencia a un anciano. Mientras la realizaba,

sentí una presencia a mi lado... creí que se trataba de una enfermera pero con sorpresa vi que no se encontraba nadie junto a mí; esta sensación la tuve varias veces. Luego de realizar la ceremonia, me preparaba a partir, cuando a la salida me encuentro con un señor que llevaba una camilla, era diferente a las usuales para llevar enfermos, era como una camilla de metal cubierto.

Inmediatamente le pregunté hacia dónde se dirigía y me dijo que venía en busca de un cuerpo que había fallecido recientemente...

“¿Dónde?”, le pregunté. Él me dijo que justamente en la habitación desde la cual yo iba saliendo. Justo detrás de esas cortinas corridas, se encontraba el recién fallecido. Le pedí que me permitiera hacerle una ceremonia antes de que se lo llevara. Él accedió. Me encontré con un hombre de unos 50 y tantos años, de buen aspecto. Entonces, dirigiéndome al cuerpo, le dije que iba a leer algo que sería importante para él.

Me dispuse a realizar la ceremonia y, en medio de ella, sentí una conmoción interna enorme. Fue como si una explosión nuclear hubiera ocurrido en mi interior, fue realmente fuertísimo; tanto así, que se me olvidó la ceremonia que había estado realizando por tanto tiempo y que sabía de memoria. Una vez que pude retomar cierto centro interno, me dispuse nuevamente a realizar la ceremonia y nuevamente me vino esa gran fuerza, pero esta vez estaba poniendo atención a mi cuerpo, lo que me permitió tener cierto manejo de lo que me estaba ocurriendo. Pude, finalmente, terminar con la ceremonia. Me despedí amablemente y me fui. Toda esa tarde sentí como si cada átomo de mi cuerpo se estuviera riendo al unísono, como si toda mi existencia estuviera presente en esa expresión. Esa presencia que ayudé, me dio la certeza de que, sin duda, la vida, no sé bien de qué forma, sigue más allá del umbral.

### *Huga Tormen - Chile*

Empresaria, Tecnóloga Médica, 59 años, madre de tres hijos. Abuela. Encargada del Proyecto “Banco Solidario para Personas Viviendo con VIH” de la Fundación Laura Rodríguez.

Me han operado tres veces y a pesar de que en algunos casos la situación era de gravedad, se trata de algo que en verdad me ha puesto en contacto con otro espacio. Una no sabe si la anestesia ayuda a eliminar un poco de racionalidad y permite ver más allá, o si todo es un estado alucinatorio. Lo que sí puedo asegurar es que es muy agradable, muy pleno y hasta me atrevo a decir a veces... trascendente.

Hace cuatro años, cuando desperté de la anestesia, estaba muy serena. Habían pasado unas 15 horas desde mi entrada al pabellón de operaciones, y no recordaba en qué momento me había dormido. Mi gran amiga, Sonia, me acompañaba. Eso me daba mucha tranquilidad, pero apenas lo recordaba. Al

despertar, supe que había sido muy largo el procedimiento, más de 10 horas, y que se temía por mi vida.

La serenidad que yo sentía era porque tenía la visión de todos mis amigos con las manos extendidas; y de todos esos dedos, que deben haber sido cientos, salían rayos de luz de todos los colores. Con eso se formaba un lecho que me sostenía, durante el tiempo que fuera necesario, hasta que estuviera fuera de peligro. Esa fue una visión clarísima. No sé en qué momento se produjo, pero su recuerdo era muy reconfortante y sanador.

En la última operación, que sólo duró cinco horas, siempre tuve una fuerte sensación de protección y seguridad. Creo que esto tenía que ver con el saber que en muchos lugares se estaban haciendo ceremonias de bienestar, oficios y pedidos por mí. No había lugar para el temor, ni para la más mínima tensión.

Después de despertar pude recordar y agradecer. Todavía sigo agradeciendo, cada día. A veces me pregunto si estaré destinada a algo mayor porque, si bien la vida me ha sido difícil, al mismo tiempo he sido muy premiada, querida y protegida.

### *Policarpo Luna - España*

Voluntario de campañas de Ayuda Humana. Tiene una hija y vive con su pareja en Leganés (Madrid).

El pasado día 10 de octubre hizo exactamente ocho años que falleció mi padre y, recordándolo, me dije: tal vez pueda hacer algo aún por él, aunque ya no esté aquí físicamente con nosotros. Tal vez, me dije, tratando de sentirlo llegue alguna señal y podamos comunicarnos. Entonces, me propuse experimentar.

Busqué una ubicación adecuada, debía alcanzar una condición idónea para acallar los ruidos externos y las tensiones cotidianas, necesitaba recogerme en silencio, dejar la mente en calma y sosiego. Trabajé con la experiencia de Paz, luego una relajación interna, para proseguir con una experiencia de Fuerza interna. Una vez que ampliaba la sensación de la esfera fuera de mi cuerpo, me encontré en un espacio amplio, enorme y vacío. Mi atención se dirigía a percibir este espacio y a soltar, a desprenderme de cualquier deseo, persecución o posesión. Una vez allí, sin ensueño, en libertad interior, me propuse sentir a mi padre, intenté conectarme con su esencia, con su ser.

