

La Muerte, la Pérdida y el Duelo
“La Vuelta a Casa”
Terapia Transpersonal



Héctor Ibáñez

*"Lo que la oruga interpreta como
el fin del mundo, es lo que su dueño
denomina mariposa"*



Índice

La Muerte: “La Vuelta a Casa”

- **La Realidad**
- **La Muerte no existe**

El Tiempo – 7

¿Qué hay detrás de la Muerte?

- **La Muerte Simbólica**

La Pérdida y el Duelo

- **Acompañar a una persona en proceso de duelo**
- **Historia real de una pérdida**

R.I.P La Muerte

Algo indescriptible, que todavía ni conocemos, para lo que nadie está preparado, pero sabemos que se acerca...

Quiero agradecer a Héctor el que haya contado conmigo para escribir este prólogo, pues me hace pensar que después de la vida estará esperándome donde sea que vayamos, pues es un gran amigo aquí en la tierra.

Siempre he pensado detenidamente en qué me deparará el futuro... pero no el futuro a corto plazo, sino ese futuro incierto que hay tras dejar el cuerpo.

En mi vida perdí a una persona muy especial para mí, mi hermano mayor, y aún sigo pensando en él como si hoy todavía estuviese entre nosotros. Quizá esa experiencia y su pronta edad al irse despertó en mí el miedo a creer que todo desaparece sin más.

La verdad que he aceptado que me iré algún día, y por ello estoy dispuesto a disfrutar de lo que hoy acontece junto a las personas más importantes de mi vida. Y aunque no sé qué habrá después de lo que haya vivido, espero al menos que estén esperándome para continuar con lo que dejé en este planeta.

Antes de terminar sólo espero que las personas que lean este libro y, a su vez, el prólogo que con todo cariño escribo, no piensen en lo que les deparará algo que todavía no se conoce y estén dispuestos a vivir la vida. La muerte ya nos mostrará sus facetas cuando sea nuestra hora de conocerla.

Benjamín Rodenas Sánchez

En el camino humano podemos encontrar un tabú enterrado en las profundidades de la mente, la muerte. Una palabra cuyo concepto tambalea los cimientos más férreos de una persona, una palabra que impregnamos de miedo, anclada a una mera creencia materialista que confiesa creer que la muerte es el fin, no sólo del cuerpo, sino también de la "identidad".

El miedo que acontece a la muerte, nace al vislumbrar lo desconocido e inevitable, como un sin fin de dolor y sufrimiento, tal vez inculcado desde una arcaica religión, en su intento de entender el mundo.

Vamos a intentar introducirnos en la visión transpersonal y contemplar lo que nace de la muerte:

La Muerte: "La Vuelta a Casa"

Pongamos conciencia en que, cuando algo se reprime, lo estamos potenciando y colocando en un lugar que Carl G. Jung llamaba la Sombra. Vaciándonos de toda percepción y concepto podemos observar de forma objetiva que la muerte es una transición, un periodo de cambio. Por ejemplo:

Una oruga muere y se vuelve capullo, luego, el capullo muere para nacer a una mariposa.

La mariposa nunca deja de ser capullo y oruga a la vez, porque, aunque nosotros vemos una mariposa, somos conscientes de que antes, fue oruga. Si lo observamos al revés, vemos lo mismo: Aunque estamos observando una oruga, somos conscientes de que será capullo y será mariposa.

¿Qué nos hace pensar que somos diferentes a una mariposa? Tan sólo nuestras creencias. Aquellos pensamientos tan arraigados a nuestra ilusoria verdad, que aquello que vemos, le damos una pincelada de "realidad".

Observando ahora la transición humana, ¿podría ser el humano una "oruga" que tras la muerte se vuelve mariposa?

Se dice que a lo largo de la vida se muere muchas veces y, que aprendiendo a morir se aprende a vivir. Volvemos a tratar a la muerte como una mera transición hacia el cambio:

Cada vez que tomamos conciencia y nos hacemos más conscientes estamos muriendo y naciendo, cada vez que una vicisitud de la vida nos tira al suelo y nos levantamos, estamos muriendo y naciendo, cada vez que comprendemos el mensaje inconsciente que una enfermedad nos trasmite a través de nuestro

cuerpo, estamos muriendo y naciendo. El ciclo que se repite en estos tres ejemplos es que, cada vez que morimos, somos más conscientes.

