

LA INVITADA
INVITANDO A LA MUERTE AL BANQUETE DE
MI VIDA

Marta Schröder

Prefacio

Durante muchos años he hecho de psicóloga a personas que estaban muriendo de cáncer invitándome, de alguna manera, al banquete de su vida en el momento en que la Muerte, su muerte, entraba en escena.

La presencia de la Muerte les dijo y dice muchas cosas, cosas que podemos aprovechar para aprender a vivir con más

plenitud y quizás para descubrir quienes somos...

He sido testigo de reflexiones muy profundas sobre lo vivido, sobre cómo se ha vivido, de lo que ha quedado por vivir, de los valores que se han priorizado, del "demasiado tarde"...

Cuando en 1989 me ofrecieron trabajar de psicóloga con pacientes de cáncer que estaban muriendo, tuve miedo. Sentí mucho miedo porque la Muerte me daba mucho miedo, pero algo me empujó a aceptar el trabajo. Durante todos estos años mi manera de acompañarlos ha ido cambiando de la mano de mi propia vivencia interna. En los primeros años, cuando compartían su miedo a morir conmigo, conectaba automáticamente con mi miedo y con mi deseo de no mirar,

utilizando todos mis recursos para cambiar de tema. Un "es normal" de mi parte era lo máximo que podía dar. No sabía más.

Con los años y a base de roce, empecé a familiarizarme con la Muerte. Iba aceptando su presencia, iba oliendo su aroma en verdad compasivo y dulce. Llegué a mirarla de frente, sin miedo... Morir es tan fácil...

Convivir con Ella tantos años me empujó a revisar mi vida y mis valores. Pensar en Ella me hizo entender que todo pasa y que lo que pasó, ya no vuelve. En el trabajo con personas moribundas pude, suave y lentamente, vivir mi muerte una y otra vez hasta que le perdí el miedo. Ya no tenía miedo a la Muerte. Tardé años, muchos años porque fue un proceso inconsciente, no hubo intencionalidad. Ahora sé que lo

que tardé años en aprender, se puede sentir en minutos si miramos directamente sus ojos, los ojos de la Muerte.

Pero la historia no acabó allí, mirando a los ojos de la muerte. Mi concepción era, - hasta hace muy poquito tiempo- la de la moneda: en una de las caras la muerte, y en la otra la vida. Con esta concepción he pasado muchos años "ayudando" a los pacientes frente a su temor a morir. Les explicaba cómo lo veía yo y les decía: "nosotros, en nuestra cultura, no estamos preparados para vivir mirando a la muerte de frente, por lo que se trata de decidir con qué cara de la moneda te alías, o miras la muerte o miras la vida". Reflejaba en mi argumento terapéutico la creencia de que vida y muerte son dos acontecimientos separados y que nuestra consciencia no

puede abarcarlos a la vez. "Estás viviendo hasta que te mueres. Para morir se necesita muy poquito rato" eran y todavía son mis frases de alivio. Han servido a muchas personas a serenarse hasta que la Muerte ya no se mueve de su lado, pero no han ayudado a las personas a morir en paz y sin miedo. El objetivo ha sido darles un espacio para poder "conectar" con su muerte en un ámbito emocionalmente seguro como es la consulta, pero en la mayoría de los casos, la sensación de que llegamos tarde ha sido abrumadora. Otras veces, muchas, la persona no puede ni concederse este espacio en el que mirar su muerte. Vive con miedo y el propio miedo le impide darse una oportunidad.

Es urgente que empecemos a mirar la Muerte de frente, antes de que Ella se

presente a nuestro banquete sin haberla invitado.

Mucho después, al empezar mi camino por la psicología transpersonal, cayó en mis manos un escrito que hablaba en los mismos términos de la vida y la muerte. También colocaba a cada una de ellas en una cara de la moneda. Pero añadía: ambos aconteceres forman parte de lo mismo, la moneda, de tal manera que si cojo una lima y empiezo a limar cualquiera de las dos caras, la otra desaparece aún sin haberla visto. No es "la vida o la muerte". Ambas van de la mano. No existe una sin la otra.

Y aquí no acabó...

Después llegó el rayo de luz atravesando mi mente, mi cuerpo, atravesándome: lo que llamamos "realidad" es una proyección

de la mente, una creación, una obra de teatro. El lenguaje de la mente es dual, la dualidad es la visión de la mente: blanco o negro, bueno o malo, vida o muerte. La muerte, igual que la vida, son parte de esta obra de teatro, no existen. Nosotros no somos la mente. Yo no soy la mente. Todo lo que tengo pertenece al espectáculo, a la proyección de mi mente. Yo nunca nací y por eso nunca moriré. Yo Soy.

Tres escalones: me da miedo la Muerte y cierro los ojos.

Miro a la Muerte a los ojos y la acepto y acojo.

