

EMILIO CARRILLO

EL TRÁNSITO

*Vida más allá de la vida
y experiencias cercanas a la muerte*

nous
EDITORIAL

Sirio

EMILIO CARRILLO

EL TRÁNSITO

*Vida más allá de la vida
y experiencias cercanas a la muerte*

noos
EDITORIAL

editorial **S**irio

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a comunicacion@editorialsirio.com o bien registrarse en nuestra página web: www.editorialsirio.com

Diseño de portada: Editorial Sirio S.A.

Composición ePub por Editorial Sirio S.A.

© de la edición original

2015, Emilio Carillo

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-16579-419

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

*Solo ves las cosas como son cuando estás a punto de irte.
Entonces es como si las vieras por primera vez...
Y todo parece brillar.
MAEVE BINCHY,
How about you*

Encuentro irónico que sea nuestra tecnología médica la que ha conducido a esta plétora de experiencias cercanas a la muerte. [...] Ha habido experiencias cercanas a la muerte en todos los siglos, pero solo hace veinte años que disponemos de la tecnología necesaria para reanimar a los pacientes. Ahora pueden detallarnos estos episodios, así que escuchémoslos. Se trata de un enorme desafío para nuestra sociedad [...] Las experiencias cercanas a la muerte, en mi opinión, son un proceso psicológico natural asociado con el morir. Voy a hacer la audaz predicción de que si podemos reintegrar este conocimiento en nuestra sociedad, esto no solo ayudará a los pacientes moribundos, sino que ayudará a la sociedad en su conjunto.

*MELVIN MORSE,
Closer to the Light: Learning from Children's
Near-Death Experiences*

Contenido

PREFACIO

CADA UNO TIENE EL TRÁNSITO QUE NECESITA

¿Qué es el tránsito?

El tránsito es una fase de la vida

El tránsito es un proceso de evolución consciencial

¿Y si no hay consciencia o aceptación de la muerte física?

El paso por el «túnel de luz» y el acceso al otro plano de vida

Dedica cinco minutos al día a meditar sobre la muerte

Es el momento de mirar la muerte a la cara y recordar plenamente lo que eres

LA GRAN HUIDA

La negación de la muerte

La muerte y el ego

La muerte, una ficción en la ficción

LA MUERTE NO EXISTE

La encarnación continua

El proceso consciencial

Espíritu, alma y cuerpo

El Gran Olvido

La preparación de la siguiente reencarnación

Así pues, la muerte no existe

SOMOS MULTIDIMENSIONALES

¿Qué son las dimensiones?

La teoría de las supercuerdas

La multidimensionalidad en el cristianismo

Estamos en todos los planos a la vez

El autoengaño de la evolución

La salida del Gran Olvido

CASUÍSTICA DE LA ENFERMEDAD

El porqué del dolor

El porqué de la enfermedad

Las enfermedades no terminales

Las enfermedades terminales

La enfermedad del aquí y ahora

Cuando la mente es aún más disfuncional

El poder liberador del tránsito

El suicidio

CASUÍSTICA DEL TRÁNSITO

El tránsito y las experiencias cercanas a la muerte

Lo que experimenté en mi ECM

1. Salimos del cuerpo antes de su fallecimiento

2. Observamos lo que está ocurriendo en el lugar

3. Vemos toda nuestra vida, toda a la vez

4. Hacemos el tránsito acompañados

5. Vemos el túnel de luz

6. Experimentamos el Amor Puro

7. Percibimos la Unicidad, la Instantaneidad y la Quietud del más allá

Algunas comprensiones

¿Qué es el túnel de luz? ¿Por qué hay almas que no pasan por él?

¿Cómo vemos con forma lo que no tiene forma?

La prueba

LECCIONES DEL MÁS ALLÁ PARA ESTA VIDA

Hacemos el tránsito cuando lo decidimos

¿Por qué algunos regresamos?

1. Transmitir seguridad a la gente

2. Experimentar el gozo de vivir

No hay errores

No hay juicio

LOS QUE SE VAN Y LOS QUE SE QUEDAN

Los pactos de amor entre almas

Interiorizar en el corazón la vida más allá de la vida

[Apoyos en el duelo](#)

[Ayuda al tránsito](#)

[¿Incineración o enterramiento?](#)

[La conexión con el otro plano](#)

[TRÁNSITOS COLECTIVOS](#)

[Una diferencia importante](#)

[Las sincronías en los tránsitos colectivos](#)

[¿Puede la Tierra decidir «prescindir» del ser humano?](#)

[UNA MANERA DE VIVIR](#)

[¿Qué es una vida espiritual?](#)

[El plan de vida](#)

[¿Qué hay del karma?](#)

[OKURIBITO \(DESPEDIDAS\)](#)

[EL VUELO DE LA MARIPOSA](#)

[BIBLIOGRAFÍA](#)

[SOBRE EL AUTOR](#)

PREFACIO

Te saludo de corazón a corazón, querido lector, y te aseguro que a partir de este momento, aunque mis palabras van saliendo de mi mente, aunque utilice la mente para transmitir las, el contenido de lo que aquí escribo surge de la consciencia, la cual no es mía: es una sola, la misma para todos, y se va expandiendo a través de las experiencias personales y colectivas.

Viví mi propia experiencia cercana a la muerte (ECM) en la UCI de una clínica sevillana, en la tarde del lunes 29 de noviembre de 2010, como resultado de una cadena de «causalidades». Hoy reconozco sin tapujos, por el auténtico renacimiento que provocaron en mi vida, que dichas causalidades constituyeron una bendición y todo un regalo de la Providencia: una caída bajando un monte, en la madrugada del domingo 7 de noviembre, me originó una fractura de peroné; la fractura me provocó, el viernes 26, una trombosis, y esta un infarto pulmonar, que fue inicialmente diagnosticado, por error, como una neumonía. Ingresé en la UCI en situación límite –con otros múltiples trombos en la vena femoral– el indicado lunes 29. La ECM que entonces experimenté y sentí de manera clara y diáfana duró casi dos horas de nuestro tiempo, aunque se desarrolló en el contexto cuántico en que el tránsito se produce.

Yo había comenzado mi despertar consciencial diez años antes, pero nunca me había interesado por las experiencias cercanas a la muerte. Después de vivir mi propia ECM de una manera tan clara y evidente (en cuyo desarrollo se produjeron circunstancias que me posibilitaron comprobar posteriormente que lo que experimenté no fue, en absoluto, fruto de la imaginación, ni había tenido nada que ver con lo onírico), sentí la necesidad de acercarme a experiencias similares vividas por otros seres humanos. Y pude comprobar que mis percepciones eran muy semejantes –en sus protocolos fundamentales, en sus características básicas– a las vividas y sentidas por muchísimas otras personas.

En las páginas que siguen, querido lector, trataré de compartir contigo todo lo que he ido hallando en esa búsqueda y el milagro que yo mismo viví.

Con Amor, en Amor, desde el Amor.

Introducción

CADA UNO TIENE EL
TRÁNSITO QUE NECESITA

¿Qué es el tránsito?

El tránsito es una fase y un proceso.

El tránsito arranca en el instante en el que, tras lo que la humanidad todavía denomina muerte, tú, lo que realmente eres, el «Conductor», sales del cuerpo y abandonas el «coche», es decir, el «yo» físico, mental y emocional que te ha servido para vivenciar esta experiencia humana. Esto se produce exactamente cuando cada uno, el Conductor que cada uno es, lo determina, nunca antes ni después. Nadie se marcha hasta que ha llegado su hora: cada cual decide cuándo, en coherencia con las experiencias vividas y desplegadas en la vida física que deja atrás.

Y el tránsito dura hasta el momento en el que el Conductor, después de abandonar el coche, se introduce en el metafóricamente llamado «túnel de luz» para acceder, así, a ese otro plano de existencia que se suele calificar como vida más allá de la vida.

Por tanto, el tránsito es una fase de la vida que discurre entre la salida de este «plano material» y la entrada en el «plano de luz». Y en ella se viven una serie de experiencias que hacen del tránsito un proceso consciencialmente dinámico, dirigido precisamente a impulsar el acceso a ese «plano de luz».

El tránsito es una fase de la vida

La muerte es un imposible, un fantasma de la imaginación humana, un invento de la mente. Todo es vida y la muerte no es tal, sino una puerta que se abre para pasar de una habitación a otra dentro de la propia vida, es decir, para ir de la vida en esta encarnación física a la vida en otro plano de existencia intangible e inefable.

Ahora bien, la travesía por esa puerta no es instantánea, sino que, expresado en palabras de este mundo terrenal, tiene una duración temporal. De ahí que el tránsito sea una fase: una fase de la vida con unas características y unas leyes naturales distintas tanto de las que operan en el «plano material» como de las que son propias del «plano de luz».

¿Cuánto dura el tránsito? Contemplado desde aquí, donde rige el tiempo y el espacio, puede ser muy breve –un puñado de minutos, algunas horas o unos pocos días o semanas– o hacerse muy largo –meses, años, décadas o, incluso, siglos–. ¿De qué depende esta duración? Exclusivamente de uno mismo, pues cada cual tiene el tránsito que necesita.

Para entenderlo, hay que tener en cuenta que, tras haber desencarnado, para acceder al «túnel de luz» que sirve de entrada al otro plano se requieren dos cosas:

- Primero, percartarte de que has muerto físicamente y has abandonado el coche.
- Segundo, aceptar tal hecho, rompiendo en consciencia con todos los vínculos, lazos e inercias que aún pudieras mantener con relación al «plano material».

Ambas circunstancias son condición sine qua non para introducirse en el «plano de luz» y representan una toma de conciencia acerca del nuevo estado de vida y existencia. Y al desencarnar, no todos realizan esa toma de conciencia de manera rápida: aun careciendo de materialidad, no son pocos los que se siguen viendo y sintiendo consciencialmente a sí mismos con corporeidad y se mantienen ligados y apegados a los deseos, emociones, vaivenes, quehaceres, placeres y, muy especialmente, dolores y sufrimientos de lo que fue su vida física, en la que en consciencia creen continuar estando.

Son numerosas las obras de la literatura y el cine que se han acercado a todo lo anterior. Merece la pena destacar una espléndida película que no solo fue un gran éxito de crítica, sino una de las más taquilleras de la historia: *El sexto sentido*, dirigida en 1999 por M. Night Shyamalan (también es suyo el guion).

En ella, el doctor Malcom Crowe (interpretado por Bruce Willis) es un reconocido psicólogo infantil obsesionado por el doloroso recuerdo de un joven paciente desequilibrado al que fue incapaz de ayudar. Cuando conoce a Cole Sear, un aterrorizado y confuso niño de ocho años que necesita tratamiento, entiende que es la oportunidad de redimirse haciendo todo lo posible por ayudarlo. Sin embargo, Malcom no está preparado para discernir y asumir la dimensión y las consecuencias del don sobrenatural que Cole posee: puede «ver» a «fallecidos» –de los que recibe «visitas» no deseadas– que, inmersos en la fase de tránsito, no avanzan hacia el «túnel de luz» y siguen apegados desde el sufrimiento al «plano material». Un don que el niño no es capaz de admitir ni de gestionar... Solo en el tramo final de la película, Malcom se da cuenta de la verdad: él mismo es uno de esos «fallecidos» que se acercan al niño, que por eso precisamente lo «ve». Y esto le permite evolucionar en consciencia comprendiendo que ha muerto físicamente y, a partir de ahí, aceptando tal hecho hasta romper con las ataduras que lo mantenían aferrado al

«plano material». A la par, Cole, gracias a la interacción con Malcom, termina asumiendo su don y perdiendo el miedo que lo atenazaba.

El tránsito es un proceso de evolución consciencial

Como se muestra en *El sexto sentido* (también en otras películas, como *Más allá de los sueños*, dirigida en 1998 por Vicent Ward y protagonizada por Robin Williams), el tránsito, además de constituir una fase de la vida que discurre entre la salida del «plano material» y la entrada en el «plano de luz», es un proceso consciencial en el que, cuando el fallecido, por su estado de consciencia, no accede directamente y de manera natural al «túnel de luz», se viven experiencias que modifican tal estado e impulsan la entrada en el otro plano.

En este punto, es crucial tener presente que el estado de consciencia es exactamente el mismo en el momento previo a desencarnar y una vez que la salida del coche se ha producido. Tal salida, de por sí, no provoca un cambio o evolución en el estado de consciencia, por lo que la andadura por el tránsito se comienza con el mismo estado de consciencia que se tenía en los instantes previos al fallecimiento físico.

¿Qué es el estado de consciencia? Se trata de la visión y percepción que cada uno tiene de sí mismo y de los demás y también, íntimamente unido a ello, el modo en el que contempla e interpreta las experiencias cotidianas, la vida, la muerte, la divinidad, el mundo, los hechos, las situaciones, las circunstancias y todo lo que le rodea, así como la escala de valores, las pautas vitales y las prioridades con las que afronta el día a día. Además, cada cual tiene su propio estado de consciencia, que no es fijo ni permanente, sino que evoluciona al compás de las experiencias que se vivencian.

Así, cada persona, en cada momento de su vida física, tiene su propio estado de consciencia, que puede ser más o menos dispar o similar al de los que están a su alrededor, pero nunca exactamente el mismo. Y el estado de consciencia en el que cada persona y en cada momento se halla no es algo estático, sino dinámico, pues va evolucionando. ¿Cómo se va produciendo esta evolución consciencial? Por la vía de las experiencias vividas y acumuladas.

Efectivamente, en cada estado de consciencia concreto, se tienen experiencias que, dependiendo de cómo se vivan, tienden a ir modificando –con más o menos lentitud o celeridad, según cómo sean vivenciadas e interiorizadas por cada cual– la visión de las cosas, el estado consciencial. Curiosamente, uno mismo, los otros y el mundo no serán en sentido estricto diferentes, pero se percibirán de modo muy distinto en función del estado de consciencia. Son las experiencias que se viven y, sobre todo, cómo se viven lo que fomenta la dinámica consciencial y las consiguientes variaciones en el estado de consciencia.

Y esto sucede exactamente igual en el tránsito, pues durante él se viven las experiencias que impulsan la evolución del estado de consciencia con el que se ha desencarnado hacia el que se precisa para adentrarse en el «túnel de luz». Es precisamente este proceso de evolución consciencial lo que subyace en el concepto de «purgatorio», tan presente en teologías como la católica o la copta, aunque la visión religiosa lo ha cargado y recargado de tintes negativos, definiéndolo como un estado transitorio de expiación donde se «sufre una purificación después de la muerte a fin de obtener la santidad necesaria para entrar en el gozo de Dios» (*Catecismo de la Iglesia Católica*). En un sentido parecido, el *Diccionario de la Lengua Española*, de la Real Academia de la Lengua, define el purgatorio como «estado de quienes, habiendo muerto, necesitan aún purificarse para alcanzar la gloria». Es lo que le pasa a Malcom Crowe en *El sexto sentido*. Por esto puede afirmarse que cada uno tiene el tránsito que necesita: con la duración y con las experiencias que posibilitan la evolución consciencial hacia el estado que se precisa para pasar por el «túnel de luz», esto es, hacia el estado de consciencia que permite tanto darse cuenta

de que has muerto físicamente como aceptarlo, dejando atrás las identificaciones y los aferramientos con el «plano material».

¿Y si no hay consciencia o aceptación de la muerte física?

Durante el purgatorio, es decir, cuando en el tránsito no hay consciencia de haber fallecido físicamente o, aunque la haya, no se acepta el hecho, ¿qué sucede, qué experiencias se viven? Vayamos por partes:

1. Tras desencarnar, los que por su estado de consciencia no se dan cuenta de que han muerto físicamente se contemplan a sí mismos con corporeidad y reproducen consciencialmente las vivencias que desarrollaban en el mundo material y las percepciones mentales y las emociones y sensaciones a ellas asociadas. Realmente han abandonado el coche, el yo físico, mental y emocional. Sin embargo, consciencialmente creen seguir vivos físicamente y, a partir de ahí, generan una especie de «doble corpóreo» (más sutil y vital que el físico), recrean las circunstancias del entorno material que han conocido y actúan en consonancia con todo ello: se mueven por su casa, acuden a su trabajo, realizan sus quehaceres cotidianos y siguen apegados a los deseos, placeres y sufrimientos de lo que fue su vida física, en la que consciencialmente creen continuar. En esta situación se puede llegar a permanecer largo tiempo. No obstante, como ya se ha reiterado, las experiencias que se viven en el propio tránsito impulsan la toma de consciencia sobre el hecho de haber muerto físicamente.
2. Cuando esto, por fin, acontece, ¿qué ocurre? Pueden pasar dos cosas: que se acepte o que no se acepte como consecuencia de estar muy atado consciencialmente al mundo material y todo lo que conlleva. Y en la no aceptación puede influir, igualmente, el miedo a pasar por el «túnel de luz» por temor a ser juzgado por alguien o por algo. Esta idea del juicio es un invento de las religiones, pues lo que existen en realidad son estados de consciencia en evolución, cada uno el suyo, en un contexto de libre albedrío que es fruto del Amor del que emana la Creación y en el que la Creación se sostiene y expande. Sin embargo, hay bastantes personas que, en su vida física, hacen consciencialmente suya la idea del juicio y, ya en el tránsito, viven con terror el acceso al «plano de luz» por miedo a que, previamente, el juicio y el castigo caigan sobre ellas.
3. Si hay aceptación, se abren las puertas a una serie de vivencias en las que se entrará en detalle en las páginas que siguen y que han sido descritas por tanta gente que ha tenido experiencias cercanas a la muerte. Tales vivencias conducen directamente al «túnel de luz» y a la entrada, a través de él, en otro plano de vida intangible e inefable.
4. Si no hay aceptación, lo primero que se experimenta es una situación de gran desconcierto, confusión y turbación. Sin embargo, estas sensaciones van poco a poco diluyéndose para ser sustituidas por el deseo del fallecido de relacionarse con el mundo físico al que ya no pertenece, pero en el que consciencialmente quiere seguir estando y actuando. Es así, alentado por este deseo, como va adquiriendo una serie de «habilidades» para, desde el tránsito, incidir e intervenir en el plano material: mover objetos, esconder cosas, apagar y encender luces, provocar ruidos, interferir de maneras diversas en personas y un largo etcétera de situaciones y fenómenos que hoy se suelen englobar en el ámbito de la parapsicología. Numerosas historias de fantasmas, aparecidos e, incluso, posesiones tienen también que ver con esto. (Nota importante: el contacto desde el más allá con los seres humanos y el mundo material también puede darse en desencarnados que no están en el purgatorio, es decir, que se han percatado de su muerte física, la han aceptado en

consciencia y han entrado en el «plano de luz». En este caso, el Amor –no la densidad consciencial, el apego, el sufrimiento...– es lo que motiva estas conexiones desde el más allá. Por ejemplo, es el caso de desencarnados que, desde el plano de luz, captan el dolor que su muerte generó y continúa provocando entre los que fueron en el mundo material sus seres queridos y procuran entrar en contacto con ellos para que sepan que se encuentran en un estado de paz, armonía y felicidad).

5. ¿Hasta cuándo puede el fallecido mantenerse en este estado y permanecer en el purgatorio? Como se viene insistiendo, no hay una duración prefijada y todo depende de su evolución consciencial. El tránsito, como fase y proceso, impulsa, por la vía de las experiencias desplegadas en el propio tránsito, a aceptar la muerte física y acceder al «plano de luz». Pero no hay predeterminismo y puede ser que el fallecido se siga negando indefinidamente a tal aceptación y se empeñe consciencialmente en seguir interactuando con el mundo físico.
6. Este empeño puede provocar, incluso, que se vuelva a encarnar en el plano material –en un nuevo cuerpo para desarrollar una nueva vida humana– desde la propia fase de tránsito y sin haber entrado en el «plano de luz», que es desde donde las reencarnaciones se producen de manera natural y adecuada. Eso sí, el estado de consciencia con el que arrancará en esa nueva vida será sumamente denso. Y aunque la evolución consciencial es la regla y siempre es posible, las personas que han vuelto a encarnar desde la fase de tránsito experimentan un proceso evolutivo muy lento y tienden a desplegar en su nueva vida comportamientos llenos de desasosiego interior y sufrimiento y marcadamente egoicos, pudiendo llegar a ser extremadamente adictivos y violentos (es el caso, por ejemplo, de muchos de los calificados como psicópatas). A personas así, con ese estado de consciencia, se refirió Cristo Jesús cuando hizo mención a los muertos que entierran a sus muertos –«Deja que los muertos entierren a sus muertos»–, en *Lucas 9, 60* y *Mateo 8, 22*, es decir, a seres humanos vivos, pero que, realmente, por su densidad consciencial y apego a la materialidad, están muertos en el sentido consciencial del término.

El paso por el «túnel de luz» y el acceso al otro plano de vida

Con la toma de consciencia acerca de la muerte física y la aceptación del «túnel de luz», queda expedito el acceso a él y, a través de él, la entrada en el otro plano de vida. ¿Qué acontece entonces? La entrada en el «plano de luz» abre dos grandes posibilidades conscienciales:

1. El mantenimiento de una percepción de existencia de «uno mismo», con vida y presencia propia, y la consiguiente asociación consciencial a algún tipo o forma de identidad, que ya no será física –esta ha quedado atrás durante el tránsito–, pero sí de carácter álmico o espiritual.
2. La desaparición de cualquier idea de identidad –sea física, álmica o espiritual; individual o colectiva– y la disolución consciencial en la más absoluta y radical nada de toda noción de sujeto –de la modalidad que sea–, con lo que también dejará de haber objetos, quedando sujeto y objetos volatilizados en la «na-deidad».

La primera de ambas posibilidades conscienciales es la que viven la mayoría de los que llegan al «plano de luz» tras haber estado encarnados en el plano humano y realizar el tránsito. Por esto, en varios de los capítulos que constituyen este texto se ahondará al respecto. Como adelanto, supone, fundamentalmente, la visión de «uno mismo» como «alma»: un alma que no ha estado encarnada simplemente en la última vida física, sino en otras muchas vidas –cadena de vidas o reencarnaciones– que, además, pueden haberse desarrollado no solo en el plano humano, sino, igualmente, en otros planos y mundos. Esto conlleva la percepción consciencial de una «historia personal» y, por tanto, una determinada identidad, resultado de la acumulación de experiencias por la citada cadena de vidas. Esta es la razón por la que diversas escuelas espirituales se refieren al alma como «alma-personalidad».

Y como consecuencia de esa «historia personal», de esa «personalidad» álmica, se suele tomar la decisión en consciencia de volver a encarnar en el plano humano, en una nueva vida física y un nuevo coche, para desplegar una serie de experiencias relacionadas con las vividas en reencarnaciones anteriores y tanto en referencia a «uno mismo» como a cuestiones pendientes con otras almas debido a pactos suscritos entre ellas (pactos de amor entre almas) y, frecuentemente, a sistemas familiares en los que tales pactos se plasmaron en vidas previas.

En cambio, la segunda de las posibilidades descritas hace que se disipe toda «historia personal», cualquier visión de «personalidad» álmica o espiritual, y se trascienda la asociación consciencial con cualquier tipo de identidad, de la clase que sea. Lo que antes se percibía a sí mismo como algo ya no se percibe de manera alguna. Se ve entonces la Realidad antes de desaparecer en ella: lo que el ser percibía como «yo», en cualquiera de sus manifestaciones, constituía una falacia consciencial, pues solo existe el todo, y las individualidades, del tipo que sean, son falsas. Así que el «yo» no es nada; y cuando ya no hay «yo» y eres nada, entonces eres el todo. Lo mismo le ocurre al todo, que para ser todo es nada, aunque esa nada es el todo.

En este punto, el viaje consciencial se ha completado: la consciencia que emanó del todo al todo vuelve (recordando el famoso símil: la ola toma consciencia de que no es tal, que realmente no existe, que solo es y existe el océano en su inmensidad). Esto es lo Real: eres nadie y eres el todo, la consciencia infinita y eterna que nunca nació y nunca morirá y es tanto la raíz de toda la existencia como su propio florecimiento... ¿Dónde está?, ¿dónde mora? No se puede decir dónde se halla, aunque, desde luego, está en ti, es tu verdadero ser, porque esta consciencia se encuentra

en todas partes. Mejor expresado: «todas partes» están en ella. Esta consciencia ha ido más allá del más allá y nada la limita. Por supuesto que está más allá de la mente y el lenguaje. Y también del espacio y el tiempo... Ambos, el tiempo y el espacio existen en la consciencia y esta consciencia no existe en el tiempo y el espacio. Es la consciencia iluminada que constituye tu propia luz. Por eso la iluminación es ser la luz para ti mismo y «ver» lo que realmente siempre has sido, eres y serás: nada y, por ello, todo. Una vez que ocurre la iluminación, todo está en ti porque tú ya no eres nada en particular. Todo empieza a moverse en ti porque tú ya no existes como tal... Los mundos surgen de ti y se disuelven en ti porque tú, lejos de ser tú, lejos de ser algo, eres el todo.

¿Al difuminarse cualquier noción de identidad y en el momento previo a la disolución en la nada y vivir el todo, es posible volver a encarnar en el plano humano? Sí, aunque no por necesidad, como pasa al identificarse con un alma, sino solo por puro fluir del Amor. Es una encarnación directa desde la Fuente, desde la Consciencia. A lo que estas encarnaciones representan aquí, en el plano material, se ha aproximado el budismo mediante la figura de los llamados bodhisattvas.

Dedica cinco minutos al día a meditar sobre la muerte

Como se ha reiterado, el estado de consciencia con el que se inicia el tránsito es el mismo que el previo a desencarnar. Siendo esto así, resulta evidente la transcendencia de vivir la vida física conscientes de que llegará el momento de transitar. No se trata, en absoluto, de obsesionarse con la muerte física, pero sí de no olvidar que este acontecerá.

El día 5 de mayo de 2015 se publicaba un curioso artículo en el blog *El Turista Accidental* del portal de noticias Yahoo Tendencias, escrito por Víctor Arribas. En él, Arribas explicaba que Eric Weiner, periodista de la BBC, viajó a Bután con el objetivo de descubrir por qué es el país con mayor índice de felicidad de la Tierra. Al poco de llegar, Weiner empezó a encontrarse mal y acudió a un médico local, Karma, quien le dijo: «No pasa nada. Solo tienes un ataque de pánico. La solución es dedicar cinco minutos al día a meditar sobre la muerte». Cuando Weiner pidió más explicaciones a ese médico, le respondió lo siguiente: «La gente rica de Occidente no habéis tocado cuerpos muertos, ni heridas, ni cosas podridas. En general, no estáis preparados para dejar de existir». Explica Arribas: «En realidad, el médico le estaba dando la versión suave de su medicina. La cultura butanesa prescribe pensar sobre la muerte un mínimo de cinco veces al día. No se trata de una excentricidad local. En 2007, un estudio de la Universidad de Kentucky dividió a varias docenas de estudiantes en dos grupos. Al primero se le pidió que pensara en una dolorosa visita al dentista; al segundo, directamente en la muerte. Acto seguido tuvieron que completar palabras inacabadas. El grupo que tenía que pensar en la muerte escogía conceptos mucho más alegres que el del dentista. «Cuando te obligas a pensar en la muerte, la mente lo compensa ofreciendo alternativas felices», concluyeron los investigadores.

Arribas prosigue su artículo hablándonos de que «existe un libro titulado *Una guía práctica sobre la felicidad: lo que aprendí viviendo, amando y despertándome en Bután*». Su autora, Laura Leaming, resume así su experiencia: «Lo que descubrí es que pensando en la muerte no me deprimó, sino que me estimuló para disfrutar más del momento». La iconografía butanesa incluye con frecuencia la figura de la muerte. Su imagen está en todos lados, representada de manera colorida y evidente. No se oculta ni siquiera en los ritos infantiles. «Los occidentales tenemos miedo a la tristeza. Queremos quitárnosla de encima cuanto antes, aunque sea con medicación. Los butaneses la aceptan como parte de la vida e intentan hacer algo práctico con ella», señala Leaming.

Hasta aquí el artículo de Víctor Arribas. No sabemos con qué nivel de escepticismo lo abordó, desde el momento en que lo titula «El oscuro secreto del país más feliz del mundo». ¿Un título para «quedar bien» con nosotros los occidentales, habida cuenta el temor y rechazo generalizado que le profesamos a la muerte?

Es el momento de mirar la muerte a la cara y recordar plenamente lo que eres

Como veremos a lo largo del libro, estamos en este plano humano en una condición de olvido de lo que somos, y la tarea fundamental que tenemos en esta vida es la de irlo recordando. Este proceso de recuerdo es personal, pero también colectivo. En su transcurso, se van desvelando muchas cosas, entre ellas la realidad en relación con la denominada muerte. Creo que, definitivamente, ha llegado el momento de hacerlo. El ejemplo de Bután nos da la pauta de que una sociedad más familiarizada con la muerte es una sociedad más implicada con la vida. Parece una paradoja, pero lo comprenderemos desde el momento en que tengamos conciencia de que la vida y la muerte son las dos caras de una misma moneda, y de que no es posible vivir una vida plena si mantenemos en la recámara el miedo a la muerte. Si conservamos dicho miedo, este va a sabotear cualquier intento de vivir verdaderamente, pues la plenitud no puede lograrse basándose en el miedo.

Así pues, es hora de mirar la muerte a la cara, reconocer lo que verdaderamente es y comprender que es indisociable de la vida. Cuando, al mirarla a la cara, reconozcamos que la muerte no existe, que se trata en realidad de un tránsito que tiene lugar dentro de la Vida eterna, hallaremos la serenidad y podremos vivir realmente.

Hasta este momento, tengo la sensación de que el recorrido que ha llevado a cabo la humanidad en su acercamiento espiritual a la muerte ha dado muchos rodeos. Las distintas religiones han contribuido a que no olvidemos algo tan evidente como es el hecho de que nuestro cuerpo tiene fecha de caducidad, pero a partir de ahí no han aportado una casuística clara, de modo que han contribuido a sembrar muchos interrogantes. Es así como los «fieles» tienen inquietudes acerca de lo que representan la enfermedad y la muerte. En algunos casos las religiones no han pasado de decir que las cosas son como son «por voluntad de Dios»; es decir, mueres y enfermas porque Dios quiere que sea de esta manera. Una explicación de tan poco alcance no convence ni a los más «creyentes»: aun cuando se puede admitir intelectualmente esta idea, hay algo en el interior de uno que se siente incómodo, que incluso se rebela ante ella. Así que, como sociedad, nos hallamos atascados en nuestra comprensión e integración de la denominada muerte. Y ha llegado el momento de abordar este tema con franqueza. Considero que nuestra evolución consciencial colectiva nos ha llevado a este punto.

Con esta afirmación no pretendo irrumpir como detonante del interés colectivo por el tránsito, sino poner en evidencia que este interés ya existe, y contribuir a su desestigmatización. En España y en muchos otros países, los talleres que abordan el tema de la enfermedad y la muerte están en auge. En este contexto de interés creciente, siento que ha llegado el momento de que haga mi aportación, en base sobre todo a mi experiencia. Mi proceso consciencial me ha llevado a ciertas vivencias y comprensiones que, entiéndase bien, no son absolutas; no las comparto con el afán de sentar cátedra. Aun así, espero que arrojen luz a ese despertar colectivo que estamos experimentando en cuanto a sentir la «muerte» como una hermana mayor que nos tiene que ayudar a vivir realmente. No concibo que podamos generar, colectivamente, un nuevo estado de conciencia, acorde con los nuevos tiempos que afirmamos querer vivenciar, si no integramos en nuestras conciencias este aspecto tan fundamental de la Vida.

Hablaré pues del tránsito y de otros factores muy relacionados, que enmarcan el fenómeno o se vinculan con él; por ejemplo, las enfermedades, el suicidio o las «muertes» colectivas.

Algún tiempo después de mi experiencia cercana a la muerte supe que había regresado «a este mundo» con el fin primordial de transmitir seguridad a las personas. Espero y deseo que este

libro se inscriba dentro de este cometido y que, tras leerlo, tu relación con la mal denominada *muerte*, mejor denominada *tránsito*, no vuelva a ser la misma, sino una de mucha mayor comodidad y cercanía.

Te deseo pues una feliz lectura y un hermoso viaje hacia el recuerdo pleno de lo que eres.

Capítulo 1

LA GRAN HUIDA

Entre las numerosas neurosis que padece la sociedad occidental, hay una que es francamente curiosa: el empeño en negar emocionalmente la muerte y procurar mantenerla oculta. Aunque haya una minoría creciente sensibilizada, en general se tiende a esconder la muerte. Parece como si fallecer fuera un desliz extemporáneo, una falta de educación o hasta una perversidad; algo que hay que ocultar, sobre todo a los niños, en lugar de acostumbrarlos a experimentar lo que ese tránsito significa como primer paso para que no vivan con miedo a la muerte.

Pocas personas fallecen en su casa y ya casi no hay velatorios en el hogar. Inmediatamente después de haberse producido el óbito, el cuerpo se envía desde el hospital al tanatorio, para proceder, con la mayor rapidez posible, al enterramiento o a la incineración. Todo es muy eficaz, pulcro y profiláctico, con protocolos –incluidos los famosos pésames– tan impersonales como perfectamente preestablecidos, tan automatizados como carentes de sentimientos. Si es preciso, y para hacerle «un favor» a la familia, incluso se certifica médicamente una hora distinta a la que realmente ha acontecido el fallecimiento, con el objeto de acelerar los trámites y acortar los tiempos de espera y duelo.

