

Muriendo Hasta la Muerte

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

Un día, cuando la muerte te toque a la puerta

¿Qué le ofrecerás?

Le presentaré a mi invitada la vasija completa de mi vida.

No dejaré que se vaya con las manos vacías.

- Rabindranath Tagore

... así que unos pocos conocen el arte de morir. Porque morir es como vivir, es un arte y si solamente la mayoría de nosotros dominamos el arte de morir tanto como buscamos dominar el arte de vivir, habrá muchas más muertes felices.

El hecho del asunto, sin embargo, es que el arte de vivir no es diferente del arte de morir; de hecho, uno fluye en el otro, y no pueden estar separados uno del otro. Ese que ha dominado el arte de vivir, ya ha dominado el arte de morir; para esos la muerte no presenta ningún terror.

- M. V. Kamath – La Filosofía de Morir y Vivir



Tabla de Contenido

Introducción	3
Razones para Temer la Muerte	3
¿Debe el doctor informarle al paciente la verdad del diagnostico?	4
Las Cinco Etapas del Mecanismo de Sobrevivencia en la Enfermedad Terminal	5
Las Cinco Etapas de Negación y Separación	5
La Segunda Etapa del Enojo	6
La Etapa Tercera de la Negociación	6
La Cuarta Etapa de la Depresión	7
La Quinta Etapa de Aceptación	8
La Esperanza	8
Productos Derivados de Morir	9
Predicciones de la Muerte	9
Visiones en el lecho de muerte	9
La Muerte de mi hermano en 1941	10
El Proceso de la Muerte	11
La Ciencia de la Muerte	11
Teniendo predicciones en el lecho de muerte	13
Muertes de accidentes y violencia	14
Muerte de un místico o un devoto	14
La muerte de los suicidas	15
El Alma Pesa Una Onza	16
Como reducir el miedo a la muerte	17
Foros sobre el asunto de la Muerte	18
¿Así que cuáles son los pasos a tomar para reducir el miedo a morir?	18
La Muerte es la Última Etapa del Crecimiento	19
Apéndice de Acharia	21
Pensamientos Sobre la Muerte	21
Referencias:	23

Introducción

En el mundo Occidental, en ese mundo emergente y desarrollado, todos negamos la muerte. No hablamos ni discutimos sobre ella. El asunto de la muerte es tabú. Incluso en la muerte, vestimos los cadáveres como si estuvieran saludables y vivos. Les decimos a los niños que la abuela se ha ido por unas largas vacaciones. En el mundo desarrollado de la medicina moderna nos imaginamos o pretendemos que la muerte se puede conquistar. Mientras más ricos seamos más creemos o nos imaginamos que la conquista parece bastante probable. La mayoría del tiempo oímos o leemos acerca de la muerte de otras personas con las que no tenemos una relación cercana o no las conocemos en absoluto. La mayoría de nosotros no nos hemos sentado a contemplar o pontificar nuestra propia muerte. Incluso si consideramos la muerte inminente de uno de nuestros seres queridos, no es lo mismo. Enfrentar y confrontar nuestra propia muerte es un ejercicio muy saludable, pero muy pocos de nosotros lo ejercitamos/practicamos.

Desde el mismo momento en que nacemos, estamos inexorablemente marchando hacia nuestra muerte. La muerte está con nosotros como una sombra. No podemos quitárnosla de arriba. Si consiguiéramos vivir la vida cómodamente con ella, entonces podríamos comenzar a vivir. Después de todo, somos nosotros los que fijamos nuestra propia fecha de muerte en el espíritu del mundo, en nuestro [plan-G](#). Ninguna cantidad de superstición o evasiva puede alterar esa fecha¹. A menos que uno se haya embarcado en un proyecto momentáneo, que beneficiará a cientos de miles de personas, esa fecha permanecerá fija. Todos los pasos religiosos o los actos meritorios para prevenir la muerte no detendrán el comienzo de ella. Incluso la ciencia moderna fracasará. En Eclesiastés leemos que dice: "Para cada cosa hay una razón... un tiempo para nacer y un tiempo para morir..."

Razones para Temer la Muerte

¹ El plan-G es un perfil o un plan o un proyecto que formulamos para nuestra próxima encarnación, mientras todavía estamos en el mundo espiritual. "G" representa a Dios (God) o a la Tierra Firme (Ground). - **Cita:** Cualquier cosa que no esté **destinada** a suceder no sucederá, traten si pueden. Lo que está destinado a suceder, sucederá, hagan lo que hagan para prevenirla. Esto es cierto. El mejor curso a tomar es, por lo tanto, permanecer silente. - **Sri Ramana Maharshi**

La **muerte** es un proceso biológico, una función del cuerpo, mientras que **morir** es un proceso psicológico, una función de la mente. Sólo los humanos le temen a la muerte, los animales no. Por supuesto, los animales lucharán para evitar el último el soplo final, pero ellos no planean para prevenir el advenimiento de la muerte. Hay razones para esto. Los animales no poseen un ego y ellos viven solamente en el presente. Ellos no anticipan el futuro como los humanos lo hacen. Cuando viejos, los animales, naturalmente se retiran para morir en un lugar apartado o en quietud. Ernest Becker en su libro '**Negación de la Muerte**', dice que el miedo a la muerte es el temor básico que influencia todos los demás, un miedo al cual nadie está inmune. "Los humanos tienen tanto miedo a la muerte que devienen temerosos de vivir. Todo lo que hacen es evitar la muerte. En su ignorancia, usan todos los medios para escapar de ella. Tratan de inculcar la inmortalidad acumulando dinero, construyendo edificios inmensos con sus propios nombres y adquiriendo o creando trabajos de arte para negar la muerte. Con la riqueza, esperan que la ciencia médica le ponga fin a la muerte indefinidamente. **¡Qué engañados están!** La muerte le debe seguir a la vida, como la noche le sigue al día. Hasta hoy, nadie ha escapado de la muerte: ni siquiera Jesús, el Buda o Mohamed.

