

# LA MUERTE

---

Pilar Almagro

Escuela de Terapia Transpersonal 2005-2006

## COMPRENDER LA MUERTE ES VIVIR CON GOZO

Comprender La muerte es aceptar las pequeñas muertes o pérdidas que nos ocurren a lo largo del camino existencial, los cambios de circunstancias, de pensamiento, cada transformación, porque la muerte no es solo la muerte física o biológica, cada noche cuando nos vamos a dormir y perdemos la consciencia en alguna forma estamos entrando en el reino de la muerte, toda nuestra vida transcurre en un cambio constante, toda nuestra vida está hecha de pequeñas muertes.

A veces nos cuesta comprender la muerte porque nuestra fase intelectual con la que trabajamos es demasiado rígida y esto impide que surja una auténtica comprensión de la realidad que nos ayude a vivir mas en armonía.

### **¿Qué es nacer? ¿Qué es morir?**

Hablamos de nacer como el punto en el que algo entra en la existencia, el nacimiento es la frontera en la que algo que no era, ahora es, eso que ha nacido vive durante un tiempo hasta encontrarse con la frontera opuesta y pasa a no ser, o a la no existencia y a eso lo llamamos muerte, así que concebimos la vida como el espacio de tiempo que va del nacimiento a la muerte.

¿Pero que pasa entre la muerte y el nacimiento?, pasamos al reino de la no existencia y no lo sabemos, queda fuera de nuestra comprensión al menos que tengamos una experiencia de ello.

### **¿Dónde estamos antes del nacimiento y después de la muerte?**

**Una gota de rocío** la podemos ver por la mañana muy temprano como una preciosa perla de agua y conforme va pasando el día desaparece y nos preguntamos que ha sido de ella, ¿Dónde están los componentes que la forman?, una gota de rocío es la condensación de la humedad ambiente, cuando las circunstancias medio ambientales se dan, la gota de rocío nace formándose de la humedad del ambiente con una forma concreta y limitada a la que le ponemos nombre y cuando las circunstancias vuelven a darse aunque de manera contraria, la gota de rocío vuelve a la humedad del ambiente, los componentes de la gota siempre han estado ahí y volverán a esta después de desaparecer como gota.

**Nuestra vida podría ser** muy parecida a este fenómeno y no solo la vida de los humanos, sino la de todos los seres vivos, **¿somos la condensación de energías cósmicas que bajo ciertas circunstancias hemos tomado una forma concreta y que cuando las circunstancias se den volveremos a disolernos en la energía de la que procedemos?**

### **La concepción.**

La concepción sería el momento en que se produce la máxima condensación de energía, observemos la cantidad de energía que hay en un óvulo fecundado, en un espacio tan pequeño y el despliegue que llega a alcanzar. Paradójicamente la concepción que es el máximo de concentración es el principio de la disolución, aunque la auténtica disolución no se lleva a cabo después de la muerte clínica sino cuando se alcanza el máximo despliegue con una experiencia de iluminación y es entonces cuando la energía que somos se disuelve en la energía cósmica. Por supuesto esto no está probado por la ciencia si no, que estaría basado en las experiencias de muchas personas, incluidos grandes sabios orientales y occidentales.

**La vida no está separada de la muerte** y la vida/muerte es un proceso constante de transformación.

**El miedo a la muerte** es en su mayoría el miedo a perder nuestra identidad, porque no somos conscientes de que a lo largo de nuestra existencia hemos ido cambiando y transformándonos y que lo que creemos que somos no es más que un registro de memoria.

Desde luego la vida es un fenómeno muy frágil y ninguno de nosotros sabemos cuando ni como vamos a morir, pero vivimos como si nunca fuese a ocurrir.

#### **Desde tiempos remotos.**

**Los seres primitivos** cuando aun no habían desarrollado ni tan siquiera una mente mítica, si no que vivían aun en un estado semi animal de subconciencia, vivían con la sensación de estar rodeados de misterio, la vida es un gran misterio que por su enormidad causa miedo y zozobra cuando empieza a surgir la auto consciencia del Yo. Pero poco a poco los seres humanos fuimos desarrollando la mente representativa y fuimos creando símbolos e imágenes y encerrando el misterio de la vida dentro de esas imágenes y símbolos, generando una representación virtual dentro de nuestra mente.

