

# Índice

Prólogo	.....	13
Cap. 1	¡Buenas noticias! Lo que entendemos por muerte, ¡no existe!.....	19
Cap. 2	Experiencias cercanas a la muerte, peldaños de conocimiento.....	29
Cap. 3	El poder del pensamiento .....	39
Cap. 4	Importancia del amor en estos momentos .....	47
Cap. 5	Cómo dejar las cosas organizadas antes de irse.....	59
Cap. 6	Para un tránsito cómodo y apacible .....	65
Cap. 7	Expansión de la conciencia .....	77
Cap. 8	¿Adónde vamos después? .....	87
Cap. 9	Prácticas para cambiar de plano voluntariamente .....	103
Cap. 10	El gran momento del despegue.....	113
Cap. 11	¿Existe la reencarnación? .....	121
Cap. 12	Despedida con «honorés» .....	129
Conclusiones	.....	135
Pérdida trágica de un ser querido	.....	141
Apéndice	.....	161
Bibliografía	.....	175

# 1 ¡Buenas Noticias!

## Lo que entendemos por muerte, ¡no existe!

Tengo una buena noticia. El concepto que tenemos de muerte no existe, ¡sí, no existe!. Y, si lo que sucede, como vamos a ver, es algo totalmente diferente de lo que normalmente pensamos ¿por qué darle el mismo nombre?.

¿Cómo pensamos que morimos?

Los más escépticos piensan que dejamos de respirar o se nos para el corazón, a veces entre grandes sufrimientos. Luego nos meten en una caja, nos entierran y se acabó.

Otros, con más elevadas miras, piensan que igualmente dejamos de respirar, o se nos para el corazón, y nos morimos y, si hemos sido buenos, vamos al cielo y, si no, al infierno.

En general, las personas ajenas a la Medicina sólo han visto morir a familiares, lo que les ha ocasionado gran sufrimiento, y,

preocupados por sus propias emociones, no han percibido realmente las vivencias de la persona que se iba. Si realmente lo hubieran observado, se habrían sorprendido de lo dulce y felizmente que se marchaba.

¿Sabías que, mientras nos estamos sintiendo llenos de vida y en absoluto amenazados con morir, nuestras células, algunas muertas y otras moribundas, están sustituyéndose constantemente?

¿Cómo puede ser que nos sintamos vivos, si estamos muriendo a cada rato?

Cada siete años se han renovado todas las células de nuestro organismo y no queda nada del cuerpo que había antes. No deja de ser un tránsito. El cuerpo que teníamos hace diez años está muerto.

¿Lloramos por él? ¿Nos aterroriza que nos vuelva a pasar?

Imagina por un momento que eres un niño y alguien superior te explica el adulto en el que te vas a convertir. Es un gran tránsito. ¿Se os ocurriría responder: qué será de mí?, ¿Angustiarnos por la desaparición de ese niño, que tiene que dejar de existir para dar paso al adulto?

A todos estos razonamientos seguramente contestaréis, «Bueno, esos tránsitos tienen lugar tan despacio, tan poco a poco, que prácticamente no se notan; se va uno adaptando sin darse cuenta».

Cierto, pero desde la distancia son exactamente como los has visto, pasan poco a poco. Y algo fundamental: no tienes una prevención expresa contra ellos que te tenga atemorizado.

¿Qué dirías si te cuento que el tránsito que tanto nos preocupa y nos atemoriza no lo vamos a percibir más rápidamente que los anteriores? ¿Por qué nos asustamos de lo que llamamos inapropiadamente «muerte»? La muerte es solamente el resultado final de la transformación de nuestra envoltura y no nos va a pillar dentro, puesto que el tránsito en sí sucede bastante antes?

¿Es todo cuestión de tiempo para nosotros?. Si es así, entonces, tranquilo. Vas a tener ocasión de conocer, en el capítulo siete, al hablar de la dilatación o expansión de la conciencia, que en los últimos días de vida aquí, durante períodos largos, estaremos en planos en los que el tiempo no existe y quizás tengamos más vivencias, descubrimientos y sensación del paso del tiempo que el período empleado en la transformación de niño a adulto.