A medida que los humanos anticipan el futuro, tienden a proyectar los aspectos más indeseables de la muerte en sus mentes. En el mundo Occidental, al reforzar el ego uno se identifica con el cuerpo y la mente. Así que, la terminación del ego es equivalente a la extinción total. En la tradición Oriental, especialmente en la práctica de la meditación, el ego se reduce con cada práctica de meditación. También hay menos temor a la muerte por la creencia en la reencarnación.

¿Debe el doctor informarle al paciente la verdad del diagnóstico?

El doctor nunca le debe mentir al paciente. Debe informarle la seriedad de su enfermedad y se le debe dar al paciente el mejor tratamiento disponible. La prognosis en cuanto al tiempo que el paciente vivirá nunca se le debe dar a él o a los familiares cercanos. Nadie puede constantemente predecir la conclusión de una enfermedad terminal. Nadie está seguro del grado de malignidad, la resistencia del paciente y cuando una nueva droga que se descubra para eso. Siempre demuestren un comportamiento optimista y una actitud positiva. Sean sinceros e involúcrense. Sean considerados y compasivos.

Las Cinco Etapas del Mecanismo de Sobrevivencia en la Enfermedad Terminal

Las cinco etapas son:

- Negación (impresión)**
- Enojo (emoción)**
- Negociación**
- Depresión**
- Aceptación (aumento de la confianza propia)**

Las anteriores, son las 5 etapas clasificadas por **Elisabeth Kubler-Ross** después de haber entrevistado 200 pacientes con enfermedades terminales. Las entrevistas se hicieron después que se les habían comunicado a los pacientes sus enfermedades. Ella es una psiquiatra pionera en las reacciones sobre la muerte y el morir y que presenta el dilema de la enfermedad terminal bajo una agenda médica. Sin este trabajo no tendríamos en conocimiento del estado presente sobre el asunto de la muerte y el morir.

Al paciente se le ha hablado explícitamente acerca de su condición o ha encontrado inevitablemente la información. Los cinco estados no suceden voluntariamente en esa secuencia. Ni tampoco las 5 etapas pasan por el proceso de tristeza. Algunos se quedarán estancados en una etapa y permanecerán en ella hasta la muerte. Otros permanecerán en una etapa, pero, después de algún tiempo, se moverán para resolverla. Algunos saltarán una etapa. Si los familiares no contribuyen a eso, habrá un retroceso de un estado avanzado a uno anterior. Los familiares cercanos o los seres queridos también pasan por esas 5 etapas junto con el paciente durante la enfermedad o las experimentan después de la muerte del paciente.

Las Cinco Etapas de Negación y Separación

El desconcierto por la noticia de la enfermedad terminal llevará al paciente a la separación y la culpabilidad. El desconcierto o confusión resultará en un conflicto interno y sin sentido. Usualmente la negación es una defensa temporal y entonces el paciente se continúa a la próxima etapa. De 200 casos del Dr. Ross, solamente 3 continuaron en la etapa de negación hasta el final. La mayoría de los pacientes necesitan usar la negación al principio de la enfermedad. A medida que el tiempo pasa, el paciente comienza a mirar el lado más brillante



de las cosas e incluso puede que se imagine circunstancias más felices. Mucho después el paciente comienza a usar la separación como defensa compensatoria. Puede que use afirmaciones contradictorias como salud y enfermedad para expresar su ambivalencia de enfrentar la desesperación y la esperanza al mismo tiempo. Pronto el paciente puede llegar al síndrome de "No, no a mí", deviniendo más sensible y comenzando a aceptar el resultado inevitable de la enfermedad. El grupo de ayuda, médico y social, debe reconocer el resultado de la enfermedad y las etapas por las que el paciente está pasando.

La Segunda Etapa del Enojo

Habiendo pasado a través de los años de estudio en la universidad y luchado por el Ph. D., un hombre ha comenzado finalmente a disfrutar los beneficios y ganancias de su propia compañía. Siendo un CEO² de una compañía se ha recompensado él mismo con el control completo de todo. Su familia de 3 hijos le ha salido perfecta. Y ahora, repentinamente, le han presentado el diagnóstico de un cáncer terminal. "¿Por qué yo?" es la pregunta natural. "¿Por qué no al pordiosero que se para en la esquina de la casa? Él ha humillado a todo el mundo y no beneficia a la humanidad". Esas son las expresiones que son completamente naturales para alguien que **'lo han bajado de la nube'** al final de su carrera. Esto es definitivamente injusto. ¡Si hay un dios, debe ser ciego! La negación de esa 1ª etapa ha sido ahora sustituida por la 2ª etapa del enojo y rabia, cuando ha comprendido que el diagnóstico es preciso. La cosa importante es que el personal médico y las enfermeras no toman estos arranques o arrebatos personalmente o en serio. Es simplemente la reacción de una víctima desesperada. A él se le debe ayudar con entendimiento y compasión. La mejor forma es sentarse calmadamente y escuchar al paciente, dejándole hablar todo lo que quiera; interrumpiéndolo ocasionalmente con alguna explicación sabia y racional. Sean compasivos y considerados y no pierdan la calma con el paciente. Si escuchan cuidadosamente, puede que detecten la razón por la que el paciente está enojado desde los días de su niñez. Cualquier persona enojada terminará en la 2ª etapa como un paciente enojado. ¡Terminará al morir, como un espíritu enojado!

La Etapa Tercera de la Negociación

El paciente, gradualmente comprenderá que si la enfermedad terminar es verdadera, es completamente inútil tratar de negarla, y enojarse,

² CEO: Chief Executive Officer/Ejecutivo Principal de una compañía.

no ayuda a la situación. Quizás tratando otra táctica como la negociación puede ayudar. Como un niño, ¿puede él posponer lo inevitable si se comporta bien? ¿Puede tener algunos días libres de dolor si promete dedicar el resto de su vida al servicio de Dios? ¿Si asiste a la iglesia semanalmente de ahora en adelante, puede Dios esperar hasta que su hijo se case? Todas estas peticiones y negociaciones se hacen en secreto, o privadamente con el sacerdote y el pastor. ¿Si dona todos sus órganos para transplante, puede ayudarlo el médico a prolongar su vida? Cuando el sacerdote o el médico se entera de estas negociaciones, la mayor parte de las veces hay una culpabilidad escondida por no haberse ocupado de la iglesia y no haber donado dinero en caridad. Esta etapa dura poco. Sin embargo esas promesas usualmente no se cumplen. Después de prometer que esta es la última vez, otra petición o negociación surge si la ocasión la justifica.

