

La Muerte, un umbral

Manual de ayuda para el ANTES, DURANTE Y DESPUÉS.

**FUNDACIÓN LAURA RODRÍGUEZ
RED DE SICOLOGÍA PARA TODOS**

Recopilación Textos: Rosita Ergas Benmayor

Basado en: Elizabeth Kubler-Ross; Isa Fonnegra de Jaramillo; Roygal Rimpoché; Mario Rodríguez (Silo) y Sukie Miller.

.....	4
El Umbral (de Joaquín Arduengo).....	4
Prólogo	5
Cap I: ACERCÁNDONOS AMIGABLEMENTE A LA MUERTE.....	8
Un sistema social que niega la muerte	8
Qué es realmente la muerte	8
El miedo a la muerte	10
Cap II: COMPRENDIENDO EL DUELO	13
El Duelo Preparatorio de la Familia.....	14
La familia se prepara para una Muerte Anticipada. Fase Inicial o Preparatoria.....	14
Segunda Fase: Convivir con la Enfermedad	15
Tercera Fase: Aceptación del Final	15
El Duelo Post. Mortem	15
Shock, Aturdimiento y Anestesia Emocional	15
Enfrentando la Ausencia: Fase Aguda.....	16
Volver a la Vida: Cambio, reorganización y restablecimiento.....	17
El Duelo Preparatorio en la persona que tiene diagnóstico terminal.....	18
Los Niños, la muerte y el duelo	20
Cap III: DISTINTOS TIPOS DE MUERTE	23
Muerte Natural	23
Muerte Natural Repentina.....	23
Muerte natural Anticipada	23
Muerte Accidental.....	24
Suicidio	25
Viudez, la muerte de la pareja.....	26
La muerte de uno de los padres para el adulto.....	26
La muerte de un hijo	26
“ Perder un Bebé”	27
El doble duelo de los abuelos.....	27
Cap IV: ACERCA DE CÓMO AYUDAR AL QUE MUERE.....	29
Guías de Acción para Ayudar al que va a Partir.....	29
Contáctese primero con lo mejor de si y con sus guías	29
Comunicación verdadera	30
Frases útiles para iniciar una comunicación	30
Manifestar amor incondicional	31
Decir la verdad.....	32
Reconocer el propio miedo a la muerte	32
No imponer al que está en proceso de morir “las propias creencias”	33
Los pendientes o asuntos por resolver	33
La necesidad de reconciliación, perdonar y ser perdonado	34
La Esperanza, abriendo el futuro	34
La Despedida	35
Procurando paz en el momento de la muerte	36
Ayudar y Ayudarse después de la muerte de un ser querido.....	37
Qué ayuda.....	37

Qué No Ayuda.....	38
Ayudando a los que quedan	38
¿Ayudar después de la Muerte al que ya murió?.....	39
Herramientas prácticas para ayudar en los procesos de muerte	40
Asistencia al moribundo	40
Muerte (Se realiza cuando ya partió, el cuerpo está en el ataúd...)	41
Bienestar (Se realiza cuando alguien está enfermo o ya partió).....	41
Experiencia Guiada: La persona amada (Para recordar al ser querido que ya partió).....	42
Cap V: EL ARTE DEL BIEN MORIR	45
Actuar en Presencia de la Finitud: Una oportunidad para crecer interiormente	45
Guías para la Acción.....	46
El Camino	46
Reconocer el Fracaso	47
Desarrollar nuestra fe.....	47
Meditemos y reflexionemos diariamente.....	48
Los actos unitivos y contradictorios	48
Los Principios de Unidad Interna	49
Descubramos y desarrollemos nuestro guía interno	50
Practiquemos la compasión como actitud básica en la vida y la muerte.....	51
Explicitemos nuestra voluntad.....	51
Descubramos y acrecentemos nuestra fuerza interior.....	51
Prácticas de preparación para bien morir	52
Experiencia de Paz y el pasaje de la Fuerza	52
Experiencias guiadas : Configuración del Guía Interno	53
Experiencia Guiada: La Agonía.....	54
Experiencia Guiada: La Muerte	55
Cap VI: CREENCIAS E IMÁGENES ACERCA DEL DESPUÉS	59
Abrirse a la posibilidad de algo más.....	59
El momento de la muerte	60
La Luz Clara	60
La paz interior	60
La experiencia de casi muerte.....	61
Posibles Etapas del viaje.....	62
La Espera.	62
El Juicio	65
Las posibilidades.....	67
El Retorno	69
La gran ilusión, la inexistencia de la muerte	70
SILO y su declaración:	70
Acerca de la Inmortalidad.....	70
Cuerpo, Alma y Espíritu; Aclaraciones provenientes del Mensaje de Silo	71
La Experiencia.	71
El Universo y la Vida.....	71
El Espíritu Humano.	72
Cuerpo, Doble y Espíritu	73
Epílogo.....	75
BIBLIOGRAFIA	76

El Umbral (de Joaquín Arduengo)

¿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

Prólogo

La idea de trabajar en torno a la pregunta ¿qué nos pasa al morir y después de morir , y cómo ayudar 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 en el momento que más se necesita.

Tanto en mi calidad de sicóloga, de humanista, como también en mi condición de ser humano, sabía que investigar esa cuestión era el paso lógico en mi propio proceso.

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

Pretende ser una herramienta para ayudarnos en el tema del bien morir, que no es otro que el del bien vivir. También pretende darnos herramientas para ayudar a nuestros seres queridos en el momento de su partida, desde esa perspectiva es mas bien un apoyo práctico para momentos y procesos que para todos nos son difíciles.

Muy poco de todo lo que van a leer ha sido escrito realmente por mi persona, es más bien una recopilación de escritores expertos en el tema, y he estudiado principalmente a **Mario Rodríguez Cobos (Silo), filósofo argentino fundador del movimiento humanista, a Elyzabeth Kubler-Ross, Siquiatra suiza especialista en enfermedades terminales, Soygal Rimposché, maestro espiritual tibetano e Isa Fonnegra de Jaramillo, Sicóloga colombiana pionera en tanatología.** Por ello recomiendo, al que quiera profundizar en estos temas, la bibliografía mencionada al final.

“¿Que observación sobre el mundo moderno podría ser más escalofriante que la que casi todos morimos sin estar preparados para la muerte? Vemos cómo se nos llenan los días de llamadas telefónicas y proyectos triviales, de compromisos, de responsabilidades y responsabilidades ¿O no deberíamos llamarlas irresponsabilidades?

Se ha planteado que realmente podemos utilizar nuestra vida para prepararnos para la muerte. No tenemos que esperar la muerte de un ser querido o la conmovición de una enfermedad terminal para que nos obligue a examinar nuestra vida. ¿Cuántas veces hemos sabido de personas que conocíamos, incluso amigos, que han muerto inesperadamente? No es necesario estar enfermos para morir: nuestro cuerpo puede estropearse de repente y dejar de funcionar, al igual que un automóvil. Un día podemos encontrarnos perfectamente bien y al siguiente caer enfermos y morir.

La muerte es, en efecto, un enorme misterio, pero de ella se pueden decir dos cosas: es absolutamente cierto que moriremos y es incierto cómo y cuando moriremos. La única certeza que tenemos pues, es esta incertidumbre en la hora, la cual nos sirve de excusa para postergar el afrontar la muerte directamente. Somos como niños que se tapan los ojos jugando al escondite y que se figuran que nadie puede verlos.” (Sogyal Rimpoché, 1994)

En una historia hindú un santo le dijo a un discípulo que si dedicara a la práctica espiritual una décima parte del tiempo que dedicaba a distracciones, como ir detrás de mujeres o hacer dinero, llegaría a la iluminación en pocos años. Muchos sabios, como el Dalai Lama, tienden a entender la muerte como un cambio de ropa, como cuando la que llevan está vieja y gastada, y no como un final definitivo. Otros, hablan de la muerte como la “Ilusión máxima” y niegan definitivamente su existencia.

No puedo imponer el dogma de una existencia ultramundana, pero sí decir que es una posibilidad. ¿Y por qué no podría haber una existencia después de la muerte? Sin duda que es una posibilidad que puede ser explorada y que merece estudiarse. Una posibilidad a la que, según dicen los sabios, se puede acceder por experiencia más que por creencia.

Las prácticas que se proponen en este manual son en su mayoría de Silo, no sólo por mi participación en esta corriente de pensamiento, desde hace años, sino también por la cercanía de éste autor con el tema de la muerte. Silo muestra, no sólo un saber teórico sino además, aporta una mirada desde la experiencia y herramientas para ayuda concreta.

¿Qué será mi propia muerte?
¿Será distinta de la tuya?
¿O ella establecerá sus propias distinciones?
¿Qué paisaje se impondrá por lo vivido?

Cap I: ACERCÁNDONOS AMIGABLEMENTE A LA MUERTE

Un sistema social que niega la muerte

“Es increíble ver cómo el sistema social en que vivimos nos incentiva para atraparnos en sus distracciones estériles. Este sistema se alimenta de la ansiedad y la depresión que induce en todos nosotros y que fomenta cuidadosamente con una maquinaria de consumo que necesita mantenernos deseosos para continuar funcionando. Así obsesionados por falsas esperanzas, sueños y ambiciones que prometen felicidad, pero que sólo conducen a la desdicha, nos arrastramos en un desierto sin fin.

En realidad nuestra sociedad nos trata como si estuviéramos obsesionados exclusivamente por el poder, el sexo y el dinero, e intenta distraernos en todo momento de cualquier contacto con la muerte.

El tabú de la muerte es válido para toda la civilización occidental. Cuanto más elevado es el nivel de desarrollo técnico e industrial de un país, mayor es el miedo a la muerte y más se la aísla de la vida. La muerte resulta ser la derrota de las artes médicas. La muerte es expulsada, aislada, tapada.