No puedo mirar a la Muerte porque la Muerte no existe y porque no

tengo ojos con los

que mirar.

En esta época y sociedad en la que estamos proyectando esta vida nuestra, es casi inexistente el contacto que tenemos con el Sí Mismo, y vivimos dentro de la obra de teatro sin ser conscientes de ello. Creemos que el escenario es la realidad. En ese escenario, prácticamente no tenemos contacto directo con la muerte, porque tenemos miedo y cerramos los ojos. Pero sí podemos aprender a integrar nuestra muerte en nuestras vidas y con este proceso, aprender a vivir. Y perdiendo el miedo a la muerte y por lo tanto a la vida, quizás deseemos buscar más.

Este es el propósito, acercar a las personas a un modo de llegar a la Consciencia a través de la Muerte, la consciencia de

muerte como oportunidad para trascender en vida a mi verdadera Esencia.

El objetivo de esta tesis es llegar al segundo escalón estimulando en el "espectador" las ganas de subir a un tercer escalón que ya vislumbran...

Desde el más profundo agradecimiento a todas las personas que me han permitido y me permiten compartir una de las etapas más importantes del vivir, como es la propia muerte, y en homenaje humilde a todas ellas, desarrollo esta tesis para que lo que me enseñaron pueda llegar a quien así lo quiera.

I. Comienza la función

“Lo único seguro en esta vida es que vamos a morir” ¿Quién de nosotros no ha dicho u oído alguna vez esta frase? ¿Realmente la hemos sentido alguna vez con el corazón?

Todos vamos a morir. En pocos años, todos y cada uno de los seres humanos que poblamos el planeta en este momento, habremos dejado de existir.

Tú eres un terminal. Ahora eres un terminal.

Tú eres un futuro cadáver.

Si tenemos cierta relación afectiva, es muy probable que tú vayas a mi entierro o yo vaya al tuyo. Mira a cada persona que amas y date cuenta de que tú irás a su entierro o ella asistirá al tuyo.

Todos los seres pensantes sabemos que moriremos y sin embargo la mayoría de nosotros no lo tenemos presente ¿cómo es que vivimos de espaldas a esta verdad?

Sí. Sabemos que moriremos. Pero sólo lo sabemos mentalmente, el corazón lo niega: aunque empiezas a morir desde que naces, no sientes que te estas muriendo y por lo tanto vives negando tu muerte. Pero desde que naces ya eres lo suficientemente viejo para morir (1). Sé que sabes que un día morirás, pero la verdad es que ya estás muriendo.

Te estas muriendo.

“Sé que moriré y lo acepto. No me da miedo” decís algunos. Entonces os pregunto “¿Y cómo te gustaría morir? ¿Cuál es tu muerte ideal? ¿Cómo imaginas tu

muerte?" No hay respuesta. Algunos no lo habéis pensado nunca y otros preferís no planteároslo. Y unos terceros desean una muerte súbita o que les sorprenda durmiendo, porque no quieren darse cuenta de que están muriendo. Y la razón es porque nos da miedo morir.

Nos da tanto miedo que evitamos pensar en la muerte. Es tanta la distancia psicológica entre el conocimiento intelectual de la muerte y su experiencia emocional que hasta sentimos que es de muy mal gusto hablar de la muerte. Es morboso, dirán. O por lo menos incomoda.

¿Te sientes ahora así? ¿Te sientes incómodo?

Somos hijos de un tiempo que niega la muerte (2) y sin embargo, cuando separamos la muerte de la vida estamos

separándonos también de la propia vida, de los otros seres humanos y del mundo.

La muerte es un parámetro de profundidad que da perspectiva a la vida, que nos permite tener una visión más amplia de la vida. La muerte nos enseña a vivir.

A eso os invitamos a través de este trabajo: a acercarnos a la Muerte, hacernos conscientes de su inevitable presencia, darnos cuenta de la impermanencia como puerta que se abre a la integración de mi muerte en mi vida y por ende, a la transformación de mi forma de vivir hacia una experiencia plena.

¡Damas y caballeros, empieza el espectáculo!

II. Un momento de atención, por favor

Cuando un ser nace, está saliendo a la vida
Y cuando muere, está “regresando” (3)
Venimos por un tiempo a esta vida y
después regresamos de donde vinimos. La
vida es temporal y la muerte **atemporal**,
no existe en el tiempo. Venimos de la Nada
y volvemos a la Nada. Venimos del Vacío y
regresamos al Vacío.

La frontera entre la vida y la muerte no
está clara aunque nos lo pueda parecer. La
muerte se ha certificado en los seres
humanos según la moda del momento: en
cada época y lugar cambian los parámetros
que determinan quién está vivo y quién
está muerto. En algunas culturas, a modo
de ejemplo, la muerte de un ser humano se

establece cuando el corazón deja de latir. En otras, cuando el cerebro cesa la actividad que puede ser registrada en los aparatos que se tienen en aquel momento. En otras culturas, la muerte se certifica cuando finalizan algunos rituales ya que se cree que el individuo está transitando durante un tiempo por algún estado liminar. Incluso hay culturas que no dan a la persona por muerta hasta que su cuerpo no se ha descompuesto totalmente. Y en otras, la persona que agoniza ya es tratada y considerada como muerta.