La Cuarta Etapa de la Depresión

Después de repetidas cirugías, radioterapias y quimioterapias, el paciente ahora comprende que está débil y no es capaz de funcionar bien. Dos tipos de depresión se establecerán. La primera es de reacción. Este tipo incluye los casos en los que se estiman ellos mismos incapaces de funcionar como hombre o mujer. Incluyen esos que han perdido sus trabajos y son incapaces de mantener a su familia. O la madre es ahora incapaz de cuidar a sus hijos y tienen que depender de los vecinos. Estos casos de reacción se pueden remediar por una prótesis de la mama/seno o una estructura apropiada. Los trabajadores sociales pueden ayudar con la pérdida de los trabajos y las entradas monetarias. Algunas veces pueden aliviar el problema o la pérdida de la estima propia.

No obstante, el segundo tipo de depresión es la etapa preparatoria para el resultado final. Eso es 'harina de otro costal'—es una depresión más complicada—no sólo es la pérdida del trabajo, sino que está perdiendo todo lo que tiene: todas las relaciones y cosas materiales. ¿Dónde terminará él? ¿Terminará en el infierno? ¿O será aniquilado en la nada? Su vida completa terminará como un viaje sin sentido: nadie lo necesita ni lo ama. Todas estas son preparaciones para la salida final de este mundo. Este tipo de depresión no se puede borrar por la ayuda común del optimismo. Esta depresión es silente y el paciente quiere tiempo y espacio para planear su terminación. Es mejor no hablar mucho, sino sostener su mano o pasarle la mano por la cabeza o sentarse a su lado en quietud; esa es la forma correcta. Puede que



él le pida que rece o que le lea un pasaje de su poema favorito. Por supuesto, si se decidiera hablar sobre sus 'faltas' del pasado, escúchenlo. Si llora con tristeza, abrácenlo larga y fuertemente, este gesto es lo más terapéutico que se puede ofrecer. Una vez que el paciente ya está preparado para despedirse de todos sus amigos y parientes, esta etapa preparatoria se le debe comunicar al personal médico incluyendo las enfermeras y los parientes y amigos cercanos. Se les debe decir como comportarse y reaccionar a la tristeza del paciente. Y también se les debe comunicar que esta etapa es necesaria para que el paciente continúe a la próxima de aceptación y paz.

La Quinta Etapa de Aceptación

El paciente siempre necesita tiempo para llegar a esta última etapa de aceptación. Con la ayuda del entendimiento de la profesión médica, él ahora ya no está más enojado, ni deprimido. Ahora está cansado y débil y se mantiene soñoliento y dormido, el reverso de la situación de un bebé acabado de nacer. Ha aceptado el final del viaje. Hay paz, pero no una paz feliz. Hay falta de sensación con muy poco de sentimiento. No hay dolor y la lucha se ha terminado. Esto es el descanso antes el vuelo final al otro reino. Los familiares deben ahora haber comprendido la posición del paciente. Él no tiene ahora mucho interés en nada. No quiere visitantes y solamente a unos pocos se les permite permanecer, pero con la condición de que no debe haber mucha conversación. Él no está interesado en las noticias o en la televisión. Puede que solamente quiera sostener vuestra mano en silencio. Los momentos lúcidos son cada vez menos y menos. Al final del día, cuando el ir y venir del hospital se ha terminado un visitante es bienvenido. El paciente también puede demostrar al querido visitante que después de todo no teme a la muerte. Por supuesto, en casos ocasionales puede que él trate de 'luchar hasta el final', pero esos casos puede que no lleguen fácilmente en el estado de aceptación. No se equivoquen con esta última etapa de aceptación como una renuncia fácil. Permítanle al paciente morir en paz sin frustraciones. No argumenten ni le pidan al médico que trate de hacerlo mejor.

La Esperanza

Siempre hay una fibra de esperanza que actúa para ayudar a las 5 etapas. Está la esperanza de que se encuentre una nueva droga para esa enfermedad en particular. O el doctor ha descubierto que otra operación solucionará el problema. Puede que un milagro llegue con la visita de un reconocido sanador. O puede que llegue el milagro con

una disminución de la enfermedad. No importa que terrible sean las circunstancias, una chispa de esperanza está siempre en el fondo. Sin esperanza no hay deseo de vivir. Esta esperanza no se expresa explícitamente, sino que en la mayoría de los casos se alimenta secretamente.

Productos Derivados de Morir

Los dos fenómenos que ocurren en la muerte son:

- Predicción precisa de la fecha de la muerte de uno**
- Visiones en el lecho de muerte**

Predicciones de la Muerte

En el primer caso, el paciente normalmente no tiene clarividencia o poderes de predicción. No obstante, algunos de ellos predecirán muy precisamente la fecha y tiempo de su propia muerte. Entonces harán todos los arreglos necesarios (legales y domésticos) ante de acercarse la fecha de la muerte. Estas predicciones son muy pocas veces erróneas. Esto no se debe confundir con las predicciones de los adeptos altamente desarrollados y que pueden predecir su tiempo de fallecimiento muchos años antes. Conocí un lama tibetano que estaba buscando un templo en Singapur. Predijo que moriría en 3 años, y que sería en la India. Su predicción se realizó en el último mes del tercer año. Él murió en la India en el mes de diciembre.

Visiones en el lecho de muerte

Éstas son de dos clases.

El moribundo ve familiares cercanos o amigos o guías espirituales que han muerto y que vienen a escoltarlo al otro mundo. La mayoría de las veces sólo el paciente las puede ver. Sin embargo, algunas veces los visitantes también ven esos individuos que han muerto. Es más probable que un niño vea esas guías invisibles. Algunas veces, esas guías invisibles pueden venir a la casa meses antes de la fecha de muerte. Ellos son discretos y no provocan ningún temor. Frecuentemente el paciente que está en el proceso de muerte reconoce el espíritu y conversa con él, ocasionalmente en el lenguaje del espíritu. Estas visitas de las guías son siempre bienvenidas por el paciente y también por los parientes que están presentes. La persona que va a morir se siente como si estuviera en el hogar con el visitante.



