

# ¿A DÓNDE VAMOS DESPUÉS DE MORIR?

## El último viaje

El corazón se para, pero la conciencia continúa. El viaje que cuentan las personas que han tenido una «experiencia cercana a la muerte» sugiere que seguimos existiendo más allá del plano material.

JORDI PIGEM  
ESCRITOR



**D**aniel se encuentra ingresado en una unidad de cuidados intensivos. Su enfermedad da un giro inesperado y su corazón se detiene de repente. Acude enseguida una enfermera e instantes después un médico, para intentar una resucitación cardiaca. El corazón ha dejado de latir, sus pulmones han dejado de respirar y el electroencefalograma no registra ninguna actividad cerebral. Está clínicamente muerto, pero al cabo de un tiempo el médico y la enfermera consiguen reanimarlo: su corazón vuelve a latir, respira, despierta. Daniel está vivo.

**Los avances de la ciencia médica** hacen que haya entre nosotros un creciente número de personas que, como Daniel, se han acercado al umbral de la muerte, que han permanecido un largo periodo de tiempo junto a ese umbral (en estado de coma), o que incluso se han adentrado brevemente en él. Algunas de estas personas, para su propia sorpresa y para la sorpresa no menor de médicos, enfermeras, familiares y cuantos los han conocido o tratado, despiertan recordando experiencias insólitas que un número creciente de médicos e investigadores denomina *near-death experiences* (NDE) o «experiencias cercanas a la muerte» (ECM). Estas experiencias no se producen únicamente ante la muerte, sino que también pueden darse ante una situación de peligro inminente.

**El 4 por ciento de la población** de Alemania y Estados Unidos dice haber vivido una experiencia cercana a la muerte, según una encuesta realizada hace pocos años. ¿Se trata de simples alucinaciones? ¿O hay en las experiencias de estas personas algún tipo de realidad que nos invita a todos a transformar la percepción que tenemos de la muerte y de la vida? En cualquier caso, ¿hay algo que pueda interesarnos más que saber qué puede haber, o no haber, al otro lado de ese momento al que llamamos muerte?

**Nuestra manera de entender la vida** es inseparable de nuestra manera de entender la muerte. A través de los siglos, las diferentes religiones han expresado sus visiones de lo que nos espera al otro lado. Un rasgo común a todas ellas –que también es habitual en todas las culturas indígenas– es la idea de que la conciencia continúa activa de alguna forma después de la muerte, a menudo para volver a encarnarse en un nuevo ser, una nueva vida. Pero se trata de una cuestión demasiado importante para contentarnos sim-

plemente con seguir la opinión o las creencias de otros, por más reconocidas que estas sean. Volviendo, pues, a las experiencias hospitalarias de enfermos que encaran la muerte, ¿qué nos dice hoy la ciencia de ellas?

**La medicina nos ayuda a posponer** la muerte, sin duda alguna, pero no puede decirnos directamente si el último viaje lleva a alguna parte o no. La ciencia moderna, por su propia metodología, no puede asomarse al otro lado de la muerte para decirnos qué hay ahí o bien certificar que no hay nada. Cuando optamos por creer que el mundo está hecho exclusivamente de combinaciones de partículas materiales que obedecen a determinadas leyes mecánicas, resulta inconcebible que pueda haber algo más allá de la muerte. Semejante conclusión, sin embargo, está basada en la intuición de cómo creemos que deberían ser las cosas, no en ninguna evidencia científica.

**No es fácil definir la muerte** en términos médicos. Hoy sabemos que suele ser un proceso complejo y gradual. Si hace unas décadas se consideraba que el cese de la actividad cardiaca y de la respiración visible era suficiente para diagnosticar la muerte clínica de una persona, ahora sabemos que hay que esperar a que cese toda actividad vital, incluido el cese de toda actividad en el cerebro. En algunos casos, la actividad cerebral puede continuar tenuemente por debajo de lo que nos muestra un electroencefalograma. El umbral solo se atraviesa cuando la actividad vital cesa de modo completamente irreversible.