¿Hay pues una frontera bien delimitada entre la vida y la muerte? ¿Qué pasa con aquellos cuerpos que se mantienen artificialmente vivos? ¿Está la persona viva o muerta?... ¿Y aquellas personas que han sido declaradas muertas y después vuelven

a la vida? ¿Estuvieron muertos un rato y después resucitaron?

La muerte no es un estado. La muerte es un **proceso**, un proceso que empieza con el nacimiento (4). Morimos mientras vivimos.

Ave Caesar. Morituri te salutan!

Si dejáramos de morir, no podríamos seguir viviendo.

Es la respiración la que nos da la energía para vivir. Al nacer, el primer acto que realiza el ser es inspirar. Al morir, el último acto que realiza el ser es exhalar. Exhalar, expirar, morir... Inspiramos hacia la vida y expiramos hacia la muerte. Tanto la inspiración como la expiración posibilitan la vida. No podemos inhalar si dejamos de exhalar. No podemos vivir si dejamos de

morir. La muerte completa la vida. Es un elemento de **compleción** de la vida (5).

La muerte también es impredecible y misteriosa. Es **impredecible** igual que lo es el nacimiento. Las personas nacemos y morimos cuando acontece, independientemente de lo que deseemos o se haga para adelantar o retrasar el acontecimiento, a menos que sea con medidas agresivas (cesáreas, asesinatos, etc). No sabemos cuando va a acontecer. La muerte ocurre al cuerpo. No soy yo quien la lleva al cabo. El proceso de morir acontece al cuerpo, sin que la voluntariedad de la mente intervenga. La muerte sencillamente ocurre.

Y es **misteriosa** porque no tenemos conocimiento certero y propio de lo que nos

ocurre al morir y una vez muertos. La muerte sólo se conoce al morir y no podemos vivenciarla hasta que morimos.

Y con ella se disuelve el ego. Desaparece el ego material que es mi cuerpo. Desaparece el ego social, mi identidad con respecto a los demás: mi profesión, mis propiedades, mis títulos, mis cargos... Y se disuelve el yo psicológico: mis rasgos de personalidad, mis deseos, mis emociones, la imagen que tengo de mí. La muerte es **disolución**.

Y al desaparecer mi ego, me igualo a todos los seres que han nacido nunca. Es el acontecimiento más **equitativo** que podamos observar ya que todos, absolutamente todos vivimos nuestra muerte. ¡Nadie se queda sin vivirla! No discrimina entre el bueno ni el malo, entre

el rico ni el pobre, el blanco o el negro, el joven o el anciano, el creyente o el no creyente. La muerte, tal como dice Grof (6) es profundamente **igualadora**. Y es en esa igualación donde se cumple la palabra de Jesús cuando afirma "todos somos hermanos". Somos tan iguales en la muerte, que podría ser que fuéramos lo mismo... Puede ser que el "yo" y el "tu" sean meras apariencias...

III. Invitando a la muerte al banquete de la vida

En la naturaleza nada existe porque sí. Todo lo que existe tiene una razón de ser, incluso nuestras emociones han sido diseñadas para cubrir necesidades concretas: el miedo nos protege de los riesgos innecesarios; la ansiedad pone todos nuestros sentidos en máxima alerta; la tristeza nos da el tiempo que necesitamos para lamer nuestras heridas...

La muerte también es un acontecimiento natural. Todo lo que un día nació, morirá - es igual que hablemos de lechugas, gatos, montañas, océanos, planetas o galaxias-. Pero ¿tiene alguna utilidad?

Bueno, está claro que, desde una concepción biologicista, es la muerte la que

permite la renovación y la preservación de las especies. ¿Recordáis que hablamos de la muerte como proceso? Mirad si es proceso, que nuestro cuerpo compuesto de millones de células, está eliminando y renovando esas células continuamente hasta el punto que si llegamos a los 80 años, el cuerpo se habrá renovado completamente -hasta la última célula- un total de ¡50 veces! Nuestro cuerpo ha muerto y renacido muchas veces en esta vida.

La degeneración y el desgaste son **curados** por la muerte, por esa muerte que trae consigo regeneración y renovación.

Pero la utilidad de la muerte va mucho más allá. Y es por eso que la invito al banquete de mi vida...