Los miedos son los que te van a perjudicar. Mira quién te ha metido esos miedos en el cuerpo y qué ganancias ha sacado con ello.

En las antiguas creencias no existían esos miedos, pero algunas de las religiones actuales viven de nuestros miedos y nuestros complejos de culpa; no se ahorran detalles macabros como el cruzar de dientes, con qué nos vamos a encontrar, y nos ponen frente a un crucifijo, con un Cristo sangrante, sufriente y agonizando. Estoy segura que a Jesucristo le hubiera gustado tener otra imagen

para la posteridad, más en consonancia con la persona amorosa y optimista que fue.

Mi experiencia con enfermos terminales me ha llevado a asistir a muchas muertes, a veces bastante largas, durante días o semanas. Mi única preocupación, hasta antes de mi cambio de vida, era que sufrieran lo menos posible, ellos y su familia, para lo cual, llegado el momento, procuraba drogar al paciente y sedarlo lo más posible. Algunas veces, para que estuviera dormido, y otras, para que no percibiera la realidad de su entorno; con esto se conseguía, además, que la familia, viéndole tan tranquilito y sin sufrir, respirara aliviada y le fuera todo más llevadero.

Esa meta parece a simple vista suficiente, incluso buena. Sin embargo, tras mi experiencia de muerte, las vivencias que había tenido no se parecían en nada al concepto de muerte que yo veía habitualmente. Entonces, comencé a investigar profundamente, no sólo a través de todos los autores que han escrito sobre la muerte, algunos de los cuales vamos a ir repasando a lo largo del libro, sino a través de los nuevos enfermos que requerían mis servicios, como Unidad de Dolor, para sus últimos momentos.

Debo decir, para aquéllos que no lo sepan, que dirijo la Unidad de Dolor del Sanatorio San Francisco de Asís, de Madrid. Y, a partir de aquella mi experiencia vivida, creé la Fundación Internacional del Dolor, que actualmente presido.

Empecé por tomar en serio lo que los pacientes decían que veían y que sentían. Las mismas cosas que antes me parecían alu-

cinaciones y desvaríos y por las cuales los sedaba, ahora me parecían información privilegiada, que compartía con el enfermo. Este a su vez, al sentirse escuchado y tomado en serio, se explicaba mucho mejor. No digo que se sentía más acompañado, porque en realidad no lo necesitaba. En cambio, el hecho de compartir con el resto de la familia este proceso maravilloso, lejos de entristecer, contagiaba una gran expectación y esperanza, que desembocaba en un desenlace milagroso y tranquilizante, que dejaba llenos de paz a todos los familiares y allegados.

¿Sabías que, primero, se hace el tránsito al otro lado y que, posteriormente, al cabo de unas horas, incluso un día, terminan las constantes vitales? ¡Pero tú ya no estás dentro del vehículo de tu cuerpo en esos momentos!.

¿Sabías que lo que realmente sientes al irte es una sensación a la que estás muy habituado? ¿Cuántas veces te has quedado traspuesto en el sillón de la televisión y has dado unas cabezadas en la que has sentido una maravillosa sensación de lejanía?. ¿Es o no placentero?

¿Sabías que, todos tenemos garantizada la salvación, que no existe el infierno tal y como nos lo han explicado? ¡Todos vamos al cielo!. Pero, claro, cada uno a la clase de cielo que espere.

Todo lo que aquí expongo tiene un fundamento serio y lo pretendo esclarecer en los capítulos siguientes.

Los médicos sabemos que existen palabras con malas connotaciones que procuramos no nombrar. ¡Pero los tiempos cambian!.

Antes, decir a un paciente que estaba «loco» se evitaba, ya que eso significaba reclusión a perpetuidad y otras muchas cosas... Ahora, los pacientes psicóticos tienen un buen pronóstico, con un tratamiento médico, y dentro del entorno familiar. Y claro, ahora nos reímos de esa palabra, «loco» y tranquilamente podemos decir: me estoy volviendo «loco», y eso no significa nada.