Morir es más difícil hoy en día, también, porque los vínculos religiosos y espirituales se han tornado quebradizos. Se han ido borrando los conocimientos sobre el arte del morir y se ha ido convirtiendo en una catástrofe sin salida

Sería positivo que se hablara más de la muerte y la agonía, tal como se habla, sin dudar, del niño que va a venir al mundo.” (Sogyal Rimpoché, 1994)

Sin embargo, por suerte todavía hay futuro, la crisis actual está despertando lentamente al ser humano a la necesidad de una transformación personal y social a escala mundial. En esa transformación el tema de la muerte no estará ajeno, ya que nos conecta directamente con el sentido de la vida de cada cual.

Qué es realmente la muerte

Según el diccionario: cesación de vida. Separación de cuerpo y alma.

Cesación de vida...que ya ni existe....eres nada mas que un cuerpo sin vida...y el alma...dónde irá....si nos regimos por leyes físicas...nada se pierdetodo se transforma...pero ¿en qué? Uno de los grandes enigmas...qué será en realidad...qué se experimenta....existirá esa tan famosa luz de la cual tanto se dice o solamente nuestro cuerpo será polvo y nuestra alma un ente de energía divagando quien sabe en qué y por donde.

MUERTE. Según el Diccionario de Autoliberación de Luis Amman (escritor y exponente de la corriente del Nuevo Humanismo). Considerada como un hecho que moviliza fuertes registros instintivos y vinculados por ello a la actividad de los bajos niveles de conciencia, su consideración está relacionada: a) con la dificultad psicológica resultante del problema de la representación y registro de uno mismo como muerto o sin registro y b) del 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. Así en los dos casos mencionados, al suponerse que los registros no cesan con la muerte, se genera un sistema de imágenes ilusorias que ocasionan dolor y sufrimiento. El imaginar la propia muerte como registro de actividades es fuente de sufrimientos; tiene que ver con la tensión que se genera ante el tema y con el registro de posesión referido, en este caso, a la posesión de uno mismo frente a la pérdida del cuerpo. Así es que esa tensión genera sufrimiento. En algunos casos, la idea de relajación o desposesión definitiva como pérdida total de los registros de tensión y, consecuente desintegración del yo, generan el deseo de permanencia. Siempre, en estos casos encontramos a la posesión en la base del problema, igual que en los casos de la consideración de la muerte de los otros.

La palabra cuerpo, en tibetano, es lu, que quiere decir, algo que se deja atrás, como el equipaje.

“¿No es preocupante que no se le enseñe a la gente qué es la muerte ni cómo morir? ¿O que no se les de ninguna esperanza en lo que hay después de la muerte ni, por tanto, en lo que hay realmente detrás de la vida? ¿Podría resultar 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 y acaso de nuestra misma supervivencia?

Un encuentro próximo con la muerte puede producir un auténtico despertar, una transformación en toda nuestra actitud ante la vida....Sólo nosotros, entre todos los seres vivientes, tenemos conciencia de nuestra mortalidad, y esto es, entendiéndolo bien, un gran don y al mismo tiempo una gran tarea....Quien no trata de olvidar su muerte, sino que la asume conscientemente, vive de un modo distinto. Quien no recluye su propia muerte en el futuro lejano de la “hora de la muerte”, sino que la practica a lo largo de la vida, tiene otra actitud fundamental ante la vida. Hans Kung, 1997”(Sogyal Rimpoché, 1994)

El miedo a la muerte

Los hombres temen a la muerte tal como los niños a la oscuridad, escribió el filósofo Francis Bacon en 1625. Sólo si conocemos la verdad y nos preparamos para ella nos liberaremos del miedo a la terra incógnita de la muerte,

“¿Qué nos pueden enseñar otras culturas, aquellas que abordan con más desenvoltura la idea de la muerte?. Todas las culturas de la historia incluyen en su sistema de creencias una idea del más allá.

Yama es el dios de la muerte, Yamantaka, el dominador del miedo a morir. NO es la muerte en si, 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 la paz de espíritu.....es reconfortante saber que toda una cultura reconoce el poder del miedo a la muerte y hasta tiene una receta para enfrentarlo.

Si preguntamos a quienes temen a la muerte, qué es exactamente lo que los asusta, es probable que la respuesta sea, la nada, lo desconocida, el vacío todo eso. Sin embargo, no hay sistema cultural o religioso de la tierra que describa el más allá como un grumo amorfo, una nada. Por el contrario, esos sistemas reconocen y mitigan el efecto desorientador presentando imágenes bastante claras de lo que hay más allá

Muchas personas eliminan el conocimiento sobre su muerte inminente por el miedo a morir en el aquí e ahora, por el miedo al juicio y al castigo posterior. Pero con la verdad llega el conocimiento en que el dolor no está en ella sino en la resistencia. El rechazo aumenta el temor y a la inversa la aceptación trae serenidad. La verdad puede ser una fuente de alivio

A pesar de sus éxitos tecnológicos, la sociedad occidental carece de una verdadera comprensión de la muerte y de lo que ocurre durante y después de ella. A la gente de hoy se le enseña a negar la muerte y se le enseña que no significa otra cosa que aniquilamiento y pérdida. Eso quiere decir que la mayor parte del mundo vive, o bien negando la muerte, o bien aterrorizado por ella. El mero hecho de hablar sobre la muerte se considera morboso, y la mayoría de las personas creen que el sólo hecho de mencionarla es correr el riesgo de atraérsela. Otros contemplan la muerte de manera ingenua, irreflexiva o frívola pensando que por alguna causa desconocida, les irá bien y no hay por qué preocuparse, “bueno morirse es algo que le pasa a todo el mundo, no es nada grave, es un hecho natural..todo irá bien...es una teoría muy bonita hasta que llega el momento de la muerte. De estas dos actitudes hacia la muerte , aquella que la considera algo de lo que hay que escabullirse y la otra, algo que se resolverá por sí sólo ¡qué lejos están ambas de comprender la verdadera importancia de la muerte!

Igualmente se trivializa la muerte si se la teme y se rehúsa afrontarla, como cuando se la convierte en algo romántico. Tanto la desesperación como la euforia ante la muerte, son formas de evasión. La muerte no es deprimente, no es emocionante; es sencillamente un hecho de la vida.

¿Por qué exactamente nos asusta tanto la muerte que nos negamos en redondo a contemplarla? Dentro de nosotros sabemos que no podemos evitar eternamente enfrentarnos a ella. Cuanto más tardamos en afrontar la muerte, cuanto más la borramos de nuestros pensamientos, mayores son el miedo y la inseguridad que se acumulan para acosarnos. Cuanto más intentamos huir de ese miedo más monstruoso se vuelve.

Las grandes tradiciones espirituales del mundo siempre han dicho que la muerte no es el final. Todas transmiten la visión de alguna clase de vida venidera, que infunde un sentido sagrado a esta vida que estamos llevando ahora. Pero a pesar de sus enseñanzas, la sociedad moderna es en gran medida un desierto espiritual en el que la mayor parte de la gente imagina que esta vida es lo único que existe. Carentes de toda fe auténtica en una vida posterior, las personas que llevan una vida desprovista de sentido, son mayoría.

¿Por qué vivimos en el terror a la muerte?. Quizás la razón más profunda de que temamos a la muerte, es nuestra ignorancia, ignoramos quienes somos, ignoramos cómo funciona nuestro psiquismo, ignoramos qué es la muerte.

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. Necesitamos todo tiempo y energía para mantenernos y sobrevivir

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, es como 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?" "(Sogyal Rimpoché, 1994)

¿Despertar del sueño?
¿Sonreiré por la ingenuidad con que asumí la vida?
¿Podré aceptar en paz el umbral poéticamente señalado?,

Cap II: **COMPRENDIENDO EL DUELO**

“Llamaremos duelo simplemente a la esa reacción que se experimenta ante una pérdida afectiva. Es conocido el duelo, en términos de tiempo, al período que sigue tras la muerte de alguien afectivamente importante. El duelo es un proceso activo (no un estado) de adaptación ante una pérdida de un ser amado, por ello se habla de “hacer un duelo”, es una tarea por emprender de parte de los que quedan, una tarea activa que implica cambios, no exenta de ansiedad, temor pero también con posibilidad. A cada pérdida le corresponde a su vez un logro y un nuevo avance interior

Para sobrevivir física y emocionalmente, el ser humano establece desde que nace, poderosos vínculos de apego afectivo con aquellas personas a quienes los unen necesidades, sentimientos e interacciones. La reacción ante una pérdida no depende del vínculo de consanguinidad o rótulo que califique la relación. Cuanto más íntima, intensa e importante la relación, más difícil se hace el desapego y más compleja la aparente pérdida del ser querido

¿Por qué para algunos la pérdida de un ser querido puede ser demoledora y para otros no? Esto 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 hayan pendientes, rabias, enojos guardados; y que haya un nivel de desapego y generosidad que se logra con la madurez emocional.

Las pérdidas son experiencias de fracaso, que muchas veces son de mucha utilidad para realizar aprendizajes existencialmente significativos. Hay pérdidas tangibles, como la muerte de un ser querido e intangibles, como la pérdida de status, de juventud, de una ilusión...Muchas pérdidas son experiencias necesarias para crecer, dependiendo de qué haga el individuo para sobrellevarla. Aprender a perder es todo un reto, aprender a desapegarse es toda una dirección de vida..