Es la muerte quien me da la **consciencia** de vida. Sabemos que vivimos porque morimos, de la misma manera que reconocemos la luz porque hemos vivenciado la oscuridad. La muerte es como el telón de fondo que da forma al escenario de la vida, la pantalla sobre la que se proyecta la película de la vida. La muerte da forma a la vida, dibujando sus fronteras, sus límites. ¿Qué pasaría si no tuviéramos un telón de fondo, si no tuviéramos pantalla? ¿Acaso veríamos la representación teatral o la película?

Vivimos negando emocionalmente la muerte y sin embargo, si no existiera, la vida tampoco existiría. La inmortalidad, tan anhelada por filósofos, poetas y alquimistas de todas las épocas, vendría acompañada de la repetición inacabable, de la abulia y

de la indefinición. ¿Realmente queremos vivir eternamente esta vida que conocemos? ¿Qué pasa cuando alguien nos está explicando una película fantástica que fue a ver? ¿Acaso no estamos deseando conocer el final? La muerte es lo que da sentido a la vida y el hecho de que no la tengamos presente en nuestro banquete de vida nos hace vivir sin saber vivir.

Si supiéramos que íbamos a morir mañana, cada acontecer -grande o pequeño- cobraría un sentido tan intenso que lo viviríamos con el corazón mágico del niño. De la misma forma que descubro el valor de la salud cuando enfermo, o el valor de la lluvia cuando hay sequía, de la misma forma descubro el valor de la vida cuando aprehendo mi muerte y la muerte de aquello que amo.

¿Realmente quiero seguir negando la muerte? Al invitar la muerte al banquete de mi vida, me hago responsable de mi vida. Me hago responsable de cuidarla y de aprovecharla con plenitud. La presencia de la muerte **me despierta a la vida**. Incluso estoy pensando en convertirla en mi consejera permanente para que cada instante se convierta en un tesoro, único e irrepetible, para que su presencia me anime a estrujar el presente y a extraerle todo su jugo, pues es sólo de la naranja que tengo en la mano de la que puedo gozar. Asumiendo que estoy aquí de pasada, que esta vida mía es fugaz y muy breve, empiezo a mirarla con otros ojos: me planteo cuales son mis valores de verdad, que merece la pena de verdad, cuales son mis relaciones de verdad, cuales

son mis creencias verdaderas. Empiezo a tomarme en broma algunos acontecimientos que cuando vivía de espaldas a mi muerte, me hubieran parecido grandes tragedias. Y voy más ligera, mucho más ligera porque sé que la mayoría de cosas no las podré llevar conmigo cuando acabe el banquete de mi vida y sea ella la que me invite al suyo. Por ello, invito a la Muerte al banquete de mi vida.

IV. Discurso de apertura de la Muerte

No siempre fui escondida, rechazada y negada. Incluso en vuestro tiempo, en otros lugares, he sido y soy honrada y respetada.

Vosotros, criaturas humanas, sois seres paradójicos. Me teméis y os evadís para no enfrentaros a vuestro temor, sabiendo que antes o después nos encontraremos.

Dejadme que os ayude a perder vuestro miedo, dejadme que os enseñe a aceptar mi presencia en vuestras vidas.

La especie humana... Datáis el nacimiento de la Humanidad como tal en 35.000 años, al descubrir tumbas paleolíticas en donde los restos de vuestros precursores yacen en posición fetal: el hombre primitivo se hace consciente de su propia muerte. Señaláis

este momento de consciencia de mi, de consciencia de Muerte, como el nacimiento de vuestra especie. Es la consciencia de muerte lo que hace al animal un ser humano ¿no os parece maravilloso? ¡La muerte reconocida define el nacimiento del hombre!

Más adelante, en el periodo neolítico, descubriste que podéis conseguir alimento cultivando la tierra. Plantáis una semilla, nace la planta, crece, madura, da el fruto que contiene en si mismo la futura semilla y muere. Descubriste con ello el ciclo vida-muerte y los primeros ritos funerarios, que apuntan a la creencia de que vuestro ser no muere aunque haya muerto vuestro cuerpo. Y aunque lo aceptáis con naturalidad en todas las especies, en vosotros surgen preguntas que os separan

de los otros seres vivos. "El manzano nace y muere. El perro nace y muere. Pero yo, ¿por qué nazco y por qué muero? ¿Qué ocurre después que he muerto?"

Os hacéis preguntas, y surgen las posibles respuestas, respuestas que van conformando en el transcurrir del tiempo religiones, éticas y filosofías.

En los pueblos patriarcales y pastoriles aparece la idea de que la persona al morir debe continuar con el mismo tipo de existencia que ha llevado hasta entonces. En las tumbas hayáis utensilios prácticos, armamentos, comida para la otra vida. Mientras que en los pueblos matriarcales y agrícolas surge la idea de que hay algo que existe dentro del hombre y que es lo que le permite vivir. Ese algo es el alma, el ánimo, el "hálito", el aliento.