**Ciertos elementos se repiten** en las personas que viven una ECM. Aunque jamás hayan oído hablar de ella, y tanto si previamente creían que hay algo tras el umbral como no, suelen destacar en su relato una serie de circunstancias comunes, con cierta influencia del contexto cultural de cada uno. Entre dichos elementos se encuentran un sentimiento de gran paz, alegría y tranquilidad (sin rastro alguno del dolor que la persona pueda haber sentido durante su agonía); la percepción del propio cuerpo desde afuera (generalmente visto desde arriba); la percepción de que las personas que hay en la sala constatan y lamentan el fallecimiento; visiones muy rápidas de muchísimos momentos de la vida que queda atrás, como una especie de examen vital en que sentimos cómo muchas de nuestras acciones han ayudado o afectado a otras personas; la percepción de un túnel al final del



cual se ve una luz inmensamente brillante pero no cegadora (como la escena que hace más de cinco siglos pintó El Bosco en su composición *Visión del más allá*); la presencia de un ser luminoso y bondadoso, que puede ser un familiar anteriormente fallecido (que se muestra en la flor de la vida) o bien una figura espiritual; la sensación de estar profundamente unido a toda la realidad y todas las personas; la visión de un umbral o barrera cuyo traspaso (según siente la persona que vive esta experiencia) significaría adentrarse en otra dimensión y no regresar a esta vida, y el oír o saber que no es momento todavía de atravesar dicho umbral, antes de regresar a la vida en nuestro mundo. No todas las personas que han vivido una ECM relatan todas y cada una de estas experiencias, pero sí dicen haber experimentado un gran número de ellas.

**En un estudio comparativo** de personas que han experimentado una ECM en Estados Unidos y en la India, se constató que en Estados Unidos es más frecuente que la persona moribunda explique haberse encontrado con una persona o personas que conocía y apreciaba, mientras que en la India es más común experimentar un encuentro con figuras religiosas. Cabe añadir que buena parte de esta experiencia es difícilmente expresable en palabras y que muchos de quienes la experimentan prefieren no contarla porque sienten que no les creerán.

**Una serie de efectos muy beneficiosos** son habituales en las personas que han vivido una ECM. Incluyen un mayor sentimiento de bondad, una mayor conciencia ecológica, la convicción de que la propia vida tiene un sentido y, sobre todo, la desaparición completa del miedo a la muerte. La excepción son algunas experiencias teñidas de miedo (un 2% de los casos, según el eminente cardiólogo holandés Pim van Lommel, que ha reali-

zado importantes investigaciones científicas sobre las ECM y la conciencia), acaso provocadas por el terror ante la muerte. Pero incluso en estos casos, muchas de tales experiencias pierden buena parte de su carga negativa cuando la persona las reevalúa desde una actitud relajada.

**Cada vez tenemos más información** sobre este fenómeno, recopilada por médicos de la mayor credibilidad que nunca hubieran imaginado que algo así fuera posible, hasta que se toparon con el fenómeno a través de personas que habían contribuido a reanimar. Tal fue el caso del doctor Pim van Lommel y de la hoy doctora Penny Sartori, que lo constató durante años cuando era enfermera en la unidad de cuidados intensivos de un hospital británico. La mayoría de las personas que viven una ECM se hallan en un estado de muerte cerebral, con un electroencefalograma plano, por lo que teóricamente no deberían tener ningún tipo de experiencia o de conciencia. Sin embargo, estas personas «recuerdan» hechos que sucedieron en la sala después de su muerte clínica.

**Más sorprendente incluso** es que las personas ciegas puedan describir lo que sucedía a su alrededor tras su muerte clínica, incluyendo el aspecto físico de los médicos y las enfermeras y los colores y detalles de su ropa. Del mismo modo, las personas sordas recuerdan qué se decía a su alrededor. Otras personas dicen haberse encontrado con familiares cuyo fallecimiento no conocían. Estos y otros aspectos del fenómeno no son explicables con nuestros conocimientos científicos actuales. Pero continúan sucediendo.

**En el viejo muro de la visión materialista** de la existencia hay cada vez más brechas, y las ECM tal vez constituyen la más dramática y espec-

**Las personas que han atravesado una ECM pierden el miedo a la muerte y adquieren la convicción de que la vida tiene sentido.**



tacular. Aferrarse dogmáticamente a presupuestos indemostrables que hoy prevalecen en la neurociencia (como la opinión, cada vez más difícil de sostener, de que la conciencia es un mero producto de la actividad cerebral) sería mucho menos científico que observar la evidencia y reconocer que este fenómeno es real. Si somos coherentes, no podemos seguir considerando el mundo como una simple suma de objetos materiales, o de elementos que se pueden representar objetivamente. Un número creciente de indicios sugiere que la conciencia es una realidad más fundamental que la materia.