Al instante pude percibir una existencia delante de mí, una existencia luminosa, una existencia que transmitía paz y esperanza, una alegría me invadió y me conmovió. Mientras más me conectaba con él, más se fortalecía mi sensación. La experiencia no se prolongó mucho, pero muy reconfortado, me despedí de él, invitándole a que se encaminara hacia la Luz, hacia la más hermosa entre todas las luces.

Apenas me incorporé para continuar con mis tareas cotidianas, me acordé de mi madre y la llamé. Justo acababa de venir de misa, de celebrar el aniversario. Le conté lo sucedido, lo que había vivido durante la experiencia y le dije: “Papá está bien, le percibí luminoso y lleno de paz”. Mi madre, que no es muy expresiva en estas cosas, pero sí muy escéptica, me respondió con un: “Mejor es verlo de ese modo positivo que de otro, hijo”.

A los pocos días me encontré con mis suegros, que estaban muy dolidos por la pérdida de su hija. En un momento en el que recordaron el dolor, me pareció que era el instante para testimoniarles del siguiente modo: “Les diré una cosa que puede sonar un poco extraña, pero es algo que yo siento muy profundamente... recientemente tuve una experiencia donde intenté sentir y tomar contacto con lo mejor que recuerdo de mi padre y pude percibir una existencia luminosa, llena de paz y alegría”.

Todos quedaron en silencio, no sabían qué añadir; mi suegra rompió el incómodo vacío con un: “Sí, todos sentimos a nuestros familiares y lo que nos toca de un modo especial”.

No resulta fácil transmitir estas experiencias, el medio no está acostumbrado a oír estas cosas, pero son necesarias como el agua para vivir, necesitamos señales para sobrepasar el absurdo de la muerte y darle sentido a nuestra existencia.

### ***Peter Deno - Holanda***

Actor, bailarín, coreógrafo y cantante. Casado, de 60 años, tiene dos hijas de 18 y 19 años. Vive actualmente en Ámsterdam, Holanda.

En las últimas conversaciones con Desirée, el tema principal fue llegar a que ella aceptara que podía pedir lo que quisiera, con toda libertad y sin ninguna restricción, de acuerdo con sus más profundos y sinceros deseos. Su gran deseo era poder realizar su tránsito en plena presencia de la Luz, y de encontrar el mejor de los Guías para acompañarla hacia la Luz y hasta su ‘próxima tarea’ (o proyecto, como ella decía).

Yo entré en su habitación el sábado a las 19:15 horas. Se sentía sólo su entrecortada respiración. Me conecté buscando en mí los mejores sentimientos de amor para ella y, cuando estuve seguro de que se había producido esa especial conexión emotiva, empecé a enviarle olas muy suaves de paz y amor. Después comencé a mandar también suaves olas de Luz. La paz y el amor para su corazón, la luz para su cabeza (su mente). Y mientras estuve concentrándome en esta acción, comencé a reproducir mentalmente las frases de la ceremonia de Asistencia (no había condiciones para poder hablar en voz alta), comunicando de mente a mente. Cuando terminé, seguí hablando mentalmente con ella, mientras continuaban las olas de paz y de luz, recordándole su deseo,

invitándole a abrirse hacia la Luz y a liberarse... 'levantándola', llevando su mente hacia un estado luminoso.

Mientras estuve en esa comunicación, empecé a pedir a los 'luminosos', a los seres bondadosos, que la ayudaran, que la bañaran de una luz bondadosa y reconfortante, que no la dejaran luchar sola. Repentinamente apareció, a mi izquierda y dirigido hacia la cabeza de Desirée, un enorme ser traslúcido de luz muy intensa, tan intensa que era como una sinfonía de sonidos de indescripible belleza.

Todavía estoy tratando de comprender lo que pasó después. Desde atrás, y más o menos diagonalmente, sentí como el "empuje de algo que llegó desde muy lejos", suerte de impulso de una gran Fuerza Luminosa. Llegó con un sonido magistral y me sentí como el conductor de una transmisión. Fue aumentando en intensidad y estaba dirigido directamente hacia la cabeza de Desirée. Todo se iluminó con esa Luz intensa, también la cabeza de ella. Me entregué a esa Fuerza luminosa que pasaba a través de mí y terminaba en la cabeza de Desirée. En un cierto momento, la experiencia fue tan intensa que dudé si era bueno que eso pasara. Entonces, oí una voz poderosa que me decía: "NO SEAS RIDÍCULO". Casi como una orden de no interrumpir, pero sin agresión y con algo vagamente humorístico en el tono.