Cada corriente religiosa, espiritual o de pensamiento va conformando sus respuestas. Desde el cristianismo, el judaísmo y el islamismo se cree que el hombre vive una sola vez, que su alma es inmortal y que tendrá un destino u otro dependiendo de lo que haya hecho en su vida terrenal. Así, el sentido de la vida está en conseguir vivirla de tal manera que al morir el hombre sea recompensado. Desde el hinduismo y el budismo, el hombre vive reencarnándose una y otra vez hasta conseguir la purificación y el encuentro de su alma. La muerte no es más que una estación de paso en su largo viaje y la última muerte lleva al paraíso.

Porque aunque yo acompaño a cada uno de vosotros en un acto íntimo e intransferible, vuestra concepción de mi -previa a nuestra

cita- está condicionada e íntimamente ligada a vuestra cultura y al credo de vuestra sociedad.

Concretamente en vuestra sociedad creéis que cada persona es única y que yo la hago desaparecer para siempre, de ahí la tragedia que me acompaña. En otras sociedades se comprende al ser humano como parte de un conjunto y su muerte es importante en la medida en la que afecta al conjunto. En otras, la existencia de un individuo no tiene ningún valor y por ende, yo tampoco.

Un historiador que ya me conoce, Philippe Aries (7) narra la evolución de la imagen que tenéis de mí en vuestro mundo occidental, desde la Edad Media hasta vuestros días. Hasta la Edad Media, tal como dice mi amigo, estuve presente en

vuestro banquete como un invitado de honor. Aries me llama "la muerte domesticada" porque entonces era un personaje doméstico. Para los que vivieron en aquella época, era crucial tener un encuentro consciente y honesto conmigo. Recuerdo al arcipestre de Hita pidiendo a su Dios que le liberara por encima de todo de una muerte súbita... ¡Que tiempos aquellos! Era agradable sentirme integrada...

Ahora estáis en una época en la que el autor me bautiza con el nombre de "la muerte negada" y así es. Me negáis porque tenéis muy poca experiencia de mí. Estáis siendo protegidos desde niños, no sólo de mí sino de cualquier pérdida que podáis tener por lo que, cuando vengo a buscaros, no me conocéis. Soy una extraña para

vosotros y los extraños os asustan... Y no tenéis mapas que os guíen porque no tenéis credos como antes -en un mundo en el que la realidad viene definida por lo que se ve y se toca, no hay lugar para ningún tipo de trascendencia-. Así que además de no conocerme en absoluto, no sabéis como conduciréis ante mí. Lucháis conmigo como si estuviéramos en guerra la vida y yo. Pero la vida y yo vamos de la mano, vivimos en el enamoramiento perfecto, somos Uno... Sé que no lo creéis, todavía. Si no lo descubris por vosotros mismos, yo os lo mostraré. Os mostraré la Unicidad en la que **vivo**. Esa es la Esperanza que os Doy. Porque el motivo central de vuestra búsqueda es la esperanza, la esperanza de que conmigo no llegue el final, la disolución total, la desaparición, el sinsentido. Vuestro

afán de eternidad es grande. Más que un afán es una certeza extraña: no podéis aceptar no ser eternos. ¿Os habéis preguntado de donde viene esta certeza?...

Me decís "nos arrebatas la vida" y yo os digo que soy yo quien da valor a lo que llamáis vida ¿Cómo podrías vivir sin mí?

Me decís "vienes cuando quieres, sin avisar y sin pedirnos permiso" y yo os digo que es la incertidumbre lo que da hermosura a vuestro viaje y que si anduvierais despiertos no os cogería desprevenidos...

Me decís "no quiero morir" y yo os pregunto ¿por qué es mejor estar vivo que muerto? ¿Acaso ha venido algún muerto a deciros lo mal que se está muerto? ¿Por qué la muerte ha de ser algo traumático o dramático? ¿Quien os lo ha dicho lo sabe realmente? Hace mucho tiempo Eurípides

se preguntaba quién podría saber si el vivir no es morir y el morir no es vivir, que vosotros en realidad quizás estáis muertos, que el cuerpo es una tumba...

Os diré lo que pienso. Pienso que vosotros no me teméis a mí, sino a la **idea** que tenéis sobre mí. Teméis una idea que habéis heredado y que nunca habéis puesto en entredicho y quizás ha llegado la hora de que me miréis a los ojos atravesando vuestro miedo y cogiendo la maravillosa oportunidad que os ofrezco. Dejad que vuestro miedo hacia mi os inspire a examinar vuestro verdadero Ser y a concebir un sueño para vuestra propia vida. Dejad que mi presencia os ayude a valorar el momento, a actuar en el momento y a vivir en el momento (8)

V. Discurso de la Consciencia, íntima amiga de la muerte

Sabed queridos, que muchas personas que han pasado por una experiencia cercana a la muerte revelan una transformación profunda y renovadora en su forma de percibir, interpretar y vivir la vida.