**Dado el desafío que suponen** a muchas de nuestras creencias, no es sorprendente que muchas personas se resistan a creer en la realidad de las ECM. Dicha resistencia no es una cuestión científica, sino de hábitos psicológicos adquiridos. Es un signo de madurez reconocer que la realidad va más allá de lo que podemos predecir o controlar. En cualquier caso, los escépticos recalcitrantes harían bien en adaptar aquí la apuesta del filósofo francés Pascal: si dedicamos unas pocas horas de nuestra atención a considerar este fenómeno, nada es lo que podemos perder y mucho lo que podemos ganar.

**Todo viaje requiere una preparación.** Si consultamos guías de viaje antes de emprender un vuelo a un lugar que apenas conocemos, cuánto más no habríamos de prepararnos para afrontar con claridad y serenidad el inquietante paso por este umbral. Como señala el Dalái Lama, «sería poco práctico no estudiar estos temas con sumo cuidado y no desarrollar métodos para tratar con la muerte y el morir de una manera hábil, compasiva y humana».

**La viveza de las ECM,** más intensas que las experiencias de la vida cotidiana, es también una característica de los sueños lúcidos y de algunos estados meditativos. Ello sugiere que lo que uno percibe en las ECM es de algún modo un fruto de nuestro estado de conciencia. Por ello, todo lo que contribuya a la paz interior, a la plena atención relajada al momento presente, será una buena preparación para un viaje que acaso no sea el último. ☞

## Para explorar lo inexplorable



- Tres obras accesibles que recogen y analizan con rigor científico un enorme abanico de experiencias cercanas a la muerte son las escritas por el cardiólogo holandés Pim van Lommel (*Conciencia más allá de la vida*, Atalanta, 2012), por la doctora británica Penny Sartori (*ECM: Experiencias cercanas a la muerte*, Kairós, 2015) y por el psiquiatra Peter Fenwick y su esposa Elizabeth (*El arte de morir*, Atalanta, 2015).

- Entre las tradiciones meditativas, el budismo tibetano ha desarrollado una serie de tratados que analizan el proceso de agonía y el «estado intermedio» entre la muerte y un nuevo nacimiento. El más conocido entre tales tratados es *El libro de los muertos tibetano*, del que existe una traducción directa (Siruela, 2007). Una interpretación popular de estas enseñanzas es *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, de Sogyal Rimpoché (Urano, 2006). Eminentes académicos occidentales dialogan sobre ello con el Dalái Lama en *Dormir, soñar y morir* (Gaia, 2009). La introducción más amplia, amena y precisa a esta perspectiva sobre la vida, la muerte y la conciencia es *La mente más allá de la muerte*, de Dzogchen Ponlop (Kairós, 2015).

- Dos psiquiatras norteamericanos, Ian Stevenson y Brian Weiss, autores de numerosas obras, a través de su trabajo quedaron convencidos de la realidad de la reencarnación. Dos autores, en este caso más cercanos, que han explorado también el tema son Vicente Merlo (*La reencarnación*, Sirio, 2009) y Mariano Bueno (*La muerte: Nacimiento a una nueva vida*, Edaf, 2002).



# Partir en paz

Los familiares y acompañantes deben respetar la voluntad del moribundo y mostrarle cariño y agradecimiento para que el tránsito sea sereno.

POR DANIEL BONET

**A**unque sabemos que nacer y morir forman parte de la vida, la llegada de la muerte siempre nos sorprende. Acompañar al moribundo en esa etapa final, que también cabe ver como preludio de una nueva existencia, es importante tanto en un sentido físico como espiritual.

## APARTAR EL MIEDO

La muerte es un misterio difícil de entender y aceptar por quien se enfrenta a ella y por quienes se encuentran a su alrededor. La inquietud y el miedo suelen hacer acto de presencia. Nos alegramos por la llegada de un recién nacido y lloramos desconsolados ante la pérdida de un ser querido. Pero habría que contemplar con ecuanimidad ambos extremos del ciclo vital. Morir es un hecho natural que nos iguala a todos. Una ley superior así lo dispone y seguramente encierra un sentido.

Las personas que tienen una fe religiosa o un sentido trascendente de la vida no deberían sentir temor ante el hecho de abandonar el cuerpo físico que les ha servido de vehículo en este mundo, ya que la muerte bien puede significar un nacimiento a otro plano de existencia.

Quienes sustentan una visión material o biológica de la existencia tampoco deberían sentir miedo. Como afirmó el filósofo Epicteto, la muerte nunca es realmente un problema: mientras permanecemos vivos ella está ausente y, cuando llega, no estamos nosotros.