Me tranquilicé y seguí dejando pasar esas fuertes oleadas. Mientras todo esto sucedía, sentí que Desirée hacía ruidos como pequeñas exclamaciones y al abrir un poquito mis ojos vi su cara con expresión de sorpresa. Cuando terminó la experiencia, me quedé un tiempo más con una gran paz interna y hablando mentalmente con Desirée. Ella me comunicaba que todo estaba muy bien, y que se iba en paz y con alegría.

### ***José Guerrero - Chile***

Chileno, trabaja en ventas, soltero, mensajero de Silo.

Esta experiencia que vivencí me conmovió muy profundamente y transformó mi sistema de creencias sobre la muerte. Si bien nunca dudé de la certeza de experiencias manifestadas por referentes muy importantes en mi vida, de que la muerte no existe, reconocía en mí la falta de experiencia en el tema. Sin embargo, en esos días me sentía conmovido por el escrito de un amigo, en el que se contaban historias de gentes que ya partieron y su presencia se hacía manifiesta, ya fuera en sueños o sensaciones, que tenían mucho en común con situaciones experimentadas a lo largo de mi vida con el fenómeno de las presencias de aquellos seres queridos que ya partieron.

Así, cinco meses después de la desaparición física de mi madre, un día sentí su presencia más fuerte que de costumbre. Entonces, movido por la necesidad de esta experiencia, le pedí que fuese más explícita en sus "visitas" y que me

demostrara su presencia, prendiendo el televisor, por ejemplo. Más tarde, antes de quedarme dormido y estando el televisor apagado, se prendió en forma súbita (era un aparato básico que sólo se puede encender manualmente). De inmediato agradecí en mi interior, con la certeza absoluta de que era mi madre, y me estaba dando la enseñanza más importante para mí en esos momentos. Me demostraba que la muerte no existe. Cuando quise apagar el aparato, ella me “dice”, en forma telepática, como cuidándome para que no me levantara, que ella lo haría. Efectivamente así sucedió: el televisor se apagó.

Luego sentí que tomó mis manos y me cubrió de una fuerte energía, anunciando así mi sanación. A su vez, experimenté la presencia de alguien más al lado de mi cama. Era un ser que, con mis ojos cerrados, percibí con una especie de túnica blanca que movía de un lado a otro sacando de mi cuerpo energías negativas. Mi madre me “dice” que es un amigo, Salvatore (amigo que había partido hacía sólo dos meses) y que la está ayudando a sanarme. Al otro día, me hice los exámenes correspondientes para detectar el virus VIH. Por primera vez no se detectó la presencia de este virus en mi cuerpo y las defensas habían subido casi a su normalidad. Eso, hasta el día de hoy, año 2006. Esta experiencia ocurrió en el año 2001.

Este regalo, el más hermoso de mi vida, me cambió la mirada de todo en este mundo y del futuro. Por primera vez sentí un futuro abierto y luminoso y de una profunda libertad. Era la certeza de una experiencia que le dio sentido a mi vida y por primera vez experimenté la profunda conmoción que provoca ayudar a otros y decirles que la tristeza muchas veces nos invade porque vivimos con nuestro futuro cerrado creyendo que todo termina con la muerte. Esta sensación es tan maravillosa que pone mi vida en situación verdadera de trabajar el tema de la muerte, pero con otra mirada, sabiendo que jamás moriré. Gracias Madre, gracias Salvatore.

### *Guillermo Edwards - Chile*

52 años, Agricultor, casado con médico pediatra, tres hijos.

Mi experiencia con el umbral

Hace aproximadamente dos años tuve una extraña enfermedad que los médicos no lograban descubrir. Los síntomas consistían en fuertes dolores abdominales, picazones extremas en todo el cuerpo, piel y ojos de un color amarillo total.

Lo más evidente era que estaba sufriendo de una fuerte intoxicación hepática.

Aunque el diagnóstico era muy claro las causas no lo eran; lo que complicaba permanentemente a los médicos tratantes.

Posteriormente se descubriría mediante toda clase de exámenes, radiografías, resonancias etc. que mis conductos biliares estaban muy estrechos y que



se habían formado unos tapones de sarro que impedían la circulación normal de la bilis.

A los pocos días de internado tuve que ser intervenido para poder despejar las vías biliares.

En muchos casos la evolución de esta enfermedad obliga a ir cercenando los intestinos y muchas veces se termina en un complicado trasplante hepático.

Mi mujer que también es médico y yo, insistíamos en que esta enfermedad se debía a una intoxicación progresiva del hígado, producto de haber tomado durante nueve años una "inofensiva" yerbita de esas recomendadas con mucho cariño por las mamás y las abuelitas para controlar, en mi caso, una sinusitis crónica.

La famosa yerbita, que debe ser de lo más malo y amargo del planeta, se vende en todos lados y se llama "canchenlagua".

Estuve internado en clínicas y hospitales alrededor de 15 días sin poder tener una alimentación normal solamente suero.