El siguiente texto, *Morirse a gusto*, de Alejandro Rocamora –psiquiatra y miembro fundador del Teléfono de la Esperanza–, es muy aclaratorio al respecto:

Morirse a gusto

El hombre actual contempla la muerte como el fracaso de su dominio sobre las fuerzas de la naturaleza. El «hombre tecnificado» puede controlar y manipular casi todo, pero se encuentra indefenso ante el hecho innegable de la muerte. Así, la muerte y el morir no tienen cabida en las sociedades industrializadas, no afectan a los sistemas productivos. La muerte, la agonía y la senectud son consideradas como representación de la impotencia de la moderna tecnología biomédica.

Y esto es así porque una sociedad centrada en «valores» como el consumo, la producción y la eficacia necesariamente debe repudiar todo lo que no sea acción, rendimiento y vitalidad. La muerte, el hecho de morir, implica destrucción y negación de todos esos valores actuales. Por esto, la muerte es hoy un «antivalor».

Hasta mediados del siglo xx, el gran tabú del ser humano era el sexo; después fue la muerte, y actualmente nos atreveríamos a decir que es la situación posterior a la muerte en los supervivientes: el duelo.

En el mismo lenguaje reflejamos nuestro miedo a la muerte al utilizar sinónimos o equivalentes de la angustiosa realidad que supone el morir: «Ha fallecido», «Ha pasado a mejor vida», «Descanse en paz», etc., son algunas de las frases que utilizamos en esos momentos. Incluso el duelo y la aflicción por la muerte de un familiar ya no son tan aceptados como en otras épocas.

Se ha cambiado la forma ideal de morir: antes se deseaba que tuviera lugar de una forma consciente, lúcida y con un apoyo espiritual y sacramental; hoy se desea una muerte rápida y sin sufrimiento («¿Sufrió mucho?», «¿Se enteró?») son las preguntas más frecuentes en estas circunstancias).

Con frecuencia, cuando un enfermo terminal afirma: «Me voy a morir», los familiares suelen contestar: «Todos tenemos que morir; nosotros también nos vamos a morir». Pero esta respuesta no es sincera, pues el enfermo habla de «morirse» (se está muriendo) y el familiar se refiere a un proceso que dura toda la vida.

Freud (1915), en *Consideraciones actuales sobre la guerra y la muerte*, señala: «La única manera de hablar de la muerte es negándola», aunque al final de ese mismo trabajo concluye: «Si quieres soportar la vida, prepárate para la muerte». Desde que el hombre existe, se ha observado una actitud de ambivalencia, de deseo y de rechazo, de amor y de odio, hacia la muerte; no obstante, mientras el hombre primitivo encontró una salida en su animismo, al hombre actual esa ambivalencia lo lleva a la culpa y, consiguientemente, a la neurosis.

La negación emocional de la muerte puede tener diversos ropajes: desde la preocupación, la ansiedad y el temor – que son los más comunes– hasta la hiperactividad (culto al trabajo), el narcisismo (culto a sí mismo) o la confianza

ciega en la ciencia para evitar la muerte (culto a la técnica médica).

Dejo aquí el texto de Alejandro Rocamora. Lo retomaremos mucho más adelante, cuando hable de la atención al moribundo.

¿Por qué tantas personas viven con miedo a la muerte cuando se consideran a sí mismas *creyentes* –sea de la iglesia o de la tradición espiritual que sea– y en su religiosidad dan por cierto que hay vida más allá de la vida? Comparten la convicción de que con el fallecimiento del cuerpo físico no termina nada, incluso la de que dicho acontecimiento abre las puertas a un estado de existencia mucho más glorioso y placentero. Sin embargo, la defunción las aterra y desconcierta. ¿Por qué semejante contradicción?

Además de otros posibles motivos (la prevención ante el dolor que el fin físico suele implicar, el sentimiento de pecado o culpa que las hace recelar de un castigo en la otra vida...), hay una razón principal que afecta a la mayoría de las personas «creyentes», aunque con frecuencia se niegan a aceptarla: no terminan de interiorizar en su corazón aquello que mentalmente afirman creer e intelectualmente sostienen. Por esto, su creencia en la otra vida tiene mucho de ficción, de ilusión mental, y carece de verdaderos cimientos en su interior. Y sin estos cimientos, sin esta interiorización auténtica y sincera, el miedo a la muerte no desaparece. Se mantiene ahí, de modo más o menos solapado, impidiendo que se otorgue a la vida –a la de cada uno– la libertad y la paz que la disolución del miedo al óbito comporta.

La raíz de este miedo es el ego. El ego es esa entidad individualizada e ilusoriamente separada de su propia realidad divina espiritual con la que tantas personas aún se identifican. El ego siempre tiene miedo a la muerte. Y esto, el protagonismo y dominio del ego, es lo que se pone de manifiesto en el momento en que, incluso cuando «se cree» en el más allá y en el «Cielo» o el «Paraíso», sigue presente y activo el miedo a la muerte. La causa es el ego, que no quiere dejar de existir. Solo cuando consciencialmente ceso de ser yo, se diluye el ego y desaparece el miedo a la muerte, la de uno mismo o la de nuestros seres queridos. Y ¡jojo!, pues puede ocurrir que, aun habiendo perdido el miedo a la muerte, sintamos la necesidad de hacer «algo» en esta vida. Esto es señal de que continúa quedando ego, el cual nos impulsa hacia ese requerimiento de hacer (deber, tener que...). Cuando el ego se disuelve por completo, se esfuma el miedo a la muerte y acampa en nuestras vidas la innecesariedad de hacer, que nos lleva a vivir viviendo.

Hay que tener muy claro esto: tener miedo a la muerte es tener miedo a la vida. La Vida, en mayúsculas, incluye a ambas, la vida y la muerte. Así pues, para conocernos a nosotros mismos y vivir la vida tenemos que comprender y asumir la muerte. Por lo que discernir acerca de esta y otear lo que representa no constituye un juego mental, ni otra de nuestras muchas obsesiones intelectuales relacionadas con el futuro. Al contrario: conocer la muerte resulta imprescindible para vivir el aquí y ahora, que es la vida misma, y para perderle el miedo, requisito para saborear el aquí y ahora como se merece y sacarle todo el jugo a la vida.

No obstante el rechazo cultural generalizado a la muerte en Occidente, en los últimos años, al calor del renacer de conciencia que vivencia la humanidad, ese gran espacio abierto a todos los públicos que es el cine ha prestado una atención creciente a la muerte. Como veremos, la muerte no existe, y por eso he anunciado en el título de este apartado que se trata de una ficción que halla su espacio en la ficción.

En la memoria colectiva se encuentran, por ejemplo, las películas *Ghost* (de 1990, dirigida por Jerry G. Zucker y protagonizada por Demi Moore y Patrick Swayze) o *El sexto sentido* (de 1999, realizada bajo la batuta de M. Night Shyamalan y con Bruce Willis y Haley Joel Osment como actores principales). Y, más recientemente, largometrajes como *Premonición* (de 2008, dirigida por Gilles Bourdos y con Romain Duris, John Malkovich y Evangeline Lilly en los papeles estelares) o *Más allá de la vida* (de 2010, realizada por Clint Eastwood y protagonizada por Matt Damon, Cécile De France, Frankie McLaren y George McLaren).

Podría citar otras muchas películas similares, aunque entre todas ellas quiero traer especialmente aquí a colación el film japonés *Okuribito* (*Despedidas*), del director Yojiro Takita, que recibió el Oscar en 2009 a la mejor película extranjera. En ella se aborda la muerte y sus circunstancias con hondura, tino y dulzura, poniendo en imágenes los sentimientos y conocimientos con relación al óbito que individual y socialmente habría que tener siempre muy presentes. Invito al lector a leer el apéndice 1, en que se habla en detalle de dicha película (y verla, por supuesto).

Capítulo 2

LA MUERTE NO EXISTE

La muerte es un imposible, un fantasma –solo eso– de la imaginación humana. La Creación y el cosmos son una colosal manifestación de Vida y Consciencia. Las cosas son tal y como nos cuenta Sogyal Rimpoche en *El libro tibetano de la vida y de la muerte*:

El físico David Bohm ha descrito la realidad como «una totalidad ininterrumpida en fluido movimiento». Lo que ven los maestros, pues, lo que ven directamente y con comprensión total, es ese movimiento fluido y esa totalidad ininterrumpida. Lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos vida y lo que nosotros en nuestra ignorancia llamamos muerte solo son aspectos distintos de esa totalidad y ese movimiento.

Deepak Chopra lo expresa de un modo así de bello:

Lo que llamamos muerte no es más que un salto cuántico de la creatividad del ser. El universo se enciende y se apaga constantemente a nivel subatómico, a nivel molecular, a nivel de los órganos. El universo se recrea en sí mismo; estamos constantemente muriendo para recrearnos. Si algún día tuviéramos éxito para conquistar la muerte, el universo se momificaría, se quedaría estático. Es a través de la muerte como el universo se actualiza y se renueva a sí mismo. Si entendemos la muerte entenderemos la vida. La muerte es el apagado, y el nacimiento, el encendido. Por cada apagado hay un encendido. Si muriéramos y no nos recreáramos, seríamos la única excepción en el universo entero.¹

Así pues, también el ser humano, por lo que auténticamente es (vida) y siente que es (consciencia), trasciende rotunda e infinitamente lo que una vida física y la existencia durante unos pocos años significan. En este marco, lo que la humanidad denomina muerte no es tal, sino el punto evolutivo y la fase de transición entre el fin de un ciclo vital (la vida física y la encarnación material que termina) y el inicio de otro ciclo vital (una nueva reencarnación en una nueva vida física).

La evolución y los ciclos son consustanciales a la Creación. Nuestros ancestros se percataron de esto y lo condensaron en lo que *El Kybalión* denomina Principio del Ritmo. El cosmos y la naturaleza se renuevan y regeneran, fluyen y refluyen, mediante los cambios de ciclo. De este modo, tener miedo a la muerte es tenerlo a la vida, pues no hay vida sin muerte, ni muerte sin vida. Y comprender la muerte es entender la vida. Como bien dice Chopra, la muerte corporal es un apagado; y el nacimiento físico, un encendido. Por cada apagado hay un encendido y, así, se recrea y expande nuestra existencia en el plano humano.

La mayoría de las tradiciones y corrientes espirituales de la humanidad nos enseñan que nuestra encarnación en este plano material no se plasma en una única vida física, sino en una cadena de vidas a través de múltiples reencarnaciones. De hecho, la reencarnación es el sostén de la experiencia humana, que ni empieza ni concluye con la vida física actual. Tomar conciencia de esto alivia el estrés –por llamarlo de algún modo– con el que algunas personas viven su espiritualidad, máxime cuando va unido a las nociones de culpa y pecado. La culpa y el pecado transforman la espiritualidad en una trampa mortal que nos impide vivir y disfrutar de la Creación y de nuestro auténtico ser, al hacernos «manipulables» y «religiosodependientes».

Ahora bien, ¿por qué debemos «vivir más de una vida»? Porque estamos sujetos a un proceso de desarrollo consciencial. Y el desarrollo de la dinámica vibratoria interactiva por la que se

eleva la gradación consciencial suele requerir de un tiempo –vivencias, experiencias– que va más allá de lo que nuestros sentidos perciben como una vida (es decir, los años que van desde el nacimiento hasta la muerte física). De ahí que la encarnación del espíritu en el plano material humano se plasme y se desenvuelva en lo que desde nuestra perspectiva es una cadena de vidas físicas. Aunque algunas religiones llamen *reencarnaciones* a la presencia del espíritu en cada una de estas vidas, en realidad la encarnación es una y solo una, por más que la dinámica vibratoria discurra por una cadena de vidas.

A raíz de esto surge una cuestión interesante: imaginemos que en total, cuerpo tras cuerpo, vivimos un total de dos mil quinientos años encarnados como humanos. La pregunta es: ¿por qué no vivimos esos dos mil quinientos años de un tirón? ¿Por qué todo el «trasiego» de estar entrando y saliendo de los cuerpos? Esta misma observación la hacía, divertido, un ser de otro mundo (de otro planeta) con el que establecí contacto consciencial. Los seres de ese planeta no reencarnan, sino que encarnan en un vehículo que aquí llamaríamos físico, si bien es más sutil que el nuestro. Ese vehículo no enferma ni envejece; permanece siempre igual: tiene un proceso de crecimiento, llega a la edad plena y se mantiene ahí continuamente. No experimenta el envejecimiento ni la «muerte». «¡Qué suerte tienen en ese planeta!», podemos pensar. Sin embargo, es posible que los más «afortunados» seamos nosotros, en el sentido de que ese tránsito que hacemos, esa puerta que abrimos después de la vida para volver a encarnar de nuevo, nos permite vivir experiencias que ayudan a nuestro proceso consciencial y evolutivo de un modo que no es posible para los seres de ese planeta, que no experimentan distintos tránsitos. Es decir, en el caso de que viviéramos los dos mil quinientos años de un tirón no evolucionaríamos con la «agilidad» (por decirlo así), con la desenvoltura con que evolucionamos debido a que existe el tránsito. Porque tanto el tránsito en sí (el período, la fase en que dejamos el cuerpo) como el plano de luz que experimentamos nos permiten una especie de regeneración que impulsa nuestro proceso consciencial y evolutivo, aunque cuando estamos aquí no guardemos el recuerdo ni del tránsito anterior ni de la estancia en ese plano.

El proceso consciencial

En cada encarnación alcanzamos un determinado estado de conciencia; este estado va del olvido al recuerdo, dependiendo del momento evolutivo de cada cual (es decir, del olvido de lo que somos a un menor o mayor recuerdo de lo que somos). El estado de recuerdo pleno de nuestra auténtica entidad, de la auténtica dimensión de lo que realmente somos, es lo que coloquialmente se llama *despertar*.

Cada ser encarnado en un cuerpo humano tiene un estado de conciencia determinado. En estos momentos hay sobre el planeta Tierra casi siete mil trescientos millones de seres humanos, lo que significa que existen casi siete mil trescientos millones de estados de conciencia distintos; no hay dos personas que tengan el mismo. Esos estados no aparecen reflejados en la frente o en las manos, por así decirlo, pero emiten una vibración. Personas con un estado de conciencia similar notan una conexión vibracional que las atrae, mientras que personas con estados de conciencia muy dispares sienten una desintonía vibracional que las aleja. Esto lo experimentamos en nuestra vida cotidiana. La vibración que emite cada cual no es ni buena ni mala, ni es mejor ni peor en unos o en otros; cada uno tiene la suya, en función del momento consciencial y evolutivo que vive. El estado de conciencia de cada cual no es constante sino que evoluciona, a lo largo de la vida y a lo largo de la cadena de vidas.

Esta es nuestra auténtica naturaleza: Consciencia que se expande continuamente y que en este plano adquiere una percepción de individualidad. Pero esta Consciencia no es otra cosa que Unicidad. No hay individualidad; lo que hay es una Unicidad que se expresa en una enorme diversidad. Hay una sola Consciencia en expansión.

De hecho, y para ser un poco más rigurosos, sería preferible usar la denominación oriental *no dualidad* en vez de la palabra *unicidad*. Porque hablar de unicidad es abrir las puertas a la dualidad. Es decir, podemos concebir que la dualidad existe como opuesto a la unicidad, cuando en realidad ocurre que el Uno no tiene opuesto. Eso sí, tenemos que recordar que el No Dos se manifiesta y se expresa en la diversidad; la unicidad no implica uniformidad.

Cuando, en el tránsito, el yo físico, mental y emocional ya ha quedado muy atrás, tenemos plena conciencia de que no éramos el cuerpo (que incluía la mente y las emociones). También constatamos, y este ya es un asunto más delicado, que lo que denominamos alma tampoco somos nosotros. El alma es otro vehículo. Es como si la Consciencia, o Espíritu, que es uno (o *no dos*), al expandirse en la diversidad utilizara distintos vehículos, que son las llamadas almas. Veamos toda esta casuística más de cerca.

La terminología cristiana habla de espíritu, cuerpo y alma; Pablo de Tarso es muy claro al respecto. Otras corrientes espirituales hacen también esta triple división.

El Espíritu es Uno, o No Dos; no admite seres fraccionados, aunque haya un fraccionamiento aparente. Yo lo comparo con cuando estamos respirando el aire de una habitación. El aire es uno, y si estamos diez personas en esa habitación, cuando inspiramos el aire podemos vivir la ilusión de que ese aire que ha penetrado en nuestros pulmones es de nuestra propiedad, aunque realmente no es nuestro ni de nadie. El ejemplo del aliento es el que usa el cristianismo para explicar esto cuando habla del Espíritu Santo, que es el Espíritu Uno concretado en cada individuo. Cuando se habla de que en el día de Pentecostés el Espíritu Santo descendió sobre los apóstoles en forma de llama, ahí el Espíritu Uno «tomó cuerpo», «se insertó» en cada apóstol. La denominación *Espíritu Santo* se refiere a la forma concreta en que ese Espíritu Uno se hace presente en cada cual.

En realidad, en los Hechos de los Apóstoles se describe que no solo los apóstoles, sino un total de ciento veinte personas, recibieron el Espíritu Santo debido a la influencia enorme que recibieron por la obra y la vida de Jesús, más el impacto final que supuso para ellas el hecho de su resurrección. Esas personas fueron los primeros cristianos y se autodenominaron a sí mismas *camino*. Que «recibieran» el Espíritu Santo no quiere decir que el Espíritu acudiera a ellas procedente de «fuera»; el Espíritu ya lo tenemos todos dentro. Lo que ocurre es que no lo tenemos reconocido o, como diríamos en terminología moderna, plenamente «activado». En una época en que se desconocía totalmente el concepto de *activación* se acudió a la imagen del descenso de la lengua de fuego para describir el refulgir repentino de ese fuego interno, o, lo que es lo mismo, el despertar al recuerdo pleno de lo que somos.

Me permitirá el lector que, en adelante, identifique el Espíritu o Consciencia que somos como el Conductor de los vehículos que usamos para manifestarnos: el alma por una parte, y el cuerpo físico por otra. Este recurso nos ofrece una manera gráfica y sencilla de abordar distintos temas que, de otro modo, nos obligarían a reiterar a menudo vocablos con los que tal vez no todos los lectores se sientan cómodos. Por ejemplo, tal vez no te reconozcas demasiado con los términos *Espíritu* o *Consciencia*, por parecerte demasiado solemnes, o porque para ti tienen connotaciones

que te hacen sentir incómodo, pero sí estás dispuesto a admitir que hay en ti una presencia, un testigo, un observador o una energía que te permite estar vivo y ser autoconsciente. Esta entidad, la llamemos como la llamemos, es la que identifico con el *Conductor*, pues es consciente y puede tomar cualesquiera decisiones (puede disponer de los *coches* que habita a su antojo). Otras veces hablo de *dimensión espiritual* para referirme a ese mismo Conductor; es un término que me habrás oído decir a menudo en el contexto de mis talleres y charlas. Lo usaré también en el transcurso de este libro.

He anunciado ya que los coches que usa el Espíritu son el alma y el cuerpo físico.

En cuanto al alma, o *dimensión álmica*, o *vehículo álmico*, es el *coche* que utiliza el Espíritu para moverse por todos los planos de existencia, fuera del tiempo y el espacio, interdimensionalmente. Dicho de otro modo: el alma es un vehículo multidimensional que acude a tener experiencias en todos los planos (ver el capítulo dedicado a la multidimensionalidad). El alma no tiene las ataduras del espacio y el tiempo a las que se ve sometido el cuerpo físico, pero no deja de ser un vehículo. A su vez, cuando el alma llega a un plano cualquiera, por ejemplo al plano humano, tiene que meterse a su vez en otro vehículo, afín a las características de ese plano, para poder tener experiencias en él.

Cuando el Conductor quiere vivir experiencias en el plano humano, el vehículo álmico tiene que encarnar, pues, en un cuerpo humano. Dicho cuerpo no incluye solamente la parte física; la parte emocional y la mental forman una unidad con la física, constituyendo lo que denomino el *yo físico, mental y emocional*. Cuando, a lo largo del libro, me refiera al *coche*, sin más, estaré haciendo referencia a este triple yo.

Pues bien, con el tránsito salimos del *coche*. Entonces nos reconocemos como dimensiones álmicas. Pero el tema no acaba aquí, porque al reconocernos como almas continuamos en el terreno de las individualidades; el alma sigue siendo una identidad, si bien en este caso ya no se trata de una individualidad física, sino espiritual.

Sin embargo, las identidades, en última instancia, no existen; son una falacia, por más que nosotros, en nuestro libre albedrío, optemos por vernos como tales. Es cuando estás en el túnel de luz, tras desencarnar, cuando tienes la oportunidad de percibir con rotundidad que lo que hay más allá es la Unicidad o No Dualidad. Es en ese momento cuando te das cuenta de que hay UNA Consciencia o Divinidad, que se expresa en una enorme diversidad.

Cuando se está en comunión con la No Dualidad, no hay *yo*, ni *me*, ni *mí*, ni *mi*, ni *mío*. Estas cinco palabras se borran. No tienen ningún sentido en la Creación, más allá de la experiencia que estamos teniendo como las entidades separadas que creemos ser.

En este contexto, ¿a qué llamamos *evolución*, que es lo que evoluciona? ¿Qué es lo que justifica la cadena de vidas? El Espíritu es siempre Él, sin cambios. El cuerpo físico-emocional-mental, como sabemos, acaba desapareciendo. En cuanto al alma, su potencia vibracional tiende a ir *in crescendo* en la medida en la que recibe y acumula los impulsos vibratorios de los aumentos del grado de conciencia a partir de los estadios de conciencia y experiencias disfrutados en cada vida y en la cadena de vidas físicas. Es así como el alma está sujeta a evolución (o involución) vibratoria.

Pero al no existir individualidad en el plano del Espíritu, todo aquello que nutre al alma no nutre tan solo a un ente individual, sino a la mismísima Consciencia Una, y al conjunto de la Creación.

Cuando, en el tránsito, estás a punto de llegar al final del túnel de luz, puedes percibir claramente (si es tu elección y si tu estado de conciencia te capacita para ello) que te vas a tirar al

océano, a un océano que es no dual y que a la vez eres tú. Hasta entonces te has visto como gota, como ola, pero tú no eres ni gota ni ola; eres el océano. Y ese océano es Uno, o No Dos, por más que en su movimiento (simultáneo a su quietud) haya una sensación o percepción de diversidad, y, en este plano, de individualidad.

En cada uno de los eslabones de la encarnación que es cada vida física, el Espíritu y el alma son pues los mismos y el cuerpo es lo único que cambia. Ahora bien, en cada existencia física se impone lo que algunas tradiciones espirituales llaman el Gran Olvido: la carencia de memoria de lo vivido y avanzado vibracionalmente –en conciencia y experiencias– en las vidas físicas precedentes.

Para que podamos comprender mejor lo que ocurre, debemos distinguir entre lo que es la conciencia y lo que es la mente. La mente es la que habla de bueno y malo, de blanco y negro, de bien y mal, de lo que le gusta y lo que no le gusta. La conciencia no opera así. La conciencia es un espejo. Refleja la vida; no la enjuicia. No dice que algo está bien o mal, que le gusta o no le gusta. Refleja la vida hasta un punto en el que cuando empiezas a vivir en conciencia, te das cuenta de que el propio símil que acabo de emplear es insuficiente, porque no es que la conciencia refleje la vida y la vida se refleje en la conciencia, sino que ambas cosas son lo mismo. Ahora bien, el símil del espejo nos sirve para diferenciar lo que es la conciencia de lo que es la mente; nos permite ver la mente enjuiciadora frente a la ausencia completa de juicios, de opiniones, de criterios, de preferencias, propias de la conciencia.

Teniendo en cuenta esto, ocurre que cuando el Conductor que es conciencia dentro de un vehículo álmico encarna en un coche humano, se produce el olvido de lo que somos. El olvido de lo que somos tiene un único motivo, y es que la conciencia no podría vivir determinadas experiencias si recordara desde el principio lo que somos.

Se trata de una ley cosmogónica cargada de sentido común: el recuerdo de todas nuestras vidas y experiencias anteriores atoraría nuestra posibilidad de elevación consciencial; nos bloquearía por la dimensión y enorme intensidad de lo vivido. Y no solo esto: hemos venido a este plano a vivenciar un amplio rango de experiencias, como veremos en el capítulo dedicado a la multidimensionalidad. Si fuésemos conscientes de ciertas realidades, estas experiencias se verían muy atenuadas, o no las sentiríamos necesarias, con lo cual nos perderíamos su saboreo vibracional (y, junto con nosotros, la Consciencia Una se perdería también su saboreo). De ahí que las personas no nos acordemos de las vidas anteriores o reencarnaciones por las que Espíritu y alma han transitado.

Incluso en la mitología griega se hace referencia al Gran Olvido. En ella, Lete o Leteo ('olvido' u 'ocultación') es uno de los ríos del Hades (del Inframundo, el lugar al que van los muertos). Beber de sus aguas provocaba un olvido completo. Algunos griegos antiguos creían que se hacía beber de este río a las almas antes de reencarnarlas, de forma que no recordasen sus vidas pasadas. Al final de su obra *La república*, Platón ya contaba cómo los muertos llegan a la llanura de Lete, beben del agua del olvido y reencarnan de nuevo.

El cuerpo –en el que radica la mente y la memoria– no vivió las existencias físicas previas. El Espíritu –esencia y vibración pura– está más allá del tiempo y la remembranza. Y el alma, que sí acumula energética y vibracionalmente la cadena de vidas recorridas, lleva a cabo una especie de rememoración selectiva; es decir, activa en la nueva vida física exclusivamente aquellos componentes y recuerdos precisos para las experiencias conscienciales que, en libre albedrío, toca vivir.

Es como si guardásemos todas las experiencias acumuladas a lo largo de la cadena de vidas en una especie de disco duro, pero mientras unos archivos están activos (consultables, utilizables), otros permanecen ocultos (no son accesibles). Incluso cuando una persona acomete prácticas de

regresión o progresión a otras vidas –son muchos los textos que se ocupan de ello, por ejemplo *Todos somos inmortales*, de Patrick Drouot–, accederá únicamente a aquellas vidas y recuerdos que le sean consciencialmente útiles para las experiencias que le corresponda tener en la nueva vida.

La preparación de la siguiente reencarnación

Entre cada encarnación, cuando el tránsito nos lleva al plano de luz, comprendemos todo y tenemos conciencia plena de las experiencias vividas en la anterior vida física (de los «errores» no, porque en ese plano nada se concibe como «error», sino como experiencia). Y en esa comprensión y conciencia, nos volvemos a encarnar para continuar el proceso de «recuerdo».

La elección de la siguiente reencarnación tiene lugar antes de que esta se concrete en un nuevo cuerpo, previamente a que el embrión de este se halle en el vientre de su madre. Los que serán los rasgos esenciales de su vida y los valores que desarrollar quedan configurados en ese estado de la existencia previo a la maternidad en que el alma y el Espíritu preparan su nuevo escenario experiencial. Antes de cada reencarnación, es cada uno –nosotros mismos y solo nosotros– quien elige «el yo y las circunstancias» que desea vivenciar y las experiencias que quiere desplegar en la nueva vida.

Elegimos unos desafíos para poder afrontarlos y resolverlos. El objetivo es vivir unas experiencias que impulsen nuestro proceso evolutivo.

Para eso traemos un «kit de encarnación», por llamarlo de algún modo. Elegimos un cuerpo que tendrá una determinada genética, en función de la de nuestros padres, a quienes también elegimos. Al elegir a los padres elegimos a la familia, y con ella el sitio y la situación socioeconómica en la que nacemos. Y elegimos también nuestros dones y talentos.

Tus dones y talentos son tus capacidades y habilidades en las que puedes descollar. Todos los seres humanos los tenemos. Como decía la Madre Teresa de Calcuta, todo lo que hace un ser humano es una expresión de la divinidad que es, pero la expresión más acabada de nuestra divinidad son nuestros dones y talentos. De ahí que, por ejemplo, Cristo Jesús diera tanta importancia a los talentos e insistiera en que no son para guardarlos, sino para que nos demos cuenta de que los tenemos, los pongamos en práctica y los compartamos.

Así pues, nos encarnamos en cada vida física con un kit de encarnación y una especie de «plan de vida» ajustado al grado consciencial de partida, aunque después las experiencias que tenemos en los correspondientes estadios de conciencia puedan llevarnos por otros derroteros (puedes ver más al respecto en el último capítulo).

También, antes de la reencarnación, y como síntesis de una perfecta sincronización, se produce el encuentro entre el alma y las otras almas (el Espíritu es uno, el mismo) que en otros cuerpos físicos serán sus acompañantes y colaboradoras en la vida material que se va a iniciar. Tal confluencia entre almas es mucho más que una experiencia gozosa: es la aceptación mutua de las respectivas funciones y relaciones en el nuevo eslabón de la cadena de vidas para que cada cual cumpla con lo que constituye el propósito de su reencarnación.

De hecho, es común que a lo largo de distintas vidas físicas las almas se reencarnen en grupos, es decir, manteniendo y extendiendo sus relaciones e interacciones de apoyo consciencial, aunque asumiendo papeles y roles distintos (tu madre en una vida puede ser –por ejemplo– tu hijo en otra; tu actual pareja, tu futuro hermano, o tu amigo de hoy, tu abuela en el mañana). Es el llamado *pacto entre almas* y lo explicaré con más detalle más adelante.

En definitiva, antes de nacer sabemos las potencialidades y los atributos de que vamos a disfrutar y las experiencias energéticas y vibracionales que viviremos en primera persona: ya estaban aquí como potencial y entramos de nuevo en el plano humano para vivirlas. En cualquier caso, sepamos esto: nadie vino aquí a sufrir, sino a desentrañar el rompecabezas de la vida.

Así pues, la muerte no existe

La muerte, por tanto, no existe. Y perderle el miedo es fundamental para no llenar de temores la vida. Para ello no basta con que el convencimiento acerca de su inexistencia sea mental o intelectual, sino que es preciso interiorizarlo y que eche raíces en el corazón. Será así como el miedo al óbito se diluya y nuestra experiencia humana se libere del pesadísimo lastre que representa sobrellevar, de por vida, la carga del miedo a la muerte.

La Consciencia o Espíritu es tu esencia, y sentirla es sencillo si dejas a un lado la mente y escuchas al corazón. Es sencillo porque tu esencia es tu vida; precisamente tu vida, no otra, porque no hay otra. Subraya esto y jamás lo olvides: una existencia en la que tú no existas es un imposible, un engaño de la mente, una ficción mental. «¡Pero si me muero..., la vida sigue sin mí!», exclama la mente indignada, pues es incapaz de entenderlo. No discutas con ella; no entres en disquisiciones mentales y pon atención a tu corazón y a ti mismo. Así activarás la fuente del discernimiento, que muestra con nitidez que no hay muerte, sino tránsito. Y cuando el tránsito acontezca, afróntalo en paz y con serenidad.

No te preocupes por él; llegará cuando corresponda, en consonancia con tu voluntad y tu camino. Y con él nada finalizará, porque ¡eres eterno! Llegará el momento en que te darás cuenta de que Dios (o el Ser Uno, o el No Dos, o el Creador, o el Padre/la Madre, o Alá...) te ha hecho a su imagen y semejanza; te ha moldeado con su propia esencia (el Ser, el Yo Soy) para que seas Él, sin fragmentación ni separación posible entre Él y Tú, entre Creador y Creación.

1. Fragmento de la entrevista realizada por Alberto D. Fraile Oliver para la revista Namasté

Capítulo 3

SOMOS MULTIDIMENSIONALES

¿Qué son las dimensiones?

Llegados a este punto, y tratando de esquivar, en la medida de lo posible, contenidos crípticos, es importante que explique el fenómeno de la multidimensionalidad, a pesar de que dicha explicación es difícil volcarla en palabras.

Para hacerlo más fácil, volveré a utilizar el símil del Conductor y el coche. Para simplificar, obviaré la existencia del vehículo álmico y me referiré al Conductor en relación con el yo físico, mental y emocional (el coche).

Por más que en determinados momentos el vehículo sea una extensión del Conductor, una cosa es el automóvil y otra quien lo conduce. La gran diferencia entre el Conductor y el coche es que este último tiene fecha de caducidad; el primero no. De hecho, aunque aquí, en este plano físico, el Conductor experimente el tiempo, en realidad vive fuera del tiempo.

Cuando encarnamos como Conductores en el plano humano, tendemos a identificarnos con el coche, a causa del Gran Olvido del que hablaba antes. Hay seres humanos que no tienen ninguna conciencia de ser los Conductores de su vehículo corporal, y están en su legítimo derecho de sentir así. Dichos seres humanos se asocian, se identifican, se aferran al yo físico, mental y emocional, sin más, y viven las experiencias que corresponden a ese estado de conciencia.

Sin embargo, a medida que en el transcurso de la evolución consciencial vamos recordando lo que somos, empezamos a darnos cuenta de que somos más que el coche. El automóvil nos da un servicio, pero nosotros somos más que él. Cuando comenzamos a vernos como más que el coche, empezamos a sentirnos como algo más, pero todavía como algo que está en este plano, y normalmente solo en este plano. Pero la realidad no es esta. La realidad es que lo que somos, el «Conductor», está en muchos planos a la vez. Nuestra auténtica realidad es multidimensional.