Los parientes están felices de tener un pariente que acompañe al paciente al otro lado. Ese hecho los calma.

Algunas veces el espíritu es una figura religiosa reconocida como Jesús, la Virgen María o Buda. Estos casos más bien son alucinógenos por naturaleza, y les aparecen usualmente a los pacientes muy religiosos.

La segunda clase está compuesta de escenas de otro mundo. El paciente mira fijamente y se maravilla con los bellos paisajes u otras escenas celestiales, ocasionalmente acompañadas por música celestial. En esos ejemplos, solamente el paciente puede verlos. Se pueden ver en el paciente el gozo y la felicidad cuando está mirando los paisajes. Estas son escenas similares a las descritas por esos que pasan por la experiencia-cercana-a-la-muerte.

El paciente en ambos casos de los fenómenos anteriores, no experimenta más temor o depresión después de haber pasado por ellos. Ahora han aceptado sus situaciones y miran hacia delante al viaje inminente. No obstante, puede que los familiares cercanos (la esposa/o el hijo/a o la madre) les impidan embarcarse en su último pasaje, que continúan aferrados al paciente, no dejando que el paciente se vaya. Entonces, los médicos o las enfermeras deben explicar y exhortar a esos parientes cercanos que dejen ir al paciente. Cuando los familiares cercanos actúan de acuerdo, el paciente entonces se retirará felizmente de su cuerpo para descansar en un dominio más feliz.

La Muerte de mi hermano en 1941

Me gustaría relatarles la muerte de mi hermano hace 60 años. Él y yo habíamos tenido tifoidea antes de la 2ª guerra mundial en 1941. En la última hora de su vida, expresó tres predicciones, que todas llegaron a realizarse. Hizo las predicciones repetidamente y ellas eran:

1. Los japoneses llegarían pronto a Singapur. Nadie pensó nunca que eso podía ser una posibilidad.
2. Me dijo que tenía que ser muy cuidadoso porque mi vida podría estar en un peligro eminente. Esto también llegó a suceder, ya que deliré por 6 semanas con la misma enfermedad, durante la cual experimenté muchas 'experiencias cercanas-a-la-muerte'.

3. Mi hermana 3ª, que tenía solamente 17 años, se casaría pronto. Eso era lo menos probable, ya que todos mis hermanos y hermanas iban automáticamente hacia su educación universitaria. Sin embargo, todas estas predicciones llegaron a realizarse. Mi hermano tenía solamente 13 años.

Sus visiones al borde de la muerte: en el último minuto antes de su muerte vio, arriba del mosquitero, una figura (su guía).que había venido a llevárselo. Acumulando una gran cantidad de fuerza increíble, corrió hacia el guía, soltándose de 4 personas que lo estaban sujetando. Murió con espuma en su boca.

El Proceso de la Muerte

Para entender totalmente el proceso completo de la muerte hasta morir, tenemos que discutir lo que pasa cuando el espíritu deja el cuerpo. Como nos hemos informado de mi ensayo sobre el Plan-G, nuestra fecha de muerte está fijada por nosotros antes que hayamos nacido (muy raras son las circunstancias en que la muerte se pueda posponer). Así que, cuando nuestro reloj cósmico se relaciona con la persona que tiene ya su tiempo contado, su corazón envía un átomo que liberará partículas atómicas de la muerte inminente en su corriente sanguínea. Esos átomos estimularán las glándulas para manufacturar una hormona de la muerte, que es llevada por la corriente sanguínea a todo el cuerpo. Esta hormona de la muerte desatará/aflojará el agarre electromagnético de los átomos físicos en los átomos de los cuerpos superiores, diríamos, los cuerpos sutiles o auras. Este es el principio de la liberación del alma. Mientras que los átomos físicos desatan su agarre, el cuerpo espiritual se fortalece y la liberación del alma comienza. En las personas mayores aparecerá una enfermedad (parte del **Plan-G**) y este es el comienzo del final del cuerpo. Cerca de esta etapa, al paciente se le deberá permitir regresar al hogar para morir, y las drogas que empañan la consciencia deberán prohibirse. Los analgésicos que reducen el dolor son permitidos, pero el paciente debe mantenerse lo más consciente posible. Cuando el paciente muere en el hogar, tendrá el amor y el cuidado, y por eso solamente, hará que esté más relajado. A medida que la muerte se acerca, el paciente experimenta menos dolor porque la hormona de la muerte bloquea la sensación de dolor vía el sistema nervioso simpático.

La Ciencia de la Muerte



La persona mayor con una enfermedad terminal conoce que su tiempo ha llegado. Con la circulación de la hormona de la muerte y el escape de la electricidad del alma, las cuerdas del cordón de plata comienzan a soltarse/zafarse. Ahora, el alma está más atraída por el cuerpo espiritual y comienza su viaje hacia el cerebro. La **chakra** de la coronilla (a través de la cual el espíritu entra en el feto) ahora comienza a abrirse con el proceso invertido de la muerte. Esta es la preparación para la liberación del alma-espíritu en el debido proceso.

La fuerza de la vida del paciente comienza a retirarse, desde los pies hacia el cerebro. A medida que la fuerza de la vida se va de los pies, ellos se enfrían y palidecen. Las manos y los brazos se afectan similarmente y las uñas se ponen moradas. La respiración es agitada y los ojos difusos con mirada lejana. La glándula pineal deviene extremadamente activa. A medida que la chakra de la coronilla se expande en su apertura, los poros del cerebro permiten que el alma pase en ascenso a través del cordón de plata. La Kundalini se despierta para el viaje de ascenso y las tres semillas-átomos permanentes se preparan para su partida. Las semillas-átomos emocionales se asientan en el 3^{er} chakra, siendo responsable de las emociones del paciente. La semilla-átomo mental se asienta en el 6^o chakra siendo responsable de todas las actividades de la mente. La 2^a semilla-átomo está influenciada por el libre albedrío. La semilla-átomo del corazón se asienta en el chakra del corazón y contiene los archivos akásicos, los samskaras, el karma y el Plan-G. **Ramana Maharshi** dijo que este Corazón, que es el Yo, está situado a la derecha del pecho, próximo al esternón inferior. Esta semilla-átomo corazón y sus contenido son fijos y no están controlados o influenciado por el libre albedrío. Es el destino del individuo.