¿Y si la "muerte" es "la vuelta a casa", la simbiosis total con la consciencia?

- Cuando hablamos de "**Conciencia**" nos referimos a la capacidad de cada ser humano de tomar conciencia de la consciencia.
- Cuando hablamos de "**Consciencia**" nos referimos a la matriz, la inteligencia que sustenta el universo, de la cual somos un fractal, una parte de consciencia.

Nos introducimos ahora en una pregunta existencial que la humanidad ha intentado responder durante siglos:

Si la muerte es entonces, "la vuelta a casa", ¿Para qué hemos venido aquí?

Tenemos infinidad de respuestas e hipótesis hacia esta pregunta, todos intentos de comprender la "realidad", transformándola en una medida humana, más pequeña y maleable para la joven mente que tenemos.

Cuento: La Realidad

Érase una vez, un reino en el que la prosperidad y la abundancia se hallaban repartidas de manera justa entre todos sus habitantes. Su rey que tenía fama de ecuánime y sabio, le gustaba pasear al alba por los bellos y exuberantes jardines de palacio, unos jardines en los que crecían toda clase de flores y animales de las más raras y variadas especies.

Un día, hallándose el rey observando el iris oscuro y profundo de un ciervo al que acariciaba, de pronto irrumpió en su mente un poderoso interrogante acerca de la naturaleza de la Realidad.

¿Cuál es la verdadera naturaleza de lo que llamamos real? —se preguntó mirando el ojo abismal de aquel tierno animal.

¿Qué es realmente lo que llamamos realidad? ¿Lo que ven nuestros ojos? ¿Lo que interpretamos de lo que percibimos? —se preguntaba abrumado.

En verdad que hay muchas teorías escritas acerca de la realidad que llenan las bibliotecas de mi palacio, sin embargo, quisiera saber algo más preciso, algo más sencillo y clarificador que calme la sed de saber que acaba de inquietar mi corazón.

De inmediato, llamó a su chambelán, y ordenó convocar a los hombres de conocimiento más destacados del reino, a fin de inducirles a elaborar un planteamiento definitivo sobre la naturaleza de la realidad. Aquel grupo seleccionado de estudiosos y amantes del saber, tras muchos años de esfuerzo heroico, presentaron al fin a su majestad un único y enorme tomo intelectual, que pretendía satisfacer la gran pregunta que mantenía en vilo al Rey. Éste, tras observar el tamaño de la respuesta, rechazó el trabajo sintiendo que no respondía exactamente a su inquietud, y les pidió que lo resumieran todo en tan sólo un párrafo. Los expertos, aunque severamente descorazonados obedecieron a su majestad y volvieron a su difícil labor.

Al cabo de otros diez años se presentaron con una propuesta condensada que, seguro, se pensaban, satisfaría la gran pregunta de su majestad. “Todavía es demasiado largo”, —refunfuñó el rey— “Denme una sola palabra. Una sola palabra que lo diga todo acerca de la verdadera naturaleza de lo que llamamos la realidad.”

Con gran pesadez y frustración, el grupo de expertos comenzó de nuevo a deliberar y solamente llegando ya al final de sus días, fue que los pocos estudiosos que quedaban con vida se atrevieron a presentar ante el rey, con manos temblorosas, un manuscrito maltrecho, con muchos borrones. Sobre él estaba escrita una sola palabra. Al verla, el ya anciano rey sonrió iluminándosele la cara.

¿Cuál es? —preguntaron inquietos los cortesanos. El rey mostrando el manuscrito a los presentes dijo:

La palabra que resume la verdadera naturaleza de lo que llamamos la realidad es:

“QUIZÁS”

Siguiendo el cuento, nos movemos entre percepciones, intentos y más intentos de conciencia para así, ir llegando hacia esa inteligencia que llamamos consciencia que parece "la meta".