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 evento de la muerte en los casos de enfermedad, si ve o no ve el cadáver, si se despide o no, si guarda o reparte las posesiones y pertenencias de quien murió, si habla de la persona o de lo que ocurrió o se aísla en silencio, si acepta ayuda y consuelo o asume una posición de no necesitarla, si incluye a los niños y la familia en su mundo triste o la margina, si se permite recordar, si ve o no las fotografías, si se permite la tristeza o no, si acoge o no los rituales (misas, cementerios etc) , si refuerza sus creencias religiosas para incluir la sobrevivencia del espíritu o sigue fiel a la convicción de que con la muerte todo termina, si lucha por encontrarle significado a lo que ocurrió o no, si decide avanzar y replantear prioridades conforme a una identidad o perpetúa su incapacidad, si sobrevive o muere psicológicamente. “ (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

El Duelo Preparatorio de la Familia

“El proceso de un duelo se inicia no con la muerte, sino con el diagnóstico de una enfermedad fatal y da pie para prepararse para la muerte 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 ser querido. 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.- Permitir los distintos tipos de reacciones sin juzgarlas
- d.- Hablar del tema, imaginarlo, preveerlo
- e.- Darle prioridad a las necesidades del enfermo, sus deseos y expectativas
- d.- Permitir el descanso, el humor y la recreación
- g.- Encontrarle un sentido a la enfermedad
- h.- Reparar heridas previas
- i.- Permitirse, sin abandonar al enfermo planear el futuro sin él

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

La familia se prepara para una Muerte Anticipada. 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 del 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 que permite 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 ir 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 tratamientos considerados indispensables para otros, cuando unos tratan de imponer su opinión ignorando 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.

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 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 paliativos que eviten el dolor, 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 por lo tanto todos deben comprometerse con igual intensidad y dedicación, lo que 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 aquellas situaciones 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 ésta 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 ¿?*. Éste puede desaparecer uno o dos meses más tarde, demostrando así su carácter transitorio, de respuesta a la emergencia.

Cuando el evento 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 involucrados una imagen triste pero tranquilizante, sin culpas, sin remordimientos que tendrá efectos apacibles en la elaboración del duelo posterior. Cuando por el contrario, el evento de la muerte está rodeado de confusión, angustia, inculpaciones, reproches mutuos, esa imagen perdurará en el recuerdo como una pesadilla difícil de procesar” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

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 evento 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 registrado aún 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 ayudan al doliente a salir del estado de choque. 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.

Entre 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.

Enfrentando 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.

Puede 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. Asimismo, aparece la culpa en forma de auto reproche por lo que se hizo mal o por lo que se dejó de hacer.

Cada “primera vez” que suceden los eventos 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 rumiativa. 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

Posteriormente, cuando ya se ha aceptado lo ineludible de la muerte y se ha podido reaccionar ante el hecho, se inicia la difícil tarea de deshacer los vínculos que nos ligaban a esa persona querida. Esto se conoce como proceso de elaboración del duelo.

Muchas veces empleamos expresiones como *está muy mal* o *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. Todo lo que ayude al verdadero desapego viene bien en esta etapa.

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; acompañados por la imperiosa necesidad de esquivar todas aquellas situaciones, clínicas, entierros, películas tristes, que puedan revivir el duelo no afrontado.

La depresión puede también ser el resultado desfavorable de un duelo no resuelto, lo mismo que el alcoholismo o conductas despóticas

Volver a la Vida: Cambio, reorganización y restablecimiento

Todo duelo bien elaborado debe llegar a un fin. 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 sufrimiento extremo como la muerte de un hijo.

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

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 diferente al que teníamos antes de la muerte de esa persona amada.

Reacomodarse a la pérdida, es recordar a la persona ya 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 ese ser, encontrando nuevas alternativas para seguir adelante, es organizar un nuevo mundo presuntivo de creencias; es dejarlo ir, soltarlo, separarse: la muerte acaba con la vida pero no con la relación.

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 ya más tranquilo y reubicado en la vida, se sorprende y se asusta cuando comienza a experimentar una necesidad de revivir los acontecimientos de hace un año, y su vivencia es 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...esto a veces ocurre en Navidad, cumpleaños y diversas fechas conmemorativas..” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

El Duelo Preparatorio en la persona que tiene diagnóstico terminal

Aceptar aquella verdad de que se está muriendo, permite alcanzar un estado de “estar maduro para morir”. En ese estado se acepta la verdad, la persona toma medidas prácticas para “alimentar a sus seres amados con los frutos de su vida”: redacta un testamento, resuelve los problemas familiares etc.

El enfermo terminal se enfrenta a una serie de temores que es necesario conocer para ayudarlo:

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 mismo o la autonomía en la toma de decisiones

A dejar a su familia y sus amigos

A la regresión o volverse niños (tener que usar pañales, ser bañados, alimentados)

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

Las etapas del proceso por que pasa una persona en su trabajo de aceptación de la muerte pueden sintetizarse en las siguientes:

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 buenamente pueda el paciente, cuando él, no el oyente esté dispuesto a afrontarlo.

Es un mecanismo de defensa útil que permite a la siquis acomodarse y asimilar la realidad paulatinamente y no de un solo golpe: “quizás sea un error de diagnóstico, esto no me puede ocurrir a mí”. Es un recurso adaptativo muy normal que le permite a las personas asimilar gradualmente una realidad dura y dolorosa

Es importante entender que es mejor aprender a asumir la muerte antes que después. Es más fácil hacerlo cuando uno está sano y fuerte y menos asustado. 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 su propio temor a la muerte.

La persona siente la necesidad de abstraerse de la verdad mientras no sea capaz de soportarla. Ahora bien, el deber de la persona que lo quiere ayudar es esperar que llegue el momento indicado para hablar con el paciente. Debe ser sincero pero no debe imponer al enfermo la verdad. Se requiere prudencia y comprensión.

2.- Rabia e Irritabilidad

Cuando termina la etapa de negación comienza a aparecer la rabia. Preguntas como el porqué a mi o por qué ahora, o porqué no él, expresan la inconformidad del paciente con su obligado destino. Cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento.

Esta fase es difícil de afrontar para familia y cuidadores. Porque la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea.

La tragedia es quizás que no pensamos en las razones de su enojo y lo tomamos como algo personal, cuando el origen no tiene nada o muy poco que ver con las personas que se convierten en el blanco de sus iras. Cuando se toma esa ira como algo personal y se reacciona en consecuencia con más ira, no se hace más que fomentar la actitud hostil del paciente.

Hay que resaltar la importancia de la tolerancia ante la indignación de la persona.

3.- Negociación

Etapa fugaz en la cual la persona 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 que se le recompense por su buena conducta y se le conceda un deseo que prolongue su vida. Este premio generalmente se pide con un plazo de vencimiento “una boda, un nieto nacer etc). La mayoría de los pactos se hacen con Dios.

4.- Tristeza y Depresión

Cuando la persona constata que la negociación no da resultados, su insensibilidad o estoicismo, su ira o rabia será pronto sustituida por una sensación de pérdida. Se suman aquí otros factores que inciden en una depresión reactiva: las inmensas sumas que cuestan los tratamientos, la pérdida del empleo....Pero es distinta la depresión preparatoria esta no es el resultado de la pérdida de algo pasado sino que la preparación para pérdidas inminentes. Muchas veces nuestra reacción inicial ante personas que están tristes es intentar animarlas. Esto a veces 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 sienten a su lado sin decirle constantemente que no esté triste.

Inician aquí el duelo por su propia muerte y toman conciencia de que no sólo van a perder a un ser querido, sino a todas las personas y cosas que ha poseído. Durante esta preparación ya no se habla demasiado. Por lo general se les pide a los parientes y amigos que los visiten por última vez. Luego desean ver a sus hijos y al final de todo desean contar con una o dos personas de confianza sentadas en el lecho. Un apretón de manos o una caricia son mas importantes que las palabras....

5.- Aceptación

Aceptación pacífica de la muerte cercana como un fin alcanzable. Llega aquí a una fase en que su destino no le deprimirá ni le enojará. Habrá podido expresar sus sentimientos anteriores, su envidia a los que gozan de buena salud, su ira contra los que no tienen que enfrentarse a un fin tan pronto. Habrá llorado la pérdida inminente de tantas personas y de tantos lugares importantes y contemplará el fin de su cuerpo con relativa tranquilidad. Estará cansado y en la mayoría de los casos bastante débil. Además sentirá la necesidad de dormir o dormitar a menudo y en breves intervalos lo cual es diferente a la necesidad de dormir en épocas de depresión.

En estos momentos generalmente es la familia quien necesita más ayuda, comprensión y apoyo que la propia persona. Cuando el moribundo ha encontrado cierta paz y aceptación, su capacidad de interés disminuye. Desea que lo dejen solo o por lo menos que no lo agiten con noticias y problemas del mundo exterior. Muchos familiares no comprenden esta negativa del paciente y se sienten conmocionados o irritados al ver que no se comunica con ellos. Deben aprender a comprender que el paciente se ha despedido ya y que se dispone a efectuar la transición.

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.” (Elizabeth Kubler-Ross, 1996)

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

El niño no necesita que le expliquen en incomprensibles peroratas de adulto 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” hubiera ocurrido, 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, en forma 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 si 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 sólo, hay que llevarlo de la mano e ir explicándole el sentido de lo que va presenciando. Es importante separar la imagen del que él recuerda del cuerpo que se está enterrando, aclararle qué esa persona que él recuerda ya no está ahí. De otra manera, el entierro se convertirá en una actividad cruel, macabra y aterrizante.

Es importante que se le permita e incentive al niño a despedirse. Por ejemplo, hablarle de que la va a echar 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 un rato para recordar y pensarEsos 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 términos de 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 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 que causa una pérdida, sí es posible-en una comunidad educativa preparada de antemano para afrontar sanamente las experiencias de pérdida, reducir los efectos nocivos y las secuelas emocionales prevenibles del contacto con la muerte en cualquiera de sus formas: accidental, natural repentina o anticipada, suicidio u homicidio. Se puede educar a las personas a “desposeer” a aprender a desaparecer y despedirse de manera más sana.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

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?