Sabed que los que han sido informados de un tiempo limitado de vida, explican haber vivido desde ese momento su mejor tiempo.

Desde mi sabiduría infinita os digo que al reconocerla a ella me abris la puerta a mí que soy quien realmente sois. Porque invitando a la muerte a vuestro banquete de vida estáis tomando la decisión de reconocer la dimensión precisa de vuestra existencia. La consciencia de la muerte es

la consciencia del límite, de la temporalidad, de la dualidad de vuestra mente y vuestra existencia. La consciencia de la muerte os conduce a la consciencia de la eternidad, de la Unicidad, del Vacío del que todo parte.

La muerte es una gran amiga mía por ser ella quien facilita mi aparición en los durmientes y vuestro despertar. Cuando morís, dejáis atrás vuestro cuerpo, vuestro ego, vuestro espacio tridimensional y vuestro tiempo lineal. Al apartaros del mundo de la forma, dejáis de identificaros con este mundo, con este cuerpo, con estos valores y en su lugar, os dais cuenta que sois Yo.

Como humanos sois conscientes de vuestro entorno y también de vosotros mismos y de vuestro mundo interno. Hay algo en

vosotros que es consciente de que sois conscientes. No sólo sabéis sino que hay algo en vosotros que sabe que sabéis. Ese algo soy Yo. Y Yo nunca muero porque nunca nací.

En la actualidad tenéis muchas pruebas de lo que aquí os digo: En los estudios sobre experiencias cercanas a la muerte, en las que las personas han sido declaradas muertas durante un tiempo, se ha podido comprobar que, independientemente a los países de procedencia o a los credos, la mayoría de personas tienen un relato idéntico en el que sólo cambian los detalles: visión de la situación -incluyendo su cuerpo- desde arriba, un viaje hacia una luz muy intensa y amorosa, deseos de permanecer allí, sentimientos profundos de paz y amor, encuentros con otros seres y

una vuelta al mundo cuando les hubiera gustado permanecer allí. En muchos casos las personas "muertas" pueden dar detalles muy precisos de lo que han visto u oído cuando han sido declaradas muertas. Al volver al mundo la mayoría experimentan cambios positivos de Amor y Expansión y una pérdida del miedo a la muerte que perdura en el tiempo.

En estudios sobre la reencarnación, se han investigado los recuerdos espontáneos de vidas pasadas que tienen algunos niños, así como los provocados en adultos y se han podido comprobar características insólitas, como información dada de distintos periodos históricos, culturas o acontecimientos que el individuo no puede haber adquirido mediante los canales ordinarios.

En las experiencias de las personas que están agonizando, que relatan sentimientos profundos de amor y belleza, encuentros con la Luz y a menudo, ven a su lado personas queridas que ya fallecieron.

También hay sucesos ocurridos en los relatos coincidentes de experiencias extracorporales o en las comunicaciones con lo que llamáis espíritus, apariciones de personas desconocidas para el sujeto, que posteriormente pueden ser identificadas a través de fotos o descripciones verbales o que dan una información detallada que luego es corroborada...

Personas científicas no pueden dejar de aceptar las evidencias de que Yo permanezco más allá de tu cuerpo y tu mente. Un fantástico cardiólogo holandés de vuestra época (9), hombre de ciencias y

bien considerado, investigó la experiencia de 62 pacientes suyos que habían sido considerados clínicamente muertos y recordaban lo que les había acontecido mientras estuvieron muertos. Ninguno de ellos reportó miedo a la muerte. A pesar de que la medicina oficial considera que Yo soy un producto del cerebro y que por lo tanto desaparezco cuando desaparecen las funciones cerebrales, la realidad y la experiencia lo desmienten. Cuando la Muerte aparece, las funciones cerebrales desaparecen pero Yo sigo existiendo, al descubierto y liberada de los miedos, dudas y resistencias generadas por ese cerebro. La consciencia de la muerte introduce en vuestra vida una vigilancia constante y una tendencia a evitar lo fútil. Os sitúa en el aquí y ahora que es donde me podéis

contactar. Cuando vivís plenamente el presente, cuando llegáis al fondo en todo lo que vivís, totalmente despiertos a lo que está aconteciendo en este instante, perdéis el sentido del tiempo y del espacio. Os sumergís tanto en este mundo que dejáis de ser meros espectadores para convertirlos en parte de lo que acontece. Vuestra personalidad, vuestros deseos, vuestros pensamientos desaparecen. Vuestro ego se desvanece. Sólo sois. Yo soy. Lo mismo acontece en la Muerte. Ya no hay dualidad. No hay separación. Estáis experimentando la eternidad. ¿Os habéis dado cuenta alguna vez de cómo desaparece el tiempo y el espacio cuando estáis anclados en el instante? En este estado de Consciencia Plena tampoco existe el miedo. Porque el miedo que sentís proviene de la separación

que crea vuestra mente entre la vida y la muerte, entre yo y tu. Cuando muere la mente, muere el miedo. Cuando muere la mente surge la Consciencia en todo su esplendor.