¿Podría ser tal vez la vida humana un juego, un sueño tal vez el cual, nos hemos introducido tanto en él que nuestra mente cree que es real?

Entonces, cuando el cuerpo perece y la muerte surge en el camino, ¿significa que tan sólo nuestra experiencia vital ha terminado y ahora, otra "experiencia" nace? Hablo de experiencia vital como el cuerpo material. Y de "experiencia" como la continuidad de la conciencia, de la energía que, es imposible que desaparezca, sencillamente se transforma.

La física cuántica no hace mucho, dio un titular atrevido pero que se acerca a la visión que ahora nace. Admitieron que: "**La Muerte NO Existe**"

“La idea de morir es algo que siempre se nos ha enseñado a aceptar, pero en realidad solo existe en nuestras mentes”, explica **Robert Lanza**.

Este científico cuántico revela que tiene pruebas de que existe vida después de la muerte y, que la muerte como la conocemos, no existe, es tan solo una percepción de nuestra conciencia, explicado en la teoría del biocentrismo.

Lanza afirma que el biocentrismo explica que el universo solo existe debido a la conciencia de un individuo sobre él mismo. Al igual sucede con los conceptos de espacio y tiempo, Lanza lo explica como: “meros instrumentos de la mente”.

“Esencialmente, la idea de morir es algo que siempre se nos ha enseñado a aceptar, pero en realidad solo existe en nuestras mentes”, opina Lanza. Creemos en la muerte porque nos asociamos al cuerpo y sabemos que el cuerpo físico muere.

En la vida después de la muerte dice: “Cuando morimos, nuestra vida se convierte en una flor perenne que vuelve a florecer en el multiuniverso” y añade, “la vida es una aventura que trasciende nuestra forma lineal ordinaria de pensar, cuando morimos, no lo hacemos según una matriz aleatoria, sino según la matriz ineludible de la vida”.

Tenemos aquí una gran apertura en nuestra visión de la “realidad”, el biocentrismo nos muestra que la vida crea el universo y no al revés, que cuando morimos tan sólo estamos naciendo en otra parte del multiuniverso y sobretodo, que la mente está, tal vez, tan llena de creencias y pensamientos que se nos hace difícil sentir la verdadera “realidad”.

Subrayo lo que comentaba Robert Lanza: “El espacio y el tiempo son meros instrumentos de la mente”. Cuando vemos a los seres humanos envejecer y a las flores marchitarse, ¿es nuestra mente coaccionada en una línea imaginaria de tiempo?

El Tiempo

Scarlett Johansson en la película Lucy, nos enseña una verdad cuántica y biológica fundamental. La única ley que sustenta el universo es el tiempo, sin el tiempo no existiríamos.

Si no observáramos cambio alguno, ¿Cómo podríamos hablar de "muerte"? Para nuestra percepción, todo sería siempre igual y no tendríamos creencias de que pudiese haber un final.

Incluso nace una percepción mayor:

Los físicos cuánticos mandaron dos partículas a distintos puntos de distancia y se dieron cuenta de que, cuando modificaban una de ellas, la otra se complementaba y reaccionaba prácticamente al instante, 10.000 veces más rápido que la velocidad de la luz.

Las partículas no están coaccionadas por el tiempo entonces, reacciona de forma instantánea. Si estas tuviesen un observador, se verían afectadas por las proyecciones de este.

Por eso, sin la creencia en el tiempo, no existiríamos, porque estaríamos viajando instantáneamente entre las infinitas posibilidades y de manera infinita hasta que colapsáramos el universo, es decir, proyectáramos nuestra mente.

Volvemos a plantearnos lo mismo: entonces la muerte no existe y la realidad como “real” tampoco, ya que todo depende de nuestra conciencia y de la percepción que tenemos de la vida.