A medida que la Kundalini asciende, la semilla-átomo emocional en el plexo solar se retira primero, después que la fuerza de la vida en su movimiento ascendente alcanza el plexo solar. Después que la semilla-átomo emocional se retira a través del cordón de plata, el dolor no se siente más. Dado que las semillas-átomos de la mente y corazón todavía están en el cuerpo físico, el paciente puede permanecer en coma mortal por un tiempo, pero normalmente es por unos pocos momentos.

A medida que la Kundalini y la fuerza de la vida ascienden, el paciente deviene más psíquico y su consciencia y atención se expanden. Cuando la Kundalini toca el centro pineal-pituitario en la chakra de la coronilla, el tercer ojo se abre y la Luz Clara del Vacío aparece. En ese

momento muchos pacientes que se están muriendo devienen muy psíquicos. Ellos son capaces de:

- Despertarse brevemente para despedirse.
- Ser testigos de visiones en el lecho de muerte: personas y paisajes.
- Se pueden sentir envueltos en una luz blanca espiritual, e inmersos en un éxtasis estático.

Teniendo predicciones en el lecho de muerte

Incluso antes de la que semilla-átomo emocional se transfiera en ascenso, una forma etérica emana de la chakra de la coronilla. El dolor cesa de dañar al paciente después que la semilla-átomo emocional se mueve a la forma etérica (espiritual). En este momento los clarividentes pueden ver una nube de humo subiendo a través de la chakra de la coronilla abierta y ese humo se configura en una forma muy similar a la del cuerpo físico que descansa en el lecho de muerte. Toma la forma de ondas de colores variados ondeando en ascenso hasta tomar una forma humana. Después que la hormona de la muerte ha saturado la glándula pineal, la semilla-átomo mental viaja a través del cordón plateado, continuando hacia la chakra de la coronilla hasta el área del cerebro del cuerpo espiritual (etérico). El cordón plateado está adjunto en un extremo al tercer ojo del paciente y en el otro extremo se junta a la parte de atrás e inferior del cuello o entre las paletas de los hombros de la forma etérica. Después de la salida de la semilla-átomo mental, el paciente caerá en coma. La forma física pasa por la muerte física, pero la consciencia espiritual es más aguda. Este proceso de muerte durará de **seis** minutos a media hora.

Ya en este punto el paciente esta clínicamente muerto, pero la semilla-átomo del corazón todavía no ha dejado el cuerpo físico. El cordón plateado todavía está intacto. Normalmente la semilla-átomo del corazón le sigue en muy corto tiempo a la salida de la semilla-átomo mental. Antes de que la semilla-átomo del corazón se retire del cuerpo, el clarividente puede ver una llama luminosa sobre la chakra del corazón. Ahora que todas las tres semillas se han retirado hacia la forma etérica, el cuerpo espiritual comienza a ser la réplica exacta del cuerpo físico. Los rasgos faciales son ahora minuciosamente esculpidos en la forma etérica. El expresión del rostro es la misma que la del



cadáver, pero las líneas de preocupación y tensión han desaparecido y la forma etérica luce más joven y serena. Media hora después de la muerte clínica, otra luz blanca le aparecerá al espíritu del muerto, algunas veces después un viaje energético a través de un túnel oscuro, algunas veces después de escalar unas escaleras. La mayoría de las semillas-átomos del corazón ya habrán dejado el cuerpo físico, pero ocasionalmente todavía se quedan atrapadas en él. Esto es porque a algunos individuos les toma más tiempo formar la forma etérica. Es en este momento que los órganos físicos comienzan a deteriorarse y descomponerse. La muerte de los órganos toma entre una y quince horas. El cordón plateado ahora comienza a destruirse. Cuando el cordón plateado está totalmente cortado, ningún sanador en el mundo puede revivir al paciente. Este es el signo de la muerte final. Esta es la razón por la que abogamos por lo menos, tres días antes del entierro, porque la semilla-átomo del corazón no se libera todavía hasta que la forma etérica es más o menos perfecta. Entonces llega la ruptura del cordón plateado. Todo esto puede tomar de 2 a 3 días para completarse.

La forma etérica se construirá de acuerdo a lo deseos inferiores del enfermo. Si hay mucho odio o maldad, la forma etérica asumirá esas características. Los hábitos del fumar, beber y usar drogas estarán imbuidos en la vibraciones de la forma etérica. Lo mismo sucede con los deseos carnales. Esto explica la razón del por qué los espíritus de los drogadictos y alcohólicos tienden a permanecer confinados a la tierra en guaridas y barras de drogadictos. Los espíritus confinados a la tierra no pueden progresar espiritualmente y esto previene su desarrollo.

Muertes de accidentes y violencia

El procedimiento descrito anteriormente para una persona anciana con una enfermedad terminal es el mismo que en los casos de violencia y accidentes. Simplemente recuerden que el cuerpo debe mantenerse quieto y en un lugar frío antes de embalsamarlo o enterrarlo, después de una muerte violenta o accidental. Esto es porque puede tomar tres días para algunos individuos, para la retirada de la semilla-átomo del corazón y la ruptura del cordón plateado.

Muerte de un místico o un devoto

En este ejemplo el devoto partirá inmediatamente que muere. Todas las 3 semillas-átomos se retirarán al mismo tiempo y el cordón

plateado se romperá al instante. El espíritu del devoto se unirá en la Luz Clara del Vacío seguidamente después de la muerte del cuerpo.