Internamente había hecho todo mi trabajo de reconciliación conmigo mismo, tanto con aquellos a los cuales sentía que yo les había hecho daño, como también con aquellos que sentía me habían perjudicado en mi vida.

También había podido soltar lo más querido: mi relación con mis hijos y pareja, a mis padres, hermanos, los amigos del movimiento, mis proyectos terrenales tan queridos, un campito precioso recién comprado, todo eso era nada de nada, lo único importante la reconciliación, el profundo agradecimiento por lo vivido, soltar, soltar y soltar.

Estaba preparado para "la partida".

Ese era mi estado interno cuando una tarde en que estaba acostado y en estado de semisueño empecé a sentir cómo mi cuerpo se iba haciendo cada vez más y más liviano y lejano y como si el hilo conductor entre "yo" y mi cuerpo fuera desapareciendo; mi cuerpo se iba cada vez a una mayor distancia; no podía juntar nuevamente "mi conciencia, la torrecita de control interna dentro de mi cabeza, la que da las órdenes, con mi lejano y liviano cuerpo y aquí viene lo que nunca me había ocurrido en mi vida: es como si la conciencia hubiera dado una señal de alarma total, y en forma absolutamente intempestiva irrumpiera una fuerza desde abajo del centro de mi pecho y hacia la superficie; esta estuvo un par de segundos como cubriendo mi pecho "como esperando ver qué pasaba con mi cuerpo", era una extraña fuerza que parecía tener su propia autonomía. No me cabe ninguna duda de que era el espíritu o el alma, no sé cómo llamarla, y que se preparaba a tomar el lugar que le correspondía si el cuerpo moría o desaparecía. Ahí me vino una especie de pequeño sobresalto y todo volvió rápidamente a "la normalidad"; como estaba antes de tener la experiencia; sólo que bien sorprendido y despierto. Esto no fue un sueño, ni una divagata. Fue tan "real" como comer, respirar o mirar.

Desde aquel momento en que tuve la experiencia no he vuelto a tomar contacto con ella.

Quedó como guardada silenciosamente debajo del pecho.

El registro que me quedó desde ese mismo momento y hasta ahora es de una gran alegría por esta experiencia vivida que ha permitido que pierdan fuerza todas las creencias cargadas de temor y sobresalto que tenía respecto de la propia muerte.

Quedé con una cierta nostalgia por no haber podido completar esta linda y unitiva experiencia. La sensación era la de estar iniciando un lindo viaje con una conexión muy profunda y sagrada.

También me costó aceptar nuevamente el hecho de volver al mismo cuerpo y a la misma vida. Registro de “pesadez”. Me quedó una sensación de que la actual vida que llevo no la valorizo lo suficiente, cada momento, cada instante, cada posibilidad.

La necesidad de encontrar el sentido en lo cotidiano y de realizar acciones válidas que terminen en otros se me hizo evidente.

Respecto de la enfermedad, aparentemente y afortunadamente era una intoxicación con la consabida yerbita.

Termino este testimonio personal agradeciendo a todos los amigos, guías, familiares, médicos y a la autora de este libro que nos abre esta posibilidad de compartir experiencias que pudieran ser de utilidad a alguien que estuviera buscando la paz en su corazón para este importante momento.

### ***Pierre Jacomet***

Chileno, músico, escritor, traductor. Padece Síndrome de von Hippel-Lindau, cáncer hereditario autonómico e incurable. Es director para Sudamérica de la VHL Family Alliance, fundación sin fines de lucro --integrada por investigadores, médicos y pacientes-- dedicada a mejorar la calidad de vida y acompañar el tránsito de las personas afectadas por la dolencia.

Para los efectos de esta breve comunicación, baste saber que tuve que someterme a dos cirugías para extraer tumores cancerosos en el cuello. La primera operación en Chile fue un fracaso, la segunda, en Nueva York, un éxito.

Al revivirla recuerdo la exquisita sensación de libertad que otorga “el otro lado”. El episodio carece de dramatismo y no es gran cosa: estoy en el hospital Mount Sinai, en la Quinta avenida y la calle 99, donde me internan un día domingo. El famoso cirujano de cuello y cabeza, Hugh Biller, intentará extraer el tumor de mi laringe sin quitar las cuerdas vocales. Aunque no soy del oficio entiendo que Biller planea una proeza. Promete dejarme con voz.

El martes me despiertan temprano. Me buscan con una silla de ruedas porque los enfermos no pueden caminar en el recinto hospitalario. Es prohibido

por ley. Todo se acelera y siento curiosidad... ¿Moriré ahora? No tengo miedo ni respuesta ni esperanza. Excepto por la enorme curiosidad por saber qué hay al otro lado, me da lo mismo.