El tiempo es la unidad de medida humana, cuando hablamos de distancia, por ejemplo, ya no decimos X kilómetros, sino X horas. El tiempo se ha convertido en la forma que tenemos de medir nuestras vidas, pero, de nuevo, intentando transformarlo a una medida más pequeña y maleable para la mente. Como se dice en la película Lucy:

“Hemos codificado nuestra existencia para reducirla a tamaño humano, para hacerla comprensible. Hemos creado una escala para poder olvidar su insondable escala”

1 ahora son 60 minutos tanto para ti como para mí. Sin embargo, es muy seguro que nuestra percepción del tiempo sea muy diferente. ¿No te ha ocurrido alguna vez que te centrabas tanto en lo que estabas haciendo que el tiempo pasaba volando? O, ¿Alguna vez has sentido que el tiempo no pasaba?

Esto quiere decir que el tiempo es relativo, 1 hora son 60 minutos, pero depende de la mente de cada persona, esos 60 minutos pueden ser más rápidos o más lentos.

Otra prueba de ello está cuando miramos a dos personas de la misma edad, el tiempo no pasa por igual, porque todo depende de la percepción que tenemos de él.

Esto apoya en cierto modo la teoría de Robert Lanza, ya que, según observamos, es nuestra mente la que interpreta el mundo y lo hace real, pero no vemos el mundo tal y como es porque, todo sigue siendo relativo.

Podríamos afirmar entonces que el pasado, el presente y el futuro, no existen, tan solo un continuo instante donde converge todo el tiempo. Un ejemplo de ello, es un conflicto biológico que desencadena una enfermedad, para nuestra mente, nuestras creencias, el conflicto pasó hace años, pero para nuestro inconsciente, ese conflicto está vivo en cada instante, latiendo como si nunca hubiese terminado.

Esto nos invita a llevar toda nuestra atención a la mente, como creadora de toda la “realidad” en base a unas creencias, ¿Acaso si suelto todas esas creencias y me abro de percibir la vida tal y como es, sentiría el tan nombrado despertar?

Hasta aquí, podemos devenir y tratar a la muerte como un mero hecho "cotidiano" de transformación y cambio cuyo final, es tal vez, el despertar.

***“La capacidad de percibir y pensar de manera diferente,
es más importante que el conocimiento adquirido”***

David Bohm

¿Qué hay detrás de la Muerte?

Para adentrarnos en lo que puede haber detrás de la muerte, tenemos que hablar sobre los reñes de, tal vez, la mayor experta en acompañamientos hasta la muerte, **Elisabeth Kübler-Ross**.

Elisabeth Kübler-Ross es psiquiatra, escritora y una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y cuidados paliativos. Así misma fue pionera en el campo de investigación de experiencias cercanas a la muerte, siendo actualmente la figura de autoridad en la materia.

“Cuando hemos realizado la tarea que hemos venido a hacer en la Tierra, se nos permite abandonar el cuerpo que aprisiona nuestra Alma, al igual que el capullo de seda encierra la futura mariposa. Llegado el momento, podemos marcharnos y vernos libres del dolor, de los temores y preocupaciones, libres como una bellísima mariposa y, regresando a nuestro hogar, a Dios”

Desde tiempos muy antiguos se ha intentado conocer qué nos aguarda detrás de la muerte. Generación tras generación se han cultivado conocimientos y creencias que eran transmitidos de sabios a ancianos y estos, a los más jóvenes para que estos últimos aprendieran a vivir sin temer a la muerte. El libro tibetano de la vida y la muerte o el libro de los muertos son el máximo exponente sobre conocimiento de la vida, la muerte y el más allá. Elisabeth Kübler-Ross nos acercó de lleno a estos conocimientos, convirtiéndose en una maestra en el terreno de la tanatología.

Según ella se comunicaba con un mundo que a su juicio, era mucho más amable y perfecto que el nuestro pero, ella comunicaba que si se vive bien cada día, entonces no hay nada que temer a la muerte.

Allá por los 70, había tenido la oportunidad de entrevistar a más de 20.000 personas de distinta cultura, religión y edad. Hasta ese momento ella no había creído en la vida después de la muerte, pero todos los casos la fueron conduciendo a todo lo contrario.