Cap III: DISTINTOS TIPOS DE MUERTE

Muerte Natural

Muerte Natural Repentina

“ Es la que sucede súbitamente sin un síntoma previo, como en el caso de un infarto cardiaco, 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 hubiera puesto más atención al malestar que dijo tener, “si lo hubiera 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 con 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 a 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.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

Muerte natural Anticipada

“ Es la que resulta de una enfermedad fatal cuyo pronóstico es inmodificable. En este tipo de muerte hay ciertas 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 no da tiempo a la familia para reorganizarse luego del choque inicial del diagnóstico. Pero, por otro lado una enfermedad muy prolongada exige en los familiares múltiples adaptaciones que incluyen conceder espacios, replantear rutinas y/o abandonar total o parcialmente el mundo previo 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.

2.- La intensidad del dolor del paciente.

La percepción de qué tanto le duele o sufre una persona a lo largo de una enfermedad prolongada influye en el duelo posterior, puede darse el sentimiento de querer la muerte del otro... "lo mejor que puede pasar es que muera" con la consiguiente complicación que tal deseo implica. 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.

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 el curso de la enfermedad. Todo este proceso puede implicar profundos dilemas éticos que, mal resueltos, influyen negativamente en el duelo porque tienden a culpabilizar a los que quedan de lo que se hizo o no hizo.

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." (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001

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, se dio cuenta o no, 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 choque y no tiene sensación de dolor.

Entre menos esperable y más previsible sea una muerte, más absurda e ilógica parecerá a los que familiares que quedan y mas difícil será la aceptación del hecho.

Suele darse en estos casos que el doliente reconstruya obsesivamente los eventos y el escenario en que sucedieron, buscando entender esa muerte y obtener elementos de control sobre ella. También es característico que se sobredimensionen los eventos de la relación inmediatamente anteriores a la muerte, desatendiendo el valor de un vínculo con historia. Dichos eventos, una discusión o pelea, el estar lejos de la persona, una amenaza que se ignoró o una queja física que se desoyó se salen de proporciones y generan culpas y reproches. Todo esto unido a una gran necesidad de encontrarle un significado a la muerte, un porqué.

Los seres humanos necesitamos completar y cerrar los accidentes. Es posible ayudar a alguien, cuando se sienta capaz, a conocer exactamente qué pudo haber pasado, aunque parezca macabro, alivia y a la larga tranquiliza, ayuda a hacerse a la idea que sí murió y que no sobrevive amnésico quien sabe dónde.

Es importante tener en cuenta aquí un fenómeno muy común y no muy 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.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

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 sobretodo 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, su presumible problemática siquiátrica o su deslealtad o desobediencia a Dios. Al hacerlo subestimamos las perjudiciales secuelas que pueden derivar 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 de un individuo 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, ya sea reciente o antigua, él juzga en ese momento como insoportable. El suicidio es de verdad la derrota de la esperanza.

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 se da en un momento de total pérdida de lucidez, su campo de conciencia se estrecha. Es lo que se denomina visión de túnel: 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 revolver, el frasco de barbitúricos o la soga, y una obsesión que dice “única salida”. En un determinado episodio depresivo, la visión de túnel cierra otras perspectivas.

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 ya 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. (Isa

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 que tiene 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.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

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 de que ya para nadie seremos hijos y la tarea de deshacer la casa de los padres, un refugio real o simbólico del que hacíamos parte. (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

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 era un bebé, una niña de 2 años, un travieso niño de 8, 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 único o uno de ocho. 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 choque 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 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 “ (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

“ 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 su pérdida en silencio y en secreto porque la sociedad no reconoce como una pena válida la muerte de un bebé. No se acostumbra a 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, destaco 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.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001)

El doble duelo de los abuelos

“Siempre me ha llamado 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 puede desconcertarse ante las expresiones de dolor, rabia o culpa que hoy se recomienda expresar. Es mas, 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.” (Isa Fonnegra de Jarmillo, 2001

¿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?

Cap IV: ACERCA DE CÓMO AYUDAR AL QUE MUERE

“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 si mismos, deberíamos aliviar su malestar y asistirlos para que mueran con serenidad.

Muchas veces comprobamos que no se nos da casi ninguna idea acerca de cómo ayudar a un ser cercano que enfrenta más evidentemente la muerte, no se nos alienta a pensar en su futuro, en cómo va a continuar y en cómo podemos seguir prestándole ayuda.

Los cuidados prácticos y afectivos no bastan; las personas que se hallan conscientes de que están a las puertas de la muerte necesitan amor y cuidado, pero también necesitan algo todavía más profundo. Necesitan descubrirle un sentido auténtico a la muerte y a la vida. Sin ello ¿cómo podemos abrirle el futuro? La ayuda a las personas cuya muerte es más evidente, ha de incluir la posibilidad de cuidados espirituales, ya que sólo con el conocimiento espiritual podemos afrontar realmente la muerte y comprenderla.

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 estimulado y alentado 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 recibir 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.” (Soygal Rympoché, 1992)

Guías de Acción para Ayudar al que va a Partir

Contáctese primero con lo mejor de sí y con sus guías

Mucho se puede hacer para inspirar a la persona que se tiene delante si uno se inspira primero. Así antes de ir a la cabecera de una persona que está en situación de muerte evidente, rece o medite invoque a cualquier ser en cuyo poder sagrado crea. Al estar frente a un ser que sufre es muy útil invocar y contactarse con lo mejor de uno y pedir ayuda para poder ayudar mejor. Es mejor emplazarse como un instrumento de un 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 ésta nunca es tan importante como cuando se trata de una persona que evidentemente va a morir

Animémosla afectuosamente a sentirse lo más libre posible para expresar sus pensamientos, temores y emociones sobre la muerte y el morir. Démosle a la persona la libertad absoluta y el permiso sin restricciones para que diga 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 que se abran. Aprendamos a escuchar, a generar un silencio receptivo y sereno. Estemos relajados y tranquilos, sentémonos cómodos al lado de nuestros parientes o amigos que van de “viaje” y tengamos en cuenta que no hay nada más importante en la vida, ni acto más válido que realizar que escucharlos.

Como en todas las situaciones graves hay dos cosas que resultan útiles: el sentido común y el sentido del humor.

Es importante no tomarse los enojos de la persona moribunda como algo personal. Cuando uno menos lo espera el moribundo puede convertirnos en blanco de sus iras y reproches. No nos figuremos que esa rabia se dirige realmente contra nosotros (tal cómo la mayoría de las rabias); si comprendemos de qué profundidades de miedo y aflicción surge, evitaremos reaccionar a ella de un modo que pueda perjudicar la relación entre nosotros.

¿Cómo se nos puede ocurrir que una persona que está a punto de morir no ha de sentirse a veces triste, a veces aterrorizada, a veces enrabada. Lo que busca la persona que muere es que su entorno intente comprenderlo. De ahí que es esencial que transmitamos a la persona que todo lo que pueda sentir, su rabia, frustración, es normal. La muerte saca a la luz muchas emociones reprimidas: tristeza, culpa, e incluso envidia de quienes aun están sanos

No queramos 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 al moribundo 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 yo por ti?

¿Qué te preocupa?

Yo sé que tu quieres decirme algo. A mi 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?

Si estuviera en tu lugar yo también estaría triste. Quiero ofrecerte mi hombro para que puedas llorar acompañada 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. ¿Usted tiene alguna idea al respecto? Ideas vagas o específicas ¿cosas que pueda haber aprendido de sus padres cuando era pequeña

Si mueres, ¿a dónde supones que irás?

¿Qué cree que va a pasarte después de morir? (Elyzabeth Kubler-Ross, 1996)

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 hemos de ser expertos en nada. Seamos naturales, 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 un ser humano a otro.

Esto no siempre es fácil, es posible que tengamos una larga historia con esa persona, es posible que

nos sentimos culpables por lo que le hicimos en el pasado o enojados y resentidos por lo que nos hizo ella... 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, el mismo deseo fundamental de ser feliz, la misma soledad, el mismo miedo a lo desconocido, los mismos sentimientos de impotencia reconocidos solo 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?...respondámonos estas preguntas pensando en el otro y tratémoslo como nos gustaría ser tratados.

Es posible que las personas que están muy enfermas anhelan que las toquen, que las traten como personas vivas y no como enfermedades. Podemos dar mucho consuelo a los enfermos sencillamente tocándoles las manos, mirándoles a los ojos, dándoles un suave masaje, acuñándolos entre los brazos o respirando suavemente al mismo ritmo que ellos. El cuerpo tiene su propio lenguaje de amor, utilicémoslo sin temor.” (Sogyal Rimpoché, 1994)

Todo moribundo desea lo que quiere todo el mundo, ser verdaderamente amado y aceptado...y que le den esperanza pero que no se la impongan

Decir la verdad

“Es difícil el arte de comunicar a una persona una difícil noticia, acorde con la verdad, pero con toda humanidad.

¿Hay que decirle a la persona que se esta muriendo? En general, salvo que el otro no quiera enfrentarlo por ningún motivo, es conveniente decir la verdad, de la manera mas serena, afectuosa y hábil posible. Decirle la verdad es lo mínimo que merece ¿como podría prepararse para la muerte? ¿Cómo podrá llevar las relaciones de su vida a una conclusión verdadera? ¿Cómo podrá atender a los numerosos asuntos prácticos que deben resolverse? ¿Cómo podrá ayudar a lo que quedarán atrás y han de seguir viviendo después de su partida? “(Sogyal Rimpoché, 1994)

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 el evento de su muerte. Lo que sí, derecho a saber no implica la obligación de saber. (Kubler-Ross, 1996)

El ser humano tiene mecanismos tan maravillosos que cuando no está preparado para recibir una noticia, aunque la escuche no la integra. Sólo podrá escuchar de verdad aquello para lo cual está listo...por lo tanto no hay mucho que temer. Si la persona no quiere o puede saber la verdad...la va a negar hasta que esté preparado, aun cuando se la digamos.