## HACER LAS PACES

La persona que se prepara para ese último viaje precisa alforjas bien ligeras. Por eso es bueno arreglar los temas materiales y afectivos. El reparto de bienes mediante el testamento es un ejemplo de lo primero, olvidar viejas rencillas entre fami-



liares o amigos es también importante. Hacer las paces es fundamental, tanto para el moribundo como para los allegados. Dar las gracias por los buenos momentos o todo lo valioso que hemos recibido a través de la persona querida es igualmente reconfortante para ambas partes.

### UN AMBIENTE TRANQUILO

La habitación de la persona agonizante debería ser un lugar tranquilo. Conviene hacer los cuidados necesarios con gestos pausados que no perturben al enfermo.

La audición es el primer sentido que aparece en el ser humano y también el último que se pierde. Por tal motivo las palabras dirigidas al moribundo siempre deben ser cariñosas y expresadas con suavidad. Incluso si la persona está ya agonizando, no conviene hablar como si no estuviera, su conciencia está presente y seguramente puede oírnos.

### DESPEDIDA SERENA

¿Conviene decirle al enfermo que su fin está próximo? Depende de la persona. Hay quienes quieren saberlo a fin de prepararse, mientras que otros prefieren ignorarlo. Asimismo cabe preguntarse si los a veces imprescindibles cuidados paliativos del dolor deben llegar hasta obnubilar la conciencia. En condiciones favorables y en ausencia de pánico es recomendable morir consciente-

## Dormir, una preparación

- Dormir es un aprendizaje del hecho de morir. El cuerpo queda inerte y la conciencia parece ocultarse.
- Por eso, ir a dormir en paz con nosotros y con el mundo es la mejor manera de afrontar el estado onírico al llegar la noche o el final de la vida.
- Una sencilla meditación puede facilitar la actitud sátrica o ascendente que conviene tener en el momento de la muerte.
- Visualizamos a nuestra conciencia en el corazón como una esfera luminosa y ligera. Como si estuviéramos en su interior, cálido y protector, notamos que va ascendiendo ingrávida hacia paisajes bellos y luminosos.

mente. Para la mayoría de religiones, especialmente hinduismo y budismo, la actitud en el momento de morir es importante de cara a la futura existencia. Mantener la serenidad es fundamental en este sentido, tanto para el que parte como para los que se quedan. De manera que conviene que el inevitable dolor no se acompañe de muestras excesivas de desesperación que puedan perturbar la paz anímica de quien se está yendo. Amor y gratitud serán los sentimientos preferibles en tales circunstancias. *✍*

Antes de la muerte conviene arreglar los asuntos afectivos y materiales para que el viaje sea ligero.





# EL VALOR DE *dejar ir*

La muerte es un hecho natural que debemos aprender a aceptar, porque solo así podemos asumir la pérdida y dar paso a la nueva vida que nos espera.

POR FRANCESC MIRALLES

**E**n Occidente, la muerte se ha convertido en un tabú y los ritos funerarios se hacen cada vez de manera más aséptica, de modo que los familiares no tengan apenas contacto con el muerto. Tradicionalmente, el ritual tenía lugar en casa y los niños asistían al velatorio, que duraba días, con toda naturalidad. Esto les daba una cercanía con la muerte, integrada a la vida cotidiana como un elemento más del devenir.

El actual rechazo a todo lo que tiene que ver con el deceso ha provocado un incremento del miedo a la muerte, pues se ha convertido casi en una desconocida. Esto hace que también nos resulte más difícil despedirnos de nuestros seres queridos.

## LA LECCIÓN DE LA MOSTAZA

Un relato que empezó a popularizarse hacia el siglo V ilustra cómo Siddhartha Gautama abordaba este tema. Una mujer llamada Kisa Gotami fue una vez a ver al Buda, muy trastornada por la muerte de su hijo. Con

el niño entre sus brazos, la madre imploró que le devolviera la vida.

—De acuerdo —respondió el iluminado—, pero primero debes traerme una semilla de mostaza.

—¡Una semilla de mostaza! ¡Qué fácil!

—Pero, debes tomarla de una casa donde no haya muerto nadie.

Kisa Gotami salió corriendo a pedir una semilla de mostaza y llamó a una casa tras otra. Pero al preguntar si alguien había fallecido en la casa, la respuesta era siempre:

—Desgraciadamente sí. Los muertos son muchos, y los vivos, pocos.

La mujer estaba totalmente desesperada y se preguntaba dónde podría encontrar la semilla que necesitaba. Finalmente comprendió el mensaje: la muerte llega a todo el mundo. Así pues, fue a reunirse con el Buda y dejó a su hijo en el suelo, diciendo:

—Ahora sé que no estoy sola en este inmenso duelo. La muerte llega a todos.