Todas las personas coincidían en que no podían y no sabían explicarlo con palabras, pero regalaban alguna pincelada en la que todos coincidían:

En una **primera fase**, la persona salía flotando de su cuerpo, como una mariposa que se desprende de su capullo. Alrededor se escuchan conversaciones y se escuchan los pensamientos, también se experimenta una salud total, por ejemplo, una persona ciega podía ver y una persona inválida podía bailar.

En la **segunda fase** la describen como espíritu y energía. Resulta que nunca nadie muere solo, en un instante aparecían sus guías, unos seres envueltos en energía.

En la **tercera fase**, la persona se encontraba con un túnel o una especie de puerta. Sentían que aquello que veían era la máxima belleza que podían imaginar sus mentes. Una luz los envuelve, algo que no han sabido explicar con más detalles, unos dicen que es Buda, otros Jesús o Dios... pero todos coinciden en sentir un Amor Incondicional.

En la **cuarta fase** se ve delante de la energía suprema, el absoluto, la matriz divina, la consciencia, Dios... Aquí la persona veía todo lo que había sentido, pensado y experimentado durante toda su vida y, se le mostraba que las vidas humanas estaban todas entrelazadas y unidas.

En esta última fase, una voz les preguntaban: ¿Qué servicios has prestado? ¿Cuánto has sido capaz de dar a los demás? Las personas que volvían de esta experiencia ya nunca volvían a ser la misma. Algunas tenían nuevos conocimientos, otras nuevas percepciones... pero todas detallaban las mismas etapas en la experiencia cercana a la muerte y que la energía que sustentaba todo eso era puro Amor.

Lo que Elisabeth Kübler-Ross descubrió es que la muerte no existe como la conocemos. La muerte es sencillamente un viaje. Una frase que decía mucho Elisabeth es: “Ninguna de las personas a las que he acompañado han tenido miedo a la muerte” Creo que esta frase merece nuestra profunda reflexión.

Tal vez podemos llegar al pensamiento de que todos estos datos son meras interpretaciones de una “realidad” que no se sabe si es. Muchos son los casos y las experiencias que narran las mismas pinceladas del lienzo.

Por ejemplo, en el libro *Muchas Vidas, Muchos Maestros*, tenemos el caso de una persona que recuerda más de 80 vidas pasadas.

Esto me invita a sentir y transformar mi visión de la muerte. El miedo a lo desconocido se desvanece, pareciera que todo es más “familiar”, que tan sólo mi mente alimenta el miedo. Siento ahora a la muerte como un cambio, una transición donde, por fin, aprendemos a ser mariposa.

Tal vez la única muerte que podemos experimentar como la conocemos, es la de nuestro cuerpo, nuestra corteza, renunciando a todo lo que conlleva esa **Muerte Simbólica**.

La Muerte Simbólica

La muerte simbólica nace de un concepto terapéutico para reinventarnos, para cambiar nuestros viejos procesos y dar paso a la transformación. Cada vez que acepto la muerte de mi verdad, estoy naciendo a una verdad más profunda.

Esto quiere decir que la única muerte que tenemos que hacer es la de nuestras creencias, soltar la identificación con los pensamientos y las emociones que también están coaccionados por nuestras creencias.

Cuando morimos a nuestra identidad, nacemos a nuestra verdadera identidad, esa es realmente la única muerte que podemos experimentar como la conocemos. Nuestras creencias, nuestra verdad absoluta, nuestra forma de ver el mundo, como el cuerpo, forman parte del tiempo y, con las manos vacías llegamos y con las manos vacías nos iremos.

Cuando soltemos y dejemos morir nuestro yo, como un Ave Fénix, resurgiremos a nuestro profundo Yo.

“La muerte no es el fin, sino un radiante comienzo”

Elisabeth Kübler-Ross

La Pérdida y Duelo

Aterrizando la mente en las creencias que sustentan la muerte, nos encontramos con las Pérdidas. La cultura occidental y la visión materialista, hacen de la muerte el final de Todo. Hablamos de la vida como un camino no sólo de rosas, sino también de espinas, una experiencia de sufrimiento y de dolor que no llegamos a entender.