**Con el tiempo** hemos desarrollado las ideas, la tecnología, siendo capaces de crear grandes sistemas muy complejos y nos sentimos mas protegidos, hemos generado un mundo mas seguro y esto nos da la sensación de tener todo controlado, pero esto no es mas que una gran ilusión y aunque pasamos la vida metidos en la burbuja de la cultura humana, tarde o temprano surge la enfermedad grave o el envejecimiento extremo y nos sentimos vulnerables ante el gran misterio de la muerte y la disolución.

Pero nosotros nos identificamos solo con el periodo que va del nacimiento a la muerte, porque es así como hemos sido condicionados por nuestra cultura. Esta visión reduccionista y limitada es la que nos impide abrirnos a la comprensión de la muerte, porque entendemos la muerte solo como una perdida **“la perdida del Yo”**, cuando en realidad tanto la muerte física como las pequeñas muertes no es mas que un desplazamiento de la identidad.

#### **Desde el budismo.**

Por eso desde el punto de vista del budismo, la manera de resolver y clarificar el asunto de la vida y la muerte no es otro que la de despertar a esta corriente de conciencia que somos, que precedió a nuestra aparición en este mundo, al yo individual y que de la misma manera seguirá existiendo cuando el Yo individual desaparezca.

Vivimos dormidos, creyéndonos el personaje que representamos y es necesario que empecemos a ser conscientes en la vida para ser conscientes en la muerte y al llegar a ella con plena lucidez el miedo se transforme en puro gozo.

#### **MAS ALLÁ DE LA MUERTE**

Desde mucho antes del comienzo de la historia escrita la humanidad se ha sentido atraída por la cuestión de la supervivencia mas allá de la muerte y ha ofrecido, a lo largo del tiempo, todo tipo de respuestas que, en términos generales, pueden agruparse en dos categorías. Una de ellas, la visión **dualista**, afirma que el “alma” –la faceta espiritual de la persona- no solo es distinta e independiente del cuerpo si no que también sobrevive a la muerte del aspecto físico de nuestro ser. La otra postura, la **materialista**, declara que la conciencia es un mero subproducto del cerebro y que, por consiguiente, no existe nada que pueda perdurar más allá de la extinción del cuerpo.

#### **Históricamente**

Históricamente hablando, el dualismo parece haber sido la primera respuesta en aparecer. Aunque la mayoría de las personas asumen que la creencia en la vida después de la muerte es una simple cuestión de fe. Resulta imposible permanecer indiferente ante la constancia y universalidad de la creencia natural en la inmortalidad presente entre las etnias primitivas de nuestra especie. Para ellas, la vida después de la muerte no es fruto de la esperanza o del miedo, no es una conjetura o una especulación si no que es una certeza tan innegable como su propia existencia, una certeza asumida

sin vacilación alguna, como si se tratara de una de las verdades más incuestionables de la experiencia humana.

### **Según los espiritistas**

Aunque es posible que una pequeña minoría haya oído hablar de los informes científicos sobre médium y contactos con personas fallecidas, son pocas, no obstante, los que desdeñan el fenómeno considerándolo como fraude o una ilusión. Sin embargo, desde que, a principios de este siglo los científicos ingleses comenzaron a investigar el fenómeno espiritista –en el que un médium establece contacto con personas fallecidas- se han acumulado ininterrumpidamente gran cantidad de indicios al respecto. Aunque debo admitir que aun no hay respuestas contundentes. Sin embargo, la posible evidencia física de supervivencia después de la muerte es inmensa y obstinarse en seguir ignorando que hay otras posibilidades sería tan necio como permanecer en el Everets negando la existencia de las montañas. Se trata de evidencias de naturaleza muy diversa –experiencia de aproximación a la muerte, experiencia extracorpórea, contactos con familiares ya fallecidos, etc... Obviamente, los científicos encontrarán motivos para desconfiar aun en el caso de leer centenares de informes al respecto, para mí resulta muy extraño, creer que haya tal cantidad de ilusiones y patraña incluyendo mis propias experiencias, que para mí son tan reales como los acontecimientos físicos cotidianos que vivo cada día. Nadie ha visto jamás un electrón pero la evidencia de su existencia es tan poderosa que nadie duda ya de su existencia. Lo mismo me ocurrió a mí con respecto al tema de supervivencia después de la muerte al tener mi primera experiencia extracorpórea consciente.