Reconocer el propio miedo a la muerte

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

Es posible que estar en contacto con “los viajeros” sea una manera muy eficaz de acelerar nuestro crecimiento como seres humanos. Ser consientes de nuestros propios temores acerca de la muerte nos ayudará ser consientes de los temores del moribundo. Imaginemos profundamente lo que pueden ser esos temores, miedo a un dolor cada vez más fuerte, miedo a sufrir, miedo a la dependencia, miedo a la separación de lo que amamos, miedo a perder el control...quizás el mayor de todos sea el miedo al propio miedo, que se vuelve 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 le hace compañía y le habla de sus propios miedos, se da cuenta de que el miedo es universal y eso le quita el filo de dolor personal. (Sogyal Rimpoché, 1994)

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

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 no es nuestra tarea convertir a nadie a nada, 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 y suave dolor, 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?. Algunos nos culpamos de no haber hecho lo suficiente. “mi hermana merecía más de lo que pude darle, mi padre no debería haber pasado todo eso y yo 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 morirse ahora. Los seres humanos tendemos a la autorreferencia. Poco a poco desde la infancia, época en que nos consideramos el sol y a nuestros padres los planetas que giran a nuestro alrededor, nuestra visión de la realidad se va ampliando, pero mantiene destellos de ese egocentrismo. Por eso nos juzgamos a veces con mucha dureza a nosotros y al moribundo. Debemos poner cuidado en no imponer al moribundo nuestra mirada de criterios sobre cómo debería morir; de igual modo tampoco imponernos a nosotros una serie de 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. (Sogyal Rimpoché, 1994)

Los pendientes o asuntos por resolver

Otra angustia que a menudo se presenta al moribundo es la de dejar asuntos sin resolver. Es importante que la gente muera en paz, es decir, sin aferramiento, añoranza, ni apego y 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 la persona que va a nos necesite para llamar, llenar papeles, organizar cosas, su cuerpo está débil para eso, pero nosotros podemos ayudarlo (Sogyal Rimpoché, 1994)

La necesidad de reconciliación, perdonar y ser perdonado

Siempre que estemos con una persona que está a punto de morir, a decir verdad esto vale para cualquier persona, insistamos en lo que ella ha logrado y hecho bien. Ayudémosla a sentirse lo mas constructiva y satisfecha posible respecto a su vida. Concentrémonos en sus virtudes y no en sus defectos.

A veces las personas 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 mas profundamente su aflicción.

¿Será este momento demasiado tarde 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 mas receptivas y dispuestas a perdonar aunque antes les resultara intolerable la idea. Aún en el mismo límite de la vida es posible remediar los errores del pasado.

Para ayudar a la reconciliación, hemos de recordar las cosas buenas que se ha hecho, perdonar a todas las personas de la vida y pedir perdón a cuantos podamos haber 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 le quede ni rastro de odio ni el agravio mas leve”. (Sogyal Rimpoché, 1994)

Todas las religiones, las corrientes espirituales y psicológicas ponen en relieve el poder del perdón, y este poder nunca es más necesario ni se siente más profundamente que cuando alguien está muriendo. Al perdonar y ser perdonados, nos preparamos de la manera más completa para la muerte del cuerpo y para la posible trascendencia del alma.

La Esperanza, abriendo el 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 que, aunque irreal, todos guardamos en el fondo del alma: la de ser inmortales y, de alguna extraña manera, no tener que morir. Aquí es importante replantear la esperanza: la esperanza de morir bien atendido, sin dolor, de estar junto a sus seres queridos y la más grande de todas: la esperanza en la trascendencia. (Elizabeth Kubler-Ross, 1996)

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 éste 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 ya no son probables, no digo imposibles porque siempre hay una excepción-la esperanza se transforma en otra que ya 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 que se abren ante nosotros cuando nos disponemos a viajar más allá de la existencia conocida. (Sogyal Rimpoché, 1994)

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, reiterarse los afectos, perdonar fallas y heridas previas, abreviar las 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.

Si siente usted apego y se aferra a la persona que ha de morir, eso puede causarle mucho dolor innecesario y hacerle a ella mucho más difícil soltarse y morir en paz.

Nosotros, podemos ayudar procurando que los seres queridos de la persona le den dos garantías verbales explícitas. En primer lugar, éstos han de darle permiso para morir y en segundo 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 mas. El tiempo que hemos pasado juntos ha sido suficiente y siempre lo tendré como algo precioso. Por favor, no sigas aferrando tu cuerpo a la vida, suéltate y déjate ir, no temas, el allá es mejor que el acá. Tienes todo mi permiso, no estas solo no ahora ni nunca. Llévate todo mi amor.

Después de esto podemos ayudarle con la Ceremonia de Asistencia que esta descrita mas adelante y/o trayendo un maestro, cura, rabino etc. que corresponda a sus creencias espirituales.

No solo 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 que puede tener la familia podemos realizar este ejercicio: Imagínesse 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 mas le ayudaría en su viaje? (Sogyal Rimpoché, 1994)

Procurando paz en el momento de la muerte

Asumiendo que en un caso muy favorable, se den cuenta por la respiración, el sudor frío, la mirada fija y otras señales de que la persona se está muriendo, pueden acercarse, tocarla suavemente, hablarle en voz baja y cariñosa y decirle lo que el corazón le indique. Especialmente mensajes reconciliatorios, de tranquilización, de despedida y de permiso para su partida. También se puede poner música relajante, leer algo religioso, rezar o realizar la ceremonia de asistencia que está en este estudio. 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 mas cómoda. Pero si alguien debe morir en un hospital, un ser querido puede hacer mucho para contribuir a que esa muerte sea lo mas natural e inspiradora posible. Podemos llevar plantas, flores, fotos, dibujos hechos por hijos o nietos, quizás un cassette de 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. Solo procuremos llegar a 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 que podamos en forma de silencio y paz para ayudarlos a iniciar su viaje mas allá de la muerte. Es importante que la mente del moribundo esté lo mas serena posible en los momentos anteriores a la muerte.

De las experiencias de casi muerte o del coma se ha visto que se tiene mucho mas conciencia de lo que ocurre alrededor de lo que mucho nos imaginamos. Por ello es siempre importante estar atento a lo que se dice o hace, es posible que aunque aparentemente el moribundo no nos escuche, si perciba mucho más de lo que parece.

Muchos aconsejan que los parientes y amigos afligidos no estén presentes junto al lecho del moribundo, para evitar que provoquen emociones perturbadoras en el momento de la muerte. Si 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 que toda persona haga lo posible por resolver el afecto y la aflicción con la persona moribunda antes de que llegue el momento de la muerte: lloren juntos, expresen su cariño y despídanse, pero intenten terminar este proceso antes de que llegue el instante real de la muerte.

El llanto es bueno y sanador, hace daño reprimirlo, ya que es necesario para el alivio pero es importante realizarlo en el momento oportunos. Hay otras formas de catarsis que son útiles al igual que el llanto para sacar la pena como son : el ejercicio, el sexo o la risa. (Sogyal Rimpoché, 1994)

No esperemos eso sí, demasiado de nosotros mismos, ni esperemos que nuestra ayuda va a producir resultados milagrosos en la persona que va a morir o que vamos a salvarla. Nos llevaríamos una decepción. Las personas mueren como han vivido, como ellas mismas.

Ayudar y Ayudarse después de la muerte de un ser querido

Qué ayuda

- 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, sexo, risa o llanto
- Darle un sentido a lo que ocurrió. Esto puede lograrse abriendo un espacio espiritual en su vida
- Realizar acciones válidas en memoria del que murió
- Comer bien, descansar mucho
- Estar en contacto con gente
- Ayudar a otros

Qué No Ayuda

- Imponerse actitudes de falsa fortaleza, ignorando 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 todo aquello que implique evadir recuerdos
- Remplazar rápidamente a la persona muerta involucrándose en una relación amorosa, casándose, teniendo otros 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 (Isa Fonnegra de Jaramillo, 2001)

Ayudando a los que quedan

“Una de las mayores fuentes de angustia para quienes han perdido un ser querido es la creencia de 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 una 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 mas 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, 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, también 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 su 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.

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.”

Uno de los métodos mas potentes que se ha encontrado para aliviar y disolver la pena es ir a la naturaleza especialmente algún salto de agua o un río y dejar hablar a nuestro corazón. Una guía para esa conversación interior es la que encontrarán más adelante en este escrito.

¿Ayudar después de la Muerte al que ya murió?

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

Algunos creen que dada la existencia de un cuerpo mental que continúa más allá por un cierto período, especialmente durante tres a cuatro semanas el muerto aun 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

Algunos creen que 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 100 años muerta, nuestra práctica no dejará de beneficiarla.

No imaginemos que si con mucha verdad interna queremos ayudar a un amigo muerto, nuestro acto será menos eficaz, que si es una persona “consagrada que reza por él o lo ayuda. La intensidad de nuestro amor y la profundidad de nuestra conexión le darán un poder adicional. Si tenemos buena intención podemos ayudarlo realizándole una experiencia de asistencia hasta una hora después de muerto o rezando o simplemente conectándose con él desde lo mejor de uno. El mejor momento 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 hágase una viva representación mental de ese lugar. Algunos creen que existe una poderosa conexión entre la persona que ha muerto y el lugar de la muerte, sobretodo si ésta 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 su 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. (Kubler-Ross- Sogyal Rimpoché, 1994)

Más adelante también encontrará la ceremonia de bienestar útil para estas ocasiones.

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 presentes las mejores situaciones que uno recuerde de la persona que partió, su fuerza, su alegría, su sabiduría, sus ganas de vivir, las enseñanzas que dio, su cariño, situaciones de compañerismo, comunicación, situaciones donde esa persona nos cuidó, nos protegió, no solo a uno, sino también a hermanos, madre, abuelos, amigos, ... en fin, todo lo bueno que uno recuerde de lo vivido junto a la persona

Y también cosas que pudieron habernos contado otras personas acerca de su niñez, adolescencia, toda su vida, ... como tratando de reconstruir esa parte de su vida: la mejor.