Esta fábula no hace menguar la tristeza, pero nos permite compartir

## Los cuatro mandamientos de ELISABETH KÜBLER-ROSS

1. Vive de tal forma que, cuando mires hacia atrás, no lamente haber desperdiciado tu existencia.
2. Vive de tal forma que no lamente las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera.
3. Vive con sinceridad y de manera plena.
4. VIVE.



# Después de la pérdida

La doctora en Metafísica Anji Carmelo señala que, tras completar el duelo, llega el momento de honrar al difunto a través del recuerdo y la renovación personal, de modo que podamos integrar lo mejor de quien acabamos de perder.

- Es importante buscar momentos de armonía y paz, que se pueden fomentar por medio de encuentros con la naturaleza, la música, la lectura y la relajación.

- El paso siguiente es la conversión del bienestar interno en una manifestación real externa y la mejora de la vida cotidiana, haciendo algo bueno para uno mismo.

- Vale la pena entonces volver a conectar con las personas queridas, redescubrir pequeños placeres y permitirse disfrutar de ellos.

- Y finalmente, analizar y valorar las vivencias y ver cuán enriquecido y fortalecido se está, sabiendo que ya nadie ni nada podrá separarnos del familiar o amigo tan querido, ya que se lleva dentro del corazón en paz y armonía.

No se puede pretender que la persona que ha sufrido una pérdida se libere enseguida de la tristeza y el dolor, ya que asimilar la muerte de un ser querido requiere tiempo.

## EL DUELO NECESARIO

La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross fijó en su libro de 1969 *On death and dying* («Sobre la muerte y el morir»), las cinco etapas del duelo, tanto si se trata de la muerte de un familiar como del diagnóstico en la propia persona de una enfermedad terminal:

**1. Negación.** La primera reacción del individuo es defensiva y de incredulidad. Se dice interiormente: «Esto no puede estar pasándome a mí.»

**2. Ira.** La segunda fase es de rebelión e indignación: «¿Por qué tiene que pasarme esto a mí? ¡No es justo!»

**3. Negociación.** Se da sobre todo cuando la muerte no ha llegado aún, en enfermos terminales. La persona tiene la esperanza de retrasar el fin y piensa cosas como: «Dios, solo necesito un poco más de tiempo para...»

**4. Depresión.** Una vez aceptado el hecho inevitable, la persona se entrega a la tristeza y se hace preguntas sobre el sentido último de la vida: «¿Para qué vivir si luego hay que morir?». Según Kübler-Ross, no hay que intentar alegrar a la persona que está en esta fase, que debe ser respetada.

**5. Aceptación.** El individuo reconoce que «dado que no hay remedio, debo asumirlo». Es una fase de paz en la que se deja de luchar contra la muerte y el dolor va remitiendo.

El pensador romano Marco Aurelio escribió: «No hay que temer a la muer-

te, sino a no haber empezado nunca a vivir». El temor a la muerte enmascara muchas veces un temor a la vida: se sabe que en realidad no se está sacando jugo a la existencia.

La mayoría de personas pasan, de hecho, por diferentes «muertes» a lo largo de su vida. Quien sufre un despido, un divorcio o una ruina económica se encuentra de pronto en un lugar totalmente distinto en el que debe integrar la pérdida y aprender a vivir de nuevo.

El problema es cuando intentamos entrar en la siguiente etapa sin haber «dejado ir» la anterior, ya que entonces continuaremos anclados al pasado.

## DEJA IR Y DEJA LLEGAR

La llamada *Teoría U*, de Otto Scharmer (Ed. Eleftheria) trata esta cuestión. Muchas personas no logran que suceda nada realmente nuevo en su vida –encontrar la pareja, descubrir otra vocación– porque analizan su vida en clave de pasado. Filtran todo lo que les sucede a través de lo que ya han vivido, manteniendo las mismas ideas preconcebidas. Según Scharmer, hasta que no dejemos ir el pasado, no llegarán los regalos del futuro. En la «Teoría U» esto se sintetiza con dos frases en inglés: sin el *Let it go* («déjalo ir») no puede haber *Let it come* («deja que llegue»).

Cualquiera que sea nuestro duelo, una vez hayamos comprendido y honrado el pasado, debemos dejarlo allí para abrir puertas a lo nuevo. Si lo hacemos así, permitiremos que lleguen otras experiencias que darán valor a cada día de nuestra vida. ☞

El temor a la muerte enmascara muchas veces un temor a la vida, porque no estamos sacando jugo a la existencia.