### **E.C.M. (experiencias cercanas a la muerte)**

A mediados de los 60 un estudiante de medicina llamado Raymond Moody comenzó a entrevistar a personas que habían atravesado por episodios de muerte aparente y habían retornado a la vida, descubriendo asombrado, que todos ellos relataban experiencia similares. Estas personas decían haber tenido la sensación de estar atravesando un túnel al final del cual se hallaba una luz intensa y señalaban también la sensación de revelación “darse cuenta” seguida de una experiencia de gran alegría. Cuando estas personas recuperaban el conocimiento, seguían experimentando una gran comprensión, tenían la seguridad de que la vida tiene un sentido y que el objetivo fundamental de la existencia humana es evolucionar hasta estado superiores de conciencia. Casi todos ellos declaraban haber recuperado las ganas de vivir.

Aunque la mayoría de las ECM suelen ser positivas, existen de vez en cuando experiencias que llevan el ámbito oscuro, lúgubre y demoníaco del Mas Allá.

### **Desde la perspectiva de los grupos espiritistas**

Raymond Moody, describe en su segundo libro, **Reflexiones sobre la vida después de la muerte**, experiencias de espíritus errantes, que no conseguían marcharse de la tierra. Yo misma en mis experiencias extracorpóreas conscientes he podido conectar con esta realidad y ver como hay una población muy numerosa de conciencias desencarnadas que ni siquiera saben que están muertas. Estas conciencias parecen estar atadas a las emociones y sensaciones y desde luego muy dormidas para darse cuenta y todo aquello que puedan pensar aunque sea de manera muy fugaz o involuntaria de inmediato es traído a la forma. Estas conciencias permanecen dormidas viviendo sueños o pesadillas, dependiendo de su estado evolutivo hasta que sean capaces de encontrar dentro de sí mismas un punto en el que despertar.

### **Las razones**

Las razones más poderosas para permanecer aferrados a las dimensiones más densas son la ignorancia, el miedo, el fuerte apego a personas y lugares, la dependencia en cualquiera de sus formas o también la existencia de asuntos inacabados o deseos de venganza.

Parece que todos acabamos por entrar en la luz, con esto podríamos decir que los purgatorios, los infiernos y los limbos son estados de conciencia y que nosotros mismos somos nuestros peores enemigos. Cuando una persona muere, su vida tras la muerte está condicionada por los modelos de creencias que tuviera a lo largo de su vida anterior. De ahí la importancia de despertar mientras estamos ocupando un cuerpo físico.

**Aunque esta perspectiva** presupone la existencia de mundos y dimensiones distintos al universo material, regiones a las que tienen acceso provisionalmente las conciencias humanas durante las

ECM, las EEC (experiencias extra corpórea) y otros estados de conciencia místicos o de manera permanente en caso de muerte del cuerpo físico.

Desde el punto de vista tibetano la experiencia de la “luz” de la que hablan las ECM, pueden referirse, al hecho de que en este punto concreto del proceso la materia ordinaria y el cuerpo se disuelven y comienza las dimensiones mas sutiles de la mente y la energía, dimensiones que se caracterizan por una radiante iluminación, gran sabiduría y claridad mental. No resulta, pues, sorprendente que el fenómeno de la luz constituya una experiencia universal independientemente de las creencias sustentadas por el individuo que las experimenta.