La ciencia ha procurado en gran medida describir el cosmos, la Creación, a través de las dimensiones. Para comprenderlas un poco, podemos pensar en una piedra que cae al agua y genera círculos concéntricos. Concibamos que cada círculo concéntrico se diferencia del anterior por su frecuencia o banda vibracional, y que cada círculo que va apareciendo tiene una banda vibracional más densa que el anterior. Concibamos que el primer círculo concéntrico tiene una frecuencia vibracional muy alta, elevadísima. El siguiente círculo concéntrico, un poquito más densa, menos sutil. El siguiente es aún más denso. Y así sucesivamente.

Pues bien, cada círculo representa una dimensión, y esas franjas vibracionales son lo que diferencia una dimensión de otra. Esas franjas vibracionales hacen que las formas de vida, los mundos, los planetas, las galaxias que hay en cada dimensión sean distintos, porque esas formas de vida, esos mundos, se adecuan vibracionalmente a la dimensión en la que se inscriben.

Nosotros nos hallamos en una dimensión que llamamos *densa*; podríamos decir que la piedra que ha caído al agua ha tenido que crear muchos círculos concéntricos antes de llegar a esta dimensión, a este círculo, con lo que hay muchos círculos concéntricos, muchas dimensiones previas cuya frecuencia vibracional es más pura, más sutil, que la de esta.

Dentro del ámbito científico, la teoría de las supercuerdas es la que más ha profundizado en esta concepción. Sin embargo, los científicos no se ponen de acuerdo a la hora de definir cuántas dimensiones hay. Y es normal que haya esta falta de acuerdo entre los humanos, porque estamos en el terreno de las convenciones. Es como plantear por qué llamamos frecuencia modulada a la banda que va entre 87 y 108 megahercios. ¿Por qué no entre 60 y 120? El caso es que la banda entre 87 y 108 megahercios es para nosotros una «dimensión» que denominamos FM. Así pues, obtendremos una cantidad de dimensiones u otra en función del ancho de banda que queramos utilizar a la hora de clasificarlas. Por este motivo, dentro de la teoría de las supercuerdas hay científicos que hablan de pocas dimensiones y otros que hablan de muchísimas dimensiones.

No obstante, dentro del ámbito de la teoría de las supercuerdas, en el año 1995 hubo una especie de búsqueda de consenso. Con ese objetivo se postuló la denominada teoría-M, que buscaba un punto de encuentro entre las distintas teorías incluidas dentro de la teoría de las supercuerdas (hay cinco grandes teorías dentro de esta). La teoría-M propone, en concreto, once dimensiones. Según ella, el *Big Bang* –que es la manera como todavía la ciencia contempla la Creación– vendría a ser la piedra que cae al agua y a partir de la cual se comienza a expandir la Consciencia, la Creación, en círculos concéntricos, en frecuencias vibracionales cada vez más densas, desde la primera hasta la undécima. Nosotros estaríamos en esta última.

Curiosamente, corrientes espirituales muy antiguas nos han dicho lo mismo. Podría recurrir a muchas para exponerlo, pero haré mención a la que puede resultar más cercana a la mayoría de los lectores: el cristianismo.

La teología del cristianismo –quizá no de manera consciente– clasifica la Creación en dimensiones e incluso les da nombres muy expresivos en relación con su frecuencia vibracional –mientras que la ciencia se limita a ponerles números–. Concretamente, la ordenó en dimensiones desde la obra de un autor que vivió en los siglos v y vi, Pseudo-Dionisio Areopagita, quien escribió varios tratados, uno de ellos titulado *Sobre la jerarquía celestial*. Aún a día de hoy, en los estudios de angelología que tienen lugar dentro de la teología cristiana se siguen las aportaciones de este autor.

En el tratado mencionado, Areopagita habla de once dimensiones, cantidad que coincide con la que postula la teoría de las supercuerdas. Él no utiliza el término *dimensión*, pero habla de que en el inicio tenemos la Divinidad pura, que, en la analogía que hice antes, sería la piedra que cae al agua. La teoría de las supercuerdas no se refiere a la Divinidad, sino a la frecuencia vibracional infinita, a la pureza plena. A partir de ahí, la Divinidad misma, o la Consciencia, se expande, a través de los sucesivos «círculos concéntricos», cada uno de los cuales es una manifestación de la Creación. En esa expansión, las frecuencias vibratorias se van haciendo más densas, como dije.

¿Cómo denomina la teología cristiana a estas dimensiones? El primer círculo concéntrico después de la Divinidad pura corresponde a los serafines. Después tenemos los querubines. Después, los tronos. Luego, las dominaciones. Después, las virtudes. A continuación, las potestades. Después, los principados. Les siguen los arcángeles. Después, los ángeles. Y, finalmente, los humanos. Once. Cada «forma de vida» se caracteriza por el hecho de que cuanto más cerca está de la Divinidad pura más inefable es, mientras que conforme nos vamos alejando de la Divinidad pura vamos teniendo una mayor densidad.

Ahora bien, en realidad no nos alejamos de la Divinidad, porque es esta la que se está expandiendo, con lo cual el contexto nunca deja de ser divino. Sea como sea, la frecuencia vibracional en la que se viven las experiencias más densas es el plano humano.

Estamos en todos los planos a la vez

Volviendo al símil del conductor y el vehículo, ocurre que cuando el Conductor (el ser que somos) está en el plano humano, inevitablemente se encuentra en todos los demás planos. Mientras vive la experiencia como humano, vive a la vez –en la instantaneidad– la experiencia como ángel, como arcángel, como principado, etc., y la está viviendo también como Divinidad pura.

Durante mi experiencia cercana a la muerte, durante mi tránsito, lo percibí con absoluta claridad: no es posible que la luz que somos esté aquí si no está en todos los otros planos a la vez, en todas las demás dimensiones. De nuevo recurriré a un ejemplo gráfico y asequible para que esto pueda comprenderse.

Imagina que enfoca una linterna hacia una pared negra. Allí, sobre ese muro, inmediatamente aparecerá una luz: el foco de luz generado por la linterna. Es obvio que para que ese foco de luz dé en la pared, la luz generada por la linterna está a su vez en cada punto del recorrido de su haz. En el momento en que se interpusiera algún obstáculo opaco, dicha luz no llegaría a la pared; acabaría en ese obstáculo. Es decir, la luz va (y está) sin ruptura, sin solución de continuidad, sin fragmentación, desde la linterna hasta la pared.

Esto significa que si cada uno de nosotros somos seres («conductores», luz) que están aquí en la Tierra viviendo la experiencia humana, el ser que somos está también en todos los momentos del trayecto del haz de luz (como ángel, como arcángel, como principado, etc.).

A partir de esta comprensión podemos empezar a percibir algo que a nuestra mente le cuesta muchísimo trabajo interiorizar. Es más, diría que nuestra mente jamás lo va a admitir. Y es que nos hemos acostumbrado, en nuestro proceso evolutivo en el plano humano, que va del olvido de lo que somos al recuerdo de lo que somos, a pensar que este es un plano vibracionalmente denso pero que vamos evolucionando desde él hacia lo más puro. Nuestra mente contempla que vamos evolucionando desde lo denso hacia lo divino.

Bien, pues las cosas no son así. De hecho, son exactamente al revés. El plano más inefable de todos los planos es el humano, en el sentido de que no hay ninguno que aporte más a la Creación y a la Consciencia que el plano humano. No estamos evolucionando hacia lo puro.

Incluso la ciencia explica que la Creación va desde dentro hacia fuera (no son las palabras más adecuadas, pero sí las mejores que encuentro para transmitirlo), desde el interior hacia el exterior, desde el *Big* hacia el *Bang*, desde la concentración hacia la expansión. Si la Creación va de dentro hacia fuera, ¿cómo podríamos ir nosotros de fuera hacia dentro? ¿De dónde vendríamos que pudiéramos ir de fuera hacia dentro? ¿Qué nos habría creado? ¿En qué Creación estaríamos, qué seríamos? ¿Una especie de entes extraños ajenos a la Creación? No: la Consciencia, la Creación, todo evoluciona desde dentro hacia fuera. Y nosotros no somos ajenos a eso. Solo la mente puede creer que evolucionamos desde fuera hacia dentro. La realidad es mucho más inefable, mucho más sublime.

La realidad consiste en que la Divinidad pura es quietud. Podemos expresarla como OM, y coloquialmente como *cero*.

Sin embargo, la quietud es movimiento. Esta es la pauta de la Creación. Y el movimiento se desparrama; la Consciencia se expande inevitablemente, continuamente. Se expande porque no puede evitarlo; no porque necesite hacerlo.

En esa expansión, lo primero que aparece es el plano de los serafines; un primer círculo concéntrico que es casi la Divinidad pura (*serafín* = ‘ser afín’ a la Divinidad pura). Este plano ya no corresponde a la Divinidad pura, puesto que tiene una banda experiencial que no es cero, sino que va, hablando coloquialmente, de -5 a $+5$ (entendiendo por «+» las experiencias que nuestra mente llama de placer, de gozo, de éxtasis, y entendiendo por «-» las experiencias de sufrimiento, de tristeza, de dolor). Esta estrecha banda experiencial sería el equivalente – hablando muy metafóricamente, por supuesto– a un bar de menú reducido en el que solo pudiésemos desayunar o tapear.

Pero la Consciencia se sigue expandiendo y aparece un nuevo círculo concéntrico, los querubines, cuya banda experiencial iría del $+15$ al -15 . El menú consciencial se ha ampliado; al ser la banda vibracional más densa, curiosamente la Consciencia entra en campos experienciales, o vivenciales, que antes no podía experimentar.

Y, así, la Consciencia sigue expandiéndose, hasta llegar a los arcángeles, que son formas de vida, mundos, en que la gama experiencial iría del $+75$ al -75 . En el caso de los ángeles, oscilaría entre el $+85$ y el -85 , y por fin tenemos el plano humano, con un «menú» completísimo y variado, como no lo hay en ningún «otro bar de la Creación». En este caso, la banda vibracional iría del $+100$ al -100 . (Por supuesto, me invento estos números. Lo expreso de este modo para exponer de manera gráfica un tema que podría resultar muy complejo).

Así pues, la banda se va ensanchando, y el plano humano corresponde a la banda más ancha de experiencia consciencial. Y las experiencias que el ser que somos vive en este plano son

absorbidas por la Consciencia, por toda la Creación. Es decir, la Consciencia que se ha ido expandiendo desde el punto cero hace suyas esas experiencias.

Así pues, somos multidimensionales. Hay muchas personas que ya están empezando a percibirlo, si bien dan su propia interpretación a lo que experimentan. Es así como hablan de que tienen una comunicación con sus guías, cuando lo que puede muy bien acontecer es que estén teniendo comunicación con su yo multidimensional. Se están comunicando consigo mismas, pero no en el plano físico, mental y emocional (el correspondiente al cuerpo, al «coche»), sino en lo que atañe al Espíritu, al «Conductor». Es decir, ese guía que percibo puede muy bien ser yo mismo, el Conductor que soy, en el plano de los ángeles, o de los arcángeles, o de los querubines, o de los serafines, etc.

Por ejemplo, en terminología cristiana se habla del ángel de la guarda. El ángel de la guarda es el «Conductor», el ser que soy en el plano de los ángeles.

Como hemos visto anteriormente, el Gran Olvido es una condición sine qua non para bajar a este plano humano. También acabo de compartir que es imposible evolucionar desde fuera hacia dentro; que es absurdo concebirlo así. La causa de este sinsentido es el mencionado Gran Olvido. Veamos por qué.

Cuando sentimos que estamos creciendo, que estamos despertando, lo que está pasando es que en este plano en el que hemos encarnado, inevitablemente vamos recordando lo que somos. Es decir, que progresivamente, a lo largo de una cadena de vidas en el plano humano, vamos dejando atrás el Gran Olvido. Esto es lo que percibimos como crecimiento, como despertar, como evolución consciencial. El punto de partida es una consciencia enormemente egoica, muy aferrada a lo físico, mental y emocional, que poco a poco, a causa de las experiencias mismas de la vida, va haciendo que recuerdes lo que eres y lo que Es.

Cada vez son y serán más los seres humanos que sientan y perciban en sus experiencias internas la multidimensionalidad, a la par que la ciencia irá desvelándola y ratificándola de manera asombrosa y desconcertante para el ego.

En realidad no hay que evolucionar; ya somos la Divinidad pura, la cual está experimentando en la banda ancha, que es este plano. No tenemos que ser nada más que lo que somos; todo lo que tenemos que hacer es darnos cuenta. El olvido forma parte del acuerdo, del mismo modo que es inevitable que este vaya desapareciendo a raíz de las experiencias que vivimos. No hay ninguna meta, ningún objetivo; ya somos todo. Dios es yo, y yo soy Dios en el momento en que ceso de ser yo, es decir, cuando dejo de identificarme exclusivamente con el yo físico, mental y emocional.

Así pues, vamos del Gran Olvido al recuerdo pleno. Esto es la evolución. Este recuerdo, por supuesto, se puede alcanzar en el plano humano. Es lo que determinadas figuras de la historia, que se nos recuerdan en las corrientes espirituales, han alcanzado: el recuerdo pleno de su divinidad; el recuerdo de que son hijos de Dios, porque somos Dios mismo encarnado aquí. Y no se trata de que esta comprensión la alcance uno porque es un elegido; la podemos lograr cualquiera en el transcurso de nuestro proceso consciencial y evolutivo. Es la transformación en Dios a la que se refiere san Juan de la Cruz cuando habla de «la amada en el Amado transformada».

Capítulo 4

CASUÍSTICA DE LA ENFERMEDAD

P¿or qué parece que tenemos una predilección por el dolor en este plano? De hecho, la denominación *dolor* pertenece al ámbito de la mente; la Consciencia no pone ningún nombre a las experiencias. Sea como sea, es como si las experiencias que con la mente denominamos *de gozo* no nos interesaran para evolucionar. Es como si necesitáramos de alguna forma las experiencias conscienciales que son de sufrimiento como espoleta de nuestro proceso consciencial y evolutivo.

San Juan de la Cruz habla de la noche oscura, que son precisamente las experiencias de sufrimiento y dolor, y la menciona en términos altamente ponderativos. Dice: «¡Oh noche que guiaste! ¡Oh noche amable más que el alborada! ¡Oh noche que juntaste Amado con amada, amada en el Amado transformada!». Es curioso que en ese poema san Juan de la Cruz nos hable de la noche como si se tratase de una espoleta, de un instrumento evolutivo. ¿Por qué no pondera la alborada, el día? ¿Por qué tienen que ser las experiencias de noche y no las de gozo las que nos despierten consciencialmente, las que impulsen nuestro proceso consciencial y evolutivo?

Tenemos también la *Canción del Elegido*, de Silvio Rodríguez, donde nos habla de un ser de otro mundo que iba de planeta en planeta hasta que «al fin bajó hacia la guerra, perdón, quise decir a la Tierra», donde se da cuenta de que «lo más terrible se aprende enseguida, y lo hermoso nos cuesta la vida».

¿Por qué son necesarias las noches oscuras para evolucionar? ¿Por qué lo terrible se aprende enseguida y lo hermoso cuesta la vida? Esta es la gran pregunta. Porque el ser humano podría evolucionar en el gozo, sin necesidad de noches, desde *lo hermoso* en el lenguaje de la mente, y no desde *lo terrible*.

¿Por qué pues el dolor, el sufrimiento? Por la mente. El ser humano le ha dado un protagonismo excesivo a la mente. La mente no sirve para todo, y nos estamos empezando a dar cuenta de ello. De un modo inconsciente lo sabemos desde siempre; por eso en el idioma castellano por ejemplo hay expresiones como *hablar con el corazón en la mano*.

Estas expresiones muestran un conocimiento inconsciente de lo real. Y lo real es que hay cosas que no son de la incumbencia de la mente. La mente es prodigiosa y maravillosa; es el sistema operativo del «coche» físico y tiene multitud de funcionalidades. La mente programa y planifica; nos permite fijar citas y conversar, crear intelectualmente, desarrollar muchos de nuestros dones y talentos; tiene un mecanismo genial por el que cuando el Conductor está dormido, activa el piloto automático-ego... Así que hay que estarle muy agradecidos. Ahora bien, no sirve para otras cosas. Y en particular no sirve para vivir y comprender la vida.

Nos empeñamos en utilizar la mente para comprender la vida y vivirla, a pesar de que no sirve para eso. Cuando ponemos a la mente en esta tesitura, lo ve todo torcido. Porque por su sistema operativo funciona en la dualidad y el contraste. La mente no computa la salud, sino la enfermedad. Por eso te acuerdas de la importancia de la salud cuando estás enfermo. Te acuerdas del día cuando estás en la noche.

Cuando ponemos a la mente en la tesitura de ver la vida, se produce un efecto «óptico», mental en este caso, que es idéntico a cuando metemos un lápiz en un vaso de cristal lleno de agua limpia. Parece que el lápiz se tuerce... Por supuesto, la realidad es que el lápiz nunca se ha torcido, ni fuera del vaso ni dentro del vaso. Con la mente pasa exactamente igual: cuando nos empeñamos, como si fuera el cristal del vaso, a ver la vida a través de la mente, lo vemos todo distorsionado. Y como todo lo vemos distorsionado resulta que creemos que las cosas están mal,

y que van mal. Al funcionar en el contraste, no somos capaces de valorar la salud cuando la tenemos y necesitamos la enfermedad para valorarla, del mismo modo que necesitamos vivir la noche para valorar el día. De ahí la importancia que en nuestro proceso consciencial y evolutivo ha adquirido la noche.

Me gusta poner el ejemplo de los zumos. Vamos a suponer que para impulsar nuestro proceso consciencial y evolutivo necesitamos tomar zumos, que en esta metáfora equivalen a las experiencias. Pues bien, tenemos a nuestra disposición zumo de naranja, que es un zumo dulce (la salud, la alegría, el gozo) y zumo de limón (que es ácido, duro; simboliza las noches, el dolor, la tristeza, la soledad). Tenemos delante los dos vasos y podemos nutrirnos con el zumo que queramos. Ambos sirven para lo mismo; puedes estar toda tu vida tomando zumo dulce y estar nutriendo tu proceso consciencial o tomando zumo ácido y estar nutriendo tu proceso consciencial, o alternarlos y seguir nutriendo así tu proceso consciencial. Depende de ti.

¿Por qué tantos seres humanos utilizan solamente el zumo ácido? Porque viven la vida a través de la mente. Y cuando vives la vida a través de la mente, esta no ve el zumo dulce; no lo «computa». Lo tiene delante y no lo ve. Esto es lo que nos describe Silvio Rodríguez en su canción san Juan de la Cruz en su poema.

El momento de *despertar*, de recuerdo de lo que somos, es un instante inefable que nos libera del sufrimiento. Porque este procede de nuestra identificación con el «coche» (es decir, con nuestro yo físico, mental y emocional). Si no nos identificáramos con el coche, habría dolor, por las experiencias vividas (si me apuñalan o tengo una enfermedad dolorosa, esto conlleva dolor), pero el sufrimiento es la sublimación del dolor, y no es imprescindible sentirlo. Incluso una enfermedad, siendo dolorosa, se puede vivir desde la armonía, en vez de hacerlo desde el sufrimiento.

Así como la denominación *dolor* pertenece al ámbito de la mente pero no es pertinente desde el punto de vista del Espíritu o la Consciencia, la *enfermedad* tampoco existe; es un mito de la imaginación humana. Solo existen procesos conscienciales, que se manifiestan de muchas formas. La enfermedad es la manifestación de un proceso consciencial.

Además del símil del coche y el Conductor, me gusta utilizar el del iceberg, que también es muy gráfico: si el iceberg contra el que chocó el *Titanic* hubiese tenido el tamaño de lo que se veía, acaso el barco no se habría hundido; tal vez habría roto el iceberg y no al revés. Pero lo que se ve del iceberg es aproximadamente el veinte por ciento, y lo que no se ve el ochenta por ciento. La punta del iceberg no sirve de referencia como no sepas que es mucho más grande. Con la vida del ser humano ocurre lo mismo: lo que he llamado *coche* sería como la punta del iceberg, pero somos mucho más que esta. Somos además ese ochenta por ciento que no se ve. Y la enfermedad es la percepción que tenemos de lo que pasa en la punta del iceberg. Pero lo que pasa en la punta del iceberg no ocurre solamente en la punta del iceberg; ocurre en el iceberg entero, el cual es fundamentalmente lo que no se ve.

De hecho, lo que se está deshelando en primer lugar no es la punta del iceberg, sino la parte de este que no vemos. En su transitar por el océano hay un momento en que el iceberg llega a aguas más cálidas; cuando la parte que está sumergida entra en contacto con el agua que está más caliente, empieza a deshelarse. Y como consecuencia de que empieza a deshelarse la parte del iceberg que no vemos, también empieza a deshelarse la parte que sí vemos. La causa y origen del deshielo no está en la punta, aunque vemos los síntomas en ella. La causa está por debajo, en lo que no se ve.

En nuestra vida ocurre lo mismo en relación con todo: todas las circunstancias, acontecimientos, situaciones y «enfermedades» tienen que ver con lo que pasa en la parte del iceberg que no vemos. En nuestra identificación con el «coche» personal y social, en nuestro sistema de valores que como consecuencia de eso nos hemos creído, en el sistema de creencias sobre el que hemos construido la sociedad que tenemos, esto se ha olvidado. Por eso, cuando una persona «enferma», lo único que sabemos es mirar la punta del iceberg. Y lo mismo sucede en el hospital. Medicinas, operaciones..., todo está dirigido a la punta del iceberg, a los síntomas.

Pero debemos tener en cuenta que la enfermedad no está causada por lo aparente, sino por lo que hay por debajo. Eso es lo que estamos recordando ahora. Muchas personas lo están poniendo de manifiesto y están colaborando con muchos «enfermos» para que se den cuenta de que la enfermedad es un mito, para que no se obsesionen con los síntomas. ¡Esto no quiere decir que no se traten los síntomas! No estoy diciendo que si alguien tiene un dolor de cabeza no se tome una aspirina, o que si sufres una enfermedad hepática no sigas el tratamiento que el médico te ha indicado. No estoy sugiriendo que lo hagas ni que no lo hagas; haz lo que consideres oportuno. Lo único que estoy recordando, y todos lo sabemos aunque lo hayamos olvidado en mayor o menor medida, es que la causa y el origen de la enfermedad no tiene que ver con lo que se manifiesta físicamente.

El origen de la enfermedad es totalmente distinto. Las enfermedades no aparecen por azar, sino debidas a un sentido profundo. Ese sentido profundo siempre es sanador y tiene que ver con impulsar nuestro proceso consciencial, de recuerdo de lo que somos. La «enfermedad» es un proceso de saneamiento, de limpieza, como queramos llamarlo, interior.

Teniendo esto claro, debemos hacer una distinción entre los dos tipos fundamentales de

enfermedades: las terminales y las no terminales.

Las enfermedades no terminales

Todas las enfermedades no terminales, se trate de una gripe o cualquier otra, suelen estar ligadas, mayoritariamente, al hecho de que son mensajes que tú mismo te estás dando de que no estás yendo en la dirección correcta. Constituyen una llamada de nosotros mismos a nosotros mismos para que seamos conscientes de cosas de las que no hemos sido capaces de darnos cuenta de otra manera. Son como señales de tráfico, o toques de atención.

Cuando estás alineado con las experiencias para las que encarnaste, todo es muy sencillo, todo fluye, hay mucha armonía; en cambio, cuando te vas desviando de las experiencias para las que encarnaste, todo son aristas, colisiones, esfuerzos, «malos rollos». La vida entera te lo está diciendo, para que tomes conciencia. Y una forma bastante más dura de decírtelo es la enfermedad. La enfermedad aparece en tu vida para que endereces el rumbo o al menos para que te detengas; tal vez después de permanecer quieto una temporada te darás cuenta de que el camino que habías emprendido no era el más adecuado de emprender.

Por supuesto, puedes seguir el tratamiento que consideres oportuno para tu enfermedad, faltaría más, pero en cualquier caso mira hacia dentro. Guarda silencio, respira. Y pregúntate a ti mismo, porque solamente tú tienes la respuesta, cuál es el sentido profundo de esa enfermedad.

En la mayor parte de los casos, el mensaje es que no estás llevando la vida por donde tú quieres llevarla, sino por donde las circunstancias y un montón de influencias externas la están conduciendo. Date cuenta de esto.

Las enfermedades terminales

La enfermedad terminal tiene que ver con un proceso consciencial de finalización, de que ha llegado el momento de abandonar el cuerpo. ¿O creías que no ibas a abandonarlo nunca?

El tipo de enfermedad terminal que padecemos no es casual, como tampoco lo es el momento en que sobreviene. Y somos nosotros mismos, como Conductores, los que creamos las denominadas enfermedades terminales para abandonar el coche.

Siendo muy esquemáticos, las enfermedades terminales se dividen en dos grandes tipos: las que sobrevienen porque ya has vivido las experiencias para las que encarnaste, y por lo tanto ya has acabado tu estancia en este plano, y las que generas desde esa parte del iceberg que no ves cuando no has vivido aquellas experiencias que viniste a vivir y sabes ya, en calidad de Conductor, que no vas a vivirlas.

Por cierto, que nadie se agobie: cuando haces el tránsito sin haber vivido esas experiencias para las que encarnaste, no pasa nada; te vas a reír mucho cuando te des cuenta de lo «tonto» que has sido. Está asumido que, a causa del libre albedrío, cuando estás aquí puede suceder cualquier cosa. En el otro plano no vivirás ninguna sensación de castigo ni de juicio. En realidad, todo lo que es y todo lo que ocurre es divino.

La enfermedad del aquí y ahora

En el caso del alzhéimer, y podríamos decir también que en el de la demencia senil, la mente aparece relegada. Nos empeñamos en utilizar la mente para todo, pero hay procesos conscienciales que se manifiestan en enfermedades que la relegan a un segundo plano. Se trata de experiencias muy potentes desde el punto de vista consciencial.

Si consciencialmente tuviéramos que describir el *alzhéimer*, tiene forma de enfermedad, pero posiblemente su calado consciencial no sea el de una enfermedad tipo, por así decirlo. La percepción que comparto de corazón es que el *alzhéimer* está muy ligado a la experiencia del aquí y ahora. Es decir, una persona que tiene *alzhéimer* vive en el aquí y ahora. Por supuesto, es un aquí y ahora extraño, porque que vivas en el aquí y ahora no significa que no recuerdes quién es tu hijo. Obviamente se puede vivir en el aquí y ahora y no olvidar nada. Pero el *alzhéimer*, tal como lo percibo, tiene mucho que ver con la experiencia de no querer dejar este plano sin haber percibido y vivido lo que es el aquí y ahora, aunque sea un aquí y ahora sesgado, al haber un olvido que no tiene por qué producirse. El del *alzhéimer* es un aquí y ahora absoluto, sin la presencia del testigo que es el que permite que no haya olvido.

Cuando la mente es aún más disfuncional

En cuanto a disfunciones del tipo esquizofrenia o trastornos bipolares, tienen también un porqué y un para qué consciencial, porque todo lo tiene, pero aquí no es tanto que la mente pase a un segundo plano, «se desactive» por decirlo de alguna forma, como que produce unas disfunciones que se suman a las que ya de por sí genera. En este caso, la mente está generando una serie de vivencias y experiencias que tienen poco que ver con lo que está teniendo lugar en la realidad física.

Entre los distintos trastornos mentales, aquellos de los que he podido tener mayor conocimiento son los trastornos bipolares. Estos originan estados alterados de conciencia que abren puertas inimaginables. El problema es que desequilibran mucho a la persona a la hora de llevar una vida normal. Quienes viven el trastorno bipolar tienen que ser conscientes de intentar mantenerse en una franja y no salirse de ahí ni por arriba ni por abajo. En cualquier caso, debemos percatarnos de que en la salida por arriba de esa franja se abren percepciones extrasensoriales que son de un calado consciencial enorme; que eso se experimente o no tiene que ver, lógicamente, con el proceso consciencial y evolutivo de la persona.

El poder liberador del tránsito

Podemos preguntarnos: ¿siguen los «problemas mentales» tras el tránsito, o bien este los disuelve? En sentido estricto, el tránsito los disuelve. El vehículo que abandonas no es estrictamente el físico; es el yo físico, mental y emocional el que dejas ahí. Así pues, tanto en el caso de las «enfermedades» mentales como de cualquier otro tipo de «enfermedad», el tránsito hace que el vehículo quede ahí, sin más. La mente resulta también abandonada.

Así pues, los síntomas de la enfermedad, las implicaciones físicas o psíquicas de la enfermedad, se diluyen. Otra cosa es que no seas consciente de haber realizado el tránsito y generes una especie de vehículo fantasma... Eso ya es una pura ilusión, una mera ficción de la consciencia. Lo que han sido las «enfermedades», incluidas las mentales, quedan ahí, y no se van contigo.

¿Qué es lo que permanece contigo porque es lo que tú eres? El proceso consciencial, el estado de conciencia por el que se consideró oportuno que vivieras esa enfermedad. Recordemos que las enfermedades son generadas desde nuestra consciencia, desde el Conductor que somos; no perdamos de vista que tienen un sentido profundo en relación con nuestro proceso consciencial y evolutivo.

El suicidio es un procedimiento que sustituye a la enfermedad en su papel de terminal. Existen varios contextos en los que analizar la dinámica y el papel del suicidio.

Por una parte, hay personas con enfermedades terminales que buscan un procedimiento de suicidio para no seguir experimentando el sufrimiento que les producen. Esas personas ya están en proceso terminal, y aunque la denominada eutanasia no es lo mismo que el suicidio, hasta cierto punto está ligada a lo mismo: si se permanece en un estado terminal, por lo menos no vayamos a alargarlo innecesariamente, con ayudas médicas que ya sabemos que no sirven para nada. Tu ser interior ya ha dicho que va a hacer el tránsito, a abandonar el coche. Entonces, facilitemos que eso ocurra.

En cualquier caso, si el objetivo de inducir un determinado final es intentar evitar la agonía última y el estertor de la muerte, sepamos que dicho estertor no se vive. Remito, al respecto, en el próximo capítulo, al apartado «Salimos del cuerpo antes de su fallecimiento».

Abordemos ahora otras formas de suicidio. Hay una modalidad de suicidio que está bien vista. Es más, nuestro ego encumbra a quienes se suicidan de esa manera. Y los llamamos maestros, gurús y lamas.

Tenemos crónicas de la época árabe andaluza en las que se narra que cuando los maestros sufíes consideraban que ya habían vivido lo que tenían que vivir optaban por hacer el tránsito, sin más. En este caso no padecían una enfermedad terminal, sino que ellos mismos tomaban conciencia de que ya habían desarrollado las experiencias para las que habían encarnado. Entonces, los cabezas de las cofradías sufíes convocaban a los vecinos del barrio en la plaza pública y el maestro sufí se sentaba en medio de la plaza, y durante cuarenta y ocho horas hacían fiestas para acompañarlo. En las últimas seis u ocho horas se guardaba silencio y ese señor o señora se interiorizaba y con un control absoluto, que lo tenía, de la respiración, iba parando el ritmo respiratorio y el ritmo cardíaco hasta que hacía el tránsito. Su cuerpo era recogido y enterrado según los ritos propios de su creencia. Ese sufí se había suicidado.

En la película *El pequeño Buda*, el lama que se encarga de buscar a los niños que son la posible reencarnación de un gran lama también opta por hacer el tránsito por el mismo sistema una vez que ha culminado con éxito su misión. Estos actos constituyen una modalidad de suicidio; lo que ocurre es que estas personas tienen un estado de conciencia y manejan unas técnicas que les permiten no tener que utilizar una pistola ni tirarse por el acantilado del monasterio, sino que pueden poner fin a su vida de forma consciente.

Después está el suicidio de la persona que, desesperada, por sufrimiento, por agobio, por lo que sea, se tira a la vía, pongamos por caso. Este tipo de suicidio es consciente pero dentro de la «inconsciencia». Es decir, no es un estado de paz y armonía, no es el conocimiento profundo de ti mismo el que te lleva a dar por finalizada tu existencia en este plano, sino que es la desesperación.

En este contexto, lo que ocurre después del acto de suicidio, durante el tránsito, va muy ligado al estado de conciencia que te llevó a cometerlo. Es decir, experimentarás el tránsito en función del estado de conciencia que tuvieras en el momento antes de suicidarte. De tal forma que si es un suicidio consciente, si te vas de este mundo sintiendo paz y armonía, vas a salir de tu cuerpo en esa paz, en esa armonía, y con mucha conciencia. Los lamas y sufíes mencionados salen de su cuerpo con una tranquilidad tremenda, y además, normalmente, rodeados de personas que son perfectamente conscientes de lo que están viviendo; personas que saben que ese Conductor sigue

vivo y que ahora está ahí con ellas de otra forma. En cambio, si el suicidio se produce en un estado de conciencia de mucho desconcierto, de mucha angustia, de mucha agonía, en el tránsito inevitablemente se va a continuar con ese estado de conciencia, durante una temporada más o menos larga.

Como veremos en el capítulo siguiente, la continuidad del estado de conciencia en el otro plano no es privativa del suicidio, sino que tiene lugar en todos los casos.

Capítulo 5

CASUÍSTICA DEL TRÁNSITO

Como hemos visto, la muerte no es el final de nada, sino un tránsito, un estado intermedio entre un ciclo vital que finaliza y otro que se inicia. Y aquello que abandona el cuerpo físico durante ese estado no es un fantasma: es nuestro auténtico ser.