Un detalle a rescatar es que tras aceptar un "dolor" que puede producir una pérdida, se tiene la sensación de que nada vuelve a ser igual que antes. De alguna forma, nace un desapego de cosas que antes nos preocupaban. Esta férrea cadena materialista pareciera ser "menos fuerte" cuando aceptamos las vicisitudes de la vida y aprendemos a dejar ir.

Lo único que subyace en la "Pérdida" es el apego a la persona, incluso cuando la propia persona decide irse.

Como no llegamos a entender a la "muerte", todas las creencias que subyacen tras el acontecimiento se ven trastocadas, cuestionándose los límites de nuestras vidas. Este periodo se conoce como **Duelo**:

El Duelo es un periodo en que la persona suele fluctuar entre el pasado y el futuro. Esto sucede porque el presente está lleno de emociones y pensamientos que colapsan a la persona, si ésta no se permite sentirlos y aceptarlos, o tiene un acompañamiento durante el proceso, puede evadirse del presente, dando lugar a miedo y ansiedad por el futuro y, depresión y sufrimiento por el pasado.

En un proceso de duelo, la persona puede transitar entre muchos estados como:

- Insomnio
- Pérdida de apetito
- Emotividad desbordada
- Sueños angustiosos
- Soledad
- Ira
- Algún síntoma o enfermedad, etcétera.

Subrayo la necesidad de que la persona afronte el duelo o que le acompañe una persona, muchas "salidas" que pueden parecer perfectas para el proceso, no hacen más que encerrar más nuestro dolor:

- El tiempo lo cura todo
- Mantenerse ocupado

- Sufrir en soledad
- Reemplazar la pérdida

El Duelo es un proceso necesario para liberarse, comprender y soltar. La frase de: "Lo que no haces por convicción, lo harás por convulsión", se hace muy presente en el duelo. Si por ejemplo una persona experimenta la muerte de una persona muy cercana y esta, se cierra en sí misma y se niega a decirle adiós, puede que una enfermedad le avise de la necesidad del duelo, incluso las experiencias vitales tendrán connotaciones sobre el conflicto que intenta reprimir.

Este proceso es mucho más que un dejar ir, la comprensión profunda de liberación y perdón no sólo alcanza niveles personales y emociones, si no también inconscientes y transgeneracionales.

Podemos observar unas etapas o fases durante el duelo:

1. Incredulidad y negación
2. Enfado, ira, rabia y necesidad de expresarse.
3. Negociación y principio de aceptación.
4. Aceptación y dejar ir.
5. Reinvertir la Vida.

Al acompañar a una persona en un proceso de duelo, podemos destacar unas características:

- **La Calma:** Cuando vemos a otro ser humano en el proceso de duelo, una de las sensaciones que nos pueden abrazar es impotencia al acompañamiento. La mejor posición ante esta persona, es colocarnos a su servicio, darle lo que necesite, no lo que creemos que necesita. Esto incluye aceptar las lágrimas, los enfados, la negatividad... tener "una oreja fuera y otra dentro" que atestigüe nuestros movimientos interiores, para ello podemos usar la respiración calmada y suave.

- **La Capacidad de Escuchar:** La escucha puede ser la parte más importante en el acompañamiento. La persona necesitará compartir desde la emoción más profunda hasta el pensamiento más agresivo. El sencillo acto de expresarse, es un movimiento trascendental en el proceso del duelo. El drenaje del "dolor" a través de las palabras y las lágrimas es muy sanador, cuidado con rechazar las emociones que nosotros etiquetemos de "negativas".

Es importante recalcar situarse al servicio de la mano de la escucha, muchas veces cortamos la conversación con frases positivas o afirmaciones que le

sacan de su necesidad. Frases como: "Vamos que la vida continua", "Sé cómo te sientes", "Seguro que sabrás solventarlo", lo único que hacen es entorpecer el proceso natural de la persona.

Sé que da miedo preguntar, pero si observamos que la persona lo pide, sea de forma conciente o inconsciente, intentar profundizar en la conversación:

- ¿Te preguntas como seguir ahora sin él?
- ¿Te visita algún recuerdo especial vivido con ella?