### **Los hindúes**

Los antiguos hindúes creían que después de una vida larga, prospera y feliz sobre la tierra, cabía esperar una vida gozosa en el mas allá y por tanto no dudaban lo mas mínimo de que la muerte no constituye un final definitivo, si no una simple transición. Para ellos, si la vida en la tierra había sido justa y noble, después de la muerte vivirían en un mundo en el que la leche y la miel fluirían abundantemente. A los malvados, sin embargo se les pronosticaba la inmersión en una oscuridad insondable.

### **La búsqueda**

A lo largo de la historia del hombre, este se ha ocupado de buscar respuestas a la pregunta de que sucede cuando morimos ¿Qué pasa después de la muerte? La pregunta por el **después** no ha sido olvidada en ninguna época de la historia de la humanidad. No existe ni una sola cultura en la tierra que no haya intentado en alguna ocasión encontrar la respuesta.

Como alguien dijo alguna vez **“La muerte no es mas que un cambio en nuestro estilo de vida”** una oportunidad para descubrir la causa del sufrimiento. La muerte nos permite valorar adecuadamente la vida y es por ello un regalo que recibido con reverencia y sabiduría permite que nuestra mente crispada se disuelva hasta que no quede más que la verdad. Entonces la luz termina disolviéndose en la luz.

*No creáis en las tradiciones aunque hayan sido aceptadas y sostenidas en muchos lugares durante muchas generaciones. No creáis nada por el mero hecho de que muchos lo repitan. No creáis en el poder de los sabios de la antigüedad. No toméis por reales vuestras fantasías creyendo que las ha inspirado un dios. No creáis nada que dependa tan solo de la autoridad de maestros y sacerdotes. Creed tan solo en aquello que hayáis investigado y verificado vosotros mismos y que contribuya a vuestro bienestar y al bienestar de los demás.*

*El Kalama Sutta.*

## **APRENDER A MORIR EN VIDA**

**“Aprende a morir y aprenderás a vivir. Nadie aprenderá a vivir si no ha aprendido a morir”**, así rezaba un viejo manual occidental sobre la muerte y el proceso de morir.

Pero en el ajetreo de la vida cotidiana en occidente ¿Quién piensa en la muerte? Solo cuando nos encontramos con ella, ya sea una persona cercana o nosotros mismos. Así que quienes creen que disponen de mucho tiempo para ello, solo se preparan en el momento de la muerte, pero ¿no es ya demasiado tarde? En este sentido y con toda seguridad debemos preguntarnos aquí y ahora **¿Que se yo sobre la muerte?**

### **En occidente**

En occidente se puede decir que si no se habla de la muerte es por una especie de pudor. Se la acostumbra a ligar con algo tétrico, muy triste y que trae yu-yu y preferimos mirar hacia otro lado, la muerte acostumbra a quedar muy lejos de la mayoría de los ciudadanos y tal vez, durante años muchas personas no han tenido ocasión de ver morir a nadie, también hay que tener presente que el índice de longevidad es cada día mas alto.

No es necesario decir que hablar de la muerte en un sentido constructivo es cada vez mas complejo, el miedo a la desaparición, a la desconexión con todo lo conocido, a la pérdida de la individualidad, el hecho de no tener perspectiva alguna sobre la continuidad existencial, ni disponer de elementos

fiables de comprensión para algo tan inexorable como la muerte, ha llevado, tal vez, al hombre actual a aparcarse la idea de la muerte y aferrarse a un falso vivir como si eso de morir no fuera con él. **El mundo occidental** emplea mucho tiempo en educar para ser ciudadanos inmortales, cultural e intelectualmente y prepara para poder llegar a un Olimpo mágico donde no hay nada más importante que el triunfo y a llevar la fantasía de que los dioses no mueren. Por eso, debe ser siempre joven y se debe disimular todo lo que no sea muestra de una vitalidad extraordinaria y hacer ver que los años no pasan. También vale la pena engañar a los ciudadanos, haciéndoles creer que cuanto más trabajen, corran y lleguen al estrés serán mejor considerados socialmente. Es una lastima que no se llegue a comprender que no vale la pena luchar y vivir de una manera desbocada si después hay, al fin y al cabo la muerte, que se lleva todos los sueños y afanes de poder.