Queridos, ponedme en el camino, poned la Consciencia en vuestro andar por la vida y no en la realización, pues la vida se realiza en la Muerte y ésta acontece cuando acontece. La muerte os hace libres y presenta vuestro tiempo de vida como una tarea personal, una aventura incierta y por ello mismo, interesante. Y recordad, el ser humano está perfectamente terminado cuando muere. Es sólo entonces cuando deja de ser una posibilidad.

VI. Discurso final en compañía de mi muerte y mi consciencia

El hombre que vive con miedo a morir, vive longitudinalmente.

El hombre que vive aceptando su muerte, vive profundamente.

No saber en qué consiste la Muerte ni qué ocurre después, no impide seguir reconociendo su presencia, su actuación preponderante en la amplia realidad visible del vivir.

Somos libres de distraernos o de ocuparnos. De distraernos para olvidar el fin de la existencia, hasta que la muerte nos sorprenda. O de ocuparnos viviendo de

tal forma que cuando llegue sintamos que la aventura ha valido la pena.

Sólo muriendo, vivimos.

Imagina que estás viajando. ¿Cuándo sabes que ha finalizado el viaje? Cuando llegas a tu hogar. La vida es un viaje... La muerte te trae de vuelta a tu hogar.

Dejad que os hable de la realidad, de lo que es la vida y la muerte. La consciencia se hace materia por la intención. Enlentece sus vibraciones, se densifica y aparece la materia. La materia es una manifestación de la consciencia. De la misma manera que cuando baja la velocidad de un ventilador aparecen las aspas que antes no estaban, o que sí estaban pero no eran visibles al ojo

humano. Todo lo que nosotros percibimos como realidad tiene que ver con la materia. Necesitamos la materia para percibir la realidad, porque nuestros sentidos pertenecen al mundo de la materia: los ojos, los oídos, el tacto... Y sólo pueden captar la materia. Cuando nuestros sentidos no perciben, lo no-percibido deja de existir, deja de formar parte de la realidad, tal como la entendemos. Bajo esta perspectiva la vida es lo material y la muerte la extinción de la materia y por lo tanto el final de la existencia.

Sin embargo, conforme la ciencia avanza y se crean instrumentos de medición, éstos son los que definen la realidad por nosotros. Lo que no ven mis ojos porque está fuera de la capacidad de percepción visual humana, no existe en lo que

llamamos realidad hasta que se inventa un instrumento y se descubre que hay mucho más visible que lo que nuestros ojos perciben. Sólo vemos un intervalo concreto del espectro de luz. El instrumento capta un intervalo más amplio. Decidimos en nuestra ingenuidad que lo visible va desde el límite inferior hasta el límite superior de lo que puede captar el espectrómetro.

Así, la *realidad* primero estuvo conformada por lo que captaban nuestros sentidos. Ahora la *realidad* la define la ciencia. Y creemos que lo que la ciencia define como realidad, es toda la realidad que existe. Somos así de ingenuos.

Lo que nosotros llamamos realidad va modificándose en el tiempo. Nos aferramos a eso que llamamos realidad como si fuera algo sólido, en donde nos sentimos seguros

por su carácter tangible. Y no hace falta ir más allá para reconocer que eso que llamamos realidad no tiene nada que ver con lo que llamaban realidad nuestros antecesores hace dos siglos. Ni nada que ver con lo que llamaban realidad los seres humanos hace quince siglos. Ni nada que ver con la realidad de otras culturas milenarias como la egipcia o la maya.

Hablo a vuestras mentes. ¿No es fantástico?

Tratemos de ser abiertos. La propia historia nos está dando claves. No sabemos con la mente lo que es la realidad. Seguimos viviendo en la caverna que describió Platón hace muchos años. Seguimos definiendo nuestra realidad por las sombras que nuestra mente proyecta en la pared de esta gran cueva a la que llamamos vida. Siendo

lógicos, racionales, utilizando nuestra mente, nuestra inteligencia mental, binaria y dual, podemos aceptar que no podemos definir la realidad, la realidad que dentro de uno o dos siglos no tendrá nada que ver con la que ahora damos por verdadera.

La inspiración, la intuición, la belleza, el amor no se hayan en la mente racional. Proviene de otra Sabiduría. De una Sabiduría que cuando ha sido rozada por el hombre, ha creado genialidades. El genio se configura como fruto de un destello de esa Sabiduría o Consciencia. ¿Por qué no buscar en esa Sabiduría genial que es la vida y que es la muerte?

No permitas que la Muerte te sorprenda. Que la muerte deje de ser una invitada siempre inoportuna. Invítala ahora pues su presencia te enseñara a vivir plenamente, y

al vivir plenamente quizás descubras quien eres tu EN LA REALIDAD.