La muerte de los suicidas

Hoy en día, una muerte suicida, se ve con otro carácter diferente al de hace 20 o 30 años. Hoy hay más entendimiento y tolerancia. Eso no tiene el estigma del pasado, cuando se veía como un escándalo/desconcierto, una vergüenza y un horror. Esto es especialmente así con los jóvenes y los cuerpos saludables. Los suicidas de edad avanzada y enfermos se pueden entender mejor y por lo tanto son menos condenados. La mayoría de los curiosos espectadores no entienden la melancolía y el sufrimiento de un maniaco-depresivo. En el estado de depresión profunda, toma casi nada empujar al paciente hacia el suicidio. A ese punto, el psiquiatra es la mejor persona para prevenir el suicidio, a través de administrarle las drogas correctas. **Si se ha consultado un psiquiatra, él es totalmente responsable por el suicidio.**

Michael Newton en su libro 'Destino de las Almas', en la sección sobre el suicidio, clasifica esos que dicen que ellos no pertenecen más a la tierra en **3** categorías:

1. Las almas jóvenes, altamente sensibles que por primera vez están encarnando en la tierra y que encuentra difícil ajustarse a sus cuerpos humanos. Ellos encuentran la tierra cruel.
2. Almas, jóvenes y viejas, que han llegado de otro planeta menos duro o severo que el nuestro, y que encuentran que están agobiados por las emociones primitivas en la tierra. Ellos sienten que están en cuerpos extraños.
3. Esas almas que siempre han encarnado en la tierra desde la creación, pero no se han integrado bien a su cuerpo presente. Esas almas aceptan un contrato sagrado con un cuerpo-mente físico complejo, que es radicalmente diferente de su alma inmortal.

Los casos de **Michael Newton** son solamente un por ciento de suicidios. Un suicida, que acorta su tiempo de vida, diríamos por diez años, pasará el tiempo equivalente confinado a la tierra. Durante ese período es capaz de observar el dolor y sufrimiento de esos parientes que dejó detrás. Es su deber el ayudar y servir a esos amigos y parientes del otro lado del velo. Cuando el tiempo de reparación se



termina, entonces será capaz de ascender para ganarse una categoría en el mundo astral. Entonces, el guía mayor le reprimirá por repetir el acto suicida y le preguntará lo que ahora quiere hacer. Él puede regresar a la tierra en un corto tiempo (quizás tan corto como cinco años) o hacer tiempo encasillado. Algunos se ofrecen a que los envíen a un bello pero solitario lugar con agua, árboles y montañas y ningún alma presente. Sólo habrá una visita ocasional de los guías para asistirlo en las reflexiones y auto-evaluación. A ellos no se les envía a lugares inhóspitos o purgatorios.

De hecho, los espíritus amigos, parientes y guías, son todos muy considerados de su reciente suicidio, que ha sido mirado con cuidado y ternura. Esto es porque todos ellos, incluyendo el suicida, saben que la próxima encarnación de él será muy dura; las condiciones y las circunstancias serán peores que la vida completada.

En cada caso el prospecto de suicida tiene que escoger su propia vida. Un gran porcentaje de suicidas reinciden: ya lo han hecho antes. Ellos están tan acostumbrados a tomar el camino fácil que tienen esta tendencia de seleccionar la retirada cuando las cosas andan mal. Eso es egoísmo, porque los parientes que dejan atrás sufren la ignominia y agonía de perder al ser querido.

El Alma Pesa Una Onza

En 1907, un psicólogo de Harvard, **Dr. William McDougall**, encontró que un cuerpo muerto pierde aproximadamente una onza en el momento de morir. Recientemente, un doctor inglés y por otro lugar, un doctor alemán occidental, confirmaron esta misma observación. Esta onza es más que el aire que está en los pulmones. Así que sus conclusiones son que este es el peso del '**alma**'. Esta alma-espíritu ha sido fotografiada por un francés que tomó muchas fotografías de su hijo muriendo y más tarde a su esposa cuando estaba muriendo. Ambos grupos de fotos enseñan una nube borrosa permaneciendo inmóvil en el aire sobre los cuerpos, alrededor del tiempo de la muerte. Esta nube representa el cuerpo espiritual que los clarividentes ven durante el momento de la muerte.

Otros buscadores han encontrado que el alma de una persona es acercad de una milésima del peso de una persona. Por ejemplo, una persona que pesa 154 libras tiene un alma que pesa 2.5 onzas.

Como reducir el miedo a la muerte

Después de discutir en cómo lidiar con las emociones del moribundo y el proceso de la muerte, debemos ahora hablar sobre los pasos para reducir el miedo a la muerte. Primeramente debemos conocer el por qué le tememos a la muerte. John White exploró este tópico en su libro sobre "Una Guía Práctica para la Muerte y el Morir". Él enumeró cinco aspectos principales del miedo a la muerte:

1. Miedo al dolor, diríamos, a la tortura del cuerpo físico.
2. Miedo a la pérdida, diríamos, a la separación de los seres queridos y compañeros y a la pérdida de las facultades.
3. Miedo a la insignificancia o no propósito, diríamos, a no ser más necesitado y amado, y por lo tanto haber fracasado.
4. Miedo a lo desconocido, diríamos, al viaje en lo no conocido o familiar, frecuentemente con un sentido de presentimiento acerca de castigo o condenación eterna por una conducta pecaminosa.
5. Miedo a no-ser, diríamos, la auto-aniquilación o la total desaparición de la identidad de uno.

Armado con el conocimiento de que solamente el cuerpo muere y no el alma, uno puede entonces reducir el miedo al dolor. Primeramente, los analgésicos son hoy en día abundantes y fáciles de obtener por lo tanto el dolor físico puede ser casi totalmente erradicado. Este hecho solamente debe aliviar el miedo a la tortura futura del cuerpo. **Créanlo**, no hay tal cosa como la condenación eterna. Con el conocimiento propio de los viajes de las almas, no debe haber ningún temor a la auto-aniquilación. Las anteriores preparaciones mentales deben aumentar también el umbral del dolor, especialmente si uno puede aprender a auto-hipnotizarse. En otras palabras, puede haber dolor, pero no sufrimiento mental. En las prácticas espirituales orientales, el yogui que es diestro en meditación será capaz de morir con una buena muerte, como si meramente estuviera descartando el cuerpo físico, que ha sobrevivido para su utilidad. Decirle adiós al cuerpo físico es una práctica que un devoto espera, y hay literatura en abundancia sobre esos casos. ¡No hay dolor, o ansiedad o temor! ¡Solamente un prospecto de paz, tranquilidad y gozo! A los discípulos devotos se les pide que se regocijen en el suceso de su muerte.