Entro al quirófano. Veo al cirujano y quizá a ocho médicos más. Ya estoy en la mesa bajo la luz cegadora del quirófano. La anestésista me inyecta mientras habla y, sin solución de continuidad... despierto. Sigue la luz brillante encima de mí pero respiro por el traqueostoma. Ya me operaron, no siento dolor ni náuseas. Y entonces viene el recuerdo (tuve un paro cardíaco durante la cirugía pero eso lo supe después), dividido en dos secciones, una más vívida que la otra.

—Es de noche cerrada y brilla una luna blanca, esférica, lisa y perfecta. Me desplazo hacia ella, ingrávido. Sin esfuerzo me acerco, miro asombrado, doy vueltas alrededor del globo maravilloso. El silencio es total, la blancura, cegadora... A lo lejos, una tapicería multicolor de estrellas me atrae. Me alejo de la luna con lentitud, floto en el espacio interestelar y experimento una aceleración, las estrellas se acercan unas a otras, se convierten progresivamente en un túnel dorado por el que transito a gran velocidad. De pronto diviso, "adelante y algo encima de una imaginaria línea de horizonte", un fulgor hacia el que me dirijo por simple gravedad. Es una fosforescencia cálida, acogedora y me siento muy bien. Entiendo que es "el otro lado". Quiero quedarme allí, no volver a la Tierra, me siento rodeado de cariño, acogido y esperado, es una deliciosa experiencia. Pero debo volver. Es todo lo que recuerdo. No hay un acto volitivo, todo "ocurre" y, si bien soy partícipe, también soy espectador. Quizá la manera de describir esa luz acogedora sea pensar en un océano de conciencia, carente de "yo", mar en el que me sumerjo, mar de luz, mar tibio, amniótico, ¿retorno a la matriz? ¿Nirvana? Puede ser, un regreso a casa, al punto Omega de Teilhard, al espíritu de Constantin Brunner...

Otras imágenes, no tan nítidas en mi recuerdo, parecen ser previas al viaje interestelar. En ellas surjo de un barro esencial y percibo un entorno primitivo con dos soles en el horizonte. Mi única sensación es el impulso irresistible de llegar al atardecer, donde los astros se hunden en el océano vinoso. Camino sin parar, traspaso junglas caníbales y exuberantes en las que abundan animales fabulosos y tímidos que miran azorados. Silenciosas y dóciles serpientes se deslizan entre las peñas. Árboles gigantes y montañas formidables dejan entrever altísimas cataratas y paisajes de colores vivaces. Atravieso ríos, agoto barrancos y vegas de pastos verdes y azules. Es imperativo llegar al ocaso, cuyas tonalidades bermejas y amarillas abochornan el cielo. Ya los soles se reclinan en el horizonte cuando alcanzo el borde de un despeñadero vertical en cuyo fondo las olas titánicas de un océano infinito estallan, espumosas y níveas, en los negros y mojados cantiles que, rayados de huiros, profanan la arena dorada.

Nada le importo a esas ondas jabonosas que rompen calladas y regresan en resacas imponentes. Nada le importo a ese mar interminable que acoge a dos soles en un crepúsculo tibio. Nada le importo a ese mundo extraño y tremendo. Mi yo se diluye en el agua tinta y caldeada. Y cae la noche, con las estrellas, el frescor y el miedo.

A partir de estas experiencias (sin certeza para la que anoté en segundo lugar pues puede haber sido anterior a la vivencia del túnel y la Luz) concibo el Ser como una onda de energía omnipresente en perpetua, infinita y atemporal efervescencia. A esta energía la llamamos “vida y/o consciencia”. Nuestras estructuras encefálicas sólo son capaces de percibir las vibraciones como especies discretas dotadas de forma (en el sentido que le dio Séneca para traducir el griego *eidós* que implicaba a) forma, b) belleza, c) idea y d) tipo o especie). No lo siento así. Sospecho que somos parte de una misma eternidad, de una sola beatitud activa, inmersos en la dicha y en el presente eterno (¿Alguien vive “ayer” o “mañana”?) Todo es manifestación de una misma energía y responde a igual resaca. La palabra “Dios” sólo indica la inmensidad de lo impenetrable y carece de designio u objetivo. Alma y cuerpo son indistintos. Dios, la vida, el universo, la naturaleza o el pensamiento no se desagregan. “Un rayo de luz que se expande desde la masa aparente del sol, un eucalipto, Saturno, los labios recogidos sobre las encías amarilleadas de los tigres, un laúd, un jarro de cerveza que fermenta, Descartes”, el recuerdo de mi madre, el cariño de mis amigos, son una sola y misma cosa. Somos fragmentos del reino de lo viviente. Debido en parte a la usura del tiempo y a la limitación de los sentidos de este organismo en que se aloja fugazmente la onda efervescente, el pensamiento tiene dificultades para distinguir ese “reino de los cielos”. De ahí que pensar sea difícil y escaso (ver Parménides – Plotino -Spinoza - Quignard – Brunner). Todas las “formas” que percibimos tienen vida y consciencia en distintas escalas temporales. El papel de diario se amarillea en treinta días, el borde de las páginas de viejos libros empieza a quemarse, la base de los vitrales de Notre Dame han engrosado en 900 años. El papel está en ardimiento permanente, el vidrio es una sustancia viscosa que escurre a gran lentitud, la vida del hombre también es una combustión hasta el desgaste del organismo envejecido. No significa eso que desaparezca la consciencia puesto que lo único mortal en el Universo es el “yo”, que está lejos de llegar más allá del traje espacial que es nuestra piel. Ya Rudolf Steiner comparó la consciencia de los cadáveres con la de los minerales, la de las flores con los sueños de los animales, el pensamiento de los perros con nuestros sueños. No hay diferencia profunda entre mi cuerpo y una nube o el aire o una roca o ese árbol que da sombra al camino. No hay diferencia entre su savia y mi sangre, entre su corteza y mi piel. Todo vibra, todo percibe, todo