A medida que el tránsito se produce, cualquier sensación física va desapareciendo, pues ya no hay una corporeidad que la genere: dejan de existir barreras materiales y todo fluye en la Luz que Somos y Es. Las percepciones conscienciales pasan, así, a desenvolverse en la esfera cuántica: se transforman en muy sutiles; se expansionan espectacularmente y son radicalmente distintas a las que teníamos cuando nuestra dimensión espiritual (nuestro Conductor) aún moraba en el cuerpo.

En este marco, el tránsito sigue unas pautas y cuenta con un recorrido que la humanidad ha procurado verter desde tiempos pretéritos en diversas tradiciones orales y en varios textos, como el *Bardo Thodol* o *Gran libro de la liberación natural mediante la comprensión en el estado intermedio* (mal titulado a menudo como *Libro tibetano de los muertos*), que constituye una completa guía de instrucciones, redactada en torno al siglo VIII, para afrontar el tránsito, para el que estima una duración de cuarenta y nueve días. Específicamente, la obra divide el tránsito (estado intermedio o bardo) en tres fases, de las que se ocupa en cada una de la tríada de partes en las que se estructuran sus páginas: primera, el mismo momento del óbito o estado transitorio del instante de la muerte; segunda, lo que se experimenta después de fallecer, o estado transitorio de la realidad, y tercera, el estado transitorio del renacimiento, esto es, todo lo relativo a lo que antecede al nuevo nacimiento físico o reencarnación, incluyendo el nuevo arranque de los instintos físicos.

Contemporáneamente, han sido muchos los investigadores que se han ocupado del tránsito a través, principalmente, del estudio de las experiencias cercanas a la muerte (ECM) vivenciadas por numerosas personas. Como botón de muestra, se traen aquí tres de ellos:

- El estadounidense Raymond Moody, médico psiquiatra y uno de los pioneros en el tema con su libro, publicado en 1975, *Vida después de la vida*, donde recoge relatos de personas que habían superado la muerte clínica y se constata la existencia y coincidencia entre ellas de experiencias extracorpóreas. Su estudio empírico sobre cientos de ECM demuestra que estas siguen un patrón común: abandono del cuerpo, que se ve desde arriba; desplazamiento por una especie de pasillo hasta llegar a una luz brillante, en la que se sienten una compasión y un amor absolutos; presencia de amigos y familiares que han muerto, recuerdo panorámico en el que se contempla toda la vida pasada. Y todo esto sucediendo al mismo tiempo y de forma instantánea. La mayoría de las personas que han vivido ECM lo rememoran como algo grato y satisfactorio: según una encuesta llevada a cabo por Gallup en 1982 sobre las ECM, de entre los ocho millones de norteamericanos que declaraban haberlas tenido, solo para el tres por ciento fue algo desagradable o experimentado como negativo.
- El prestigioso doctor sevillano Enrique Vila, jefe de Medicina Preventiva en el Hospital Universitario Virgen Macarena de la capital hispalense, que en compañía de su esposa, Ángeles Garfia, desarrolló durante treinta años, hasta su fallecimiento en 2007, un intenso trabajo de indagación científica sobre las ECM. Entrevistó por toda la geografía española a cientos de personas que las habían

- tenido y comprobó las grandes similitudes de lo sentido y percibido por ellas. Su libro póstumo *Yo vi la luz* recopila los resultados de una parte de tales entrevistas.
- Y el doctor Pim van Lommel, reputado cardiólogo holandés, que trabajó durante más de veinticinco años en un hospital docente con ochocientas camas. Al hablar con cientos de sus pacientes que habían sufrido un paro cardíaco, quedó atónito al descubrir que, lejos de haber perdido la conciencia durante el período en el que habían estado clínicamente muertos, recordaban haber vivido una experiencia extraordinaria, algo que a Van Lommel, como científico, le era difícil de aceptar. Ante ello, decidió estudiar el fenómeno sistemáticamente durante dos décadas en su clínica con un equipo especializado. Y en 2001 publicó una síntesis de su investigación en la acreditada revista médica *The Lancet*, la cual causó un revuelo internacional. Así se gestó su libro *Consciencia más allá de la vida*, que ofrece abundantes pruebas científicas de que las ECM son un fenómeno que no puede atribuirse a la imaginación, a la psicosis o a la falta de oxígeno. Van Lommel introduce estas experiencias en un amplio contexto cultural que va desde las distintas visiones religiosas hasta los nuevos presupuestos de la física cuántica, dentro de cuyos modelos teóricos tienen, estos fenómenos, un lugar coherente. Los resultados de su investigación llevaron a un medio de comunicación tan prestigioso como *The Washington Post* a señalar que «las pruebas sostienen la validez de las experiencias cercanas a la muerte y sugieren que los científicos deben reconsiderar las teorías existentes sobre uno de los más profundos misterios biológicos: la naturaleza de la consciencia humana».

Lo recogido en estas tres obras citadas coincide y encaja con mi propia experiencia cercana a la muerte, que se produjo en el contexto que he narrado en el arranque de este libro. En cuanto a la ECM que experimenté a raíz de esa circunstancia, me resulta difícil describirla con palabras, puesto que la transición se produce en un contexto cuántico. Seguiré acudiendo, por lo tanto, a la metáfora del Conductor y el automóvil en muchas ocasiones, para exponer la fenomenología de un modo más gráfico.

Procedo pues a hacer la síntesis de lo que experimenté.

Lo que experimenté en mi ECM

1. Salimos del cuerpo antes de su fallecimiento

El ser que somos (esto es, la dimensión espiritual encarnada en el cuerpo físico) abandona el cuerpo («sale» de él, expresado coloquialmente) antes de que tenga lugar el fallecimiento de este y de que la conclusión de sus funciones fisiológicas haya llegado a producirse. No vivimos ni la expiración final ni el estertor previo a esta. Antes de que acontezcan, dejamos lo que fue nuestra corporeidad en el ciclo vital y la vida física que está concluyendo.

Acudiendo al símil del coche, ocurre que, en calidad de conductores, abandonamos el automóvil justo antes de que deje de funcionar.

Esto explica, precisamente, las experiencias cercanas a la muerte: son procesos de tránsito que se viven en su fase inicial, pero no llegan a completarse debido a que, por las razones que sea (se abordan en el próximo capítulo), la dimensión espiritual retorna al cuerpo físico que aún no había fallecido. Si el tránsito empezara una vez que la muerte física hubiese acaecido, tal regreso a la corporeidad no sería factible. Es decir, si el Conductor abandonara el vehículo cuando ya hubiese dejado de funcionar, no tendría la posibilidad de regresar.

Hay otro punto importante que se debe considerar, sobre el que se insistió en la introducción a estas páginas: en el momento en que desencarnamos la transición se vive, se percibe, se siente y se es consciente de ella en función del estado de conciencia que se tenga un minuto antes de salir del vehículo. Esto es lo que hace que haya matices distintos cuando se comparten ECM, puesto que no todos percibimos lo mismo durante el tránsito (a pesar de que se den unas circunstancias generales, que se repiten en la gran mayoría de los casos).

A raíz de lo que acabo de decir, tal vez te asuste la perspectiva de que lo que puedas pensar en el último minuto pueda determinar lo que te ocurra en el más allá. Quiero lanzar un mensaje de tranquilidad en este sentido. Poco antes del tránsito, puede haber pensamientos de distorsión, fruto de la reacción del yo físico, mental y emocional frente al dolor, frente a la inminencia de la caducidad del cuerpo físico. Pero eso no se filtra en la conciencia; no es como el agua de lluvia que sí se filtra en la tierra. Lo que ha ido permeando en la conciencia han sido las experiencias que le han llevado a uno a ir viendo cosas, a ir recordando lo que es.

Yo he vivido esa experiencia con algunas personas, personas muy centradas consciencialmente, espiritualmente, cuya enfermedad (la enfermedad que las está llevando al tránsito) provoca en ellas unos momentos de distorsión. Pero esa distorsión no es consciencial; es mental. Y no se permeabiliza dentro de la conciencia. Es decir, llevamos a cabo el tránsito en el estado de conciencia que tenemos en el último minuto de vida física pero excluyendo el «lío», el revestimiento, el disfraz que la mente está poniendo debido a sus quejas ante la proximidad del estertor.

2. Observamos lo que está ocurriendo en el lugar

En mi experiencia, mi cuerpo se hallaba tendido en la cama boca arriba. Lo más frecuente es esto: que el cuerpo del moribundo se encuentre en esta posición de decúbito supino (tumbado sobre la espalda), aunque también puede estar en decúbito lateral (echado de costado), decúbito prono (yaciendo sobre el pecho y el vientre) o recostado sobre algún tipo de asiento (un sillón, el interior de un vehículo, etc.).

En cualquier caso, en el instante en el que salimos del que fuera nuestro cuerpo nos convertimos en una especie de observadores de lo que está ocurriendo. Es decir, el Conductor sale y observa lo que acontece a su alrededor; ve su cuerpo, el «automóvil» que acaba de abandonar. En mi caso, me incorporé en la cama de la UCI (fue como si me sentara sobre mi cuerpo y pude ver cómo este permanecía sobre la camilla). Pero hay personas que se encuentran flotando; normalmente van a parar a un ángulo superior de la habitación, desde donde pueden observar todo lo que ocurre en ella: ven el propio cuerpo, la habitación, la cama, los familiares que están junto al moribundo si los hay, el personal sanitario que lo atiende...

El desencarnado es consciente de las reacciones emocionales que se están produciendo ahí, pero no es presa de las mismas emociones. Los llantos de los familiares por ejemplo no se perciben de una manera emocional, como cuando se estaba en el cuerpo, pero sí que se perciben en términos de consciencia.

No obstante, muy pronto parece como si aquello que se había estado observando empezara a quedar atrás... Uno comienza a centrarse en sí mismo, en su propia consciencia, en lo que es.

3. Vemos toda nuestra vida, toda a la vez

De inmediato, en cuanto se toma consciencia de la muerte física y esta se acepta en la forma que ya se trató en la introducción, se produce un hecho espectacularmente maravilloso: «vemos», en toda su integridad y con todo lujo de detalles, la vida física que estamos abandonando; es decir, cada uno de los hechos y circunstancias vividos y acontecidos durante ella, todos sin excepción y ordenada y pormenorizadamente, no de manera deslavazada, parcial o resumida. Y esto se «visualiza» no a través de la mente, ni como una película o sucesión paulatina de fotogramas o escenas que se proyectaran ante nosotros: la vida que hemos experimentado, por prolongada o intensa que haya sido, se contempla íntegramente y de modo instantáneo, toda a la vez y en un momento. Es como si nos tragáramos un chip, en forma de pastilla, que nos permitiera ver de golpe, ipso facto, en una especie de *flash* colosal, todo lo vivenciado a lo largo de esa existencia.

Se percibe así, de manera directa y sin necesidad de elucubraciones intelectuales, que el tiempo no existe, sino que es una ficción o ilusión mental, y que la Creación –y nosotros en ella– fluye y se despliega en la instantaneidad, sin pasado ni futuro, todo en un Aquí y Ahora que es la Eternidad en sí: el momento presente continuo en que lo eterno se desenvuelve.

Yo tenía cincuenta y dos años, y contemplé mis cincuenta y dos años de vida como Emilio. No era un resumen, no era el tráiler de la película de mi vida, no; era la película entera. Sin ningún corte. Sin excepción alguna. Desde que nací hasta el momento del tránsito. Ahí estaban todas las vivencias, todas las experiencias, todos los encuentros, todos los desencuentros, todos los hechos, todas las situaciones, todas las conversaciones, todo, todo, todo... En este plano, cincuenta y dos años de película necesitarían cincuenta y dos años de visionado, pero es que ya no estamos en este plano, sino en otro, al que cada cual puede llamar como considere oportuno (*cuántico, subcuántico, hipercuántico...*). Lo cierto es que uno contempla la vida que ha dejado atrás íntegramente, y de manera instantánea.

La visión íntegra e instantánea de la vida que ha terminado proporciona otra sensacional sorpresa: se percibe con total claridad algo que es enormemente importante para la vida cotidiana aquí, y que aquí sin embargo olvidamos, mientras que allí lo recordamos: el hecho de que no hay errores. Desarrollo este punto en el próximo capítulo, para no salirme ahora demasiado del hilo conductor.

4. Hacemos el tránsito acompañados

Las bellas sorpresas no terminan aquí, pues a todo lo anterior se suma de inmediato la constatación de que el tránsito no lo acometemos solos, sino estupendamente acompañados. ¿Por quién? Al principio vemos unas luces blancas y brillantes que nos rodean, aunque pronto toman un aspecto reconocible: el de seres queridos fallecidos antes que nosotros (puede tratarse de nuestros abuelos, padres, hermanos, hijos, pareja, amigos íntimos...) y el de aquellas «entidades» por las que durante la vida habíamos sentido algún tipo de vinculación espiritual. Se trata de santos y santas, ángeles y arcángeles, guías y maestros espirituales, etc., por los que sentimos devoción, o sentimos que nos acompañaban, o percibíamos que nos apoyaban en tesituras difíciles de la vida, o que nos entregaban mensajes, o los canalizábamos...

Este acompañamiento es más o menos perceptible en función de nuestro estado de conciencia –y recordemos que hacemos el tránsito en el mismo estado de conciencia que teníamos antes de iniciarlo–. Si nuestro estado de conciencia es de gran olvido –muy ligado a lo material, a lo puramente físico–, nos va a costar percibirlo. En cambio, si tenemos un estado de conciencia abierto, si ya hemos empezado a recordar lo que somos, si ya hemos comenzado a entender y atisbar que hay otras realidades que no son puramente la material, la percepción de ese acompañamiento será mucho más sencilla y directa.

Además, al menos en mi caso –que durante la vida física había tenido oportunidad de sentir nuestra naturaleza multidimensional y contactar con mi Yo Superior en otras dimensiones–, a los familiares fallecidos y a las mencionadas «entidades» se agregaron formas de luz que fueron tomando el aspecto de «mí mismo» en otros planos de conciencia: allí estaba «mi yo» de cuarta dimensión, el de quinta, el de sexta... A veces, los guías y maestros antes citados no son algo externo a nosotros; en ocasiones no son sino nuestro Yo Superior experimentando en otros planos más sutiles de existencia, desde donde mantiene la conexión con su proyección en tercera dimensión, es decir, con lo que nosotros hemos sido durante la encarnación que acaba de concluir. (En el momento de mi experiencia cercana a la muerte yo ya había tenido contacto con mi multidimensionalidad en el mundo que aquí denominamos de cuarta y quinta dimensión, que es el mundo de los ángeles y los arcángeles. Ya me había visto a mí mismo en esos mundos y pude verme asimismo en el tránsito. Así pues, fui plenamente consciente de cómo mi yo multidimensional me acompañó en el tránsito).

Hacemos pues el tránsito muy acompañados; de hecho, vivimos muy bien acompañados.

En el tránsito, todos los «acompañantes» se muestran amorosos y extremadamente alegres. Entre ellos, los seres queridos ya fallecidos son los que toman la iniciativa de comunicarse con nosotros. Obviamente, no hablan, pues carecen de corporeidad, pero recibimos nítidamente lo que nos transmiten: mucha felicidad por el reencuentro y una gran paz, sosiego y confianza para que continuemos avanzando en el tránsito.

En mi caso, vi a quienes habían sido mis padres en un contexto de enorme paz. Me transmitieron mucha tranquilidad y armonía; casi los podía escuchar: «¿Estás bien? ¿Te encuentras bien?». Por supuesto, no se referían al «coche» que estaba en la camilla de la UCI. Se referían a mi estado de conciencia; a cómo estaba haciendo ese tránsito, si lo estaba viviendo en armonía o sufriendo distorsiones.

Los distintos acompañantes son los que nos conducen hacia el túnel de luz y los que nos posibilitan verlo con más claridad.

5. Vemos el túnel de luz

Mientras nos encontramos tan excelente y portentosamente acompañados, en nuestro entorno se abre un soberbio túnel de luz resplandeciente. No hay una única forma de verlo. Yo lo vi emerger delante de mí en posición horizontal, sin pendiente alguna (de modo que entrar en él era como seguir andando), aunque otras personas que han tenido ECM lo ven inclinado verticalmente y orientado hacia arriba o hacia abajo. En cuanto al color de la luz, la visualicé refulgente y casi deslumbrante, pero incolora, si bien hay quien la ha visto blanca, amarilla, azul o verde esmeralda. En cualquier caso, su brillo es tan cálido como acogedor, y nos invita a introducirnos en ella sintiendo y sabiendo que es la puerta hacia el «más allá», hacia la otra vida.

En lo que todas las experiencias coinciden es en que el túnel ejerce una atracción cálida y amorosa; es como si la luz que emana de él nos estuviera abrazando y nos estuviera diciendo: «Ven, ven... Ven a lo que eres; ven a tu hogar». Una vez que vemos ese túnel de luz (a algunos les cuesta más trabajo verlo), aquello que realmente somos fluye hacia él de una forma absolutamente natural, en medio de una formidable paz y un enorme gozo.

6. Experimentamos el Amor Puro

Ya al final del túnel, tras haberlo recorrido, o inmediatamente antes de entrar en él (este fue mi caso), se vive algo imposible de plasmar en palabras y que solo puedo compartir como una experiencia excelsa y gloriosa de Amor Puro: el contacto vivo y directo con la energía o esencia crística o búdica. Su presencia fue presentida tanto por mí como por todos los seres de luz que me acompañaban en el tránsito, y nos transformó en más refulgentes y radiantes poco antes de su «llegada».

En mi experiencia, visualicé esa presencia con la forma de Cristo Jesús: un Jesús de Nazaret de cuerpo luminoso, blanco centelleante; melena castaña y corta, con los cabellos ligeramente caídos sobre los hombros, y rostro maduro, aunque juvenil, tan lleno de Amor como de autoridad (no basada en ningún tipo de dominio, control o poder, sino en la potencia natural de su evidente e inconmensurable divinidad). Me tendió sus manos de luz y las entrelazó con las mías, generando en mi ser una experiencia de gozo inenarrable.

El encuentro con el ser de luz es habitual en las ECM. Así nos lo cuenta Raymond Moody:

El elemento común quizá más increíble de los relatos que he estudiado, y con toda certeza el que mayor efecto ha producido en el individuo, es el encuentro con una luz muy brillante. Lo típico es que en su primera aparición la luz sea débil, pero rápidamente se hace más brillante, hasta que alcanza un resplandor sobrenatural. A pesar de que esta luz –generalmente dicen que es blanca o «transparente»– tiene un brillo indescriptible, muchos de los entrevistados especifican que no daña la vista, ni deslumbra, ni impide ver las cosas que los rodean –quizá porque en ese momento ya no tengan ojos físicos para «deslumbrarse».

No obstante la inusual manifestación de luz, nadie ha expresado duda con respecto a que era un ser, un ser luminoso. Todos afirman que es un ser personal, que tiene una personalidad bien definida. El amor y calidez que emanan de él hacia la persona que está muriendo carecen de palabras para expresarse, pero esta se encuentra totalmente rodeada y poseída por él, muy a gusto y totalmente aceptada en su presencia. Siente una irresistible atracción magnética ante ese ser, una atracción inevitable.

Mientras que la anterior descripción del ser luminoso permanece siempre inalterable, su identificación varía entre los diferentes individuos y parece estar en función de los

antecedentes religiosos, educación o creencias del individuo que ha sufrido la experiencia. Casi todos los cristianos, por educación o creencia, identifican la luz con Cristo o trazan paralelismos bíblicos en apoyo de su interpretación. Un hombre y una mujer judíos lo identificaron con un ángel. En ambos casos, los sujetos dejaron bien claro que ello no implicaba que el ser tuviera alas, tocara el arpa o tuviera forma o apariencia humanas. Solo era luz. Ambos se referían a que consideraban al ser como un emisario o guía. Un hombre que no había tenido creencias ni educación religiosas antes de la experiencia lo identificaba simplemente con un «ser luminoso». La misma etiqueta utilizó una señora de fe cristiana, quien no parecía oponerse mucho a llamar «Cristo» a la luz.

Poco después de su aparición, el ser comienza a comunicarse con la persona que está sufriendo la transición. [...] todos afirman que no oyeron sonidos físicos o voz que proviniese del ser, y no le respondieron con sonidos audibles. Informan de que tuvo lugar una transferencia directa, y sin impedimentos, de pensamientos y que además se hacía en forma tan clara que no había posibilidad de malinterpretarlo o mentirle.

Además, ese intercambio comunicativo no se produce en la lengua nativa del sujeto, aunque lo entiende perfectamente y toma conciencia de todo instantáneamente. Ni siquiera puede traducir los pensamientos que intercambiaron, cuando estaba cerca de la muerte, al lenguaje humano que habla ahora, después de haber sido reanimado.

El siguiente estadio de la experiencia ilustra perfectamente las dificultades de traducción de este lenguaje sin palabras. El ser dirige un pensamiento, casi inmediatamente, a la persona en cuya presencia ha aparecido de manera tan sorprendente. Usualmente, las personas con quienes he hablado tratan de formular el pensamiento en forma de pregunta. Entre las traducciones que he oído se encuentran: «¿Estás preparado para morir?», «¿Estás listo para morir?», «¿Qué puedes enseñarme de lo que has hecho con tu vida?», «¿Qué has hecho con tu vida que sea suficiente?». Las dos primeras formulaciones, referidas a la «preparación», pueden, a primera vista, tener un sentido diferente a las otras dos, que enfatizan la «realización».¹

7. Percibimos la Unicidad, la Instantaneidad y la Quietud del más allá

De lo sintetizado en los apartados anteriores, queda abierta la cuestión relativa a qué hay más allá del túnel de luz, pues en las ECM no llega a recorrerse o, nada más hacerlo, la experiencia concluye y acontece el retorno a la corporeidad. A pesar de esto, mi vivencia coincide con la de otras personas que han tenido ECM en cuanto a que lo que hay tras el túnel se percibe casi desde el comienzo del tránsito, cuando se empieza a «salir» del cuerpo físico, y, muy especialmente, en el instante en el que se contempla por primera vez el túnel de luz. ¿Qué es lo que percibe de ese más allá? Sencillamente, que se trata de un plano de existencia «real» (en contraposición, se siente que el que se está dejando, la vida física y material, es una especie de sueño, mera ilusión o ficción) y que se halla presidido por:

- La Unicidad (también expresada como No Dualidad), sin lugar para ningún tipo de identidad, sea física o espiritual, ni de separación o fragmentación.
- La Instantaneidad: no hay tiempo pasado ni futuro; solo un momento presente eterno en el que todo sucede a la vez, similar a lo que expuse en el tercer apartado a propósito del *flash* en el que se visualizan íntegramente los hechos y circunstancias acaecidos durante la vida que se está abandonando.

- Una colosal Quietud plena de paz, silencio (en el sentido de ausencia de «diálogo», de preguntas o respuestas) y amor.

Es importante señalar que la percepción de un plano de existencia tan radicalmente distinto al que hemos experimentado durante la vida física no genera ninguna clase de extrañeza o desconcierto. Al contrario: se siente como el retorno al hogar, a nuestro hábitat natural, por más que la noción de *nuestro*, ligada a una identidad, ya no tenga sitio ni sentido.

¿Qué es el túnel de luz? ¿Por qué hay almas que no pasan por él?

En mi ECM pude ver que la forma de túnel que adopta esa luminosidad tan radiante se debe a que la luz llega hasta nosotros desde el otro plano abriéndose paso a través de una capa nublosa, sombría y «viscosa». Supe de inmediato –sin necesidad de preguntar– que su origen radica en las proyecciones energéticas y conscienciales de las experiencias de desamor y desarmonía que entre todos desarrollamos en tercera dimensión y que rodean este plano como si fuera una nube de contaminación o una franja de «chapapote».

También pude sentir que hay dimensiones espirituales (Conductores) que en el tránsito no pasan por el túnel de luz y optan, en libre albedrío, por permanecer dentro de esa capa oscura, empeñados en reproducir –aunque ya carezcan de corporeidad– los hábitos y conductas de cuando estaban físicamente vivos. Muchos casos de «presencias», espectros y similares que estudia la parapsicología obedecen a este hecho.

¿Por qué tienen este comportamiento estas dimensiones espirituales? Por el desconcierto que sienten debido a la inconsciencia que tienen en relación con lo que están experimentando y por la querencia consciencial que sienten hacia el mundo material que están abandonando. A menudo, nunca en su vida se han planteado que fueran a morir algún día, ni nada que oliera a trascendencia.

Al hablar de las «enfermedades» que implican disfunción mental, decía que la mente no sigue presente en el tránsito. Puede ser que durante la primera fase del tránsito haya todavía unos ciertos residuos del funcionamiento mental que hemos tenido, pero muy pronto eso se va diluyendo y lo que queda es la consciencia, con independencia de que esa consciencia pueda reproducir un mundo de ficción e ilusión material. La consciencia tiene capacidad sobrada para ello.

Hay que tener muy presente que cada cual vive el tránsito según como ha vivido la vida. Porque no hay una ruptura; cuando dejas el cuerpo, no acude un hada mágica a cambiar tu estado de conciencia.

El estado de conciencia incluye la forma de ver la vida, las cosas, a los demás, la muerte, la Divinidad. También incluye los aferramientos mentales o emocionales. Todo este estado de conciencia no cambia entre el momento –1 que da lugar al fallecimiento del cuerpo y el momento +1 (el segundo siguiente al abandono del cuerpo). El estado de conciencia es exactamente el mismo. Así que si has estado muy identificado con tu yo físico, mental y emocional, si solamente has mirado por los ojos del ego y de la mente, si has estado toda tu vida apegado a lo material y físico, cuando abandonas el cuerpo la consciencia, que es poderosísima, sigue creando una realidad consciencial donde eso sigue estando presente. Y hace aparecer como verdadero lo que no es más que una ilusión.

En ese estado se puede permanecer un tiempo en términos humanos; cuánto, depende del estado de conciencia. Pueden ser días, meses o años, y muchos años. No sé muy bien si esto tiene que ver con lo que las religiones han definido como *purgatorio* o *infierno*, pero en cualquier caso tenemos que liberarnos de la carga que suponen para nosotros estos conceptos. Es decir, lo que se dan ahí son experiencias, y no pasa nada por tenerlas. Las experiencias son experiencias, y no deben juzgarse como buenas o malas, como correctas o incorrectas.

En algunos casos, se trata de un estado transitorio, y, pasado un «tiempo», esas dimensiones espirituales entran por el túnel de luz (la labor de convencimiento de las dimensiones espirituales de los seres queridos fallecidos suele ser crucial al respecto). En otros casos, en cambio, permanecen en esta capa indefinidamente, hasta el momento de su nueva encarnación en el plano humano, al que regresan sin completar el tránsito. En este caso vuelven a encarnar sin haber gozado de la luz del más allá ni, por tanto, de la perspectiva de las cosas y de la vida que en ella se recuerda y disfruta.

Esto suele provocar que, en la nueva vida, su personalidad, actos y experiencias se hallen aún más ajenos a cualquier percepción de trascendencia y firmemente apegados a lo egoico y material, en sus distintas manifestaciones. Viven confundiendo la felicidad con la mera cobertura de sus deseos físicos y anhelos emocionales. Es a ellos a los que Jesús de Nazaret se refiere cuando lanza aquella frase tan aparentemente críptica: «Deja que los muertos entierren a sus muertos» (Lucas, 9, 60). Esos «muertos que entierran a sus muertos» no son los de los cementerios, que, al haber fallecido físicamente, han realizado el tránsito a la otra vida, sino las dimensiones espirituales que, sin haber pasado al otro plano ni haber gozado de él, vuelven a encarnar en cuerpos humanos, desplegando, como se acaba de reseñar, una vida física carente de Vida y volcada en el egocentrismo y el materialismo.

Así pues, es necesario, para poder pasar por el túnel de luz, haber percibido con toda claridad que has dejado atrás tu realidad física. Esto puedes percibirlo inmediatamente o te puede llevar más o menos tiempo.

Los seres queridos fallecidos (o, mejor dicho, los seres de luz que habían sido los seres queridos de uno) que están esperando al desencarnado para acompañarlo hasta el túnel de luz no pueden llevar a cabo esta función si no son ni tan siquiera percibidos. Si uno está muy apegado a lo físico, a lo material y a lo emocional, no tiene conciencia de que hay una vida más allá de la vida. Quien no tiene esta conciencia es muy difícil que vea a personas que han «muerto», pues para él es inexistente el mundo de más allá de la vida; él mismo está cerrando esas puertas experienciales. Así pues, es imposible prever cuánto tiempo se puede tardar en ser consciente del acompañamiento y del túnel de luz.

Ahora bien, ¿durante el tránsito tienes que darte cuenta también de que no eres el coche álmico sino que eres el Espíritu Uno? No; el tránsito no es tan «exigente», podríamos decir, de modo que puedes tener la percepción de que has abandonado el cuerpo físico pero sigues siendo «alguien»: alguien que ha dejado el cuerpo y que ya no es esa persona que vivía en la Tierra, si bien se sigue viendo como algo que algunas corrientes esotéricas han denominado *alma-personalidad*, el alma que ha ido encarnando en el transcurso de muchas vidas físicas.

Si te ves como ese «alguien», sigues identificado con un coche, con el coche álmico en este caso, el cual tiene una personalidad, derivada de las experiencias de tus encarnaciones y otras. En cualquier caso, esta percepción de ti mismo no impide que pases por el túnel de luz.

Ahora bien, cuando te vas acercando al túnel de luz, en función de tu proceso consciencial y evolutivo puede ser que te vayas desgajando de esa alma; puedes ir dándote cuenta de que tu realidad, lo que en ti se puede denominar *real*, tampoco es ese coche álmico, sino que es el verdadero Conductor, el Espíritu. Así pues, puedes empezar a tener la sensación, la percepción, de ser Uno, de la Unidad. Y en función de tu proceso consciencial y evolutivo, al llegar al otro lado del túnel mantendrás todavía la percepción de ser un alma-personalidad o bien te volcarás directamente en esa gran unidad, o no dualidad, del Espíritu (esto dependerá de cómo te hayas

percibido en el momento de empezar a entrar en el túnel; sales del túnel de luz con el estado de conciencia con el que habías entrado en él).

En cualquier caso, tiene lugar una evolución durante el tránsito mismo; la evolución nunca cesa. El alma que, habiendo dejado el cuerpo, se mantiene aferrada al plano físico experimenta una evolución que, en principio, desemboca finalmente en la comprensión de que ha desencarnado.

También es posible una evolución desde sentirse un cuerpo álmico hasta fundirse con la No Dualidad, en el caso de los Conductores que tengan un estado de conciencia que lo permita. Las personas que son conscientes de su absoluta divinidad, de su carácter de «Conductor», y que saben que la vida no termina ahí, experimentan un tránsito muy dulce; ven muy pronto las formas de luz que terminan asociando con seres queridos fallecidos, las cuales las acompañan durante el tránsito y las llevan hasta el túnel de luz.

¿Cómo vemos con forma lo que no tiene forma?

Aun cuando los seres queridos fallecidos son incorpóreos (son energía, consciencia, luz...), los vemos sin embargo, durante el tránsito, como si tuviesen cuerpo. ¿Cómo es posible?

Debemos entender que en el momento en que los vemos estamos en el proceso de arranque del tránsito. En tiempos terrenales, han transcurrido minutos, acaso una hora, desde que dejamos el cuerpo. Nuestra consciencia tiene todavía muchas adherencias a la mente que hemos dejado atrás. Es como si la consciencia, aunque ya está fuera del «coche» (fuera del yo físico, mental y emocional), todavía experimentara una inercia como consecuencia de los años en que ha estado viviendo en conexión con el ámbito mental. Esa luz que tiene delante transmite una vibración a nuestra consciencia, la cual, a merced aún de una inercia de juegos mentales, busca en el archivo de la mente imágenes que pueda asociar a lo que está percibiendo.

Ocurre algo similar a lo que nos sucede con los olores en este plano; por ejemplo, cuando vamos por la calle y de pronto olemos algo. Nuestra mente pone una imagen a ese olor; imaginamos que están haciendo lentejas en una casa cercana y «vemos» las lentejas. O huele a azahar y vemos la flor de azahar y el naranjo. La fragancia que estamos oliendo no tiene materialidad; sin embargo, la mente fabrica una imagen.

En mi caso concreto, las dos luces que vi correspondientes a seres queridos habían encarnado como mi padre y mi madre. Percibí que esas dos luces estaban relacionadas con eso, de modo que vi meridianamente a mis progenitores. Allí estaban, en efecto, el Conductor o dimensión espiritual que había encarnado en el plano humano e hizo de mi madre y el que hizo de mi padre.

En cuanto a la extraordinaria presencia que experimenté después, aquella que visualicé como Jesús el Cristo, la explico de la misma manera: la inercia derivada de la corporeidad física que acabamos de dejar hace que busquemos en nuestro interior consciencial una imagen que, de algún modo, refleje esa hermosa y tremenda fuerza de Amor que estamos sintiendo de manera eminente y grandiosa. Cada cual la percibe en función de la tradición espiritual o religiosa que haya hecho suya durante la vida que acaba de concluir.

La consciencia tiene una capacidad de creación extraordinaria, y esto es igualmente cierto en el caso de las dimensiones álmicas que en vez de transitar por el túnel de luz se quedan apegadas a este plano. En este caso la consciencia genera casas, comida, hospitales... que no tienen materialidad; son una mera generación de la consciencia. Además, uno sigue viéndose con cuerpo físico. No debería sorprendernos demasiado: al fin y al cabo, la ciencia nos dice que lo

que vemos en 3D tampoco es real. Lo único que hay es vibración pura, y cualquier manifestación de densidad no es más que una ficción de la mente.