Foros sobre el asunto de la Muerte

En el fondo, uno debe romper el tabú sobre el asunto de la muerte. Este tema debe discutirse en las escuelas, universidades y foros públicos. Todas las supersticiones y opiniones religiosas no se deben permitir entrar en las discusiones. Uno debe traer solamente hechos científicos. Por ejemplo, conocemos de hecho que lo siguiente, evidencia la sobrevivencia de la personalidad o del alma:

La mediunidad

Las apariciones de los muertos

Las experiencias fuera del cuerpo

Las memorias de las reencarnaciones

Las fotografías y voces de los espíritus

Los casos de posesiones

Las visiones en el lecho de muerte

Las experiencias cercanas a la muerte

Incluso si ustedes no creen en cada uno de las declaraciones anteriores, por lo menos una o dos de ellas, le trae a uno una fuerte creencia de la sobrevivencia del alma. Nosotros existimos más allá de la muerte. La muerte es simplemente una transformación de la consciencia de uno en la carne a la consciencia de uno en el espíritu. La inmortalidad del alma la confirman esos que han experimentado la experiencia cercana a la muerte y la experiencia fuera del cuerpo. Cuando uno ha visto un fantasma, el hecho debe reforzar nuestra creencia en la inmortalidad del alma. Los místicos que han comprendido el YO, les dirán que realmente no hay muerte. La transición de la consciencia personal a la consciencia cósmica es similar que cuando uno va a dormir en la noche. Es nuestro despertar habitual cada mañana, el que nos asegura que dormir no es dañino, aunque en el dormir profundo nuestra alma visita cada noche el mundo astral. Así que la muerte no es realmente tan temida como se nos ha hecho creer o indocinados. Es simplemente un largo sueño.

¿Así que cuáles son los pasos a tomar para reducir el miedo a morir?

1. Admitir vuestro miedo a la muerte. No lo reprima. No lo exagere hasta el punto de temer a vivir y entonces devenir hipocondríaco. Discúptalo abiertamente y escuche los puntos de vista de otras personas. No se haga creer que no tiene miedo.

2. Reírle a la muerte. Chistes sobre la muerte ayudaran, pero no deben ser hechos a expensas de alguien que se está muriendo. Ni se deben decir frente a un pariente o amigo de un paciente con una enfermedad terminal.

3. Los ejercicios de desapego del cuerpo. Habiéndonos dicho que la muerte misma no es dolorosa, pero que el temor a la muerte es agonizante, uno debe tratar de no identificarse con el cuerpo. Por muchos años, en al India, se han tratado varios métodos de desapego al cuerpo. Estos incluyen, dormir sobre clavos, meditar entre los cadáveres; y visitar los cementerios y tumbas donde los cuerpos muertos se ven en descomposición: hoy en día solamente se puede hacer en India.

Otro métodos es acostarse y prepararse a morir, venga lo venga o pase lo que pase. Con los ojos cerrados uno se prepara a descansar hasta la muerte, a medida que uno se convence que el cuerpo no es el Yo, el alma de uno se va del cuerpo. Durante este ejercicio, imagínese que su cuerpo está descomponiéndose y verdaderamente muriendo. La mente debe permanecer serena y en calma. Este ejercicio se repite una y otra vez hasta que no haya miedo a la muerte.

Algunas pocas personas también quieren ir a través del ejercicio de pretender su último momento. Entonces, escriban en detalle el proceso de la muerte, seguido del funeral con música y todo. Imagines en un sarcófago y en el lugar del cementerio donde el éste es coloca. Vaya a través de su último deseo en detalle. Escriba su propio certificado de defunción, su propio obituario. Visite una funeraria y observe el procedimiento de cremación de primera mano. En otras palabras, familiarícese con los detalles de la muerte.

Meditación. La meditación de que el cuerpo se puede dividir en 32 partes. Medite también que el cuerpo se puede descomponer en tierra, aire, agua y fuego. Todo material se puede renovar: hay un comienzo y un final para cada cosa compuesta.

La Muerte es la Última Etapa del Crecimiento

De acuerdo a **Elizabeth Kubler-Ross, Laurie y Joseph Braga**, la muerte es la etapa final del crecimiento. La muerte es solamente el final del cuerpo físico, pero todavía nuestro espíritu continúa viviendo. Es el tratar de conformar las definiciones externas de quienes somos, lo que resulta en la muerte espiritual. Cada uno de nosotros es único,



pero tratamos de colocarnos en categorías estereotipadas, culturalmente definidas para nosotros. Ese es el problema.

La muerte es la llave de la puerta de la vida. Cuando comprendemos completamente que nuestro tiempo de vida es limitado, somos capaces de rehusar todos los papeles extrínsecos y expectativas que la sociedad nos impone. Lo que hace las vidas de las personas no tengan propósito, es la negación de la muerte. Pensando que no morimos, es la razón de posponer todas las cosas esenciales que nos hacen crecer. Vivan como si hoy fuera vuestro último día, y no se inquieten acerca del mañana ni se lamenten del ayer.

Para crecer en estos últimos meses del año, comprométanse a servir y ayudar a los demás a crecer. Sirvan para eliminar el sufrimiento de otros y ayúdenlos a recuperarse de su depresión, pero siempre hacia el crecimiento. Sólo cuando entendemos que la muerte es la pauta de la evolución humana, es que tenemos el valor de actuar sobre nuestro destino.

Uno debe renunciar a la ganancia de todo. Renunciar a todo lo que no es nuestro. Borrar esa duda del 'yo' para amarse y confiarse a si mismo, entonces llegaremos a ser el verdadero 'Yo'. En esta forma llegaremos a tener paz, a amar y a ser amados. No busquemos la autorización del exterior. Conozcámonos a nosotros mismos. Practiquemos la vida con compasión, amor y sabiduría por el bien de los demás.

Ver que la muerte significa solamente la destrucción del cuerpo y no del 'Yo', se puede interpretar como correr la cortina que separa el mundo físico del espiritual. Y entonces en esos últimos días, sabríamos el propósito de nuestras vidas muy vividamente. Nuestro propósito es crecer con sabiduría y amar para servir a los demás. En esta meta, usamos la acción y la comunicación. El silencio no es suficiente.