es parte de la energía que es consciencia universal. Sólo por ser una especie demasiado joven seguimos atados a la ilusoria importancia del "ego" individual, pero avanzamos. Ya es concebible la existencia de un inconsciente colectivo semejante (aunque mucho más completo y minucioso) a la web o red que sustenta a la Internet y a la comunicación instantánea entre los humanos del tercer planeta. Quizá al hundirnos en el sueño "descanso imperativo del antifaz que no podemos cargar durante veinticuatro horas seguidas" ingresemos en la consciencia colectiva aunque la mente filtre los contenidos imaginarios y deje pasar sólo uno, acaso múltiple, por vez. Sea como fuere. Mi experiencia me permite pensar que la "muerte del yo" y la putrefacción del cuerpo carecen de importancia. Este cuerpo y este yo constituyen un domicilio fugaz y momentáneo de la consciencia que traspasa el Todo. Cuando hablamos de "realidad" partimos de un vocablo latino (res) que significa "cosa". Pero es una falacia, el Ser no está hecho de "cosas" sino de energía, de una particular forma de energía vibratoria que denominamos "consciencia". Y no es mortal.

## EPÍLOGO

Cuando recién había terminado la primera parte de este estudio, estaba yo almorzando con mi padre de 75 años, quien de pronto comenzó a decirnos que él creía que no duraría mucho más allá de los 80 y que quería despedirse de algunos parientes que viven lejos. Inmediatamente una tremenda pena invadió mi corazón. Él se levantó de la mesa y, seguidamente, me dirigí a mi hermano con una gran interrogante en mi corazón: ¿Cómo era posible que después de haber leído y estudiado tanto, después de haber aprendido y comprendido tantas cosas, me siga invadiendo la misma pena?

Entonces, mi hermano Darío me miró con una sonrisa benevolente y me dijo: “Lo que pasa es que tu escrito, siendo muy bueno y útil, sólo sirve para despejar algunos temas en el plano psicológico, mientras que lo espiritual está apenas esbozado. Lo que tienes que preguntarte es qué hacer con tanto amor”.

Entré en crisis; estaba de nuevo, aparentemente, dónde había comenzado. Sin embargo, cuando superé mi fracaso, entendí que sólo podría vencer el tema de la muerte desde la experiencia, que sólo podía superarlo aprendiendo de verdad qué es y qué es lo que se hace con el gran amor que sentimos hacia los seres que algún día debemos dejar de ver. Entendí que el libro tenía que continuar, pues no había logrado mi objetivo inicial aún.

Pasó un tiempo, comencé nuevamente a escribir, a profundizar. Recogí testimonios, seguí asistiendo y formando gente en el tema del umbral, formamos una comunidad virtual de personas interesadas en este tema e hice experiencias, ceremonias y pedidos diarios. Hoy, todavía no estoy en condiciones de declarar mi certeza de experiencia en cuanto a que la muerte no existe. Sin embargo, puedo declarar mi creencia, mi intuición y destacar la experiencia de varias personas como evidencia irrefutable de la vida después de la muerte. Además, agregó que ayudar a otros que viven al borde del Umbral, no me asusta y que me siento mucho más preparada para ello gracias al aprendizaje que significó elaborar este libro.

Asimismo considero que resolver este tema no es un asunto individual que se pueda hacer sólo desde la comodidad del propio hogar. Si se quiere avanzar

en esta dirección, se necesita hacerlo junto a otros y ayudando a otros. Es preciso practicar y comprender, buscar, preguntar y preguntarse a sí mismo.

Por nuestra parte, como personas y como humanistas quedamos en disposición de ayudar en la dirección planteada y a recibir aportes relativos al tema.

Espero sinceramente que nuestro escrito sea útil a muchos como lo fue para mí.

Agradezco profundamente a toda la gente que ayudó en su construcción.

Termino recordando esta frase, que es más bien un acertijo: "Quien muere antes de morir, no morirá jamás".

## Apéndice

### ¿DONAR LOS ÓRGANOS?

El tema de la donación de órganos tiene algo interesante: nos invita a pensar en la muerte, y esto es muy importante en una cultura que no piensa en ella.