Cuando estamos en el plano físico y material, vivimos una ilusión a través de nuestros sentidos corpóreo-mentales, la ilusión de la materia. Hoy la ciencia nos dice que la materia no existe en sentido estricto, que lo que hay detrás de cualquier forma material son partículas y que lo que hay en el fondo de esas partículas es vibración; algunos científicos lo llaman *información*, *puntos vibratoriales*, confirmando lo que *El Kybalión* dijo de que en el universo todo es vibración. Vemos los objetos físicos alrededor, pero eso forma parte de la ilusión de la mente; en realidad no tienen la densidad, la consistencia que nosotros mentalmente les damos. En el tránsito ocurre algo muy semejante pero no ya con la mente, sino con la consciencia; esta es la que nos lleva durante el tránsito a percibir como material lo que ya no existe.

La prueba

En todas las experiencias de tránsito y no tránsito que tienen que ver con la consciencia, siempre hay un hecho que sirve para que ante nuestro descreimiento, ante lo que nos cuesta creer que sea verdad, podamos despejar las dudas mentales, podamos «confirmar» lo que hemos experimentado. En el caso de mi ECM, la presencia de mi tía María cumplió esa función. Voy a contar cómo fueron los hechos.

Aunque mi padre y mi madre eran en ese momento mis únicos seres queridos fallecidos, en una parte más alejada de la «habitación» donde nos encontrábamos estaban los hermanos y hermanas de mi madre (mi madre había sido la menor y todos habían fallecido antes). Algo en mí no entendió qué hacían mis tíos allí cuando de hecho en vida había tenido muy poca relación con ellos, puesto que habían muerto cuando yo era relativamente joven. Bueno, todos menos mi tía María, que sorprendentemente también estaba. Es cierto que mi tía tenía en ese momento ciento un años, pero nunca había enfermado; era una mujer muy vigorosa y estaba viva, en plena forma.

La primera persona con la que compartí mi ECM, nada más «regresar», fue mi esposa, María Jesús. Cuando le mencioné la inexplicable presencia de mi tía María, le cambió especialmente la cara: resultó que yo había sido ingresado en Urgencias hacia las doce del mediodía, la ECM se prolongó durante unas dos horas (desde las cuatro y media hasta las seis y media más o menos) y mi tía María había fallecido a las dos de la tarde.

Después de mi ECM, he aprendido a mantener el contacto con esas dimensiones espirituales que encarnaron siendo mi padre y mi madre; de hecho, siempre me acompañan. Compartiendo con ellos, les pregunté cómo había sido eso posible. Mi «madre» usó una expresión muy coloquial para explicarlo; me dijo que conmigo había venido a hacer un «dos por uno»: me estaba recogiendo a mí como su hijo, y estaba con sus hermanos recogiendo a María. Porque María nunca había tenido «familia»; nunca tuvo pareja ni hijos, y fueron sus hermanos los que vinieron a recogerla, junto con mi madre. Así pues, los hermanos de mi madre no estaban allí para acompañarme a mí, sino para hacer el acompañamiento a mi tía María.

1. Del libro *Vida más allá de la vida*.

Capítulo 6

LECCIONES DEL MÁS ALLÁ PARA ESTA VIDA

La fuente de las informaciones que incluyo en este capítulo fueron las comprensiones que adquirí en el contexto de mi ECM. Las desarrollo en capítulo aparte porque de ahí se derivan posturas que pueden ser útiles en nuestro diario vivir, desde el momento en que nos permiten ir por la vida con una filosofía de base que nos haga tomarnos las cosas de otra manera.

Hacemos el tránsito cuando lo decidimos

Recuerdo que, en el contexto de mi ECM, en el momento de introducirme en la galería de luz percibí con meridiana nitidez dos cosas: la primera de ellas, que morimos cuando lo decidimos. La segunda, que nuestra auténtica naturaleza es la consciencia. En cuanto a la segunda comprensión, la he desarrollado anteriormente, en el segundo capítulo, en el apartado «Espíritu, alma y cuerpo», por tener que ver con el marco del fenómeno de la encarnación. Voy a hablar ahora de la primera, porque la certeza de que decidimos el momento de nuestro tránsito (no a nivel de la mente, sino del Espíritu) nos aporta el sosiego de saber que todo se inscribe dentro de un orden.

En relación con esto, tenemos que saber que la «muerte» no tiene por qué tomarnos por sorpresa. Me gustaría transmitirte de corazón a corazón algo importante, no para alarmarte sino para todo lo contrario: cuando se aproxima el momento, todos los Conductores somos conscientes de que vamos a abandonar el vehículo. Llega un punto en que percibimos que nos quedan días, semanas o meses para realizar el tránsito. Hay algo en nuestro interior que por muy dormidos que estemos, por muy olvidadizos que nos encontremos, nos lo dice. Otra cosa es que neguemos ese mensaje con la mente, que lo rechacemos.

Así pues, podemos afirmar que el Conductor decide el momento exacto en que abandona el automóvil, y que además, de algún modo, nos lo comunica con antelación. Por tanto, no hay casualidades, no hay accidentes. Puedes morir en un accidente, sí, pero debes saber que ha sido creado y provocado por ti, porque habrá llegado el momento de finiquitar tu experiencia en ese vehículo físico, esa experiencia humana. Fue tu decisión que abandonarías el vehículo en ese instante y de ese modo; fue tu decisión que el vehículo dejaría de funcionar en ese momento. Te preguntarás: «¿Y esa decisión a qué está ligada?». Muy sencillo: cuando has tenido aquellas experiencias que querías vivir, abandonas el coche. Puede ser que el desarrollo de esas experiencias haya requerido cien años o más, o un segundo. O un año, o cinco años, o diez años... La decisión de cuándo hacer el tránsito se halla ligada al «propósito de vida» de cada cual y se adopta una vez que ha sido cubierto dicho propósito de vida o, llegado el caso, cuando uno asume que ya, dado lo mucho que se ha apartado de él, resulta imposible su cumplimiento. No hay casualidades en relación con esto, por más que el fallecimiento pueda acontecer de forma aparentemente fortuita o inesperada.

En el plano humano nos cuesta muchísimo asumir esto; es muy difícil de aceptar para nuestro yo mental y emocional. Particularmente, aquellos padres y madres que pierden hijos pequeños viven una experiencia espantosa, dolorosísima, hasta el punto de que puede desaparecer en ellos todo interés por la vida. Como dijo Atahualpa Yupanqui: «A menudo el sepulcro encierra, sin saberlo, dos corazones en un mismo ataúd».

Pero ese hijo o hija vino aquí para vivir unas experiencias. Y cuando las ha vivido, se va. ¿Quiénes somos nosotros para obligar a alguien, a un «Conductor», a estar aquí más tiempo del que le corresponde por las experiencias que quiere vivir desde nuestro egoísmo? Yo tengo tres hijos: ¿quién soy yo para presuponer e insistir en que mis hijos tienen que vivir más que yo? Estarán aquí el tiempo que precisen para desarrollar sus experiencias. Después, ¿quién soy yo para decirles que no se vayan, que no me abandonen? Como ya afirmé, todo encaja; nada sobra ni nada falta.

¿Por qué a padres y madres que pierden hijos o hijas, o a seres humanos que pierden seres queridos, les cuesta tanto darse cuenta de esto? Sencillamente porque, vamos a reconocerlo,

estamos acostumbrados a ver a quienes nos rodean como «coches», no como «Conductores». Ahí radica el problema: vemos el automóvil y no percibimos al Conductor que hay dentro. Si percibiéramos al Conductor que hay dentro del vehículo, cuando se produce el denominado tránsito por supuesto no tendríamos el dolor que tenemos, porque seríamos plenamente conscientes de que el Conductor sigue vivo. Pero el coche tiene fecha de caducidad; ya lo sabemos. ¿Alguien puede sorprenderse de que el automóvil deje de funcionar en un momento dado? Y la fecha de caducidad va ligada a las experiencias que necesita vivir el Conductor. Ese duelo, ese morir en vida que provoca a veces la pérdida de un ser querido, se debe sencillamente a que no hemos percibido a dicho ser querido como lo que es. Nos hemos quedado en el disfraz, en el coche, en el vehículo; no hemos llegado a percibir al Conductor.

Nuestra percepción está limitada por nuestro ser físico, pero es posible crear el hábito de ver a los seres queridos como «Conductores», como dimensiones espirituales.

Vamos por la calle y un coche toca el claxon; por el sonido del claxon nos damos cuenta de que nos está saludando. ¿Qué hacemos? ¿Miramos el coche, o miramos dentro para ver quién va en él? Obviamente, no nos conformamos con ver el automóvil; miramos dentro, más allá de los cristales, para ver quién está dentro. Sin embargo, en la vida cotidiana acostumbramos a conformarnos con ver el coche. De esa forma, no percibimos al Conductor. Y como no lo percibimos en vida, nos cuesta mucho trabajo percibirlo después de la vida física, o en el tránsito. Pero si nos acostumbramos a ver a la gente como lo que son, como «Conductores» (como dimensiones espirituales), veremos perfectamente cómo el Conductor hace el tránsito. Y por supuesto seguirá en comunicación con nosotros, absolutamente, una vez completado el tránsito.

Pero ¿por qué no percibimos al Conductor, de modo que la experiencia de perder a un ser querido se convierte en un duelo tremebundo para tantas personas? Esto tiene que ver con la multidimensionalidad y, en conexión con ella, con el Gran Olvido.

La consciencia que se va expandiendo llega, desde la Divinidad pura, hasta el plano humano, para vivir experiencias «del +100 al -100». Y recordemos que hay un requisito ineludible para realizar el aterrizaje en este plano humano: el requisito del «gran olvido» de lo que somos.

Si no olvidáramos el ser divino que somos, no podríamos vivir las experiencias que en esta forma humana hemos venido a vivenciar, esas que están disponibles en la ancha banda vibracional correspondiente a nuestra dimensión. Si esa madre desgarrada por la pérdida de un hijo no hubiera olvidado, no experimentaría el dolor profundísimo de la pérdida, y aunque a nuestro yo emocional y mental le resulte monstruoso lo que voy a decir, lo cierto es que justo esa experiencia es la que esa madre tiene que vivir.

No estoy diciendo que no sea normal experimentar un dolor humano: mis padres (lo que ellos fueron) me acompañan cotidianamente, pero solo de vez en cuando echo en falta tomar una cerveza con ellos (eran grandes cerveceros) o ir a ver con ellos un partido del Betis (eran muy béticos). Ahora tengo con ellos una comunicación, una conexión distinta. El sentimiento de dolor abrumador tan solo lo tenemos cuando olvidamos lo que somos.

¿Por qué algunos regresamos?

La mayoría de las personas que han tenido ECM y han vivido lo sintetizado en el capítulo anterior no quieren volver al cuerpo físico y a la vida que habían dejado. ¿Por qué, entonces, algunos regresamos?

Los motivos pueden ser muy diversos: desde quienes retornan sin saber exactamente la razón hasta quienes, al contemplar íntegramente su vida, consideran que tienen experiencias pendientes relacionadas con el «propósito de vida» con el que encarnaron en esa existencia física y que aún pueden acometer.

Hay veces en que el regreso se ve motivado por el sentimiento relacionado con el pacto de amor establecido con las dimensiones espirituales que están todavía en este plano. En estos casos se regresa por amor. ¡Por un gran amor!, porque, una vez que estás dentro del túnel, hay que tener mucho amor para volver. Entre las experiencias pendientes con otros Conductores, es frecuente que se encuentre la atención y el cuidado de los hijos si son pequeños, pues son los hijos, al encarnar, los que eligen a sus padres, no al revés, por lo que estos tienen un determinado compromiso álmico con aquellos.

En cuanto a mí, ¿por qué volví yo a mi cuerpo físico? Fue como consecuencia del encuentro, antes narrado, con esa gran presencia crística con la que experimenté el Amor Puro. En el contexto de dicho encuentro se estableció una comunicación entre esa presencia y yo, durante la cual me confirmó que estaba cumplido mi «propósito de encarnación» (es decir, no solo el «propósito de vida» en la que acababa de dejar, sino el propósito de toda mi encarnación, a lo largo de una prolongada cadena de vidas, en el plano humano), a la par que me trasladaba su deseo de que, no obstante lo anterior y salvo que ello me desarmonizara interiormente, volviera a la vida física recién dejada, para hacer «algo» que solo sabría una vez transcurrido cierto tiempo tras retornar a ella.

De modo que volví. No hubo un motivo concreto, no hubo nada específico que se me dijera o que yo sintiera. No pregunté, no pedí explicaciones. Sencillamente, aquella energía crística que soy yo y que sois vosotros, en una especie de hablar conmigo mismo pero que yo vi reflejado en la figura de Cristo Jesús, me dijo que regresara.

El mío no fue un caso aislado. De hecho, una vez incorporados de nuevo al cuerpo y a la vida que habían abandonado, no todos aquellos que, en el tránsito, sintieron un motivo preciso para volver recuerdan cuál fue dicho motivo. En ocasiones, esa remembranza, o el conocimiento de la razón que en el tránsito no supieron, se produce años después de haber retornado a la vida física.

En mi caso, el «algo» anunciado por Cristo Jesús durante el tránsito lo conocí al año exacto de haber retornado a mi actual vida física, esto es, en diciembre de 2011. Viví una experiencia mística en la que se dio ese mismo encuentro y se estableció esa misma interlocución, pero esta vez la presencia crística me transmitió que era hora de que supiese por qué había vuelto, y que tenía mucho que ver con las experiencias que estaba viviendo y que iba a vivir. Estos son los dos motivos:

1. Transmitir seguridad a la gente

Me dijo que había vuelto para transmitir seguridad a la gente. La humanidad está viviendo un momento consciencial muy especial en su proceso evolutivo; es un punto muy álgido en el proceso de recordar lo que somos. Todos estamos teniendo experiencias que para la mente son imposibles e inasumibles. Sé que estoy aquí para compartir, en encuentros, experiencias como mi

ECM, o las que he tenido en el mundo de Avalon, etc., para transmitir seguridad; para que cuando otras personas, otros hermanos, otros mismos yo es me escuchen a mí, que soy yo y que soy ellos hablando a través de mí, digan: «¡Esto es lo que yo he visto!», «¡Esto es lo que yo he sentido!», «¡Esto se parece mucho a lo que me ha comentado esa otra persona!». Porque estamos viviendo experiencias que desde el vehículo físico son incomprensibles. En cambio, el Conductor lo tiene clarísimo, y estamos empezando a percibirlo en el recuerdo de lo que somos. Es un proceso de recuerdo colectivo en el cual una de mis funciones es la de transmitir seguridad.

Por eso te digo: tómate en serio lo más loco que te pase, estate atento a todas las señales de la vida. La vida está mandando muchas señales, continuamente. La mente no las va a captar, las va a rechazar, pero tú, la consciencia que eres, sí las vas a captar. Hazles caso. Las causalidades, las sincronías, no son ficciones de la mente; dales mucha importancia, ahonda en ellas, porque tienen un porqué y un para qué profundos. Nada ocurre por casualidad; interioriza en conciencia cualquier encuentro, cualquier conversación, cualquier circunstancia.

Kenneth Ring, valiente pionero en el campo de la investigación sobre las experiencias cercanas a la muerte, encuentra este mismo sentido extraordinario en dichas experiencias. Considera que quienes hemos pasado por ellas somos «mensajeros de la esperanza», mensajeros que hablan a los demás Conductores de una realidad espiritual más noble y elevada y los/nos exhortamos a cambiar urgentemente todas las facetas de nuestra actual forma de vivir, a terminar con todas las guerras y con todas las divisiones entre pueblos y religiones, a proteger y salvar el medio ambiente. Según él, la humanidad está luchando colectivamente por despertar a un modo de conciencia nuevo y más elevado, y las ECM pueden concebirse como un recurso evolutivo para producir esta transformación, a lo largo de un período de años, en millones de personas.

2. Experimentar el gozo de vivir

La entidad crística me transmitió, además, que volviese «para darme la gozada» de vivir, ¡y para que ella pudiese también dársela a través de mí!

Sí, querido lector, tan sencillo –y a la vez tan complejo para nuestro ser mental y emocional– como eso. Porque la vida es una gozada absoluta; no hay otra razón para la vida (que es vida y es muerte, porque todo forma parte de la Vida) que el gozo. Y este plano, como cualquier otro, es una gozada. ¡Vamos a darnos la gozada de disfrutar en este plano!, entendiendo por gozada no lo que la mente dice.

En el proceso de recuerdo de lo que somos, debemos tener en cuenta que no llegamos a ese recuerdo por la vía del intelecto. El recuerdo no viene como consecuencia de leer libros o ver vídeos, sino de las experiencias que se viven. Las experiencias sentidas y vividas, en el transcurso de la cadena de vidas, son las que hacen que te vayas dando cuenta de cosas, y esas cosas no es que las aprendas; sencillamente las recuerdas. Esto es importante, porque la idea de aprender conlleva un esfuerzo. Para aprender hay que estudiar, que esforzarse; sin embargo, el recuerdo no requiere este esfuerzo.

Así pues, ¡paladea, saborea cada experiencia! Volviendo al símil del restaurante, nos hallamos en uno que tiene un menú variadísimo, completo. Disfruta entonces cada plato del menú, ya sea dulce o amargo; disfruta del vino tinto y del vino blanco... ¡y olvídate de las etiquetas de la mente!: que si esto es bueno o si es malo, que si está bien o está mal, que si es correcto o está equivocado, que si es blanco o es negro... ¡Goza la vida!, tal como venga, y plenamente. Todo lo que te acontece lo estás creando tú. No lo estás creando tú como mente, sino tú como Conductor,

como ser espiritual. No discutas pues, desde la mente, con la vida. Haz que tu vida sea una vida de gozo sin queja. En el mundo oriental se dice que la iluminación es vivir sin quejas. Punto. Es saborear la vida, ya venga dulce o amarga. Y aparte de que la iluminación sea vivir sin quejas, de corazón a corazón te digo: la iluminación, sobre todo y fundamentalmente, es comprender la innecesiedad de la iluminación (a este respecto, te remito al último capítulo).

Los *déloks*: la experiencia de casi muerte en el Tíbet

Un fenómeno curioso, poco conocido en Occidente pero familiar para los tibetanos, es el de los *déloks*. En tibetano *dé lok* significa 'retornado de la muerte', y tradicionalmente los *déloks* son personas que en apariencia «mueren» a causa de una enfermedad y se encuentran viajando por el bardo. Visitan los reinos infernales, donde pueden presenciar el juicio de los muertos y los sufrimientos del infierno, y a veces van a paraísos y reinos de Buda. A algunos los acompaña una deidad que los protege y les explica lo que sucede. Al cabo de una semana, el *délok* es enviado de vuelta al cuerpo con un mensaje del Señor de la Muerte para los vivos: el de exhortarlos a la práctica espiritual y a vivir de una manera más benéfica. Con frecuencia a los *déloks* les resulta difícil que los crean, y se pasan el resto de la vida explicando sus experiencias a los demás a fin de encaminarlos hacia la sabiduría. Se escribieron biografías de algunos de los más famosos *déloks*, y los trovadores las cantan por todo el Tíbet. Varios aspectos de la experiencia de los *déloks* se corresponden no solo con las enseñanzas del *Libro tibetano de los muertos*, lo que ya era de esperar, sino también con las experiencias cercanas a la muerte.¹

No hay errores

Anunciaba en el capítulo anterior que la visión íntegra e instantánea que, poco después de iniciar el tránsito, tenemos de la vida física que hemos desarrollado en este plano nos permite constatar que no cometimos errores en dicha vida. El concepto de *error* es importante para nuestra mente aquí, pero en un contexto absoluto, sencillamente no se aplica. Veamos por qué.

En un momento dado del tránsito verificamos –sin lugar a dudas ni incertidumbres– que todo hecho acontecido en el mundo exterior (en nuestra vida, en la de los demás, en el planeta, en el cosmos...) tiene su causa y origen en el interior (en el caso de la vida de cada uno, en el interior de cada cual). Y, ligado a ello, comprobamos cómo, en la vida que dejamos, absolutamente todo (cada evento, situación o experiencia, por insignificante o importante que haya sido para nosotros) enlaza con el propósito –el «propósito de vida»– para el que nos encarnamos en la persona que fuimos. Todo encaja de manera armónica, y no hay ninguna pieza suelta o fuera de lugar en el puzle, en ese rompecabezas que la vida nos parece tantas veces que es mientras estamos inmersos en ella.

Es entonces cuando nos percatamos de la ficción mental que representa calificar, clasificar y enjuiciar los hechos que vivimos bajo el prisma de la dualidad: buenos o malos, placenteros o dolorosos, gratos o ingratos, blancos o negros... Por eso anunciaba en el anterior apartado que la vida nos corresponde gozarla, no juzgarla. Ahora profundizamos en por qué esto es así.

Lo cierto es que en la vida no sobra nada; tampoco esas circunstancias que mentalmente querríamos borrar del mapa y de nuestra memoria y nunca haber vivido. En ese sublime momento del tránsito se «ve» con meridiana claridad que todo es Perfecto y tiene su sitio en el bagaje de consciencia y experiencia, que es lo único, ni más ni menos, que nos llevamos con nosotros a la «otra vida».

A lo largo de nuestra existencia física, todo tiene su porqué y su para qué en clave de nuestro proceso consciencial y evolutivo. Aquello que en un determinado momento de nuestra vida consideramos que fue un error, una equivocación, algo de lo cual tal vez nos arrepentimos, no fue un error, porque constituyó nuestra respuesta ante una experiencia concreta; la respuesta que correspondía que diéramos en ese momento en función de nuestro estado de conciencia. Esa respuesta que dimos, esa actuación que acometimos, sirvió para impulsar nuestro estado consciencial.

En el tránsito nos damos cuenta de que las experiencias no tienen color; no son ni buenas ni malas, ni blancas ni negras, ni tristes ni alegres, ni agradables ni desagradables. Son experiencias. Punto. Experiencias que lo único que son es vibración; vibran con una determinada frecuencia. Esa vibración, al resonar con la vibración de nuestro estado de conciencia, impulsa nuestro proceso consciencial y evolutivo (el proceso de cada uno, que, a su vez, es el de todos, por la integración que hay con lo colectivo).

Es así de sencillo y así de rotundo: nosotros mismos estamos continuamente creando hechos, situaciones y circunstancias, y atrayendo a nuestra vida a personas que, con su vibración, al resonar con la vibración de nuestro estado de conciencia, impulsan nuestro proceso consciencial y evolutivo.

Saber esto sin duda nos aporta una enorme paz, seguridad y tranquilidad. También nos otorga el discernimiento profundo de que debemos ir por la vida muy descargados de tanta preocupación por lo que hacemos y dejamos de hacer, por lo que pasa o deja de pasar. Cualquier

cosa que ocurra la estamos definiendo nosotros desde nuestro interior. La estamos generando, creando, atrayendo desde el Conductor que somos.

Date cuenta de que si no hubiera sido por aquel error no tendrías el estado de conciencia que ahora tienes. Si no hubieses vivido aquella experiencia, hoy no dirías que eso fue un error. Con lo cual no fue un error. Todo lo que hemos vivido tiene un sentido profundo.

Curiosamente, el yo físico, mental y emocional (el coche) discute las decisiones del Conductor. Resulta hasta divertido: experiencias que el Conductor está creando, el coche (la mente en este caso) las etiqueta («me gusta», «no me gusta», «está bien», «está mal»). El Conductor debería poner orden: «Oye, coche, cállate; soy yo el que está creando esas experiencias y las estoy trayendo a mi vida para impulsar el proceso consciencial». El Conductor tiene el conocimiento profundo, además, de que esas experiencias humanas las hace suyas toda la conciencia, la de la Creación entera; reitero una vez más que todas las experiencias que yo saboreo, las saborea toda la Creación. Porque esa conciencia que está en mí es la Consciencia.

Aquello que denominas *error* provocó una cadena de causas y efectos que dio lugar a esto y aquello...; y todo esto se ve durante el tránsito. Se ve, por supuesto, más allá de la mente, la cual ya se ha dejado atrás. Se percibe desde la consciencia.

No hay juicio

Llegados a este punto, tal vez te preguntes: ¿qué ocurre con aquellas personas que hicieron «el mal» expresamente? ¿Tampoco cometieron ningún error? ¿Quedan, sin más, exculpadas?

Debes saber que aquella persona que, por su estado de conciencia, daña a los demás merece, desde mi punto de vista, mucho amor y mucho respeto. Esto es lo que siento en el corazón. Esto no justifica sus acciones, pero las enmarca de un modo distinto.

Tengamos muy presente que la Unicidad, o No Dualidad, se expresa por medio de la diversidad, a todos los niveles. La Creación es amor, y el libre albedrío es fruto del amor. Si la Creación no se basara en el amor, si la Divinidad que somos no fuera Amor, las cosas serían distintas; posiblemente habría dirección obligatoria, y todos estaríamos como robotizados. Pero es Amor. Y como es Amor, hay libre albedrío. Y ese libre albedrío tiene que ser amado y respetado, incluso cuando conlleva que, en sus experiencias conscienciales, haya seres humanos que ocasionen un gran dolor a los demás.

Cuando transitas al otro plano se percibe, yo lo percibí al menos, que no hay juicio. No hay nada que te diga «estuvo bien», «estuvo mal», «te equivocaste», «ahora te vamos a castigar», «tienes que volver porque no aprendiste». Todo esto pertenece al mundo de la mente. En el mundo de la conciencia no hay eso. La conciencia es un espejo que refleja la vida; no la juzga en modo alguno. Todo lo que hay es Amor, una comprensión de todo.

Lo que sí ocurre es que el estado de conciencia en que se vive y en que se muere van a la par. Esa persona que está originando dolor, violencia, daño lo está haciendo porque ha olvidado absolutamente lo que es. Porque si tuviera el más mínimo atisbo de lo que es, del ser que es, de la Divinidad y el Amor que es, no tendría esos comportamientos. Las personas que llevan a cabo ese tipo de acciones están manifestando un enorme aferramiento al ego, a lo físico, a lo material. Y van a hacer el tránsito en ese mismo estado de conciencia. Tendrán una vivencia muy distinta del tránsito que en el caso de aquellos que recuerdan más el Conductor que son. Van a verse como apegadas a este mundo material, físico. Incluso pueden llegar a creer que ni siquiera han muerto, que siguen teniendo un cuerpo físico.

Es así como un alma puede quedar no digamos «atrapada», término que se emplea habitualmente pero que a mí no me gusta utilizar, porque es atemorizante, pero sí enormemente apegada al mundo material, de modo que le va a costar trabajo salir de ahí.

Eso no significa que los que están muy apegados a lo egoico se queden ahí estancados; incluso en ese contexto van experimentando una evolución. Pero su tránsito es, de alguna forma, más «lento», así como más tenso, que el de las personas que tienen la conciencia de lo que realmente son.

1. Fragmento extraído de *El libro tibetano de la vida y de la muerte* de Sogyal Rinpoche.

Capítulo 7

LOS QUE SE VAN Y
LOS QUE SE QUEDAN

Los pactos de amor entre almas (en expresión acuñada a lo largo de la historia por diversas escuelas y tradiciones espirituales) se suscriben, desarrollan y despliegan en el contexto de la vida, la muerte, el tránsito y la nueva encarnación. Tienen su fundamento en el hecho de que las dimensiones espirituales que encarnamos en seres humanos acometemos el proceso de sucesivas reencarnaciones no de modo «individual», sino en grupos fraternales que suscriben esos pactos y encarnan de común acuerdo, asumiendo diferentes roles encarnados en lo que en la vida física son círculos de seres queridos.

Como se apuntó en el capítulo 2, antes de venir al mundo material, cada dimensión espiritual elige el yo y las circunstancias pertinentes para su evolución consciencial, para experimentar vivencias que posibiliten su crecimiento vibracional. Esa elección incluye el pacto de amor con otras dimensiones espirituales que harán de acompañantes y colaboradoras en el desarrollo de tales experiencias. En este contexto, y como he señalado anteriormente, los hijos eligen a sus padres, y no a la inversa.

Sé que admitir esto se les hace difícil a las personas que han tenido padres por ejemplo maltratadores, o a las mujeres cuyo padre ha llegado incluso a violarlas. ¿Cómo iba uno a elegir un padre violador o una madre alcohólica? Pues lo elegimos. No elegimos a nuestros padres por su revestimiento físico, por si son guapos o feos expresado coloquialmente, ni tan siquiera por lo buenas personas que son, sino porque esa familia, se trate de una familia estructurada o desestructurada, nos ofrece el hábitat que nos permite vivir las experiencias que queremos vivir.

Aunque en nuestra realidad corpórea y en nuestra memoria mental no tengamos el recuerdo de ello, nuestra memoria y dimensión trascendente sí conocen perfectamente lo que es el pacto de amor entre almas. Incluso numerosos seres humanos saben, de manera intuitiva y por inspiración, lo que representa y sus principales señas de identidad.

Una de estas señas es que los pactos incorporan una especie de red de seguridad para que, por intensas, dolorosas o desconcertantes que las vivencias resulten, sean soportables por los que las experimentan, por lo que es una gran verdad que ningún ser humano experimenta lo que no puede soportar. Otra característica es que el alma que vive la experiencia más gozosa desde la óptica espiritual es aquella que –en el reparto y distribución de experiencias dentro del pacto– asume la que más sufrimiento conlleva desde la perspectiva del mundo material (verbigracia: una muerte temprana por accidente o enfermedad, para, con ello, provocar en sus seres queridos experiencias conscienciales que, de otro modo, no podrían vivenciar).

Cuando, tras sus respectivas vidas físicas, las dimensiones espirituales firmantes del pacto se reencuentran en el «más allá», juntas sopesan y valoran en armonía cómo las experiencias vividas se han correspondido con las que querían vivir, y el papel desarrollado al respecto por cada una. Sin embargo, en el plano humano suele acontecer el Gran Olvido.

Cuando, en un determinado momento del tránsito, vivencias lo que ha sido tu existencia en este plano en un *flash* instantáneo, vivencias también las relaciones de causa y efecto que han tenido lugar en el contexto de lo que has experimentado. Y accedes no solo a lo que te incumbe directamente a ti sino también al impacto, a los efectos que tus experiencias han tenido en quienes te rodean, fundamentalmente aquellas personas cercanas que en tu vida física han sido seres queridos. Es decir, te das cuenta de que tus vivencias, tus experiencias, no solo tienen un porqué y un para qué en clave de tu desarrollo consciencial y evolutivo, sino que también interactúan con los procesos conscienciales y evolutivos de esas personas. Ahí te das cuenta de

que existe una especie de pacto de amor, de que esas experiencias que implican unos efectos múltiples con otras personas tienen que ver con pactos que hiciste con esos Conductores antes de vuestra encarnación en la vida física.

Así se pueden comprender experiencias muy duras, por ejemplo de enfermedad, que has vivido en tu proceso consciencial y evolutivo. A veces una determinada enfermedad se vive también por el impacto que va a tener en esos seres queridos; las formas concretas en que tiene lugar la «muerte» también pueden estar en relación con ello. Resulta evidente que no es lo mismo una muerte a través de un accidente de tráfico, pongamos por caso, que tiene el impacto del golpe que eso conlleva, que elegir una muerte mediante una enfermedad lenta que obligue a los familiares a tener una serie de cuidados con relación a ti y que tengáis la oportunidad de convivir en el tramo final de tu vida. A veces, incluso, lo que te ocurre a ti puede ser más en función de los demás que de ti mismo. Por ejemplo, el niño que muere de cáncer con solo dos años de edad. A lo mejor esa experiencia no era especialmente relevante para el desarrollo consciencial y evolutivo de ese Conductor, pero sí por el impacto que se produce en su familia, que da lugar a experiencias fuertes que repercuten en el enfoque de la vida de los Conductores encarnados en ese entorno familiar.

Estos son ejemplos de interacciones que se dan en el contexto del pacto entre almas, sin duda drásticos; están también la miríada de interacciones cotidianas que no tienen la enjundia que acabo de comentar pero que son asimismo importantes por las interacciones conscienciales que se producen.

Otro tema interesante es: ¿qué ocurre cuando todo empieza siendo un bello pacto de amor entre almas pero después, una vez en la Tierra, las cosas se complican y esas personas terminan enemistadas? No hay una respuesta única a esto. Depende; está en función del calado de la dimensión de las experiencias que han motivado el distanciamiento. El tránsito puede ser el momento «de hacer las paces», puede valer para eso. Pero hay veces en que la desavenencia, el desencuentro, el calado de la experiencia es tal que se requiere una nueva encarnación para poder cerrar esos círculos.

En cualquier caso, es importante insistir en que el tránsito puede ser «reparador» en este sentido. Personas que tienen el don de percibir muy directamente lo que se vive durante el tránsito han puesto de manifiesto que se puede dar el caso por ejemplo de que habiendo fallecido uno de los miembros de una pareja enemistada, esa dimensión álmica espera a la otra para finalizar el tránsito juntas, tras haber aclarado consciencialmente los asuntos que habían quedado pendientes entre ellas.

¿Crees que has superado el miedo a la muerte, del que hablábamos al comienzo del libro? Hay al respecto una especie de prueba del nueve –valga el símil matemático– para comprobar hasta qué punto hemos superado –interior y consciencialmente– el temor a la muerte y liberado nuestra vida de esa carga: una prueba que no se centra en la visión que podamos tener con relación a nuestra futura defunción, sino en la reacción que tenemos aquí y ahora ante el fallecimiento de nuestros seres queridos.