Antes, decir a un paciente que tenía «cáncer» era totalmente inadecuado, pues suponía una sentencia de muerte a corto plazo. Ahora, la mayoría de los cánceres tienen buen tratamiento y muchos enfermos obtienen la curación total. Y claro, ahora nos permitimos el lujo de decir por ejemplo: «tengo un cáncer en la cara», señalándonos un lunar.

Todavía, decir «muerte» nos pone los pelos de punta, y tratamos de no nombrarla. Espero que, en poco tiempo, aumente el conocimiento real de lo que sucede y, entonces, nos permitamos decir: «cuando me vaya, tendré un tránsito agradabilísimo».

¿Qué significado puede tener la palabra muerte?. A mí me parece que describe perfectamente los procesos por los que pasa un cuerpo, o «carcasa», una vez que deja de estar habitado. Podríamos compararlo con un vaso de cartón con agua, a la intemperie, en verano, que tras evaporarse suavemente el agua y quedarse seco, se va deteriorando, pero, para entonces, ¿dónde estará el agua?

Una de las causas de este descubrimiento para mí, fue a través de uno de mis pacientes. Era un hombre joven, A.R., de

unos 47 años, que tenía un tumor cerebral, con una gran hipertensión intracraneal, lo que le producía unos dolores insoportables. La familia requirió de mis servicios como Unidad del Dolor, porque no podían resistir ya más los gritos de dolor que daba ese hombre. Su mujer estaba deshecha, ya que, aparte de su desolación, llevaba varios días sin dormir. Les habían dicho que no viviría mucho en tal estado, pero el desenlace no se producía, y el enfermo estaba sufriendo mucho. Continuamente llamaba a gritos a su «madrina». Su mujer me explicó que ésta era quien le había criado, pero que había fallecido hacía varios años.

Lo primero que hice fue sedarle y quitarle el dolor. Cuando estuvo más tranquilo, después de unas horas, como hablaba entre dientes, indiqué a la familia que anotaran en un cuadernillo todo lo que decía, pues yo ya estaba empezando a observar.

Al día siguiente, tanto la familia como yo pudimos percibir que lo que le quedaba al enfermo, era un gran desasosiego, más que dolor. El paciente no dejaba de repetir:

– Madrina, por favor, ayúdame, que no puedo, ¡no puedo!

– ¿Qué es lo que no puedes?, insistíamos nosotros.

– ¡No puedo pasar!, ¡No puedo pasar!

Así estuvo toda la tarde y parte de la noche; finalmente, de madrugada, exclamó:



– ¡Ya he pasado!, y a partir de ese momento, no cesó de dar las gracias a su madrina.

– «¡Gracias, madrina! ¡Ya estoy al otro lado, ya he pasado, qué bien, ya he pasado!».

Su semblante estaba radiante, no se quejaba de ningún dolor, sus constantes se regularizaron y, poco a poco, a lo largo de la mañana, se fue quedando dormido plácidamente. Se mantuvo así varias horas y, al llegar la noche, se fueron espaciando sus respiraciones, hasta que cesaron por completo.

Su mujer estaba sorprendida, porque nunca había imaginado que se pudiera seguir de esta forma el fallecimiento de un ser querido, ya que pudimos reconocer el tiempo transcurrido entre el tránsito y el fallo de funciones vitales. Luego, tuvimos una larga charla y se sintió muy confortada, lo cual tiene también mucha importancia, porque, según se viva la pérdida de un pariente cercano, así se desarrollará el duelo posterior. Un duelo patológico puede acarrear consecuencias en la salud de quien lo padece.

En este caso real, cuyo nombre por supuesto he omitido, se puede ver claramente el proceso de tránsito, de «marcharse», de dejar al cuerpo abandonado a su extinción, con una diferencia de bastantes horas con el proceso posterior de la muerte. Esto nos permite ver, claramente, que aquello que está dejando de existir no es la persona sino, un vehículo vacío.

¿No será esta situación la que algunos identifican como «la mejoría de la muerte?»»

Realmente, la muerte le ocurre a «algo», que, en esos momentos, no somos nosotros.