Podremos apoyarnos en fotografías, músicas, lugares compartidos vívidamente con nuestro ser querido y cuando hayamos hecho todo eso, tratar de sentir un profundo sentimiento de reconciliación, de afecto, de agradecimiento ... y una vez que hayamos encontrado ese sentir, saludarlo, despedirse de nuestro ser querido y dejarlo ir, dejarlo seguir su camino. Tal vez sea mejor hacer esto estando solo y tranquilo, sin teléfonos, celulares o cosas que a uno lo requieran mucho desde "afuera".

Herramientas prácticas para ayudar en los procesos de muerte

Asistencia al moribundo

Se realiza ante una persona moribunda o recientemente muerta

Esta es una ceremonia de mucho afecto y exige que quien la realiza dé lo mejor de sí.

La ceremonia puede ser repetida a pedido del interesado o de aquellos que cuidan de él.

El Oficiante a solas con el moribundo.

Cualquiera sea el aparente estado de lucidez o inconsciencia del moribundo, el Oficiante se aproxima a él hablando con voz suave, clara y pausada.

Oficiante: 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 escrita 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...

(El Mensaje de Silo, 2004)

Muerte (Se realiza cuando ya partió, el cuerpo está en el ataúd...)

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 solo 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!

(El Mensaje de Silo, 2004)

Bienestar (Se realiza cuando alguien está enfermo o ya partió)

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..

(El Mensaje de Silo, 2004)

Experiencia Guiada: La persona amada (Para recordar al ser querido que ya partió)

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 esta persona (*)

Ella toma mi mano y salimos por la puerta. El día es agradable. Recorremos y 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 lejos hacia el prado verde. Entonces, un rayo de la 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 estará conmigo para siempre (*)

Todavía con la fuerte sensación de su presencia, me paro y comienzo a devolverme.. Solamente que ahora, realmente me doy cuenta 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 sobre la situación.

Entonces, desde dentro de mi, comienza a brotar una alegría suave y silenciosa (*)

Continúo recorriendo. 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 mi 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 (*)

(Godi D Gutierrez, 2001)

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

Cap V: EL ARTE DEL BIEN MORIR

...Cómo prepararnos para nuestra propia Muerte

Actuar en Presencia de la Finitud: Una oportunidad para crecer interiormente

A pesar de los avances de la ciencia y la medicina, nada puede hacerse para evitar el destino de la muerte del cuerpo (por ahora). Ese es el destino de todo cuerpo, por joven, viejo, lindo o feo, sano o enfermo. Se muere y punto.

Para empezar a privar a la muerte de su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a la común; privemos a la muerte de su extrañeza, frecuentémosla, acostumbremos a ella; tengámosla presente en nuestros pensamientos. No sabemos dónde nos espera así pues esperémosla en todas partes. Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclavo. “Quien muere antes de morir no morirá jamás”, dice Silo.

“Muchas enseñanzas nos dicen que lo que ocurre en nuestra mente ahora, durante la vida, 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.

Mi madre me explicó alguna vez que aquí hay dos opciones: convertirse o en un viejo sabio, o en un viejo amargado....Existe la opción de que la última etapa de la vida, por sus mismas características de ser más lenta, menos eficaz, menos externa...nos acerque a la verdadera sabiduría...uno podría pensar que la vida nos va despojando de todo hasta quedarnos con lo único que podrá trascender: el espíritu, siempre y cuando elijamos el camino de la sabiduría y no el de la amargura. Al no poder priorizar el hacer, podemos optar por vivir hacia adentro, por explorar, por compartir, por recordar, por realizar mejores obras, por cultivar el espíritu, por aglutinar a la familia, escribir o leer, construir un nuevo y último significado para la vida.

Existe la posibilidad de encontrarle un sentido a la muerte, replantearse lo espiritual, reencontrarse con un Dios olvidado o abrir paso a la reflexión y a la revisión interior de muchas creencias, para quedarnos sólo con aquellas creencias que nos abran el futuro.

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 ha estado llena de violencia, si nuestra mente ha estado agitada principalmente por emociones como la ira, el apego o el miedo. Por lo tanto, si deseamos morir bien, hemos de aprender a vivir bien, para ello debemos cultivar la paz en nuestra mente y en nuestra manera de vivir

Mediante la repetida 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.

Reflexionar sobre la muerte tiene por objeto producir un auténtico cambio en lo más hondo del corazón. Contemplar la muerte no tiene por qué ser morboso ni terrorífico. ¿Por qué no reflexionar sobre la muerte inspirados, relajados y cómodos, ya sea echados en la cama, cuando estamos de vacaciones o mientras escuchamos una música que nos agrada especialmente? ¿Por qué no reflexionar sobre la muerte cuando estamos felices, sanos, confiados y seguros?

¿Recuerdo en todo momento que estoy muriendo y que todas las demás personas y cosas también están muriendo, de modo que las trato con compasión?

El fruto de una reflexión frecuente y profunda sobre la muerte será una sensación de “emerger”, muchas veces con una cierta repugnancia, de los comportamientos habituales.

La codicia, el aferramiento, es la fuente de todos nuestros problemas.. Aprender a vivir es aprender a desprenderse. Y esta es la tragedia y la ironía de nuestra lucha por retener: no sólo es imposible, sino que nos provoca el mismo dolor que intentamos evitar.

Cuanto más reflexionamos, más desarrollamos una actitud de desprendimiento; es entonces cuando se produce un cambio en nuestra manera de verlo todo....Un buen ejemplo a seguir es el de los tibetanos corrientes que al llegar a lo que llamaríamos la edad de la jubilación suelen concentrarse en la práctica espiritual y a entrenarse para la muerte, en un intento de facilitar la entrada a la “ciudad de la luz”. Ahora bien, es mejor no esperar a esa edad, ¿quién sabe si no nos llega antes?

¿Cómo trabajar para vencer el apego? El desprendimiento es el camino que lleva a la auténtica libertad.

Así como las olas no causan ningún sufrimiento a las rocas al chocar con ellas, sino que las erosionan y esculpen dándoles bellas formas, también los cambios y la presencia de la muerte puede moldear nuestro carácter y suavizar nuestras aristas. 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 empiezan a emanar desde nosotros y a llevar la alegría a los demás. Esta bondad es lo que sobrevive a la muerte, una bondad fundamental que está en todos nosotros. Nuestra vida entera es una enseñanza sobre cómo descubrir esta poderosa bondad y un entrenamiento para realizarla.

Así cada vez que las pérdidas y decepciones de la vida nos dan una lección sobre que nada es permanente, nos llevan 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 y dificultades a menudo pueden resultar una fuente inesperada de energías. En las biografías de los maestros y de gente común se observa con frecuencia que de no haber enfrentado obstáculos y dificultades no habrían descubierto la fuerza, la sabiduría, ni los recursos internos que necesitaban para superarlos. ¡Y que mayor dificultad u obstáculo que la imagen de nuestra muerte!” (Roygal Rimpoché, 1994)

Guías para la Acción

El Camino

(Meditemos cotidianamente en torno a este camino propuesto por Silo en su mensaje)

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 donde 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.

(El Mensaje de Silo)

Reconocer el Fracaso

La finitud del cuerpo nos pone en evidencia el fracaso de todas aquellas aspiraciones secundarias que tienden a llenar nuestra vida. Es necesario hacer fracasar el ideal de felicidad que propone 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 el desvío de sus ensueños, descubra que el poder, el prestigio y el dinero son falsas puertas, será imposible para él, evolucionar dentro de estos 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 introducir un desvío hacia la trascendencia. La trascendencia, por otra parte, está en el interior del ser humano no como un dios agazapado sino como aquello que da sentido a la vida y al Universo. Es de importancia la meditación como método de liberación interior.

Desarrollar nuestra fe

Nuestra 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.

Algunos dicen que la fe es algo que está o no está en las personas, que brota o que no brota. Pero observen ese estado de conciencia. Alguien puede no tener fé en absoluto, pero también puede desear, sin fe y sin experiencia, obtenerla. Puede inclusive comprender intelectualmente que tal cosa es interesante, que puede valer la pena orientarse en esa dirección. Pues bien, cuando eso comienza a suceder es porque algo ya se está manifestando en esa dirección.

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. (Silo-Sogyal Rimoché, 1994)

Meditemos y reflexionemos 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. Es sólo por medio de la meditación como podemos emprender el viaje para descubrir nuestra auténtica naturaleza y encontrar la estabilidad y la confianza que necesitaremos para vivir, y morir, bien. Estamos perfectamente entrenados por y para tener celos, para aferrar, entrenados a estar angustiados, tristes, desesperados anhelantes y a reaccionar con violencia contra aquello que nos provoca. La meditación 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 ni aferrar nada, una buena meditación, sirve para aplacar la búsqueda de éxito, temor, apego, competitividad etc. (Sogyal Rimoché, 1994)

Ahora bien, muchos creen que meditar es algo que sólo lo hacen los yogas 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 una suerte de conversación con la parte intencional y humana de uno mismo. Ej.: Cierro los ojos repaso lo que hice en el día, apelo a que tipo de estado o actitud quiero intencionar mañana, por ejemplo mañana voy a intencionar mi comunicación, me imagino qué voy a hacer mañana, me imagino comunicándome con quienes me rodean. La noche siguiente lo repito, evalúo y proyecto mis nuevas intenciones. Ej: una muy buena meditación diaria la propone Silo en El Camino. Sólo 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.

Los actos unitivos y contradictorios

“Estos actos se acumulan en ti, repite los actos de unidad interna y ni aun la muerte detendrá tu vuelo

Toda acción aun la más insignificante está preñada de consecuencias. Incluso un poco de veneno puede causar la muerte e incluso 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 que hay en este mundo , toda proviene de desear que los demás sean felices; y todo sufrimiento que hay en este mundo, todo proviene de desear exclusivamente yo ser 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.