Es totalmente lógico y humano que nos cause gran desconsuelo y congoja la muerte de nuestro padre o madre, pareja, hermanos, amigos íntimos... No digamos ya de hijos o hijas, cuya defunción, por edad, presenta el agravante de ir contra la «ley de vida». Ahora bien: ¿hasta qué punto nos anclaremos en el sufrimiento?

En el capítulo anterior hablaba de cómo la raíz del sufrimiento descontrolado por la pérdida se halla en el hecho de que hemos identificado demasiado al ser querido con su vehículo de expresión. Aquello que puede evitarnos un dolor tan grande es que en nuestro corazón lata la convicción de que con la defunción del cuerpo físico no finaliza la existencia, la convicción de que nuestro ser transita a un plano de luz –que cada uno le dé el nombre que estime oportuno–. Si gozamos de este convencimiento, ante el difícilísimo trance del fallecimiento de un ser querido emanará una voz de nuestro interior que, con dulzura pero con firmeza, nos recordará dos cosas:

1. **Con la muerte física no hay pérdida.** El ser que encarnó en nuestro ser querido es mucho más que el cuerpo y el aspecto físico que compartió con nosotros durante su vida material. Y continúa vivo más allá de lo que fue su corporeidad, más allá de lo que representó la vida humana que ha dejado.
2. **Con la muerte física no hay alejamiento.** Quien fuera nuestro ser querido sigue a nuestro lado desde el otro plano de vida. Desde ese plano de luz –insisto en que cada cual lo denomine como considere conveniente–, permanece en conexión directa y constante con nosotros; más, incluso, que cuando estaba físicamente aquí, pues entonces se producían inevitablemente alejamientos en el día a día (traslados, viajes, ausencias por motivos de trabajo o estudios, vacaciones...) que ahora ya no tienen lugar.

Voy a ejemplificar esto por medio de una metáfora. Supongamos el caso de una familia residente en una ciudad española (por ejemplo, Sevilla) compuesta por los padres y tres hijos: dos chicas de veintinueve y veintidós años, y un chico de veinticinco. Para el verano, los padres han planteado que, excepcionalmente y aprovechando las vacaciones, realicen los cinco un largo viaje que les permita compartir una bonita experiencia. El lugar propuesto es Noruega, concretamente, la parte superior de su geografía y, en particular, los cabos Knivskjellodden y Norte, considerados los dos puntos más septentrionales de Europa.

Como el trayecto es largo, casi diez mil kilómetros entre la ida y la vuelta, y hay mucho que ver y disfrutar, los padres han planificado que la «excursión» durará treinta y un días, todo el mes de agosto. Los hijos lo acogen con entusiasmo, aunque la mayor, por motivos de trabajo, solo podrá dedicar al viaje quince días y el hijo, que está preparando oposiciones, un máximo de tres semanas.

—No hay problema —dicen los padres—: lo programamos con la agencia para hacer la ida juntos y que, después, cada cual retorne a casa cuando le convenga.

El viaje de ida discurre de maravilla, y los días en Noruega pasan veloces. A las dos semanas, tal como estaba previsto antes del inicio, la hija mayor vuelve a Sevilla y a los veinte días, es el hijo quien retorna al hogar.

La tarde inmediata tras la partida del chico, la madre añora a ambos:

—Siento mucho su ausencia. Tanto que creo que deberíamos haber regresado todos juntos.

—También yo los echo mucho de menos —responde el padre—, pero estar aquí es una vivencia fantástica y merece la pena que le saquemos el máximo jugo, cada uno en función de sus necesidades y conveniencia: tú, yo y, desde luego, nuestra hija [en referencia a la que permanecía con ellos], a la que esta vivencia le está aportando mucho. Tenemos derecho a apurar la experiencia. Además, antes de que nos demos cuenta, volveremos a estar los cinco juntos en casa. El tiempo vuela. Y ¿qué son una o dos semanas sin ellos, cuando tenemos toda la vida por delante?

La hija reafirma con la cabeza las palabras del padre y, como en esos días se hallan alojados en un centro turístico del cabo Norte, propone que den un paseo hasta el cercano y espectacular acantilado, de trescientos siete metros de altura.

Una vez allí, los tres recuerdan a los dos ausentes. Y, contemplando la sublime belleza de aquel peculiar cielo norteño (con el océano Atlántico a un lado y el Ártico al otro), comprenden bien que no solo no han perdido a los dos miembros de la familia ausentes —pues ambos los esperan en el hogar— sino que tampoco hay realmente alejamiento: el corazón los une con ellos más allá de la distancia.

Mientras el fallecido transita, sus familiares y amigos continúan en este plano y viven el denominado *duelo*. Como sabemos, este se vuelve especialmente doloroso cuando el difunto es un ser muy querido, sobre todo cuando se trata de un hijo o hija.

Ciertamente, y por los motivos explicados en apartados anteriores, hay que mirar hacia delante y seguir viviendo. Pero hay mucha gente que no lo ve así, que no sabe cómo afrontarlo. Por eso, de una punta a otra del planeta, han surgido colectivos, asociaciones y foros que tratan de echar una mano en un momento en el que tanta falta hace.

En su mayoría están compuestos por personas que han vivido el mismo trance y ponen a disposición de los demás su propia experiencia del duelo a partir de dos grandes premisas: en una situación tan radical, solo el que ha pasado por la misma situación la puede comprender y es fundamental no encontrarse solo y contar con el apoyo de cuanta más gente mejor.

Dado que colaboro con ellos y tengo constancia de su positivo funcionamiento, sirvan como botón de muestra estos dos colectivos:

RENACERÁS A LA VIDA: un espacio para todos los que tienen seres queridos que han partido y que opera en torno a la web www.renacerasalavida.ning.com. Es un «sitio» de encuentro y para compartir, de carácter gratuito. No pertenece a ninguna religión en particular ni a ninguna congregación, partido político u organización institucional; fue creado por familiares y amigos de seres queridos que han transitado. La idea es mantenerla y darle vida entre todos.

ALMA Y VIDA: es una asociación compuesta por un colectivo de padres que han vivido la experiencia de la pérdida de un hijo o hija. Para ellos, las expresiones *muerte de un hijo*, *proceso de duelo*, *ayuda tras la pérdida de un hijo*, *apoyo en el duelo* y tantas otras que pudieran formarse para describir tal situación adquieren un significado muy especial. Desde la asociación se intenta compartir esa experiencia con otros padres; se les aporta apoyo mediante terapias de grupo y otras actividades dirigidas por profesionales. En definitiva, se les ofrece un lugar de encuentro donde poder pasar por la parte más dolorosa del proceso del duelo. Su página web es www.almayvida.es.

¿Se puede ayudar a efectuar el tránsito a la dimensión espiritual que, tras haber desencarnado de un cuerpo humano, lo acomete? Se puede y se debe, por más que en la sociedad moderna no haya conciencia sobre la importancia de este apoyo y se huya, precisamente por el miedo a la muerte, de afrontar este momento, con lo que se pierde la oportunidad de compartir el hecho más trascendente de la vida de un ser querido. Y no solo hay que ofrecer esta ayuda a familiares y personas cercanas, sino también a todos aquellos que la soliciten.

Hacia el comienzo del libro incluí el inicio del texto *Morirse a gusto*, de Alejandro Rocamora, y cito ahora el final de dicho texto, en que aborda la materia objeto de este apartado. En este fragmento, Rocamora cita un libro muy aconsejable para quien quiera reflexionar sobre lo que se viene exponiendo: *Morir en la ternura*, de Cristiane Jomain.

Morirse a gusto (cont.)

Es cierto que la muerte nos hace a todos iguales: tanto el rey como el vagabundo deben enfrentarse a este hecho en soledad. La muerte es la única vivencia que no podemos compartir. Pero también es cierto que este momento importante de la vida depende fundamentalmente de dos situaciones: ¿cómo se ha vivido? y ¿cómo se siente ante el entorno? Es decir, morir en paz no se improvisa, sino que estará en función de cómo se ha desarrollado la vida: intereses, valores y sentimientos estarán ayudando o entorpeciendo el «bien morir». Pero también el cómo se realice el momento de morirse (en casa, en el hospital, con sufrimiento, lúcido, etc.) favorecerá o entorpecerá una «muerte digna».

Morirse a disgusto, según la autora de *Morir en la ternura*, Cristiane Jomain, se desarrollaría entre dos polos: la desgracia de morir en soledad y la desgracia de no tener un espacio de soledad necesario para vivir. El primer supuesto está amenazado en nuestra cultura, pues tendemos a negar la muerte de nuestro familiar en la falsa creencia de que no se dará cuenta; pero igual se siente solo al no poder compartir su miedo ante la muerte próxima. La segunda necesidad del moribundo es la de tener un espacio psicológico para poder elaborar la eminente pérdida de la vida y poder despedirse, sin trauma y también sin agobio. En este sentido, una excesiva presencia de los familiares y de los cuidadores dificultaría el proceso de «morirse a gusto». Habría que añadir una tercera necesidad del moribundo: la ausencia de sufrimiento inútil, que lo único que consigue es prolongar una vida vegetal. Si se dan estas tres condiciones, entonces sí que podríamos decir que se produce una «muerte a gusto».

En cuanto a la ayuda al moribundo en distintas tradiciones espirituales, el ya citado *Bardo Thodol* o *Gran libro de la liberación natural mediante la comprensión en el estado intermedio* es la guía que usan para ello en ámbitos budistas, donde los monjes, normalmente en parejas, recitan oraciones en tonos muy graves y a modo de cántico, con lo que no solo apoyan al moribundo antes del fallecimiento, sino durante los cuarenta y nueve días siguientes al óbito, pues, como ya se reseñó, este es el tiempo que el *Bardo Thodol* estima para la realización del tránsito.

En la esfera católica se practica el sacramento de la unción de los enfermos, conocido como extremaunción hasta el Concilio Vaticano II, y llamado, igualmente, sagrado viático, porque es el recurso con que cuenta el enfermo para poder sobrellevar con fortaleza y en estado de gracia el momento del tránsito a la Casa del Padre a través de la muerte. Lo esencial del sacramento consiste en ungió la frente y las manos del enfermo y en el rezo de una oración litúrgica por parte de un sacerdote u obispo, los únicos que pueden administrarlo.

No obstante, en el ámbito cristiano también hay constancia de prácticas dirigidas a apoyar el tránsito, como se hace en tradiciones espirituales orientales, más allá del óbito. De hecho, aunque

poco a poco se ha diluido su significado profundo, a esto se dirigen las misas *in memoriam* y otros ritos celebrados algún tiempo después del fallecimiento y, en ocasiones, de modo reiterado durante las semanas, e incluso meses, que siguen a la defunción.

Y sin estar asociados a ninguna religión en concreto, proliferan cada vez más personas y grupos que efectúan labores de ayuda al tránsito. Utilizan para ello protocolos y técnicas muy diversos, si bien todos tienen su base en la conciencia de que con la muerte no concluye nada y de que, tras ella, el ser que somos realiza un tránsito.

Conscencialmente viene bien tener muy presente que no nos vamos a morir; es importante de cara al moribundo que atendemos y es importante para nosotros mismos, para cuando llegue el momento. Porque ese momento puede ser que llegue por enfermedad –una enfermedad que a lo mejor nos dará tiempo para recordar que no podemos morir, con lo cual será una bendición– o puede ser que llegue de improviso.

Así pues, en el acompañamiento al moribundo, si es un acompañamiento espiritual, se es consciente de que esa persona no está enferma y de que no va a morir. Bien, maticémoslo: está enfermo el coche, nunca el Conductor. Con lo cual tenemos que estar atentos al tipo de acompañamiento que hacemos. Cuando es espiritual, tiene que ir dirigido al Conductor. Esto también hace que el acompañamiento no termine cuando llega el estertor de la muerte, como hemos visto, desde el momento en que el Conductor sigue vivo.

¿Cómo atender al moribundo? En función de su estado de conciencia. Con amor. Ejerciendo una escucha amorosa. No hay reglas ni protocolos; se trata de ser sensible. Todos tenemos el amor, porque es lo que somos, y este nos da la sensibilidad suficiente como para percibir el estado de conciencia en el que se encuentra esa persona. El estado de conciencia, ojo: no el nivel de conciencia. A menudo se habla de que estamos en distintos niveles de conciencia, pero la expresión *nivel de conciencia* no describe la realidad. Porque cuando hablamos de *niveles* parece que nos situemos unos por encima de otros. En lo que nos hallamos es en distintos estados de conciencia, y debemos tener muy presente que una persona que ahora permanece en un estado de conciencia, en equis tiempo permanecerá en otro. Esto nos tiene que llevar a ser muy tolerantes e incluso a tomarnos las cosas con sentido del humor. Debemos tener en cuenta que a cada momento compartimos, expresamos y sentimos las cosas en coherencia con nuestro estado de conciencia, y además no debemos olvidar el estado de conciencia del moribundo.

En la atención a la persona moribunda, el respeto es la llave. Debemos aceptar lo que está ocurriendo y lo que se esté dando en el contexto de ese acompañamiento. Y la aceptación auténtica deriva de la confianza en la vida, del convencimiento de que todo está bien. Si no, la aceptación es otra cosa; seguramente será resignación o impotencia. Un buen acompañamiento requiere de la aceptación bien entendida y de un respeto que es hijo del amor.

Desde la aceptación, el amor y el respeto sabremos qué mensajes podemos compartir con el moribundo y cuáles es mejor no compartir con él. Compartir abiertamente con el moribundo varias de las cuestiones expuestas en este libro no tiene que ser necesariamente conveniente; puede ser que le cause mucho daño y no le sirva absolutamente para nada, o que incluso lo atore. En cambio, según el estado consciencial que tenga, estos mensajes le pueden ayudar. Como he indicado, percibimos lo que le podemos transmitir gracias a la sensibilidad; esta nos va indicando el camino. Y hay veces en que el acompañamiento es puramente acompañamiento; no incluye ningún tipo de «lecciones».

Con el objetivo de ofrecer alguna práctica más concreta, se recogen en el cuadro siguiente algunos de los consejos que Sogyal Rimpoché ofrece en *El libro tibetano de la vida y de la*

muerte para el acompañamiento a los moribundos, tal como han sido resumidos por Mar López en su artículo «El budismo y el proceso de morir» en la revista digital *Conciencia sin fronteras* (concienciasinfronteras.com). Estos consejos se centran solamente en el momento previo a la muerte misma y, por tanto, en el inicio del tránsito, pero seguro que serán muy útiles para quienes se acerquen a estas páginas.

Consejos para el acompañamiento al moribundo

- Manifestarle un amor incondicional, libre de toda expectativa. Para ello será necesario que el acompañante aprenda a ponerse en su lugar y reflexione sobre qué es lo que necesitaría en esa situación.
- Tocarle mucho, mirarlo a los ojos... Tratarlo como a un ser vivo, no como a una enfermedad.
- Darse cuenta de que esta persona lo está perdiendo absolutamente todo. Comportarse como quien trata realmente de comprender.
- Ayudarle a aceptar las emociones reprimidas que surjan –como la rabia, la frustración, la tristeza, la culpa, la insensibilidad–; todas ellas son naturales.
- No querer ser demasiado sabio: solamente es necesario estar tan plenamente presente como se pueda.
- Ser sincero y decirle al moribundo siempre la verdad, sobre él y sobre el acompañante mismo, de la manera más afectuosa posible.
- Ser consciente de los propios temores acerca de la muerte, pues esto ayudará en gran medida a ser consciente de los temores del moribundo.
- Los maestros budistas hablan de la necesidad de morir conscientemente, con un dominio mental tan lúcido, nítido y sereno como sea posible. Para ello, el primer requisito es controlar el dolor y no enturbiar la consciencia del moribundo. Hoy en día eso puede hacerse mediante combinaciones de medicamentos; no hay que limitarse a los narcóticos. Todo el mundo debería tener derecho a esa sencilla ayuda en el agotador momento del tránsito.
- Ayudar al moribundo a resolver los asuntos pendientes. Esta es una de las mayores causas de angustia. Morir en paz pasa por dejar resueltos los asuntos pendientes, para que pueda relajarse el aferramiento.
- Ayudar con discreción y sabiduría a la persona moribunda a hacer las paces con los familiares y amigos de quienes esté distanciada, y a limpiar su corazón, de modo que no le quede ni rastro de odio ni agravio. Manifestar amor mutuo es algo que libera profundamente todos los sentimientos de culpa, ira, frustración y aferramiento. También es importantísimo que los seres queridos den permiso a la persona para morir, para marcharse en paz.
- Ayudar a dejar resueltos con el máximo detalle los asuntos económicos y materiales; de este modo, el aferramiento puede liberarse con más facilidad.
- Es esencial que la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte sea lo más pacífica y serena posible. Los maestros aconsejan que los amigos y parientes afligidos no estén presentes junto al lecho del moribundo, para evitar que provoquen emociones perturbadoras en el momento de la muerte.
- Asimismo, y para preservar esta atmósfera, es esencial que el personal sanitario no moleste a la persona que está muriendo con prácticas que ya hayan perdido todo su sentido de curación o que inflijan sufrimientos gratuitos e innecesarios a la persona.
- Los amigos y familiares deben hacer todo lo posible para inspirar emociones y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción, y hacer todo lo que puedan para ayudarse a liberarse de todo aferramiento, anhelo y apego.
- Si la persona moribunda se muestra mínimamente abierta a la idea de la práctica espiritual, es bueno ayudarla a encontrar una práctica sencilla y adecuada. Que el acompañante la haga con el moribundo lo más a menudo posible y no deje de recordársela con delicadeza a medida que se acerca la muerte. Toda la atmósfera que envuelve la muerte puede transformarse si la persona encuentra una práctica que pueda hacer de todo corazón antes de morir y en el momento de morir.
- Si quien está muriendo es un practicante espiritual habitual, cualquiera que sea la tradición espiritual que practicara, es muy importante facilitar la asistencia junto a su lecho de muerte de sus amigos espirituales, y especialmente de su maestro si lo tiene.

¿Incineración o enterramiento?

Desde el punto de vista vayamos a decir objetivo, lo que se hace con el cuerpo una vez que el Conductor ha abandonado el coche es indiferente. Por lo tanto, no hay ninguna regla que seguir. Desde el punto de vista del tiempo, tampoco. Esperar veinticuatro horas, cuarenta y ocho horas, setenta y dos horas... Da igual; el Conductor ya ha abandonado el coche. Es pues indistinto el tiempo que tardemos en proceder a la incineración o el enterramiento, ¡aparte de las lógicas precauciones respecto a asegurarnos de que el Conductor ha abandonado realmente el coche!

Ahora bien: recordemos que el Conductor tiene su estado de conciencia, y que está haciendo el tránsito en función de dicho estado de conciencia. Y puede ser que siga por aquí y tenga su propia percepción de lo que se está haciendo con «su» cuerpo. Eso no le pasa a todo el mundo, pero puede ser que suceda. Está aquí y está viendo el dolor de los seres queridos... En este sentido me gusta compartir que, en la medida de lo posible, atemperes el dolor lógico que puedas estar sintiendo por el fallecimiento de tu padre, de tu madre, de tu marido, vecino... porque en función de cómo ese Conductor esté viviendo el tránsito puede ser que lo que experimentes emocionalmente y lo que hagas con su cuerpo sí le afecte (que lo desconcierte, más bien).

En este sentido, la cremación del cuerpo es posiblemente más traumática que el entierro, aunque es la práctica mayoritaria en las culturas espirituales. Y, desde luego, tenemos que empezar a tomar conciencia de que en nuestros usos y costumbres, por comodidad (no por protocolo sanitario, no nos engañemos) hemos eliminado los velatorios y enterramos o incineramos al difunto lo antes posible. De modo que puede ser que estemos enterrando el cadáver cuando lleva tal vez solamente doce horas muerto. Esto, en función del estado de conciencia del Conductor, puede ser que le afecte.

Sugiero que las cosas se hagan con mucha más tranquilidad. Y que en la medida de lo posible uno haga el tránsito en su casa. Y si por las circunstancias de la enfermedad o del accidente el tránsito tiene lugar en el hospital, procurar no mandar el cadáver al tanatorio, sino a casa. Si el cuerpo es llevado al tanatorio, los familiares normalmente no van hasta la mañana del día siguiente. En casa el difunto estará más «acompañado», y además se le puede hacer una despedida... No una despedida trágica, porque sigue vivo, pero precisamente por eso es recomendable hacer una despedida, para agradecer y honrar lo que ha sido su presencia física. Puede tener lugar un pequeño encuentro de la familia y los amigos, pero no a partir de los lamentos –además, sabiendo que es muy posible que ese Conductor esté por ahí, compartiendo con vosotros esa despedida–. Todos estos comportamientos, o la ausencia de ellos, no tienen por qué afectar al alma en tránsito, pero puede ser que sí, en función de cómo lo esté realizando.

La vida continúa más allá de la vida y, para los que seguimos aquí, la desaparición física de quien hace el tránsito no es una desaparición «real»: ¡con ella no hay ni pérdida ni alejamiento! Esto es lo que nuestro interior nos transmite cuando acontece el óbito de un ser querido. Y se trata de algo que puede ser comprobado, ya que es perfectamente factible sentir la presencia amorosa y constante del ser que encarnó en la persona querida fenecida, y hasta comunicarse con ella. De hecho, sentirlo es lo más natural. Y esto no tiene nada que ver con fantasmas, apariciones ni fenómenos parecidos.

Desde el otro plano, los seres que en su vida física fueron nuestros seres queridos pueden y desean estar en conexión y comunicación con nosotros –con los que seguimos aquí, en la esfera física–. Es un contacto «de ser a ser», entre el ser que continúa encarnado aquí y el ser que ya transitó. Para ello es suficiente con que despleguemos las antenas y capacidades de nuestro ser interior y no impidamos la conexión, con nuestros miedos y con las numerosas dudas y autolimitaciones mentales que nos llevan a pensar que tal contacto no es posible y a convencernos de ello. Y es algo que podemos y debemos acometer nosotros mismos, sin buscar terceros (videntes, médiums...) que lo intenten hacer por nosotros.

Seguro que muchos lectores de estas líneas pueden atestiguar la veracidad de lo anterior, porque forma parte de su experiencia personal. Y saben bien que esa experiencia no es ni una emoción egoica ni una fantasía motivada por la necesidad mental de superar como sea la muerte del ser querido.

Es una experiencia real, natural y hermosa, muy hermosa. Para vivenciarla, es imprescindible anclar en el corazón el convencimiento de que la muerte no existe. Además, se aconseja una sencilla práctica: no dejar el contacto «de ser a ser» para cuando el otro haya fallecido, sino experienciarlo en el día a día. Así, cuando en nuestra cotidianidad estemos físicamente con otras personas –especialmente con nuestros seres queridos–, procuremos mantenernos conscientes de que, tras la corporeidad que nuestros sentidos físicos perciben, existe y vive un ser espiritual que es realmente el que comparte su existencia con nosotros en este ámbito material, y lo seguirá haciendo en el otro plano más sutil que se halla más allá de la vida.

Sin embargo, en varias ocasiones he hecho referencia a que no todos los Conductores desencarnados emprenden el viaje hacia la luz, sino que los hay que se quedan rondando por este plano. ¿Es posible el contacto con ellos? ¿Es posible contactar con dimensiones espirituales que, al abandonar durante el tránsito su corporeidad física, se mantienen en la nube de contaminación o franja de «chapapote» a la que aludía en su momento, así como con otros tipos de entidades que se hallen sumidas en lo que común y dualísticamente se tilda de *oscuridad* (desamor, desarmonía, desconcierto, apegos materiales...)? Sí, efectivamente; el contacto es posible, y la base de la conexión es la misma que en los otros casos. Pero hay que tener en cuenta alguna especificidad.

En este caso es muy importante que la conexión «de ser a ser» se efectúe desde la neutralidad más absoluta, sin llegar a enjuiciamientos ni valoraciones desde nuestras emociones egoicas y permitiendo que nuestro ser interior actúe desde su esencia y transmita luz y amor.

Lograda la comunicación, se puede hacer «ver» a esa dimensión espiritual o entidad que tiene a su disposición, abierta de par en par, la puerta hacia el plano de luz, así como lo adecuado que es, para su desarrollo consciencial y evolutivo, que pase por ella. Por supuesto, la decisión final

de si pasar o no hacia la luz será siempre, en libre albedrío, de esa entidad o dimensión espiritual. Debemos aceptar y respetar esta decisión profundamente, desde el amor.

Hay grupos que se dedican a establecer contacto con Conductores que se han quedado apegados a este plano. Nosotros también podemos hacerlo. Pero en todos los casos quiero subrayar la necesidad de que seamos muy respetuosos.

No intentemos imponer a esas dimensiones álmicas, desde aquí, la comprensión de que han «muerto». Debemos respetar su proceso. Esto a veces, en determinadas prácticas, no se tiene en cuenta. Y así como no es conveniente forzar al moribundo a que entienda ciertas cosas, tampoco es conveniente forzar a la consciencia que está en el tránsito a que se dé cuenta de la realidad. Hay «difuntos» a los que si tú, de corazón, les empiezas a hablar de la luz, y los instas a que miren su entorno en busca del túnel, les puedes estar abriendo los ojos, pero en otros casos puedes aturdirlos todavía más. Ten siempre presente que se hallan en su propio proceso evolutivo y que conviene respetarlo.

Tengo buenos amigos y amigas que llevan a cabo la actividad consciencial de establecer contacto con las dimensiones espirituales que están apegadas a este plano en su tránsito. «Atrapadas» dirían algunos, pero yo eludo este término, como he expresado ya con anterioridad, porque evoca una sensación de agobio, cuando no hay lastres ni cargas, ni en la vida física ni en el tránsito. Todo son procesos evolutivos, y por tanto no es que esas almas estén atrapadas; sencillamente, están evolucionando. Pues bien, estos amigos que contactan con esas dimensiones espirituales que están en tránsito con el objetivo de que se percaten de que han muerto físicamente llevan a cabo esta labor con el máximo respeto, porque saben que no pueden interferir en el proceso consciencial de nadie. Saben que esas dimensiones álmicas o espirituales están evolucionando y que ellos no son nadie para meterse en medio y decirles que se están equivocando, que tienen que darse cuenta de que han dejado el cuerpo. Ahora bien, desde la meditación y desde el amor, a veces consiguen que esas dimensiones en tránsito se percaten de que han «fallecido»; cuando lo logran es porque esas almas, en su proceso evolutivo, ya estaban preparadas para que se produjese ese encuentro. Si no, por mucho que desde aquí te empeñes, el encuentro no se produce. Y si no se produce, por supuesto haremos bien en quitarnos tantas cargas, tantos miedos. Consideremos que el tránsito puede ser también una herramienta, una palanca evolutiva, una manera de seguir evolucionando en el proceso consciencial antes de realmente saltar al otro plano a través de la travesía por el túnel de luz.

Está también el caso de las dimensiones álmicas que creen que siguen «vivas» entre nosotros. Puede ser que tengamos al «difunto» sentado en el sofá de nuestra casa creyendo que está vivo y queriendo hablar con nosotros. Una película que lo narra de forma sencilla y divertida es, como ya indiqué antes, *El sexto sentido*, protagonizada por Bruce Willis. Este es un psicólogo que atiende a un niño que ve muertos. Al final de la película te das cuenta de que el niño lo ve, y las otras personas no lo ven, porque Bruce Willis está muerto. Este, si su esposa no le habla, cree que es porque se ha enfadado con él. Bruce Willis se inventa un mundo de ficción donde va encontrando una explicación a todo, menos la única real, y es que ya no tiene un cuerpo físico.

¿Y si nuestro ser querido, por su proceso consciencial, ha evolucionado y ha pasado al plano de luz? Ahí somos multidimensionales y tenemos una enorme facilidad para vivir y compartir experiencias en distintos planos. De modo que esos Conductores, esas dimensiones espirituales «que fueron nuestros seres queridos» y que ahora están en ese plano no tienen ningún tipo de problema para estar presentes con nosotros. Esto no significa que no tengan «su vida»; la tienen. Pero es una vida multidimensional; no tiene nada que ver con la unidimensionalidad y las

experiencias unidimensionales que nosotros vivimos. Están ahí, para decirlo metafóricamente, y están aquí, o *pueden* estar aquí, y podemos sentir su presencia. Cuando las circunstancias son estas, su presencia se siente como una cercanía que genera en nosotros, en los que estamos aquí, un halo de amor, de energía cálida. Esta presencia es como un abrazo. Nunca experimentamos una distorsión, una desarmonía, que a veces sí sentimos con la presencia de un ser querido que, en su tránsito, permanece aferrado a nuestro plano.

También puede ser que por parte de la dimensión álmica que ha hecho el tránsito tenga lugar un acercamiento y que nosotros no nos demos cuenta a causa de nuestro propio aferramiento al yo físico, mental y emocional. Sobre todo si creemos que con el entierro se ha acabado todo, cerramos las puertas de la comunicación y, aunque el que ha hecho el tránsito se quiera comunicar, las puertas están selladas. Entonces, puede utilizar el mundo de los sueños para llevar a cabo esta comunicación. (Por cierto, los seres humanos «vivos» nos comunicamos mucho entre nosotros a través de los sueños, mucho más de lo que solemos imaginar).

Finalmente, y como complemento a este apartado dedicado a la conexión entre quienes estamos a este lado del velo y los que están en el otro, invito al lector a leer el apéndice 2, «El vuelo de la mariposa». En él vuelco la experiencia de un testimonio en relación con la comunicación con nuestros seres queridos en el denominado «más allá».

Capítulo 8

TRÁNSITOS COLECTIVOS

Una diferencia importante

Una diferencia significativa entre la ilusión que creamos en el plano físico humano a través de la mente y la ilusión que podemos crear durante el tránsito por medio de la consciencia consiste en que aquí en el plano humano estamos todos juntos. Es decir, en el plano humano entras en un bar o subes a un autobús o estás en tu ámbito de trabajo y las personas que se encuentran en ese espacio tienen distintos estados conscienciales. De hecho, normalmente la gente no percibe el estado de conciencia de los que están alrededor. Y las diferencias son enormes: si entras en un bar y hay cincuenta personas, entre ellas puede haber algunas que se hayan desapegado ya bastante de lo físico y material, que estén en pleno proceso de recuerdo de lo que realmente somos, y otras que estén muy aferradas a lo material. Y otras que se hallen en etapas intermedias.

Esto sucede durante la encarnación en el plano humano. Sin embargo, en el tránsito no hay mezclas. Las personas que estaban apegadas a este plano material antes del tránsito siguen apegadas a él durante el tránsito, mientras que las que no lo estaban se van más rápidamente al plano de luz.

Las dimensiones álmicas que aún no han logrado culminar el tránsito se mueven en un estado intermedio –vamos a denominarlo así– en que siguen evolucionando. Para ello pueden entrar en contacto con otros seres que también han fallecido y están en el tránsito. La diferencia con el plano humano es que ahí el estado de conciencia de las distintas dimensiones álmicas es muy semejante, porque las demás han proseguido su «camino».

Esto hace que si se produce un tránsito colectivo, de un conjunto de personas en un mismo escenario, esas personas «mueren» juntas pero sus destinos son distintos, en función de sus diferentes estados conscienciales. Al menos en teoría; próximamente veremos cómo el caso de los fallecidos en el gran terremoto de Haití de 2010 pone en entredicho esta afirmación. En cualquier caso, si consideramos el planeta en su conjunto, está claro que aquí estamos todos juntos y que el tránsito nos lleva a tener experiencias en planos distintos.

Abordemos ahora otro punto de interés: ¿son «casuales» las muertes colectivas?

Seguramente habremos escuchado más de una vez que, puesto que el momento y la forma del tránsito están predeterminados, cuando un conjunto de personas confluyen en un escenario para experimentar el tránsito, estos hechos habían sido preacordados.

En el momento de escribir estas líneas, está reciente en la memoria de todos el accidente del avión de Germanwings en Suiza, en el que fallecieron ciento cincuenta personas. Y desde la mente surge la gran pregunta, la gran duda sobre si de verdad para esas ciento cincuenta personas, en su proceso consciencial, cada uno el suyo, había llegado el momento de hacer el tránsito, y si todas habían confluído para hacerlo por medio de un accidente aéreo. La mente dice: «Demasiadas sincronías, demasiada casualidad».

Pues bien, de corazón a corazón, y tal como yo lo percibo: esa sincronía es muy sencilla; no tiene ningún «mérito», por decirlo de un modo llano.

Observemos el cosmos, las estrellas; contemplemos qué sucede cotidianamente en el universo conocido por el ser humano, en la Vía Láctea, en nuestro sistema solar, en la Madre Tierra: démonos cuenta de la cantidad infinita de sincronías que se están dando a cada momento, las cuales tienen una profundidad y un calado gigantesco. Sin embargo, esto lo admitimos sin problemas. Hemos asumido que ese cosmos, ese gran firmamento, funciona con esa sincronía perfecta, donde todo se ajusta, donde hay unos ciclos que se repiten milimétricamente, donde todo encaja... Eso no nos sorprende; damos por hecho que es normal que todo esto se dé en el firmamento. No obstante, nos cuesta mucho trabajo admitir que las sincronías implícitas en las «muertes» colectivas, que se inscriben dentro de los procesos conscienciales, se estén dando en el contexto de la vida humana. Creo que la causa de que nos cueste admitirlo es el ego, nuestro funcionamiento demasiado mental.