### **Aceptar la muerte**

Si deseamos dejar de una vez por todas que la vida nos viva a nosotros y en cambio vivir nosotros la vida, debemos empezar por aceptar la muerte como una gran maestra que continuamente nos susurra “**vive la vida aquí y ahora**” sin dejar situaciones inconclusas, pues no sabemos que llegará antes sí la muerte o el próximo día.

Lo que más preocupa a los enfermos terminales son sus “asuntos pendientes” aquellas relaciones interpersonales no resueltas satisfactoriamente; la reconciliación con un pasado no aceptado que, ahora a las puertas de la muerte no le deja en paz. La muerte ya no acepta más aplazamientos para afrontar los problemas realmente importantes, que quizás, hace años que esquivamos. Ante mi propia muerte no puedo seguir engañándome y engañando a los demás. Sé perfectamente con que personas y circunstancias tengo asuntos pendientes, o los afronto ahora, o el expediente quedará abierto.

**Sogyal Rinpoché**, maestro de meditación budista, subraya la necesidad de prepararnos, desde este mismo instante, para afrontar el proceso de la muerte. Según los budistas, la práctica de la atención plena y el abandono de los apegos durante la vida nos permite afrontar lúcidamente el momento de la muerte sin identificaciones ni sufrimientos de ningún tipo y alcanzar la liberación final.

Esto nos permite una vida plena y fluida, pues al no saber cuando ha de llegar el momento último, evita, por un lado el dejar asuntos pendientes y minimizar nuestra personal importancia y por otro lado, buscamos mantener una comunicación plena y sincera con quienes y con lo que nos rodea expresando en forma continua un profundo respeto y amor por todo y todos.

### **Tomar consciencia**

Al ser conscientes de que nada es permanente si no que todo se transforma, despertamos al hecho de que nada es independiente si no que todo es interdependiente con todo y todos. Somos individuos pero también estamos en común-uniión y por consiguiente, nuestra más insignificante motivación, acción y/o palabra tiene consecuencias reales en todos los niveles del Universo y en todos los tiempos.

Hemos de vivir en el aquí y el ahora, en el momento presente, pues el pasado ha dejado de existir como tal y ahora es parte del presente y el futuro es algo incierto aunque fecundo y lleno de posibilidades, pero cuya plenitud depende del momento actual.

A menos que comprendamos que la crisis, el sufrimiento y las dificultades son puntos de inflexión en nuestras aletargadas vidas y que son verdaderas oportunidades para transformarnos, es cuando la conciencia se percibe en sus mecanismos de dolor que puede transformar la energía de sus traumas y curarse de verdad, cuando comprende lo que pasó, se desata de su pasado y es capaz de ponerse en el lugar de los demás.

**En tanto que la persona** no sintoniza con su trauma nuclear y no se encamina lúcidamente a su resolución, no es capaz de dar pleno rendimiento de sí misma, conectarse con su propio proyecto evolutivo y de estar en la tierra consciente y con sentido de trascendencia.

Así a medida en que seamos conscientes del continuo fluir de la existencia en una espiral mutacional dinámica y permanente, comprendiendo en consecuencia que el apego y la posesividad de personas, ideas y/o cosas es algo falso y que nos hace daño. De esta manera, al aceptar la no permanencia, disminuye nuestro apego y el consiguiente dolor por las eventuales pérdidas, reales o no y ganamos en compasión, alegría, amor, bondad y sabiduría al confiar plenamente en nosotros

mismos, implica en definitiva un pararnos sobre nuestros pies, siendo responsables de y por nosotros mismos.

**Concluyendo:**

SI QUEREMOS TENER UNA MUERTE CONSCIENTE, DEBEMOS ANTES TENER UNA VIDA CONSCIENTE.

Bibliografía

¿Vida después de la muerte?

Gary Doore

Colin Wilson

Estalnav Grof

F.Gordon Greene

Stanley Krippner

David Lorimer

Charles T. Tart

Georg Feuerstein

Ken Wilber

Sogyal Rinpoché

Stephen Levine

Muerte Lucida

Paloma Cabada