La unidad que progresivamente va dando los actos unitivos internamente se registra como la formación de un "algo" nuevo en uno, de un centro de gravedad en torno al cual se despliega el quehacer vital.. No hay problema en torno a la supervivencia tras la muerte que pueda ser resuelto sin tener en cuenta la formación de un campo unificado, o de un " algo " interno que barra con las contradicciones desintegradoras” .(Silo, 2004)

Los Principios de Unidad Interna

¿Qué son los principios ?

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

“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.

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.
3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
6. Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz no cuando quieras resolverlos.
9. Cuando perjudicas a los demás quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros puedes hacer cuanto quieras con libertad.
10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas.
11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte. (El Mensaje de Silo, 2004)

Descubramos y desarrollemos nuestro guía interno

Dos personas han vivido en nosotros toda la vida. Una es el ego, exigente, histérico, calculador; la otra es un ser espiritual oculto, cuya voz de sabiduría rara vez has oído o atendido. A medida que aprendamos a escuchar sus enseñanzas podremos responder a muchas de las preguntas que desde el ego o la mera racionalidad de lo tangible no son posibles de responder. (Sogyal Rimpoché, 1994)

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 despertarlos de su letargo (olvido) milenario. Un modelo de ese tipo, "posee" tres importantes atributos: fuerza, sabiduría y bondad

¿Quién es tan admirado por ti, que quisieras haber sido él? ¿Acaso alguna vez en tu pesar o confusión, has apelado al recuerdo de alguien que, existente o no, acudió como reconfortante imagen? Existen particulares modelos, a los que podemos llamar "guías" internos, que a veces coinciden con personas o imágenes externas." (Paisaje Interno, de Silo)

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

Practiquemos la compasión como actitud básica en la vida y la muerte

Cuando estamos cerca de una persona en tránsito de muerte, nos volvemos dolorosamente concientes de la mortalidad, no sólo del enfermo sino que también la nuestra. Caemos en cuenta de la fragilidad y la preciosidad de cada instante y de cada ser y de ahí 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 es solamente un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni solo un claro reconocimiento de sus necesidades y su 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 autentica compasión si no es activa.

La compasión es mucho mas 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 que sufrimos de manera semejante y saber que no es uno distinto de nadie ni superior a nadie. (Sogyal Rimpoché,1994)

Explicitemos nuestra voluntad

Es importante adelantarnos a problemas futuro hacer explícita la voluntad en torno a la forma que nos gustaría que se diese la muerte y el tratamiento que él o ella quisieran para el cuerpo. ¿Morir en casa o en una institución si fuese el caso?, ¿con o sin auxilios espirituales; de qué tipo? ¿cremado, enterrado, dónde?...etc. Es importante expresar los deseos personales a la familia y/o amigos y designar a una persona encargada de hacerlos respetar.....

Descubramos y acrecentemos nuestra fuerza interior

“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 era más veloz e intensa que la sangre. La energía se concentra en los puntos del cuerpo cuando éstos actúan y se ausenta cuando en ellos no hay acción.” (El Mensaje de Silo)

En el interior de cada uno de nosotros existe una energía que es posible sentir y aumentar con trabajos sostenidos con imágenes. Esa energía es posible de ser aumentada y unificada para ir formando un “centro de gravedad” al interior de cada uno . Algunos creemos que ese centro, cuando se fortalece, va constituyendo un algo más aparte del cuerpo, el espíritu, capaz de trascender incluso después de la muerte del cuerpo físico”.

Encontrarás en este escrito la forma de acceder a esta experiencia, a través de la llamada Experiencia de Fuerza. O busca a alguien que te pueda ayudar a iniciar estos trabajos. Sin duda la experiencia de fuerza aumenta la certeza en que existe un algo al interior de cada uno que es más que el cuerpo...eso va aumentando la fe por experiencia y no por creencia....intenta buscar esa experiencia.

Cuando la imaginación vital nos permite experimentar el más allá, compartimos eso con otros que también lo han hecho. Este acceso a los reinos alcanzados brindan 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

Prácticas de preparación para bien morir

Comprender la naturaleza de la mente, lo que se podría llamar nuestra esencia íntima, esa verdad que todos buscamos, es la clave para comprender la vida y la muerte; porque lo que ocurre en el momento de morir es que la mente ordinaria y sus conceptos ilusorios mueren, y en ese espacio que se abre se revela, ilimitada como el cielo, la naturaleza de nuestra mente. Es esencial que nos familiaricemos con la naturaleza de la mente cuando estamos vivos, para ello tenemos que aprender a meditar y a conocernos a nosotros mismos..

La imaginería espiritual y religiosa, los relatos especiales y la mitología son los ladrillos de la imaginación vital. A continuación se rescatan de Mario Rodríguez, Silo, imaginerías que bien realizadas permiten el contacto con lo sagrado y la sospecha de la trascendencia.

Experiencia de Paz y el pasaje de la Fuerza

1. Relaja plenamente tu cuerpo y aquietta 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.
2. 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 calmó y reconfortado. A este trabajo se le llama “experiencia de paz”.

3. 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.

4. Debo repetirte esto: tu atención, en tales momentos, debe estar en la sensación de la esfera que se expande. Si no puedes lograr esto 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.

5. 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...

6. 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.

7. 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.

8. Interesa comprender que numerosos estados alterados de conciencia han sido y son logrados, casi siempre, poniendo en marcha mecanismos similares a los descriptos. Desde luego que 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 droga que, actuando por otra vía, produce 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 aún los “santos”, según cuentan las leyendas.

9. 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.

(del Mensaje de Silo)

Experiencias guiadas : Configuración del Guía Interno

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

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 el 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 el.

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 mas energía.

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

El me dice que representa a mi Fuerza interna, a mi energía, y que si se 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 huya 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 mi 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 a mis pedidos.

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

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

(Experiencias Guiadas, de Silo)

Experiencia Guiada: La Agonía

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 esta mi cuerpo, alejado y quieto. Pero como 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 a mi cabeza adyacente. Lo alto, lo bajo, lo profundo; lo que paso 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 si 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 el 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 mas aun te invadirán la Frustración, el Resentimiento, y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad.

“Si impulsas a 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 mas 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 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. CAI 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 mi, 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 alcance a rozar se que obraran, tarde o temprano, convirtiendo el sentido de mi vida.

(Experiencias Guiadas de Silo)

Experiencia Guiada: La Muerte

Creo que estoy en un teatro. Todo esta 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, esta 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, tu 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 éste 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 engranas, 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. Pesas 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, reconcíliate 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.(*)

“Reconcíliate contigo mismo, perdonaré a ti mismo y iré.

“Entonces verás como 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 serpentinos 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 balanza en el que están depositadas tus acciones y comprueba como éstas suben y

son mas livianas que una pluma.

Siento un quejido metálico al tiempo que veo elevarse el plato en el que esta 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 mas 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 adentro de éste. Pero también advierto que en este mundo contengo las experiencias de aquel otro.

(Experiencias Guiadas de Silo)

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!

Cap VI: CREENCIAS E IMÁGENES ACERCA DEL DESPUÉS

Abrirse a la posibilidad de algo más

¿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?

“ 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 puerta violentamente cerrada, de que haya en el universo 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 más cínica) que consiste en desafiar al creyente a que presente pruebas.

Elyzabeth Kubler 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 homicidio, infarto o enfermedad crónica, va a liberar a la mariposa, es decir, a nuestra alma. En la segunda etapa estaremos provistos de energía síquica tal cual en la primera fue energía física.

Ella nos plantea que en el momento en que se libera el alma se está dotado de la capacidad para ver todo lo que ocurre en el lugar de la muerte. Estos acontecimientos no se perciben ya 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 les han precisado el número de la matrícula del coche que las atropelló. No se puede explicar científicamente que alguien que ya no presenta ondas 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, la Kubler 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, éste pueda relatar en qué lugar exactamente quedó su pierna cercenada, con detalles de colores y formas?.....

Elyzabeth Kubler realizó un proyecto de investigación con ciegos que no habían tenido percepción luminosa hace diez años....los que tuvieron una experiencia extracorporal producto de una casi muerte y luego 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...en el instante mismo que mueran lo sabrán de todas maneras.

En mi familia siempre se cuenta la maravillosa experiencia de mi abuela que 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 que él a su vez agonizaba...ambos murieron a la misma hora...lejanos aparentemente de domicilio...sin embargo muy cercanos....

El momento de la muerte

La Luz Clara

“Del budismo tibetano es donde encontramos la mayor cantidad de antecedentes acerca de este momento. Éste nos 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. (Sogyal Rimpoché, 1994)

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 aun estamos vivos. “ No huyas de la luz que te hiera como rayo, absórbela pues en ella ciertamente esta la vida” nos dice silo en la experiencia guiada de la muerte. 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 paz interior

“Se dice que 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, podemos influir decisivamente en nuestro futura trascendencia.

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 todo lo que podamos 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 posible anhelo, aferramiento y apego a que amarrarse en ese momento esencial. Así pues antes de morir hemos de intentar liberarnos del apego a todas nuestras posesiones, 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 éste 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.”

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 y/o maestros. Intentemos sentir su presencia. Pidamos por que todos nuestros actos negativos sean perdonados, pidamos por perdonar y liberarnos de todos aquellos que tengamos atados. (Sogyal Rimpoché, 1994)

Figurémonos 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”.

La experiencia de casi muerte

“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 implicancias de sus actos. Se dice que experimentan la gama completa de efectos que sus actos produjeron sobre los demás.

La Experiencia básica que ha descrito la literatura 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 perciban un sonido torrencial o un zumbido y se encuentren separados del cuerpo. Es la llamada experiencia extracorporal, se puede ver el cuerpo desde un punto más elevado
- 3.- Se es conciente 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 y se sienten atraídos magnéticamente hacia ella y después envueltos 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. ." (Sogyal Rimpoché, 1994)

Tan importante es esta experiencia que es recomendable intencionarla a través de las imagerías de agonía y muerte aquí propuestas.