- **La Paciencia** hace su presencia en todo el acompañamiento. La necesidad de terminar con alguna frase, puede verse amainada llevando la atención a la paciencia y respetando el instante. La paciencia expresa toda su brillantez cuando pasan unos meses, ahí los recuerdos o la recaída pueden aparecer en cualquier instante y la amistad vestida de paciencia, escucha consciente y calma, puede volver a sostener ese momento de tempestad hasta el completo drenaje.

- **La Empatía** hacia la persona nos ayuda en la paciencia, ponernos en su lugar y sentir que nosotros también necesitaríamos el acompañamiento, es un gran incentivo para respetar el proceso y no quitarle importancia ni cambiar de tema.

Comentábamos que llamar a la muerte "pérdida", es tan sólo cuestión de apego, sin embargo, esto no quita peso alguno al movimiento trascendental que origina una muerte en la mente de una persona, por ejemplo, una madre que pierde a su hijo.

Desapego no es ignorar lo que sucede, si no aceptar y dejar ir lo sucedido.

En general todas las pérdidas crean movimientos profundos, pero podemos destacar algunas de ellas:

- Perder un hijo al nacer
- El duelo de una persona que todavía no ha muerto
- Un Suicidio
- Un aborto
- Duelo por una persona sin saber si ha fallecido...

En las pérdidas se puede experimentar lo que se llama: Falsa Recuperación.

Cuando usamos un refugio, salida o huida que no sea la aceptación y el drenaje emocional, puede convertirse en una adicción: Comida, Sexo, Drogas, Ejercicio, Trabajo, etcétera. Un proceso de recuperación natural, no sólo se

siente, si no que la persona lo expresa libremente diciendo cosas como: "Me siento diferente", "Me siento mejor".

Llegando al final de nuestra visión, nace en mi corazón pensar en lo frágil y efímera que es la vida humana. Ignoramos la muerte hasta que nos llega de lleno y nos falta información para reaccionar, tanto psicológicamente como emocionalmente.

La sociedad nos ha enseñado a como "sobrevivir", pero tenemos una gran laguna de oscuridad en relación a la muerte. Cuanto más camino más observo que necesitamos una educación emocional.

Tenemos tantas preguntas que, a su vez, guardan la respuesta. Tal vez podemos acoger como aprendizaje la mente joven llena de creencias que tenemos que ir liberando de sus ilusorias ataduras para que la inteligencia cardíaca nacida de la pura consciencia brote y se expresa a través de nosotros en toda su plenitud.

Caminamos entre arenas movedizas titubeando con la vida y nos creamos un imperio material que tarde o temprano volverá a ser polvo. Tal vez, al contemplar todo lo recorrido, como un rey arrodillado ante el tiempo, una simple palabra nos abra todas las percepciones y nos libere de todas las ataduras:

“Quizás”

Como final, os invito a leer este caso verídico de dos mujeres que sufren la pérdida de su hijo y los caminos tan distintos que toman. A mi este texto me llegó al Alma y lo siento durante todo el transcurso de este escrito.

*"Lo que la oruga interpreta como el fin del mundo,
es lo que su dueño denomina mariposa"*

Richard Bach

Esta es la historia de dos madres que sufrieron la pérdida de un hijo joven. Dos madres que, en lugares distintos, viven la muerte de su hijo atropellado por un conductor ebrio:

- La primera madre se hunde en un sufrimiento oscuro y lleno de incertidumbre, enfocando toda su rabia y dolor contra el conductor. Lo denuncia para que sea encarcelarlo y todo aquello que crea conveniente para “vengar” la muerte de su hijo. Sostiene tanto odio en su interior que con el tiempo, se hace presente todo el dolor no procesado en forma de enfermedad y experiencias que golpean de forma agresiva la caja de pandora donde esconde sus emociones.

La mujer se queda con un dolor y una rabia que no hace que le devuelvan a su hijo y al joven conductor, se le encierra sin ninguna pincela de cambio.