En realidad, se trata de una compleja pregunta. A primera vista es un acto de solidaridad evidente. Podría decirse que es casi egoísmo no hacerlo. Lo cual resulta más obvio cuando uno se imagina a sí mismo o a un familiar que necesite un órgano para sobrevivir.

Sin embargo, el tema se complica a la hora de pensar en esa persona que está muriendo o ha muerto recientemente, cuando uno cree que necesita calma y paz para hacer el proceso de desprendimiento de su alma.

Por mi parte, he ido variando mi visión. Desde el juicio ácido hacia el que no contemplaba la posibilidad de donación, pasando por una duda amable con respecto a ello, para terminar en una decisión personal de no ser donante.

Para incluir este tema en el libro, escribí a mis amigos humanistas con quienes compartimos la lista de “experiencias en el umbral”.. Fue grande la diversidad de respuestas, incluso entre los que compartimos una visión similar de la vida. Me imagino la gran diversidad de respuestas entre gente de distintos credos y visiones espirituales. Por lo que me quedó más clara aún la importancia de dar la libertad de opción y respetar la diversidad de creencias.

Las respuestas que obtuve de mis amigos fueron diversas e interesantes. Paso a transcribirlas para ayudar a la propia reflexión:

---

Rosita: Por la experiencia que me tocó vivir, uno deja el cuerpo en el momento en que muere. Yo vi a los médicos trabajando en la reanimación de mi cuerpo y no sentí nada, ni física ni emocionalmente.

Trasmito mi propia experiencia. Sí creo que hay que prepararse para cortar el hilo en el momento de la muerte y desapegarse del cuerpo que se deja; es lo que encontramos al leer a los budistas sobre este tema.

Y sigo pensando y sintiendo que lo que no me lleve le puede servir a otro.

Cariños, Myriam Pazos (Chile).



---

Hola Rosita: No sé si existe una postura “oficial” al respecto... pero, me pregunto: ¿en ese momento de la partida y durante varias horas (a lo menos seis horas), no querrá la familia o los amigos acompañar al ser querido ayudándolo en su viaje hacia esa nueva existencia?... ¿no querrán orientarle y acompañarle muy sintonizadamente con lo mejor de sí?... ¿no será muy importante estar en un ambiente o atmósfera muy queda, para entrar en esos otros espacios mentales y de afectividad, con el fin de dar lo mejor al que se va?

No me imagino a quien cruza el umbral en medio de un quirófano, donde se le extirpa el corazón o el hígado, por ejemplo; pienso que sería muy perturbador para su proceso y poco adecuado para quienes, con todo el afecto y legitimamente, le quieran ayudar y despedirse con todo el tiempo y la calma necesaria.

Un cálido abrazo, Soledad Antúnez (Chile)

---

Rosita, Mi sentir es similar al de Soledad, es más, a veces me surge la duda de si los cirujanos esperan efectivamente que el cuerpo esté “totalmente” fallecido; e incluso, ¿no es mejor sacar el órgano cuando está aún en condiciones de ser utilizado? Por tanto, creo que eso entorpece el proceso de cruzar el umbral.

Sin embargo, hay quienes dicen que si nos pudiéramos en el lugar de que sea el familiar de uno quien necesite ese órgano sería distinto. Desde mi punto de vista es un tema totalmente distinto y tiene que ver con la posesión y con los sentidos provisionales... Si quiero que se prolongue la vida del ser amado, ¿es por él o por mí? Estimo que es más bien por mí... para no quedarme sola, y por temor a dejarlo o dejarla partir. Entonces si necesito conseguir un órgano para que pueda seguir viviendo, ¿no estoy forzando una vida que quizás ya cumplió su etapa en esta tierra? He visto situaciones en que el temor de la familia es tal, que el moribundo es incapaz de partir aún cuando ya su alma quisiese estar en otra dimensión. No sé si le hacemos un favor o, simplemente, actuamos desde nuestro egoísmo.

Bárbara Ormeño (Chile)

---

Rosita: Pareciera que todo se graba en el doble energético y, por lo tanto, en el momento de la muerte todo estaría disponible sin necesidad del cuerpo para hacer el proceso de la muerte.

Tendríamos que preguntarnos qué pasaría si este proceso dura un tiempo suficiente como para que el “dueño” del cuerpo esté presente en el momento que extirpan sus órganos.

Tengo entendido que la ablación de los órganos se hace inmediatamente después del deceso y hay dudas acerca del verdadero estado del donante.

Por otra parte, hubo un caso en Argentina de una joven que necesitaba un trasplante de hígado; mientras esperaba un donante entró en estado de coma y algo le pasó que a los pocos días empezó a recuperarse y luego no necesitó el trasplante; supongo que mientras estaba en coma pudo hacer una transferencia e integrar los contenidos que provocaban este problema en su hígado.