VII. PROPUESTA DE TALLER. ESBOZO

Teatro-taller consciente

Título: "LA INVITADA"

Obra de teatro dirigido a las mentes pensantes, al público durmiente que viene a ver la obra.

El objetivo es sacudir a los durmientes. A veces más dulcemente, a veces más bruscamente.

Imagino en el escenario una gran mesa, larga, bellamente decorada y con ricos

manjares. Un banquete. El banquete de la Vida.

Se levanta el personaje principal que encarna un ser humano en proceso de reconocer-se en el Si Mismo. Un Buscador. Un caminante. Es quien desea invitar a la Muerte al banquete de su vida.

El personaje de la Muerte ya está presente en el escenario. Está sentada en el fondo del escenario, confundiéndose con el telón de fondo. La Muerte va vestida de negro y pintada de negro, del mismo color que el telón de fondo, por eso se confunde con el telón, es el telón. Los espectadores que miran con *atención* pueden llegar a intuir que en el telón de fondo se esconde un personaje.

Siguiendo la estructura de la tesis, el Buscador empieza el discurso hablando a

todos los que están sentados en el banquete y explicándoles un poco de que va todo esto y por qué quiere invitar a la Muerte al banquete.

Entra la Muerte y habla, tratando que los presentes la conozcan y la respeten. Los comensales le hacen preguntas que ella contesta. Quizás el público también puede hacer alguna.

Entra la Consciencia, un Ser Iluminado desde dentro hacia fuera, poco definido. Quizás un foco de luz con partículas flotando... Habla la Consciencia.

Y finalmente vuelve a hablar el Buscador, acompañado por la Muerte y la Consciencia -por lo que su discurso presenta una nueva inspiración- , y dirigiendo su invitación esta vez al público.

Una vez finalizada la pequeña obra, quizás se puede entrar en debate, hacer una meditación sobre la muerte y poca cosa más.

Se ha conseguido el objetivo si los espectadores sienten que se han removido sus creencias sobre la vida y la muerte -lo que llamamos "la realidad"- y se asoman, aunque sea un momento, a la posibilidad de ser algo más que un cuerpo...

VIII. Aportaciones de algunas personas que ya invitaron a su muerte al banquete de la vida

1. Vilches, L (2008) Concepciones, creencias y sentimientos acerca de la muerte en adultos mayores de nivel educacional superior. Univ. Chile
2. Torralba, F (2008) Planta cara a la mort. Ed. Ara Llibres. Barcelona
3. Tait, E (2002) Algunas características de la muerte. <http://www.sappiens.com>
4. Fericgla, JM (1999) Aconteceres que integran la muerte en la vida. Conferencia impartida en el seno de las I Jornadas "Una

visión humanista de la muerte”,
Universitat de Barcelona

5. Osho (1998) El arte de morir.
Ed. Gulaab
6. Grof, S (2006) El viaje definitivo. Ed. La Liebre de Marzo
7. Aries, P (2000) Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días. Ed. El Acantilado
8. Chopra, D (1994) Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. Ed. Vergara
9. Hay conciencia después de la muerte. La contra de La Vanguardia 20/02/2002

Bibliografía consultada en internet:

Maestro Sri Deva Fenix. Algo sobre la vida y la muerte

Estudio bíblico sobre la muerte

López Pérez, M. El Budismo y el proceso de muerte

Carmelo, A. Cuando muera seré un ser invulnerable

Quintero, ID. El misterio de la muerte

Fericgla, JM. El encuentro con la muerte.
<http://www.etnopsico.org>

Revista Contact (2000). Enfrentar la muerte y descubrir la vida

Ética fundamental de la muerte humana

Frankl, VE. El hombre doliente

Long, B. La muerte

Bozzano, E. La crisis de la muerte

Palacios Cruz, VH (2005). La conciencia de la muerte como conciencia de

vida. Themata Revista de Filosofía, nº 34.

Djwhal Khul (2004). La muerte: una gran aventura.

www.tibetano.miarroba.com

Doria, JM. La muerte. www.jmdoria.com

Sri Deva Fénix. ¿Qué es el alma según los vedas?

Miranda, MA. Psicología de la vejez y la muerte

Giunchetti, Z. Muerte es vida.

<http://www.espiritismo.cc>

Matos, L. Psicología de la muerte. Revista Alcione, nº 15.

Morales, S. Sócrates y el conócete a ti mismo.

Schmidt, J (2007). Validación de la versión española de la "Escala de Bugen de afrontamiento a la muerte". Tesis doctoral. Universidad de Granada.

Quintero, A (2007). Tanatología.

De la Cueva, AM. Una visión creativa de la muerte.

Jonas, DF. La vida, la muerte, la conciencia y la conciencia de la muerte

Visión evolutiva de la muerte.

www.conferenciastrigueirinho.blogspot.com