- Otra madre vive la muerte de su hijo de la misma forma que la anterior, pero esta decide centrarse en sí misma y lo que siente. En vez de mirar el exterior, se centra en su propia necesidad y hace un duelo, donde medita profundamente lo sucedido y decide con total confianza, que no va a denunciar a este chico para que sea encarcelado. Ella siente que si lo denuncia, la muerte de su hijo no habría servido para nada y un sistema lleno de sufrimiento y culpabilidad seguiría siendo alimentado. Habla con sus abogados para que intercedan por él y que en vez de ser encarcelado, haga trabajos para la comunidad que tengan que ver con el alcohol y la conducción.

Tras haberle mirado a los ojos, sentir compasión por él y perdonarle por su acto y desenlace, le propone dar charlas o conferencias a los jóvenes estudiantes para concienciar y exponer lo que sucedió por beber alcohol y ponerse en el volante ebrio. Paralelamente le propone ir a visitar a personas en rehabilitación por accidentes. Ella le acompañaría en las diferentes charlas o conferencias para crear una mayor concienciación.

Esta madre tampoco recupera a su hijo, pero hace que esta muerte tenga un sentido mayor en su existencia. Este hombre hace un cambio trascendental en su vida. El dolor de esta madre se transforma en un bien real, haciendo que ésta semilla de Amor brote a algo mucho mayor, desvaneciéndose el odio, el sufrimiento, la rabia, la frustración...

En ambos casos todo sigue su curso, el engranaje es perfecto, una aprende la trascendencia y la transformación de rabia y odio en Amor, sembrando junto al hombre que le quitó la vida a su hijo, semillas de cambio en este mundo.

La otra madre seguirá en esa trayectoria de sufrimiento continuo, experimentándolo de muy diversas formas hasta que comprenda, más allá de la mente, lo que necesita realmente su corazón.

Todo depende del filtro con que observamos las cosas y de la coherencia desde la que hablamos. No somos víctimas de nada externo, somos nosotros quienes sin darnos cuenta nos boicoteamos a nosotros mismos.

Lo exterior nos habla de nosotros también, de todo lo que somos y todo lo que representamos y decidimos Ser, La primera madre mirará a la segunda y dirá que está loca por perdonar al “verdugo” de su hijo. La segunda madre observará a la primera y dirá que siente una gran compasión por el sufrimiento que aún le queda, hasta que decida trascenderlo.

“El mundo está tan lleno de opiniones como lo está de personas. Y usted sabe qué es una opinión. Uno dice esto y algún otro dice aquello. Cada cual tiene una opinión, pero la opinión no es la verdad, por lo tanto, no escuche una mera opinión, no importa de quién sea, descubra por sí mismo qué es lo verdadero.

La opinión puede cambiar de la noche a la mañana, pero no podemos cambiar la verdad”

Jiddu Krishnamurti

Al final del camino todas las dudas serán resueltas, pero en este instante, tal vez lo que llega a trascender cualquier creencia sobre la muerte, es que, para aprender a morir, tenemos que **aprender a Vivir.**

Gracias

Héctor Ibáñez

Bibliografía

<http://akifrases.com/autor/jiddu-krishnamurti>

<http://www.revistaesfinge.com/filosofia/corrientes-de-pensamiento/item/572-71vida-de-elisabeth-kuebler-ross-experiencias-al-borde-de-la-muerte>

<http://crisol-life.blogspot.com.es/2015/05/muerte-simbolica.html>

<http://crisol-life.blogspot.com.es/2015/08/cuentos-para-aprender-la-realidad.html#more>

<http://www.lavanguardia.com/ciencia/20140415/54405837673/cientifico-norteamericano-afirma-no-existe-muerte.html>Inte en el documento actual.

Maestro, estoy cansado de luchar contra los problemas, me siento cansado, ¿Qué puedo hacer?

Observa la naturaleza, el bambú, por ejemplo, cuando el viento sopla fuerte, el bambú tiene que elegir si luchar o dejarse llevar. Si elige resistir firme ante el viento, este se partirá y morirá. Si por el contrario elige dejarse llevar, ser flexible y moldearse según el viento, será imposible que el viento pueda con él.

Héctor Ibáñez – Terapeuta Transpersonal

<http://crisol-life.blogspot.com.es/>