Fijémonos en que los tránsitos colectivos no tienen lugar solamente en el ámbito de los accidentes; si se producen por ejemplo grandes terremotos, como el reciente del Nepal, la cifra de fallecidos es mucho mayor. Yo viví de manera directa el terremoto de Haití, en el que murieron trescientas dieciséis mil personas. Participé en encuentros de personas que contactábamos consciencialmente con todo lo que allí estaba ocurriendo, y en particular con todos esos millares de seres que estaban realizando el tránsito, entendiendo que teníamos que apoyarlos, que ayudarlos, porque debían de estar viviendo una situación de mucha confusión, la propia de lo que significa un cataclismo de estas características. Pues bien, nos encontramos con todo lo contrario: nos encontramos con dimensiones espirituales que estaban realizando el tránsito en un estado de conciencia muy profundo, de mucho calado, de mucho reconocimiento de lo que realmente somos. Curiosamente, no nos encontramos con excepciones. Todos los allí presentes recibimos el mismo mensaje, y pudimos compartirlo ante nuestro asombro común. Más o menos, esas dimensiones álmicas desencarnadas nos dijeron esto: «Uno de nuestros propósitos de encarnación era hacer el tránsito de esta manera, porque tiene un mensaje consciencial para el resto de lo que han sido nuestros congéneres, los seres humanos. Esta enorme tragedia está conmoviendo a muchas personas y esa conmoción está impulsando su proceso consciencial y evolutivo. Cada uno de nosotros tenía sus experiencias que desarrollar, que vivir, pero había un pacto entre todos nosotros de que llegado un momento concreto realizaríamos el tránsito, uno con un año, otro con veinte, otro con ochenta... en este formato concreto, el cual, además de constituir nuestra manera de abandonar este plano en nuestro proceso consciencial llegado el

momento, ofrecía también una interacción en relación con los otros seres humanos; daba lugar a unas causas y efectos que tenían que ver con los demás».

Entiendo que a nivel mental se nos haga complicado de asumir, pero la realidad es que las sincronías son abrumadoras; suceden cotidianamente de forma permanente. La confluencia de pasajeros en un avión que se accidenta es una circunstancia mínima en comparación con las sincronías, confluencias, alineamientos que se están dando en nuestras vidas de forma continua. Y desde luego es una minucia en comparación con las sincronías gigantescas que se dan continuamente en la Creación, en el universo, en la Madre Tierra.

Así pues, efectivamente hay una sincronía, un acuerdo en el caso de los accidentes colectivos. Todas las personas que entran en un avión que se accidenta han visto llegada su hora de dejar este plano en su proceso consciencial y evolutivo, y además ha llegado el momento de que realicen el tránsito de esa forma, mediante un accidente de esas características. También puede ser, o no, que en el proceso consciencial y evolutivo de esas personas hubiera un propósito de interacción con los demás seres humanos que íbamos a contemplar esa denominada *tragedia*, por el efecto que eso iba a tener en nosotros.

¿Puede la Tierra decidir «prescindir» del ser humano?

Sabemos que estamos viviendo en medio de graves desequilibrios ambientales, y muchas veces surgen preguntas como estas: ¿puede decidir la Tierra «sacudirse», quitarse de encima al ser humano para que no le siga infligiendo daños? Es decir, ¿puede ser que nos hallemos a las puertas de nuestra extinción como humanidad? Y si esto ocurre, ¿qué coherencia tiene con la idea de que estamos evolucionando consciencialmente como humanidad, de modo que según tantas tradiciones espirituales nos hallaríamos a las puertas de vivir en una nueva Tierra, la cual a su vez habría realizado su propio salto consciencial? A su vez, y si seguimos proliferando como humanidad, ¿podemos llegar a acabar con los recursos naturales? ¿Podemos producir un efecto de saturación en el planeta que lo lleve, también, a desprenderse de muchos de nosotros?

Vayamos por partes. En primer lugar, la Madre Tierra tiene unos cuatro mil quinientos millones de años según la ciencia, y no depende del ser humano. Cuando hablamos del deterioro ecológico y medioambiental, eso forma parte del proceso consciencial del ser humano; nos permite darnos cuenta de que vivimos en simbiosis con la Madre Tierra porque vivimos en ella, estamos integrados en ella, «le pertenecemos», del mismo modo que las células de mi cuerpo se integran en mi cuerpo físico y pertenecen a él. Este es el origen de la concienciación medioambiental. Empezamos a tener el sentido de que debemos utilizar de manera lógica los recursos naturales, de que no debemos derrochar. A la vez, empezamos a darnos cuenta de la gran cantidad de necesidades absurdas que nos hemos creado, a advertir cómo las necesidades reales, que son muy pocas, se pueden cubrir con mayor austeridad... Todo eso forma parte de la concienciación medioambiental, la cual proviene de un proceso consciencial y evolutivo en el que vamos percibiendo la red, la simbiosis que tenemos con la Madre Tierra.

Ahora bien, esto nunca debe llevarnos a creer que la vida de la Madre Tierra depende de nosotros. Ella ha vivido cataclismos que han acabado con todas las especies que había en el planeta, como aquel famoso meteorito que acabó con todas las formas de vida, incluidas las reptilianas, que tuvieran más de veinte centímetros de tamaño y que provocó un efecto invernadero que duró muchísimos siglos. Sin embargo, la Madre Tierra siguió viviendo y desarrollando su proceso consciencial y evolutivo. Por tanto, cuando hablamos del deterioro del medio ambiente tenemos que ser muy conscientes de que nos referimos al deterioro del medio ambiente *que permite la vida humana*. Eso sí corre peligro. Por lo demás, la Madre Tierra está muy por encima del deterioro al que la sometemos.

En segundo lugar, valoremos el tema de la explosión demográfica. Absolutamente nada es casual; tampoco este tema. Hubo humanidades previas a la actual, como la de la Atlántida y anteriormente la de Lemuria, pero fijémonos ahora solamente en la humanidad actual, que es la única que reconocen los libros de historia. La historia oficial nos habla de un crecimiento poblacional más o menos continuo. Se estima que en la época de Jesús había una población aproximada de doscientos millones de seres humanos en todo el planeta. Cuando Thomas R. Malthus publicó su famoso ensayo sobre la población, en 1798, en que nos alertaba desde una visión economicista sobre el excesivo crecimiento poblacional, se rozaba la cifra de mil millones de seres humanos sobre la Tierra. Comenzamos el siglo xx con una población de algo más de mil quinientos millones, y se acabó ese siglo con seis mil setenta millones de seres humanos. A día de hoy, en 2015, somos unos siete mil trescientos millones de personas sobre la Tierra. El «problema» demográfico se ha ido agrandando exponencialmente y seguimos creciendo, por más que el incremento demográfico se haya ido moderando.

Esto tiene que ver con las encarnaciones, con los procesos conscienciales. No es casual. Las circunstancias se han producido para que el incremento poblacional se dé en estas décadas y, prioritariamente, en las zonas que denominamos subdesarrolladas. La población está creciendo actualmente donde faltan recursos –o, mejor dicho, donde los recursos están siendo expoliados por Occidente–. Esto no tiene lógica: en los experimentos de laboratorio se constata que los ratones se reproducen cuando tienen comida; si se les quita la comida, dejan de reproducirse. La especie humana también es una especie animal pero, contra toda lógica, no está siguiendo este patrón, de modo que, contraviniendo cualquier explicación racional, resulta que el incremento poblacional se está dando precisamente donde se dispone de menos recursos.

La explicación a este fenómeno no tiene nada que ver con algo que la mente pueda racionalizar. El incremento demográfico se debe a que las dimensiones álmicas que se vienen encarnando en el plano humano experimentan una rotación; no están todas encarnadas a la vez. Lo que sucede es que esa rotación se ha incrementado en el momento actual. A causa del momento consciencial actual de la humanidad y de la Madre Tierra, todos queremos estar aquí ahora; mejor dicho, tenemos que estar aquí, encarnados en este momento. Así pues, ya no podemos turnarnos tanto. Los libros de historia nos dicen que si sumáramos la población de la humanidad de toda la historia conocida llegaríamos a los ciento diez mil millones de seres humanos. Realmente no han estado aquí ciento diez mil millones de dimensiones álmicas, porque una misma dimensión álmica se ha encarnado muchas veces en ser humano. El número de almas que están encarnadas actualmente en seres humanos se aproxima mucho al número de dimensiones álmicas que venimos encarnando en una cadena de vidas desde hace miles de años en este plano. Y posiblemente sea necesario incrementarlo algo más. Cuando llegue el momento culmen de evolución de la humanidad, todos los que hemos estado encarnando aquí tendremos que estar encarnados en ese momento, y esto hará que llegemos a ser unos nueve mil o diez mil millones de seres humanos.

Todas las corrientes espirituales han insistido en lo siguiente: nuestro proceso evolutivo y consciencial como seres humanos encarnados en este plano finalizará llegado un día D y una hora H; o, al menos, se producirá un evento muy significativo. En el ámbito cristiano es lo que se llama la parusía, traducida erróneamente como «la segunda venida de Jesús». En ningún texto cristiano se habla de la segunda venida de Jesús, sino de la parusía, que significa ‘la presencia’, la presencia crística. En cualquier caso, se nos habla de que hay un momento concreto en que tiene lugar un acontecimiento. Jesús dice: «No sabéis el día ni la hora», pero hace referencia a un día y una hora en que va a pasar algo. Donde Jesús trata esto de una forma más clara es en el capítulo 24 del Evangelio de Mateo, en que nos dice que estarán dos en el campo y uno será tomado y el otro no lo será. O habrá dos mujeres moliendo en el molino; una será tomada y la otra dejada. Esta metáfora, que está presente bajo otras formas en otras corrientes espirituales, nos habla de una especie de final de los tiempos, de una especie de horizonte final donde algo sucede.

Entiendo esto de la siguiente manera. Estamos en la Madre Tierra, que tiene su propio proceso consciencial y evolutivo. Los procesos conscienciales y evolutivos se manifiestan en una determinada vibración. Por supuesto, la Madre Tierra tiene su propia vibración, así como cada uno de nosotros tenemos la nuestra, distinta de la de los demás, en función de nuestro estado de conciencia. Las vibraciones pueden ser más sintónicas o más asintónicas, y está claro que las formas de vida que acoja o tenga que acoger la Madre Tierra tienen que ser compatibles con su vibración. Pues bien, la vibración de la Madre Tierra está aumentando, y la nuestra debe ser

compatible con ella. No es que tengamos que vibrar exactamente como lo está haciendo la Madre Tierra; existe un margen, de la misma manera que la frecuencia modulada incluye las ondas que se hallan entre los 87 y los 108 megahercios. Pero lo que se salga de ese margen no tendrá cabida.

La consecuencia de ello es que habrá dimensiones álmicas encarnadas en seres humanos cuya frecuencia vibracional no les permitirá seguir viviendo en la Madre Tierra. El contenedor vibracional «Madre Tierra» ya no admitirá frecuencias vibracionales que estén en determinadas densidades vibracionales, por decirlo de algún modo.

Al decir esto no estoy entrando en juicios; cada cual tiene derecho a su propio proceso consciencial y evolutivo. Aquí no hay tontos ni listos; todos somos, a fin de cuentas, una expresión de la Unicidad (o No Dualidad) en la diversidad, y hay que tener el mayor respeto por los procesos conscienciales de cada cual. Pero, una vez dicho esto, siento que la Madre Tierra va a llegar a un punto concreto en su evolución consciencial (en mi corazón entiendo que está llegando ya, o que está muy próximo) en que se va a tener que desgajar. Va a impedir que vibraciones que estén fuera de la franja que permite su avance consciencial sigan encarnando en ella.

De ahí proviene la famosa mitología o metáfora de la nueva humanidad en la nueva Tierra. Y la gran pregunta: ¿qué va a suceder con las dimensiones álmicas y espirituales que, por su estado de conciencia, sigan requiriendo encarnar en entornos cuya vibración sea más «baja»? Que podrán hacerlo, en su libre albedrío, en otros mundos, en otros planetas cuya vibración sea compatible. Allí podrán seguir desarrollando su proceso consciencial y evolutivo, desde la tranquilidad de que la Creación no tiene prisa, pues no existe el tiempo.

El único «pero» que se puede poner es que en ese otro mundo no habrá una diversidad de estados conscienciales, como tampoco la hay en los distintos planos del tránsito. Es decir, todos los que se encuentren ahí van a tener un estado de conciencia esencialmente egoico, aferrado a lo material, y no interaccionarán con las dimensiones álmicas de vibración menos densa, las cuales permanecerán en el plano terrestre. Probablemente lo que en términos religiosos se denomina *infierno* tenga que ver con esto, con la convivencia entre estados de conciencia afines a las dinámicas egoicas, lo cual puede dar lugar a experiencias singularmente «duras», por decirlo de algún modo, hasta que la evolución misma lleve a que se desarrollen en ese contexto estados más evolucionados de conciencia.

Y, finalmente, el último punto: ¿estamos enfermando a la Madre Tierra? ¿Existe la posibilidad de que estemos obstaculizando su ascenso vibracional y «se nos quiera sacar de encima»?

Podemos decir que la humanidad no viene siendo un factor que impulse el proceso vibracional de la Madre Tierra, por decirlo finamente. No nos estamos caracterizando por ser unos elementos de vanguardia consciencial. Nosotros, en nuestra prepotencia, miramos la naturaleza y decimos que es muy bonita, pero la consideramos inferior. Sin embargo, en la naturaleza hay formas de vida que están jugando el papel de impulsar vibracionalmente a la Tierra. La humanidad, hasta fechas muy recientes, no ha desempeñado este papel. En el momento presente está empezando a hacerlo. Hoy día se está produciendo también entre los hombres un tránsito de conciencia muy potente, muy visible y muy evidente para quien quiera verlo (cosa distinta es que no aparezca en los medios de comunicación) que hace que la humanidad sea cada vez menos un elemento de retardo del proceso consciencial de la Madre Tierra y esté más alineada con el avance vibracional y consciencial del planeta. Pero, ciertamente, la conciencia egoica que hemos mantenido durante tantos milenios no ha constituido una espoleta de ese proceso consciencial.

Lo que ocurre es que la Madre Tierra, además de con la humanidad, interacciona con muchísimas otras formas de vida. Desde luego, las que hay en su seno son importantes, como son importantes para nosotros las interacciones que tienen lugar dentro de nuestros cuerpos. Ahora bien, en nuestro proceso consciencial dentro del plano humano, ¿cómo está influyendo la evolución de lo que es nuestro yo físico, mental y emocional y cómo está influyendo nuestra interacción con quienes nos rodean, nuestra interacción por ejemplo con los demás seres humanos, nuestra puesta en común con las demás personas? ¿Acaso no te influyen lo que lees, lo que escuchas, las conversaciones que mantienes...? ¡Igual le pasa a la Madre Tierra! La Madre Tierra está en interacción con multitud de otros seres vivos; por ejemplo, hay un ser vivo pletórico y pleno que a su vez es el contenedor de la Madre Tierra que es el Sol. El Sol no es solamente el Sol; es todo el sistema planetario y mucho más, aunque nosotros lo veamos como el núcleo que denominamos *astro Sol*. Y es un ser vivo, con su proceso consciencial y evolutivo. Y el proceso consciencial del Sol influye sobre el de la Madre Tierra. Pero el Sol, con todo lo que contiene, está integrado en una galaxia, y no lo hace de forma individual, sino con un cúmulo de sistemas solares (con Zeta Retículi, o con Sirio) que interactúan con nuestro sistema planetario; tiene lugar una interacción vibracional mutua por la que estimulan su proceso consciencial y evolutivo. Y todos ellos están en conexión con el centro galáctico, un gran agujero que emite continuamente energía y consciencia, el cual a su vez está en conexión con un cúmulo de galaxias, unas cuarenta aproximadamente, la más grande de las cuales es Andrómeda –y precisamente en Andrómeda hay otro centro energético y consciencial.

Todo esto da lugar a una interacción continua de energía, de consciencia, como nos pasa a nosotros en nuestra vida cotidiana cuando estamos interactuando continuamente con los demás. Entonces, ¿la humanidad tiene su significación en el proceso consciencial de la Madre Tierra? Claro que sí, pero no creamos que somos los únicos ni los más importantes. La Madre Tierra sostiene interacciones mucho más significativas que las que sostiene con la humanidad. La humanidad ha generado una especie de neblina o «chapapote» alrededor de la Tierra con sus pensamientos y emociones de origen egoico (hay personas que tienen el don de percibirlo), pero la Madre Tierra tiene capacidad sobrada como para diluirlo.

Seguir encarnando por amor al colectivo

Una vez que llegas al recuerdo pleno, que es el punto culminante de tu proceso consciencial y evolutivo, dejas de vivir la banda experiencial «ancha» propia del plano humano. Esto no significa que no goces la vida: la gozas absolutamente; realmente es cuando la gozas. Porque ya no hay juicio, ya no hay queja. La Vida eres tú y tú eres la Vida; estás en un alineamiento absoluto con ella.

Como has llegado al punto de quietud, ya no necesitas seguir moviéndote por la banda ancha de las experiencias. Es decir, puedes sentir que la encarnación en el plano humano no le va a aportar ningún valor añadido a la Consciencia que eres, de manera que no necesitas seguir encarnando. Pero, en virtud del libre albedrío, puedes seguir haciéndolo. De hecho, hay muchas dimensiones espirituales que, habiendo alcanzado este punto al que he hecho mención, siguen encarnando, porque el proceso consciencial, siendo personal, también es colectivo, y se entiende que tú has podido alcanzar el recuerdo, pero la humanidad todavía no. Sientes una interacción con la Madre Tierra como ser vivo y con la humanidad en su conjunto y puedes decidir encarnar con el fin de acompañar a los Conductores encarnados en el plano humano que forman parte de esa humanidad a la que tú has pertenecido y a la que voluntariamente sigues perteneciendo. O bien puedes encarnar pensando en acompañar a la humanidad en un proceso de interacción con

la Madre Tierra; en este caso encarnas más en clave de Madre Tierra que en clave de humanidad, para, de alguna forma, contribuir a compensar lo que la conciencia egoica de la humanidad ha ido generando en su experiencia vivencial sobre la Madre Tierra.

Por lo tanto, la casuística por así decirlo es muy amplia; no hay una línea fija, no hay una dirección obligatoria. La Creación es amor, y dentro de ese amor se puede volver a encarnar por muchos motivos, aunque ya hayas realizado la Unicidad o No Dualidad. Uno de estos motivos, en estos tiempos próximos a la parusía, es querer estar encarnado entre la nueva humanidad con el fin de gozar del fruto que entre todos hemos generado en nuestro proceso consciencial y evolutivo como seres humanos.

Capítulo 9

UNA MANERA DE VIVIR

¿Qué es una vida espiritual?

Creo que, como sociedad, nos hemos despistado mucho acerca de lo que es la espiritualidad y lo que implica. La espiritualidad no significa renunciar a nada. No significa machacar la sexualidad, ni vivir con sacrificio, ni realizar un gran esfuerzo, ni ir por la vida triste o serio. Esto no tiene nada que ver con la espiritualidad. Este concepto de la espiritualidad lo ha inventado el ego. La mente, el ego, intentan utilizar el concepto de espiritualidad como un trampolín para darse importancia.

Los sabios de la antigua Grecia definieron muy bien la espiritualidad cuando dijeron: «Conócete a ti mismo». Ahí se acabó todo; no hay nada más que decir. Una persona que se conoce a sí misma ha dado con el núcleo duro de la espiritualidad.

La espiritualidad tan solo consiste en darnos cuenta de que somos una dimensión espiritual encarnada en una dimensión física, es decir, un ser encarnado en un cuerpo, o lo que es lo mismo, un Conductor encarnado en un coche. Este cuerpo o coche nos permite vivir la experiencia humana, pero nosotros somos mucho más que él, y regimos sobre él (es decir, sobre nuestro yo físico, mental y emocional). En esto consiste conocerse a sí mismo.

Podemos asumir con bastante facilidad un pensamiento del tipo: «De acuerdo; asumo que soy un ser que ha encarnado en un cuerpo». Sin embargo, para que este pensamiento cale como verdadera espiritualidad, es necesario que este conocimiento de uno mismo no sea algo que tenga uno solo en la mente, que sea algo intelectual, sino que se convierta en una práctica cotidiana. El conocerte a ti mismo debe hacerse realidad. Y se hace realidad cuando, ante los acontecimientos del día a día, entre las mil eventualidades de la vida cotidiana, uno sigue teniendo presente esta obviedad: «Soy el Conductor infinito y eterno».

La distinción entre el Conductor y el coche, entre el ser y el cuerpo, no implica que tan solo el primero de ellos es divino, mientras que el segundo es ajeno a esta consideración. La divinidad no marca la diferencia entre el coche y el Conductor, porque todo es divino. Es decir, el «coche» también es divino. Y debe ser objeto, por tanto, del respeto que merece todo lo divino. El yo físico, mental y emocional es, sí, el instrumento del que disponemos para experimentar la vida humana, pero a la vez que es nuestro instrumento lo es también de la Divinidad, la cual experiencia esta dimensión a través nuestro.

Cuando estás situado como Conductor y, como tal, estás conduciendo el coche, es muy fácil que te des cuenta de las pautas de vida que emanan de ti como Conductor y de los consejos de vida que te da el coche. Ambos aspectos no son siempre coincidentes. En cuanto al Conductor, todo lo que siente, todo lo que percibe, todo lo que emana y todo lo que intenta manifestar en el día a día es libertad, ausencia completa de miedo; el coche, sin embargo, no siempre pero sí con mucha frecuencia, lanza mensajes de precaución, búsqueda de seguridad, un cierto complejo de inferioridad... Esas sensaciones, que son las propias del coche, lo son porque sabe que tiene fecha de caducidad. Y el Conductor tiene que entenderlo y no molestarse por ello; basta con que permanezca consciente del Conductor que es: como tal, es libertad absoluta, omnipotencia plena.

En la interrelación que hay entre el coche y el Conductor hay personas que se olvidan de que son Conductores y se identifican plenamente con el coche. Esto no tiene por qué verse como incorrecto; forma parte de la experiencia humana. Eso sí, hay que tener en cuenta lo siguiente: cuando el Conductor está aletargado, se ha olvidado de lo que es, permanece dormido –de modo que no ejerce el mando consciente–, se activa el piloto automático. El sistema operativo del yo

físico, mental y emocional, es decir, la mente, enciende un automatismo para que nos podamos manejar por la vida. Este piloto automático es lo que denominamos ego.

Con el ego debemos tener el mismo trato que merece el coche. Es decir, no hay que insultarlo, o vilipendiarlo, o meterse con él, o quererlo destrozar o matar. Porque en realidad te está haciendo un favor. Ahora bien, si no quieres que tu vida esté encauzada por el ego, adopta la solución oportuna: toma el mando de tu vida. En cuanto tomas el mando consciente de tu vida, el ego se desactiva.

Es muy sencillo percibir qué personas están identificadas con el coche y cuáles están en el proceso de conocerse a sí mismas. El primer caso es el de aquellos que han olvidado lo que son y tienen el Conductor dormido. El segundo caso es el de quienes van recordando quiénes son realmente; se van conociendo a sí mismos y van tomando conciencia del Conductor que son, y por tanto de su eternidad e infinitud. Los comportamientos de ambos tipos de personas difieren de manera notable, y no son, en sí mismos, «buenos» ni «malos».

Los identificados con el coche viven con el mando consciente apagado y con el piloto del ego activado, y por tanto bajo el influjo de la conducta y comportamiento del ego. Estas personas basan sus vidas en el tener, retener, atesorar y poseer. Esta es la manera en que el ego y la mente se sienten seguros; eso les da confianza ante el miedo y el complejo de inferioridad derivado de su fecha de caducidad. Detrás de estos comportamientos no hay otra cosa que miedo; tanto si se pretende atesorar mil euros como mil millones de euros, es el miedo el que lo dicta.

En la forma de vida de las élites, los banqueros, los poderosos en general, hay mucho miedo. Curiosamente, hay muchos seres humanos que envidian a los que tienen dinero, a los poderosos, pero detrás de la fachada, de la apariencia, lo que hay es un gran sufrimiento. Esas personas viven una experiencia agobiante y agónica, que les genera mucha tensión y ansiedad.

Por otra parte, los que viven bajo el mando del ego tienen otro comportamiento característico: el afán de dominio. Quieren dominar a los demás. Y competir. Querer dominar a los demás no denota otra cosa que complejo de inferioridad y miedo. Puede parecer que el que domina o quiere dominar es muy fuerte, pero en realidad es muy débil. Una persona fuerte jamás va a querer dominar a nadie.

Otra característica de las personas que están bajo el mando del ego es que quieren programar y controlar todo: su propia vida, la de los demás... Este afán de control también refleja inseguridad y miedo. Finalmente, son especialistas en crear problemas donde no los hay y en convertir lo sencillo en complejo.

Cuando surge algún problema entre dos personas que han olvidado lo que son, el resultado está cantado: cuando una de las dos se enfada, o intenta dominar a la otra, o la insulta, la otra sigue el mismo juego. Ahí empieza el juego de los egos; se desencadena una dinámica de reproches que hace que los egos de ambas partes vayan adquiriendo cada vez más fuerza.

Enfadarse es una solemne tontería que parte de dar importancia a las acciones y reacciones del piloto automático del otro. Si los dos implicados estuviesen al mando de sí mismos, o si lo estuviese el ofendido, el enfado no sería posible. Desde mi punto de vista, una persona enfadada es una persona enferma, que ha contraído la enfermedad del enfado. A veces bromeo con la idea de que en un futuro quienes se sulfuren serán llevados a Urgencias para que les traten el enfado...

En cambio, quienes van recordando lo que son, van tomando el mando consciente de su vida, se van liberando del miedo y la inseguridad tienen unas actuaciones vitales muy distintas. Ya no quieren tener, retener, acumular ni atesorar nada. Al contrario; tienen una inclinación interior a llevar una vida sencilla. Cada vez tienen menos necesidades y necesitan menos para cubrir las.

Tampoco tienen ninguna necesidad de dominar ni competir; el competir se sustituye por el compartir. Así pues, comparten, cooperan, son solidarias. Ven, al menos hasta cierto punto, las relaciones en red que hay entre todo, las interacciones. Se percatan de que a fin de cuentas vamos todos en el mismo barco. Y estas comprensiones no las tienen de manera eminentemente intelectual, sino que lo sienten de corazón. También sienten, de corazón, que la vida es digna de confianza. Esta confianza las lleva a la aceptación, una aceptación que no está basada en la resignación o la impotencia, sino en esta misma confianza.

Todo lo que la vida me ofrece lo estoy creando yo, aunque mentalmente no sea consciente de ello. Y todo lo que trae la vida es amoroso, un abrazo continuo. En mi propia vida puedo comprobar que acontecimientos que en su momento me desconcertaron ahora los comprendo. Para ello, solo es necesaria cierta distancia, y esta la da el tiempo. Habiendo pasado el tiempo, comprendo que aquella cosa que pasó hace cinco años, que en aquel momento quizá me turbó o desconcertó, es exactamente lo que correspondía que sucediera; puedo ver las puertas que me ha abierto.

Los momentos de desconcierto acostumbran a tener que ver con una pérdida (de un ser querido, del trabajo, de la pareja). Pero después vas adquiriendo perspectiva y vas comprobando por ti mismo que la vida acierta, que eso que te pudo parecer que era el final de tu vida era una nueva puerta que se abría para llevarte a una dimensión de vida absolutamente desconocida e impensable en ese momento. Se pasa por un período de turbulencias, pero luego uno se asienta, se instala en la armonía y comprende.

Y así se llega a descubrir el gran secreto de la vida, que es que esta merece que se confíe plena y absolutamente en ella. En vez de querer controlar y programar, confiamos. Y a partir de ahí aceptamos.

La aceptación que es consecuencia de la confianza lleva a la no queja. Se trata de vivir sin queja. ¿De qué nos vamos a quejar si todo lo que acontece tiene un sentido profundo? Si no lo vemos ahora, lo vamos a ver después; así pues, relajémonos, tranquilicémonos..., ¡vivamos!

Si la vida te da un tortazo, no olvides que tú mismo lo has provocado. Acepta ese tortazo. Y si la vida te besa en la boca con pasión, ¡disfrútalo! Pero no juzgues nada de ello, no lo etiquetes, no opines.

Y, por supuesto, si vas recordando desde la espiritualidad, desde el *conócete a ti mismo*, lo que eres, ya no tendrás tendencia a ver problemas donde no los hay. Te darás cuenta de que todo es enormemente sencillo, y de que eran solo la mente y el ego los que complicaban lo sencillo.

La vida es muy sencilla, porque no tiene otro secreto que vivir. No hay que llegar a ningún sitio, que alcanzar nada ni que luchar contra nada. En el plano en el que estemos, se trata de vivir, conscientes de nuestra divinidad, en esa libertad que nos da la ausencia de miedo.

Así pues, y como he ido diciendo, goza el dolor y goza el placer. Saborea las experiencias que la mente llama blancas y las que llama negras, las bebidas dulces y las amargas.

La soledad y la tristeza tienen un sentido profundo. Ahora los seres humanos estamos recordando, entre todos, la realidad en relación con la «enfermedad» y la «muerte»: que no existen. Nos vamos dando cuenta de que son dos conceptos que hemos inventado mientras hemos estado bajo el piloto automático del ego. Ha llegado la hora de que muchos Conductores vayamos despertando.

El plan de vida

Vaya por delante que Consciencia hay una, Vida hay una, Voluntad hay una. Cuando estamos encarnados en este plano es imposible entenderlo intelectualmente, porque aquí solamente percibimos la diversidad en la que se expresa la No Dualidad. Pero la realidad es que las distintas voluntades, que vemos como separadas, en realidad forman parte de la misma Voluntad. Dicho esto, debemos seguir el juego de la diversidad y olvidar la No Dualidad, que es lo real, con el fin de entendernos en este plano.

Habiendo matizado esto, diré que es cada Conductor el que decide volver a encarnar y el que decide las experiencias que quiere desarrollar durante su encarnación. No hay ninguna voluntad ajena que le imponga nada... Ahora bien, como la finalidad de todo es evolutiva, las experiencias que querrás desarrollar en tu nueva encarnación tendrán que ver con la evolución, con ir despertando al recuerdo de lo que eres.

Como vivimos una cadena de vidas, necesitamos en cada una un cuerpo distinto, y aquí ocurre algo análogo a cuando nos cambiamos de coche en nuestra vida. Más de un lector habrá tenido más de un coche, y sus elecciones al respecto han sido en función de sus necesidades. Pues bien, de la misma manera, al encarnar, cada cuerpo, cada «coche», está ajustado, en su marca y modelo, a las experiencias que el Conductor quiere vivir. Si vas a desarrollar experiencias «de aventura», te buscarás un todoterreno; si lo que quieres es desarrollar experiencias de flirteo, te buscarás un vehículo que por su fisonomía te permita «ligar»...

Fruto de todas las experiencias, llega el momento en que tienes inquietud por «despertar». Y aquí acostumbra a haber un equívoco. Como en nuestro proceso evolutivo, en este plano interviene también la mente, y quizá debido a las religiones, tenemos la tendencia a considerar que debemos llegar a algún sitio. Pero esto no es así. Recordar lo que eres no significa que tengas que ir a ningún sitio. No significa ascender al Cielo. ¡Ya eres el Cielo! El tema es que vivas aquí como el Cielo que eres, como la Divinidad que eres, en la Tierra.

Estamos empeñados en ascender de dimensiones cuando el proceso de Creación, recordémoslo, es a la inversa. Las dimensiones más sublimes existieron antes que las más densas. Y todos los que vivimos en las dimensiones densas venimos de las más sutiles, donde seguimos estando. Ahora bien, aquí, en el plano humano, es donde recordamos lo que somos. Por eso los místicos nos han hablado de que la transformación en Dios está aquí. No es que tengas que llegar a algún sitio, no es que tengas que subir al Cielo.

Lo único que tenemos que hacer es vivir aquí como el Dios que somos. ¡Aquí! Olvídate de llegar no sé a dónde. Porque venimos de ahí y seguimos estando ahí. No hemos dejado de ser ángeles, arcángeles, serafines, querubines... (en la clasificación católica). Lo seguimos siendo, pero además somos humanos. O sea, que ser humano no significa perder nada; significa añadir una dimensión de experiencia a lo que ya eres.

Comparto todo esto porque es muy frecuente que personas que están en un proceso de «despertar» sientan la necesidad de irse no sé a dónde, de ascender a no sé qué sitio. No intentes «adelantar acontecimientos»; ¡vas a desencarnar seguro! Y una vez que desencarnes, en el proceso del tránsito o más allá del túnel de luz ya verás lo que «haces o dejas de hacer»: seguir viéndote como una dimensión álmica, volcarte totalmente en la Unicidad... ¡Pero eso ya llegará! Ahora estás encarnado aquí.

El blog que gestiono se llama *El Cielo en la Tierra*. Es una expresión que han utilizado muchas corrientes espirituales. A mí me gusta recordar que tenemos que traer el Cielo a la

Tierra, ¡no llevar la Tierra al Cielo! Estamos aquí para que el Cielo se haga en la Tierra, es decir, para vivir en la Tierra con todo lo que esta y el plano humano suponen, pero desde nuestra divinidad.