Posibles Etapas del viaje

Este viaje que se inicia con la muerte es visto de distintas maneras por las distintas creencias...es interesante ir conociéndolas, rescatando similitudes y decidiendo qué va a creer cada uno....Para eso aquí se describen algunas posibilidades...

La Espera.

"Muchos creen que el primer lugar descrito es un lugar de espera, se reconoce que morir es un profundo cruce a una realidad nueva, la enormidad de los cambios que se producen requiere que haya un detenerse, un esperar.

En ciertos sistemas de creencias, 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. (Indios Kadiwey, Matto Grooso, Egipcios).

En los otros sistemas, las imágenes del más allá difieren dramáticamente de la vida conocida, así que requieren de ajustes radicales que tiene que hacer el muerto. Los objetivos que plantean para el viaje son varios y diferentes según las creencias y culturas:

- a) Reencuentro con los seres queridos, descrito en las experiencias de muerte clínica
- b) Reunión con Dios, como en el cristianismo
- c) Ser recompensado con infinitos placeres celestiales, como en el Islam
- d) Alcanzar una forma de Nirvana (bienaventurada integración con todo): si no en esta vida en la muerte.
- e) Regresar a la vida en una casta o situación social más elevada y confortable, sostenido por los hindúes que aún no están cerca de escapar a la Rueda de la Vida
- f) 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.” (Sukie Miller, 1997)

Un lugar de espera personalizado.

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.

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 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 efímeros 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 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.

En el lugar de espera surge 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.

Muchos ritos y conductas que a menudo se interpretan como etapas iniciales del duelo son en realidad modos en que los vivos ayudan a guiar a los muertos a través de la transformación que sobrellevan en el lugar de espera. (Sukie Miller, 1997)

Ritos de DueloEl rito tiene su propia función para los vivos, pues pone orden y ritmo en la crisis de pérdida. De ese modo el 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 que ponen orden en los momentos de posible caos emocional resultan

familiares en casi todas las culturas. Un ejemplo en el judaísmo, que ordena un período de siete días de luto estricto (el periodo de shiva) tras la muerte de un familiar. Durante esa semana, el espíritu del muerto ronda a los vivos, tal como el espíritu del hindu ronda al mahapaatara. De acuerdo a la Cábala, la expresión más esotérica de la tradición y la ley judías, en esos primeros siete días después de la muerte el espíritu va y viene a su tumba, tratando empechinadamente de reingresar a su cuerpo anterior. Sólo al séptimo día, al observar el daño que los gusanos han hecho al cuerpo, comprende finalmente que en verdad está muerto y prosigue el viaje.

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 si, 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. Esta es la última oportunidad que el muerto y los vivos tienen de compartir el tiempo y el espacio; en el doble propósito de estos ritos, la mayoría de los sistemas presentan una armonía entre muertos y vivos y facilitan la separación. (Sukie Miller, 1997)

El cuerpo mental, ¿estoy muerto?

Algunas corrientes de pensamiento, creen que después de disolverse el cuerpo físico, queda el cuerpo mental, 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 anterior vida. No nos damos cuenta de que estamos muertos. Es desde esta creencia se comprende algunas tradiciones como en la cultura judía, donde se tapan los espejos cuando alguien muere, ya que el caer en cuenta de que el cuerpo no se refleja puede producir un gran sobresalto ya que algunos recién ahí caerían en cuenta de que han muerto

Se cree que cuando muere ya tu cuerpo no tiene más la posibilidad de responder a estímulos, de sentirlos, de captarlos; entonces la única cosa que queda es la memoria, en el Doble. Tienes representación pero no percepción. Si no tienes percepción, lo que tienes son solamente tus recuerdos que se han organizado de una cierta manera.

Entonces, después de la muerte, aparte de que el sujeto no entiende, un sujeto sin trabajo interno no entiende que se ha muerto, y entonces se le corta la relación con el medio y le surgen todos sus contenidos; sus climas y sus contenidos van organizando un paisaje como el paisaje del sueño y él se mueve ilusionado por estos paisajes creyendo que son reales. Entonces la aproximación que uno puede tener a éste fenómeno es el sueño, yo estoy en un paisaje que yo mismo construyo, pero yo no sé que lo he construido yo.

El Juicio

“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? ¿Cual será su destino? ¿Cual será el resultado de la vida que acaba de abandonar: dolor o placer, castigo o recompensa?”

El proceso ya ha comenzado, alguien, algo 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 a 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 contra 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 que en lo que sigue, en otros tiempos de la tradición de los judíos ortodoxos se 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 Karmico

Karma es el destino que le fue 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 karmico 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 (quizás como un camello o como perro) 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 cantadora 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 como 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 resulta de 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 lo 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 Bahai como en la teosofía no hay jueces externos, por el contrario el juez es uno mismo. Lo que el espíritu 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 causaron 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 les hemos hecho daño. Nos enfrentamos a nuestras intenciones más profundas, nuestras motivaciones ocultas y a las razones secretas de nuestra conducta.

Al parecer este método puede parecer benigno, pero puede ser feroz, pues exige que el espíritu 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. Solo 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, comienzan a enfrentarse una serie de desafíos. El desafío en sí consiste en antiguas imágenes que los maestros y eruditos budistas interpretan como manifestaciones de la propia siquis. La imaginería de estos 49 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 transitará 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 los moribundos como 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 los indios Nembé, pueden 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.”(Suki Miller, 1997)

Las posibilidades

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 3 del viaje por el más allá; quizá 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 el destino de su espíritu. 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 enjorjado, rebosante de leche y miel ; desde un solitario camino por un bosque fantasmagórico hasta un infierno barroco de torturas perpetuas, 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:

Lo que creen los aborígenes australianos, indios guijarros, esquimales inuit:

Dicen que los espíritus de los muertos alzan vuelo para entrar en la Via Lactea. Muchos mitos australianos cuentan que el birribir de una persona (una parte profundamente espiritual del alma) trepa por una cuerda hecha con pelaje de zarigueya para transformarse en una estrella de la Via Lactea y confundirse con el poder de los Héroes del Cielo. Los inuit ven en la Via Lactea 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 yungueano 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 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 en especial, como los boteros, que llevan a 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 interrumpida: de avanzar con intención, energía y hasta gozo por un mosaico de posibilidades.” (Sukie Miller, 1997)

El Retorno

“Muchas creencias hablan del retorno. En muchas 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 hindues 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, el 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.” (Sukie Miller, 1997)

La gran ilusión, la inexistencia de la muerte

SILO y su declaración:

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 la provisoriedad 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.

Acerca de la Inmortalidad

Mario Rodríguez, Silo nos dice : “He hablado con muchos amigos, les he preguntado -y a ver dime- 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 muerdo pero algo sigue en mis hijos. Interesante!

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 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 esto de que las acciones humanas no se paran simplemente con la muerte. Así me dijo uno: siguen en mi hijo, otro me dijo: siguen en las cosas que hice. Otro me dijo: siguen en la memoria de la gente, interesante, en la memoria de la gente permanezco. Y hubo alguien que me dijo: sigo personalmente, con mi alma, con mi espíritu, como se le llame.

¿Y tú que dices?, me dijeron 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.

Es importante para la vida de una vez por todas decidir qué piensa uno de estas cosas, porque según piense uno 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 demás, 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 inspira 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

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 sobretodo 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 Mensaje de Silo)

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 al tipo de vida que lleve. Según que los actos realizados sean coherentes, se irá estructurando un sistema de fuerzas centrípetas al que llamamos "espíritu". Según que los actos sean 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 y 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, éste podrá permanecer en regiones próximas al plano de la vida física, pero finalmente cumplirá con 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 refleja, 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.

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 del trascendencia implica cambiar la forma de tu vida.

En esta ambigua transitoriedad,
Quisiera resolver alegremente la paradoja
De desear aquello que rechaza la posesión
Y despedirme de esta vida agradecido

Epílogo

Cuando recién había terminado este estudio, estaba yo almorzando con mi padre de 75 años, cuando 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, e inmediatamente 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?

Dario (así se llama mi hermano, que es bastante versado en estos temas) 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 y sólo esbozas lo espiritual....pero no hay experiencia de lo sagrado. Lo que tienes que preguntarte es qué hacer con tanto amor.

Entré en crisis, estaba de nuevo, aparentemente dónde había comenzado...

Pero cuando superé mi fracaso, entendí que sólo podré superar el tema de la muerte desde la experiencia, que sólo podré superar el tema, aprendiendo de verdad qué es y qué es lo que se hace con un el gran amor que sentimos hacia los seres que algún día debemos dejar de ver y por último que tendré que adentrarme en otra dimensión para comprender este tema del Umbral Sagrado. Y esto será materia de otro escrito.

Espero sinceramente que este escrito les sea útil a muchos, a mi me sirvió aunque no me resolvió todo mi problema.

BIBLIOGRAFIA

Elisabeth Kubler-Ross, Una Buena Vida para Una Buena Muerte, Ediciones Martinez Roca, 1997

Elisabeth Kubler-Ross ,Sobre la Muerte y los Moribundos, Mac-Milland Publishing Companie, NY, 1972

Elisabeth Kubler-Ross , La Muerte un Amanecer,

Isa Fonnegra de Jaramillo, De Cara a la Muerte, Editorial Andrés Bello, 2001

Mario Rodríguez C, Silo, El Mensaje de Silo, Nuevo Humanismo Impresores, 2004

Mario Rodríguez C, Silo, El Paisaje Interno, 1981.

Mario Rodríguez C, Silo, Experiencias Guiadas, 1980

Sogyal Rimpoché, El libro Tibetano de La Vida y la Muerte, Ediciones Urano, 1994

Sukie Miller, Después de la Muerte las Cuatro etapas del viaje, Editorial Atlántida 1998

Fotos de Rafael Edwards