Yo, por mi parte, no creo mucho en la utilidad de los trasplantes (en cuanto al crecimiento personal, a la integración de contenidos y al sentido de la vida de los

transplantados) y por lo tanto no pienso donar nada del cuerpito al que estoy muy adherido (por ahora).

Un abrazo, Jorge Hedeager (Argentina)

---

Rosita, antes de agregar algo al respecto en el libro, creo que podrías consultarle sobre estos temas a personas mejor preparadas que nosotros. Yo recuerdo haber escuchado comentarios referentes a que en una época como la actual, dominada por el dinero, había que tener cuidado, no vaya a ser que por vender un órgano “te despidan” antes de tiempo. Tengo mis dudas, por el hecho de que a ciertos órganos hay que sacarlos muy rápido, mientras aún tienen sangre...y la ceremonia de asistencia se hace incluso algunos minutos después de declarado el deceso.

Un abrazo, Madelein John (Perú)

---

Rosita, yo creo que el tema de la donación tiene que ser mirado a la luz de la superación del dolor y sufrimiento. Uno vive en su cuerpo, en su prótesis, y en el momento de la muerte ya no se tiene nada que ver con todo esto. De modo que es muy raro andar preocupado por los «restos”.

Si el sentido de la vida tiene que ver con la superación del dolor y del sufrimiento, nada más solidario después de la muerte que compartir con quien necesita seguir viviendo nuestra prótesis, que ya no nos servirá para nada.

Un fuerte abrazo, Marquinhos Salgado (Brasil)

---

De los diferentes puntos de vista anteriores se desprende que hay gente a la que le resulta muy válido donar sus órganos, ya que cree que en el momento en que se detienen los signos vitales no hay más nada que hacer. En consecuencia, para esa persona donar sus órganos es un acto de amor. Sin embargo, hay quienes creen que cuando cesan los signos vitales es el momento en que se necesita más tranquilidad; por lo tanto, no es válido que se intervenga el cuerpo que todavía se siente ligado al alma.

Lo único importante de este tema es aceptar la invitación a meditar sobre él y sentir la plena libertad interna de elegir sin presiones ni juicios. Hemos de decidir qué creemos acerca del momento y del después, y optar de acuerdo con nuestras creencias más profundas.

La Fundación Laura Rodríguez y su Red de Psicología para Todos forman parte del Proyecto denominado “Experiencias en el Umbral”. Si quieres participar, formar parte de esta iniciativa o recibir en forma gratuita Talleres al respecto, comunícate a:

**Teléfono/email: 093326030/tergas@mi.cl, Rosita Ergas**

[www.psicologiadelnuevohumanismo.org](http://www.psicologiadelnuevohumanismo.org)

## BIBLIOGRAFÍA

- Ammann, Luis (2004) *Autoliberación*, Editorial Altamira, Buenos Aires, Argentina.
- Atwater, P. M.H. (1995) *Retorno de la muerte. Más allá de la luz*. Ediciones Martínez Roca S.A.
- Ergas, Darío (2006) *La mirada del sentido*, Editorial Catalonia, Santiago, Chile.
- Figuerola, Y. M. (2001) *Y los ríos, al mar (Vivir bien hasta el fin)*, Editorial Cuarto Propio, Santiago, Chile.
- Fonnegra de Jaramillo, Isa (2001) *De cara a la muerte*, Editorial Andrés Bello, Santiago, Chile.
- Gutiérrez, Godi D. (2001) *La persona amada, experiencia de imaginaria*. Comunicación Personal.
- Kübler-Ross, Elizabeth (1997) *Una buena vida para una buena muerte*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, España.
- (1975) *Sobre la muerte y los moribundos*, Editorial Grijalbo, Barcelona, España.
- (2001) *La muerte: un amanecer*, Ediciones Luciérnaga, Barcelona, España.
- Rodríguez, Laura (1994) *A quien quiera escuchar*, Ediciones CESOC, Santiago, Chile.
- Rodríguez, M. (Silo) (2004) *El mensaje de Silo*, Nuevo Humanismo Impresores.
- (1989) *Humanizar la Tierra*, Editorial Antares, España.
- (1980) *Experiencias guiadas*, Plaza y Janés Editores, España.
- (1994) *Cartas a mis amigos*, Centaurus Ediciones, Buenos Aires, Argentina.
- Obras completas*, revisado en [http:// www.silo.net/ ReferenceMaterials-es.shtml](http://www.silo.net/ReferenceMaterials-es.shtml).
- (1996) *Trabajos personales del Movimiento Humanista*, Cuadernos del Nuevo Humanismo, Virtual Ediciones, Santiago, Chile.
- Sogyal Rimpoché (1994) *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Ediciones Urano, Barcelona, España.
- Sukie Millar (1998) *Después de la muerte: las cuatro etapas del viaje*, Editorial Atlántida, Buenos Aires, Argentina.
- Wilson, Reid (2001) *¡No al pánico!*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago, Chile.