Esto significa darte cuenta de que la iluminación no es ni más ni menos que percartarte de la innecesidad de la iluminación, porque ya eres todo lo que tu mente, tu ego, quiere alcanzar. También significa darte cuenta de que la vida humana, la iluminación manifestada en la vida humana, significa fundamentalmente ser normal. Es decir, se trata de llevar una vida sencilla, tranquila, relajada, de integración con tu familia, de integración con tu gente, de despliegue de tus dones y talentos, pero dentro de una enorme normalidad, la cual diría que es una de las características más claras de las personas iluminadas.

Para ir avanzando hacia la conciencia de esta enorme sencillez, hemos «diseñado» desde el otro plano unas líneas maestras para nuestra encarnación, a la vez que hemos establecido unos pactos entre almas, como hemos visto. Ahora bien, ¿estamos siguiendo en esta encarnación la «hoja de ruta» que nos trazamos antes de nacer? Puede ser que sí y puede ser que no. Nuestra «guía de encarnación» contiene una sola «recomendación práctica», y es la siguiente: advirtamos las señales que nos presenta la vida y hagámosles caso.

En la vida de cualquier persona hay más señales que las que pueda haber en las calles de cualquier gran ciudad, incluidas las horizontales y las verticales. Y si tengo que ir a París, debo estar atento a las indicaciones que pongan *París*, y no a las que pongan *Lisboa*.

¿Cómo se manifiestan estas señales en la vida diaria? Tienes que ver si fluyes alineado con la vida. Cuando vas avanzando según los dictados de tu corazón, todo fluye.

Fluir no significa no tener ocupaciones, ni significa no tener cosas entre manos. Significa que te das cuenta de que tu vida va discurriendo sin impedimentos, sin obstáculos, sin estorbos que la dificulten. Te vas haciendo consciente de que la vida es un milagro; ves cómo te pone delante a esa persona de la que te enamoras, esa situación que te conduce a llevar a cabo una actividad laboral donde puedes desarrollar determinadas facultades... Puedes ir dándote cuenta de cómo todo va apareciendo y discurriendo con fluidez. Yo a eso lo llamo estar alineado con la vida. Interiormente sientes una condición de tranquilidad, de armonía, de paz.

Esto no significa que todo te vaya a ir «bien» (en el sentido convencional del término). Puede ser que «pierdas» a tu pareja o tu actual empleo, pero de alguna manera asumes que forma parte de tu camino que se produzcan esos acontecimientos; hay algo en ti que hace que sientas que eso tiene su sentido, su porqué. Y cuando te propones algo, fluye.

En cambio, cuando te estás «desviando hacia Lisboa», ocurre todo lo contrario: cualquier cosa que te propones es un problema. Ante cualquier proyecto, sea de pequeñas o grandes dimensiones, que decides emprender desde la mente, todo son imponderables que lo hacen imposible o lo dificultan extraordinariamente. Entonces la mente te dice que hay que esforzarse, que es bueno tener obligaciones, que hay que trabajar duro... Cuando las ideas de trabajar duro, de sacrificio, de obligación, de esfuerzo aparecen, cuando cualquier cosa que debería ser fácil se hace un mundo, cuando surgen problemas por todos lados, cuando lo que te propones choca con impedimentos, eso son las señales de la vida, que te está diciendo que te detengas, guardes silencio y escuches a tu corazón. Si estás atento, no habrá necesidad de que se presenten señales más llamativas, como las enfermedades, que, como hemos visto, en muchas ocasiones aparecen en nuestras vidas con el único fin de que nos paremos en seco y recapacitemos. Las enfermedades, de hecho, constituyen momentos cumbre para muchas personas; las hacen detenerse y tomar otro camino.

Todo esto no quiere decir que la vida «correcta» sea necesariamente la que implica poco trabajo. Hay Conductores que se sienten impulsados a realizar acciones que requieren perseverancia, en el contexto del desarrollo de sus dones y talentos. En este sentido, la clave de la perseverancia correcta es el entusiasmo. El entusiasmo hace que experiencias que pueden ser de mucho trabajo se vivan sin esfuerzo; uno puede incluso olvidarse del tiempo y el espacio mientras permanece inmerso en el flujo de la creatividad. Yo mismo soy muy persistente (por ejemplo, soy capaz de estar hablando durante muchas horas), pero como consecuencia del entusiasmo.

Un mensaje más, a la hora de ir por la vida: vivir en estado de asombro y agradecimiento es una medicina preventiva para el dolor. En el asombro, incluyamos el misterio: no hay por qué entender todo, ni desde la mente, que nunca lo va a hacer, ni desde el corazón. Aceptemos el misterio y maravillémonos ante él.

¿Qué hay del karma?

Para abordar la cuestión de los karmas hay que empezar por tener en cuenta que los momentos evolutivos que vivimos son individuales pero también son colectivos; hay una interacción entre lo individual y lo colectivo. Cada Conductor aquí encarnado, en el plano humano, va recordando lo que es, pero a la vez ese Conductor interactúa con el resto de los Conductores encarnados. Y aunque existe libre albedrío y por lo tanto no hay un camino obligatorio para nadie, sí que hay una tendencia general. En este momento de la evolución de la humanidad, estamos asistiendo a una cantidad cada vez mayor de Conductores que van acordándose de lo que son, que van viendo el coche (el yo físico, mental y emocional) como ese instrumento necesario pero que a la vez saben que no son ellos. Cada vez más personas están recordando que cuando llega aquello que la humanidad denomina muerte esta no es más que la apertura de una puerta que te lleva a otra habitación de la vida, por decirlo de alguna forma. Y en este momento concreto de transición consciencial en el que estamos es donde los karmas dejan de cumplir su función.

Me explico. Podemos afirmar que los karmas pertenecen al mundo del yo físico, mental y emocional, y por lo tanto tienen sentido desde el momento en que vivimos identificados con el coche. Es este yo triple el que genera los karmas. Más concretamente, los genera la mente, que es el sistema operativo de este yo, ante la ausencia del mando consciente del Conductor.

Los karmas son muy sencillos de entender. Voy a desarrollar una metáfora, que no narra nada que pueda acontecer realmente en mi caso; me sirve tan solo para ilustrar la cuestión. Imaginemos que acudo a impartir una charla un domingo por la mañana. Vamos a suponer que el día anterior me he ido de fiesta con mis amigos, de modo que he acabado en la discoteca tomando copas hasta las seis de la mañana. He llegado al hotel, he dormido un par de horas y me he dirigido al lugar de la charla, donde me encuentro con un mal cuerpo tremendo, y me cuesta mucho trabajo hilvanar las ideas. En este caso sé que me encuentro mal por haberme ido de parranda la noche anterior. Pero en la cadena de vidas, como cambiamos el cuerpo y la mente pertenece al mundo del cuerpo, en la nueva vida la nueva mente de ese nuevo cuerpo no tiene el recuerdo de la mente anterior. Es como si al levantarme ese presunto domingo por la mañana con una gran resaca hubiese olvidado lo que hice la noche antes. Me doy cuenta de que tengo un gran dolor de cabeza y lo atribuyo a la mala suerte... cuando lo que ocurrió fue que me harté de cubatas y me acosté a las tantas.

En el día a día de una misma vida física tenemos el recuerdo de lo que hicimos el día antes. Pero cuando transitamos por la cadena de vidas, en lo que denominamos reencarnaciones, la mente no conserva la memoria; no tiene el recuerdo intelectual de lo que hicimos en vidas pasadas. Sin embargo, así como lo que hicimos en los días anteriores repercute en el día actual, de la misma manera repercute en nuestra reencarnación actual lo que hicimos en las reencarnaciones precedentes. Esto es inevitable, porque no se trata de episodios separados, sino de cadenas de vidas, cuyos eslabones están interrelacionados entre sí, como lo están los distintos eslabones de una pulsera. Hay, por lo tanto, una relación de causa y efecto. Eso es lo que se conoce como *karma*. También está el karma positivo: circunstancias vividas en las reencarnaciones anteriores que ahora se sitúan en un ámbito vivencial de armonía o gozo.

Ahora bien, en el momento en que recuerdas lo que eres, se acabó el karma. Porque este no atañe al Conductor, al ser que eres. Si bien todo es divino, el Conductor es la Divinidad pura; es eterno, infinito y no sabe nada acerca del karma. El Conductor Es, Existe, Vive. Siempre lo ha hecho, siempre lo hará. Y todo el mundo de causas y efectos generado por el yo físico, mental y

emocional no tiene nada que ver con él. Por eso, cuando recuerdas lo que eres, los karmas se diluyen; se acaban.

Respecto a todo esto me gusta compartir una canción, *La bendición de tu madre*, de Snatam Kaur. Si quieres escucharla, es muy fácil localizarla en YouTube. Esta canción señala que cuando recuerdas al Dios que eres, «todos tus errores son purificados, y todos nuestros ancestros son acogidos y salvados». «Todos tus errores son purificados» tiene el sentido de que te das cuenta de que no ha habido errores, como comenté anteriormente. Te das cuenta de que todo lo que hiciste en esta vida y las anteriores tuvo su porqué y su para qué.

Por otra parte, cuando contactamos con el Conductor, cuando reconocemos nuestra divinidad, «nuestros ancestros son acogidos y salvados». Nuestros ancestros somos nosotros: en nuestra cadena de vidas, hemos vivido en siglos anteriores; hemos sido nuestros propios ancestros. Todas las experiencias de esos ancestros, todos esos karmas, son acogidos y son salvados, en el sentido de que se produce la purificación gracias al reconocimiento de la propia divinidad. Todo encaja; se sabe que cada experiencia tuvo el sentido profundo de conducir al despertar, y a partir de ahí es nuestra divinidad la que nos guía. Llegados a este punto, es como si todas las piezas del puzle encajaran; ya no hay nada que esté fuera. Y, por supuesto, todos los efectos de desasosiego, de desconcierto, de predeterminación que pueden llevar los karmas terminan. Al Conductor, al ser que somos, no se le puede poner el cascabel como al gato; su libertad es absoluta. El Conductor carece de miedos y está completamente libre de cualquier sensación de predeterminación, de karma, etc.

Cuando llegado un momento de tu proceso consciencial y evolutivo te das cuenta de lo que realmente eres, los karmas se diluyen, puesto que han cumplido su función. Y les tenemos que estar agradecidos, porque este juego de karmas es lo que ha posibilitado que en un momento concreto hayas despertado, hayas «nacido de nuevo».

Junto con los karmas se diluyen también todos los círculos abiertos, todos los asuntos que estaban pendientes en relación con el coche físico humano o el coche álmico, los cuales tienen que ver con nuestras experiencias de vida en la encarnación actual.

Estos asuntos consisten en experiencias, vivencias, que esa alma considera que están todavía abiertas; el alma estima que hay aún temas pendientes, que han quedado cosas por hacer, o que no han sido «suficientemente bien hechas», etc. Pues bien, si la conciencia que adquieres de ser Espíritu es real, y no un juego de la mente, todo lo que esté pendiente en relación con el coche humano o el coche álmico se diluye. Porque no tiene que ver contigo. Por tanto, y expresado de manera sencilla, diríamos que la conciencia real (no intelectual) de lo que Es abre todas las puertas.

Pondré una analogía. Imagina que yendo por la carretera se pincha una de las ruedas de tu coche. Te cuesta mucho cambiarla y estás pendiente de que venga alguien a echarle una mano. Mientras tanto vas a una cafetería a tomarte un café. Has salido del coche y te has ido a la cafetería. El coche está ahí, pero tú tienes plena conciencia de que no eres el coche y de que el hecho de que tenga un neumático pinchado no te impide tomarte un café, ni tener una conversación con la gente que te encuentres en el bar. La rueda está pinchada, pero tú no. El coche tiene «tareas pendientes», pero tú no. Es más, si tienes que ir a algún sitio, puedes dejar el coche y no regresar por él hasta la tarde o el día siguiente. El hecho de que el coche tenga un neumático pinchado no repercute en ti.

En el caso que estábamos viendo ocurre exactamente lo mismo: las denominadas tareas pendientes del coche humano o las denominadas tareas pendientes del tipo que sea (apegos

emocionales y materiales de cualquier clase) se diluyen cuando te das cuenta de lo que realmente eres. Mejor dicho, no te afectan. Ni te impiden vivir la experiencia de Unicidad o No Dualidad a la que he ido haciendo mención.

Otra cosa es que esa conciencia de Unicidad sea mucho más intelectual que real. Entonces, cuando te encuentres desencarnado, cuando estés ahí con tu consciencia al desnudo, se pondrá de manifiesto si esa consciencia está ya desapegada, experimentando el recuerdo profundo de lo que somos y lo que Es, o si todavía quedan zonas de olvido en esa consciencia. Si queda algún tipo de sensación de tarea pendiente del coche humano o del coche álmico, es porque hay todavía zonas de olvido, amnesias en nuestra consciencia de lo que realmente somos.

Para resumir, recuerda que la única lógica que tiene que vayamos reencarnando en una secuencia de vidas físicas es que vayamos evolucionando en el proceso de recuerdo de lo que somos. Hasta que llegue el momento en que nos demos cuenta de lo que somos y comprendamos que lo único que tenemos que hacer en esta vida humana es vivir. Este es el culmen de la experiencia. Este culmen tal vez no nos lleve a dejar de encarnar; podemos seguir encarnando, pero bajo la luz de esta nueva comprensión. A partir de ahí vivimos, saboreamos la vida como nunca la habíamos saboreado, porque estamos captando lo real.

Las cualidades más importantes de esta vida, las cualidades esenciales, son el amor, la compasión y la armonía. La felicidad es tu estado de gracia. A partir de ahí, tu movimiento por la vida cotidiana, en cualquier realidad y dimensión, discurrirá siempre en el AQUÍ y AHORA y será el brillante resplandor de lo que eres en tu íntima quietud divinal: no amando, sino siendo AMOR; no estando alegre, sino siendo ALEGRÍA; no viviendo, sino siendo VIDA; no estando iluminado, sino siendo LUZ; no estando feliz, sino siendo FELICIDAD; no siendo libre, sino siendo LIBERTAD. No hay más. No hay que hacer más que vivir. La vida es lo único que es: una forma superior de energía de calidad vibracional y consciencial que se despliega en un momento presente continuo conformando infinitud de campos de energía de infinitud de frecuencias vibracionales en multitud de dimensiones y planos de existencia, estando todos los campos íntimamente vinculados entre sí en una Naturaleza Creadora que se hace a sí misma constantemente en la perfección de cuanto es y existe.

Apéndice 1

OKURIBITO (DESPEDIDAS)

Esta película –tan poética como aguda y vitalista– gira en torno al convencimiento de que la muerte no es tal, sino la transición hacia otra existencia que nuestro Yo Verdadero acomete cuando el cuerpo –por enfermedad, accidente u otra causa– deja de prestarnos su imprescindible cobertura para continuar nuestra vida física actual. Por tanto, la muerte –utilizando una expresión de la película– es una entrada: no supone el final, sino dejar la etapa presente y encaminarse a la siguiente.

Para desarrollar esta idea, el film cuenta con un espléndido guion de Kundo Koyama y música del excepcional Joe Hisaishi, compositor habitual de las películas de Hayao Miyazaki y de Kitano. La historia pivota sobre dos personajes principales que interaccionan con fluidez y emotividad: uno, joven (Daigo Kobayashi), y el otro, mayor (Shouei Sasaki).

Daigo es un violonchelista que vive el trauma de quedarse sin trabajo al ser disuelta la orquesta en la que tocaba. Tras vender su querido instrumento y gastarse lo que le dan por él, decide retornar con su esposa, Mika, a la casa de su madre fallecida y a sus orígenes. Buscando cómo ganarse la vida, contesta a un anuncio en el que se solicita personal para trabajar en Despedidas. Cree que es una agencia de viajes, pero pronto descubre que es un tanatorio. Aunque no uno cualquiera, pues en él se hace del amortajamiento una ceremonia tan elegante, bella y serena como la ceremonia del té, en que se otorga al fallecido un trato exquisito y lleno de cariño.

En su nueva actividad, Daigo debe ocuparse de la preparación de los cadáveres, lo que le permite descubrir la muerte en todas sus facetas. Y las primeras imágenes del protagonista al inicio del film –en mitad de una orquesta con un auditorio silencioso y distante– son sustituidas por otras donde ayuda a amortajar y preparar a los difuntos ante un público mucho más cercano y sensible. Explicando cada paso a los familiares, sus delicadas manos –de auténtico artista– desvisten y lavan los cadáveres con minuciosidad y mimo; los maquilla, prepara y embellece. En correspondencia, los familiares –gente normalmente sencilla– se despiden de él con lágrimas de agradecimiento por un acto tan puro y conmovedor.

Las costumbres niponas son de un gran respeto hacia los fenecidos, así como a las personas de edad avanzada. Hace años, las propias familias se encargaban de embalsamar a los difuntos, hasta que las funerarias se hicieron eco del negocio y lo subcontrataron a empresas. Es a una de ellas a la que se incorpora Daigo. El propietario es Shouei Sasaki, el otro personaje central de la película.

Shouei vive de los muertos y es capaz de soportar dicha carga día tras día. Los hechos del pasado lo marcan. De pocas palabras, entrañable, de mirada seria, pero con gran sentido del humor, hace labores de maestro, enseñando a honrar a los muertos y a sus familias en un momento que siempre está ligado al dolor y la oración. Tal como ve la muerte, contempla la vida.

En las relaciones que se establecen entre Daigo y Shouei, planea la figura del padre del primero, que Daigo perdió en la infancia y del que ahora el joven reniega constantemente, a pesar de los tiernos recuerdos que persisten en su memoria, entremezclados con la afición que tenía, cuando niño, de observar las formas de las piedras.

Aprendiendo de la muerte, Daigo hace un viaje a la vida. De hecho, es a través de la muerte como encuentra una nueva vida. Adquiere conciencia de que, como le sucede a tanta gente, perseguía un sueño que no era real y que, más que suyo, era de otro. Esto, junto con la mejor comprensión de la muerte, lo impulsa por la senda de una vida más plena.

El montaje y la música son piezas clave en este engranaje. Se utilizan diferentes planos para otorgar distintas perspectivas, siempre con el acompañamiento de sonidos provenientes de instrumentos de cuerda. Esta música carga de énfasis tanto los momentos cómicos como los dramáticos, y el chelo se ve ensalzado como maestro de ceremonias.

Un acierto de Yojiro Takita –el director– ha sido emplear en *Despedidas* los cuatro elementos de la naturaleza para representar su obra. El agua y el fuego nos hablan de la vida y la muerte; impregnan las escenas de color azul y rojo –según convenga– para expresar ira, rabia, sollozo, paz o perdón. El chelo representa el viento, un mecanismo para la búsqueda de la paz interior y la fórmula para abrazar al padre que Daigo, realmente, no conoció. Y la tierra se configura como la piedra, un nexo de unión entre padre e hijo y un acercamiento a las culturas ancestrales. En la antigüedad –antes de inventar la escritura– la gente buscaba piedras que representaran sus sentimientos, y se las daban a otros. Quien recibía la piedra leía el sentir de quien se la regalaba, por el peso y la textura: una textura lisa significaba la mente en paz y la trascendencia espiritual; la rugosa, el interés por lo que nos rodea y el mundo material.

Con todas estas claves y guiños, la película nos hace ver que la muerte no es algo tétrico, sino esperanzador y dulce: nos la presenta como viaje, el último y más importante de nuestra vida actual. Este convencimiento nos enseña a vivir el momento presente sacándole el máximo provecho, a rodearnos con alegría de las personas que queremos y a arriesgarnos, sin miedos, a descubrir el Amor, limando la piedra con nuestras experiencias hasta que quede totalmente lisa, en paz. Logramos así que nuestra existencia pivote sobre nuestra dimensión espiritual. Será así como –a la hora de la despedida– la afrontaremos con naturalidad, sabiendo que se ha cumplido un ciclo vital y experiencial que es, precisamente, la puerta para otro ciclo nuevo y renovado: la muerte como transición, como una parte más de la vida continua y eterna. Y somos conscientes de que nunca es un *adiós* a los seres queridos, sino un *hasta luego* a las almas que en nuestra cadena de vidas hacen de acompañantes y colaboradoras.

La película presenta la muerte, en definitiva, como transición y como manifestación de una vida plena y eterna que es, en sí misma, el Milagro.

Apéndice 2

EL VUELO DE LA MARIPOSA

José Luis de la Rica estuvo entre las personas que asistieron a una de las charlas que impartí en Madrid durante el año 2012. Tras ella, localizó mi dirección de correo electrónico y me envió un mensaje enormemente intenso y emotivo relacionado con el tránsito de sus hijos Elena y Roberto. Tras pedirle permiso, me autorizó a compartirlo. El lector constatará que está lleno de amor y sabiduría. Y pone de manifiesto de modo diáfano que –como he venido reiterando– la muerte es un imposible, un fantasma –solo eso– de la imaginación humana.

Querido amigo Emilio:

Me llamo José Luis de la Rica y vivo en Madrid. He escuchado varias veces tus conferencias en YouTube, y... ¡estoy encantadoooo! Por cierto, el viernes, cuando estuviste en Madrid, estuvimos contigo un grupo de amigos.

Verás, llevo días pensando en escribirte, pero va a ser hoy que ¿casualmente? se cumplen doce años del día en que nuestra hija Elena se trasladó al Cielo. Tenía doce años y la leucemia fue la excusa para el tránsito.

Emilio, yo creía que te morías y que eso era todo; ¡que desaparecías diluido en la nada! Imagínate qué dolor por el suceso y qué desconsuelo ante un sentido tan absurdo de la vida. Había pensado algunas veces que no temía mi muerte, pero poca gente se plantea la muerte de un hijo, y yo era una de ellas. Mi mujer tenía esa fe de andar por casa y se enfadó con Jesús –como he comprobado que pasa prácticamente siempre en estos casos–. Bueno, al menos ella guardaba en su corazón esa esperanza de un reencuentro posterior, pero ¿yo? Estaba tan obcecado por mi rechazo a la forma en la que me habían presentado a Dios que...

Ahora sé que Dios es Amor, amigo Emilio. ¡Qué diferencia!

Pero la niña empezó a manifestarse con diversas «señales» y, tras un durísimo proceso de sufrimiento, mi vida experimentó un cambio tal que, ahora sí, he encontrado el sentido de mi vida: Emilio, desde hace casi diez años ayudo a la gente para que se llegue a dar cuenta de que el vínculo afectivo con los que se nos han adelantado en el paso a la otra dimensión es una fuerza, una energía real, que nos mantiene unidos y de cuyos efectos podemos hacernos conscientes. Esto es posible gracias a la fuerza del Amor que todo lo une y fortalece. Es el efecto de la oración del que hablan los grandes místicos del mundo.

Y es más sencillo de lo que podríamos imaginar: vale con que el Amor sea la profunda razón que te mueva, que pongas «confiado» tu dolor, anhelo y esperanza en «las manos» de la Luz, que te relajes y te dejes guiar hasta el Cielo, por medio de una meditación de visualización. ¡Y ya está! Es como si hubieras ido a visitarlos. Te entrevistas con toda tu familia, también con la de las personas que estén acompañando en la meditación, se conozcan entre sí o no... y muchas otras cosas que pueden suceder, todas hermosas, emocionantes y por supuesto consoladoras. A esta experiencia la llamo «El vuelo de la mariposa». Por supuesto, el nombre no está elegido al azar...

Emilio, habían transcurrido ocho años desde que se fue la niña cuando, una mañana de junio, mi mujer encontró en la cama el cadáver de nuestro hijo de treinta y un años. Mientras dormía, había sufrido un edema de corazón y pulmón. Roberto, mentalmente, era un niño de unos quince años, feliz con su Barça y yendo al cine con sus amiguetes del centro ocupacional al que asistía.

¡Qué fuerte!, ¿no? No, Emilio. A mediodía ya habíamos hablado con mi hija, que nos dijo que estaba con él. En el tanatorio volvimos a interesarnos por él y la niña nos dijo que aún no podíamos hablar con Roberto porque él creía que estaba dormido soñando: aún no le habían dicho lo que le había pasado porque se podría asustar, nos dijo. Hazte una idea de cómo era mentalmente Roberto. Fíjate que cuando más o menos dos meses más tarde, por fin, pudimos hablar con él, resulta que conmigo se comportaba normalmente y, sin embargo, lloraba cuando hablaba con su madre. Roberto estaba más *enmadrao* que *enmadrao*, je je je... Ahora está totalmente integrado y entre otras cosas nos ayuda con «El vuelo de la mariposa», como muchos otros chicos y mayores, por otra parte... Como vemos, en el «otro lado» las cosas se hacen con sumo tacto.

Me gustó el ejemplo que usaste en la charla del viernes, aquel que nos contaste del viaje a Noruega. ¡Chico!, me sonreía a medida que lo ibas contando, porque yo sabía perfectamente a dónde querías llegar... Me sonreía mientras decía para mis adentros: «Este es de los míos»... Sí, Emilio, eso es exactamente, para mí, para mi mujer y el hijo que aún nos acompaña por aquí, lo que ha pasado con nuestros hijos. Ellos «han vuelto a casa» y nosotros regresaremos cuando llegue nuestro momento. Entretanto, podemos «hablarnos y vernos» a través de «Internet»: la consciencia del corazón. Mientras llega ese hermoso día, tratamos de desarrollar nuestro espíritu andando todo lo que podamos en el camino del Amor-Dios.

Emilio, como ves, te adjunto un documento, «En la despedida del cuerpo de Roberto», para que le eches un vistazo.

Soy muy feliz, Emilio. Mi mujer básicamente está como yo, si bien, lógicamente, ella añora sus presencias físicas más que yo.

Si, además, resulta que es cierto que la humanidad está a punto de sentir que la muerte no existe, me parece que el efecto que va a causar esto en las vidas de las personas será tan enorme que significará el final de una era tanto social como espiritual. Y estoy encantado si Dios ha querido que esta pequeña oruga experimente, encarnado en este planeta, algo tan fantástico como lo que se avecina.

En la despedida del cuerpo de Roberto

Roberto (31 años) es el segundo hijo que se nos ha adelantado en el paso. Elena (12 años), su hermana pequeña, se nos adelantó ocho años antes.

26 de junio de 2008.

Me llaman al móvil. Es Ana Mari. Dice:

—¡Roberto está muerto!

—Pero ¿cómo se va a haber muerto Roberto?

—¡Sí, no respira y está morado!

Salgo a buscar un taxi y media hora más tarde estoy delante de su cadáver. Está frío. Roberto no está ahí, pero sí, es su cuerpo.

¿Cómo ha podido ser? Roberto es un chico joven lleno de salud. Nunca ha trasnochado. Con treinta y un años, nunca ha ingerido alcohol ni ha consumido tabaco. Es un chico muy dependiente de nosotros; mentalmente es como si tuviera quince años. Muerte súbita producida por un edema pulmonar y cardíaco. Se ha ido dormido, no se ha enterado de nada y, como unas horas después supimos, él aún no sabe si está aquí —en la Tierra— soñando o si es que en verdad se ha reunido con su hermana Elena en el Azul. ¡Vaya con Roberto, con el miedo que tenía él a morirse!

Cree que está soñando con su hermana, como tantas otras veces, y Elena nos advierte de que aún no está preparado para saber lo que le ha ocurrido de verdad. Está tranquilo y dentro de unos días podremos entrevistarnos con él.

Estoy muy acelerado. Mi mente y mi corazón saben que no está muerto: la muerte es la gran mentira de la vida; lo sé, llevo más de siete años comunicándome con personas que dejaron este mundo. Pero psicológicamente tengo que organizar mi mente para asumir la nueva relación con nuestro hijo.

Ana Mari está destrozada. Ahora sí que nos hemos quedado libres para irnos cuando llegue nuestro momento. Nadie depende ya de nosotros para sobrevivir. Rubén, el chico mayor, está recién casado y su mujer está esperando un bebé para dentro de ocho meses. Martín –nuestro nieto y sobrino– nació justamente el mismo día en que su tío Roberto cumple sus treinta y dos años terrenales.

Se llevan su cuerpo al Instituto Anatómico Forense. Ahí estará hasta mañana; después podremos disponer de él un día más, hasta darle sepultura.

¿Cómo me siento? No lo sé; acelerado, pero sin pena. Sé que él no ha perdido nada con el cambio. Que ahora está ante una nueva etapa de su desarrollo vital. Sé que ahora podrá hacer realidad sus mejores sueños y que cientos de personas lo habrán recibido entre abrazos y risas. Y, lo mejor de todo, por fin habrá podido mirarse en los ojos de Jesús. No lo creo; lo sé. Y eso nos tiene que satisfacer lo suficiente como para volver a aceptar otra vez la marcha de un hijo. El camino es difícil, pero ellos –desde su nueva vida– enviarán efluvios de Amor a nuestro corazón, para que lo consigamos.

Queremos rendir un homenaje a Roberto y a todos nuestros amigos del Azul. Desde aquí queremos participar de la alegría que recorre todo el Cielo. Compró globos y una bombona de helio.

La mañana del entierro, un par de horas antes de dar sepultura a su cuerpo, hacemos una cadena e inflamos casi doscientos globos, hasta que se terminó el helio. Uno inflaba, otro hacía un nudo con el mismo globo, otros ataban un hilito al globo para poder agarrarlo y, entre todos, escribimos dedicatorias a nuestros seres del Azul.

Quince minutos antes de salir hacia el cementerio, el techo de la sala está parcialmente cubierto de globos. De pronto, uno de ellos empieza a descender hasta situarse a un metro del suelo. Tiene un nombre –como todos los demás–. El nombre que lleva escrito es Elena. Es el globo dedicado a nuestra hija.

El globo se empieza a mover de derecha a izquierda, y se detiene unos momentos delante de cada una de las personas que están sentadas. Estamos todos atentos y sorprendidos. Va de uno a otro como empujado por la voluntad de alguien que no vemos. Cuando llega frente a Rubén –mi otro hijo–, se detiene mucho tiempo y después sigue su camino hacia la puerta de salida. Lo estamos grabando y estamos haciendo fotos. El globo parece que está posando para ello. Cuando empieza a salir por la puerta, lo volvemos a situar en el mismo lugar en el que se descolgó y, otra vez, vuelve a hacer el mismo recorrido, de la misma manera que antes.

Ahora, cuando está de nuevo saliendo por la puerta, vienen a avisarnos de que ya ha llegado la hora, de que tenemos que llevar el cuerpo al cementerio.

Cuando están introduciendo el cuerpo en la sepultura, soltamos los globos, que por efecto de la corriente del aire se elevan en dirección al Sol.

En el silencio del momento, solo se oyen las llamadas de Ana Mari, de ánimo a su hijo para que sea MUY FELIZ en su NUEVA VIDA...

BIBLIOGRAFÍA

- Areopagita, Pseudo Dionisio. *La jerarquía celestial; La jerarquía eclesiástica; La teología mística; Epístola* (Editorial Losada; Buenos Aires, 2008).
- Autor anónimo (atribuido a Padmasambhava): *Bardo Thodol. El libro tibetano de los muertos* (Ediciones Obelisco; Barcelona, 1994)
- Carrilo, Emilio. *Dios* (Editorial Nous; Madrid, 2013; Editorial Sirio, Málaga, 2015).
- _____. *Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo* (Ediciones Ende; A Coruña, 2015).
- Drouot, Patrick. *Todos somos inmortales* (EDAF; Madrid, 1989).
- Jomain, Cristiane. *Morir en la ternura* (Ediciones San Pablo; 1984).
- López Martínez, Juan José. *La respuesta está en el alma y El eterno presente del alma* (Ediciones Isthara Luna-Sol; Toledo, 2012 y 2013 respectivamente).
- Moody, Raymond. *Vida después de la vida* (Editorial EDAF; Madrid, 2009).
- Schwartz, Robert. *El plan de tu alma y El don de tu alma* (Editorial Sirio; Málaga, 2010 y 2012 respectivamente).
- Sogyal Rimpoche. *El libro tibetano de la vida y de la muerte* (Ediciones Urano; Barcelona, 2006).
- Van Lommel, Pim. *Consciencia más allá de la vida* (Editorial Atalanta; Girona, 2012).
- Vila, Enrique. *Yo vi la luz* (Ediciones Absalon; Cádiz, 2010).

SOBRE EL AUTOR

Economista, escritor (54 libros publicados y más de 500 artículos), experto internacional en Desarrollo Local por Naciones Unidas y Técnico de la Administración General (como tal, es subdirector de área en la Diputación de Sevilla), ha desplegado una amplia labor académica, política y de gestión en Desarrollo Económico y Territorial y Hacienda Pública, materias en las que ha publicado 35 libros, siendo profesor de diversas universidades españolas y extranjeras, vicealcalde de Sevilla, vicepresidente de la Diputación hispalense y presidente de la Red de la Unión Iberoamericana de Municipalistas.

Compaginó siempre estas actividades con el interés por otros ámbitos temáticos. Pero fue a partir de una serie de experiencias vitales y conscienciales cuando su atención se centró prioritariamente en la filosofía, la historia y, sobre todo, la espiritualidad, campos en los que ha impartido multitud de conferencias y talleres y en los que es autor de 19 libros, como Los códigos ocultos (2005), Buscadores (2009), Amor: vida y consciencia (2012), Dios (2013) y Sin mente, sin lenguaje, sin tiempo (2015).

Imparte clases de espiritualidad en la vida cotidiana en la Universidad de Barcelona y gestiona el blog El Cielo en la Tierra, que cuenta con cerca de tres millones de visitas:

emiliocarrillobenito.blogspot.com.es