Apéndice de Acharia

Pensamientos Sobre la Muerte

“¡No hay muerte! Lo que parece ser la muerte es una transición; esta vida de hálito mortal no es nada más que la periferia del éxtasis vital, y a su pórtico le llamamos muerte.” - Longfellow

La muerte que la meditación trae, es la inmortalidad de lo nuevo. Pero es algo mucho más maravilloso si llegaras a realizarlo. Puedo llegar ahí, pero la descripción no es lo descrito. Es para que aprendas todo eso mirándote a ti mismo – ni libro, ni maestro puede enseñártelo. - Krishnamurti

“Dado que la conciencia, como resultado de su espacio-temporal relativo, posee orígenes mejores de información que la mente consciente – la cual solamente tiene percepciones sensoriales disponibles para ella – somos dependientes de nuestras falsedades en la vida después de la muerte, de las escasas indicaciones de los sueños y revelaciones espontáneas similares del inconsciente.” - C.G. Jung

“Aquel Que Conoce” claramente sabe que todos los fenómenos condicionados son insustanciales. De manera que “Aquel Que Conoce” no llega a ser feliz ni triste, porque de esa forma seguiría las condiciones alteradas. El llegar a estar contento es nacer; el llegar a estar abatido es morir. Habiendo muerto, nacemos de nuevo; habiendo nacido, morimos otra vez. Este nacimiento y esta muerte de momento a momento es la rueda girante del samsara.” -- No Ajahn Chah

En el libro Tibetano de la Vida y la Muerte encontramos la siguiente estrofa escrita por Padma Sambhava: Ahora que el bardo de la muerte se origina sobre mí, Abandonaré todo afán, anhelo y apego, Entrando, imperturbable, en la consciencia clara y alerta de la enseñanza, Y expulsando mi consciencia en el espacio Alerta no-nacido. A medida que dejo mi cuerpo compuesto de carne y sangre Conoceré que esto es una ilusión transitoria.

Los siguientes aforismos, escritos por Sri Chinmoy, han sido extraídos de su libro “El Aliento de la Eternidad”:

-La muerte es natural. Nada natural puede ser perjudicial. La Muerte es descanso. El descanso es fortaleza, disfrazada para una nueva aventura.

En el presente estadio de la evolución humana, conquistar la Muerte puede que sea imposible. Pero vencer el miedo a la Muerte no sólo es factible sino inevitable.

La Muerte es la señal de que el alma, bajo determinadas circunstancias, ha agotado sus posibilidades de progreso en un cuerpo determinado.



Cuando la fuerza de la posibilidad pierde ante la fuerza de la imposibilidad, a este hecho se le llama Muerte.

Una vida inútil es una cordial invitación a la Muerte.

La muerte es punto de conexión entre el creciente miedo del hombre y sus menguantes energías de la vida.

Quien prefiere la Muerte a la Vida, sólo tiene que escalar el Árbol. Pero él que prefiere la Vida a la Muerte, no sólo tiene que subir sino también descender de nuevo para hacer el trabajo de Dios.

Cuando la Muerte se acerca a un hombre, la existencia psíquica de éste le dice – Espera, déjame ver lo que deseo desarrollar en el próximo nacimiento. La Muerte le dice – Lo siento, no estás pidiendo el favor a la persona adecuada. Un solo segundo de retraso por mi parte puede añadir algo valioso a tu experiencia de esta vida.

La Muerte dice que es Inmortal. Las hazañas del hombre dicen – Muerte, tienes razón. Pero la verdad es que nosotros brillamos permanentemente sobre tu pecho mismo. Es más, brillamos por siempre en ti, a través de ti y más allá de ti.

En las Horas de Meditación

Por **Frank. J. Alexander** [Seudónimo: Abhaya Chaitanya o 'Conocimiento Intrépido]

Meditación II

¡No temas! Son sólo sombras todas las cosas mortales. La irrealidad domina a todas las apariencias. Tú eres la Realidad, en cuyo seno ningún cambio existe. Eres el inmóvil. ¡Compréndelo! Y deja que la naturaleza juegue contigo como ella quiera. Tu forma es un sueño. ¡Compréndelo y alégrate! Tu alma está apostada en la Divinidad sin forma. Deja que la mente persiga esa luz intermitente; el deseo gobierna, las limitaciones existen. Más, tú no eres la mente, ni alcanza a rozarte el deseo. Tú estás contenido dentro de la Omnisapiencia y la Omnipotencia. Recuerda que la vida es sólo una representación teatral. Representa tu papel. Debes representarlo. Tal es la ley. Y sin embargo, no eres ni el actor, ni la obra teatral, ni la ley. Hasta la vida misma, es incapaz de limitarte. ¿No eres acaso ilimitado? La vida se compone de la misma sustancia que los sueños. ¡Tú no sueñas! Tú eres El que no sueña, y estás más allá de toda contaminación y mácula de irrealidad. ¡Entiende esto! ¡Entiende esto y se libre!... ¡libre!... ¡libre! ¡Paz!... ¡Paz!... ¡Paz silenciosa, audible! Paz en la cual resuena la Voz de Dios. ¡Paz y silencio! ¡Llega entonces la voz de Dios, audible, audible en medio del Silencio!

- "Estoy contigo, siempre y para siempre. Jamás has estado ni puedes estar separado de Mí. Soy tu Alma. En verdad tu Alma es Yo. Más allá del universo, más allá de todos los sueños, resido yo, encerrado en mi Yo, dentro de la inmensidad. Y lo mismo estás tú; sí, allí mismo estás. Porque Yo soy tú, y tú eres Yo. ¡Cesa de soñar! ¡Ven! ¡Ven a Mí! Yo te llevaré a través del océano de



sombras e ignorancia, hasta la Luz y Vida Sempiternas. Porque Yo soy ellas, y tú y Yo somos Uno. ¡Tú eres Yo! ¡Yo soy tú! ¡Ve en paz! ¡Vive en paz! Cuando llegue la hora, en la quietud y paz, de nuevo oirás Mi Voz” – la Voz de Dios – ¡la Voz de Dios!

Referencias:

Elizabeth Kubler-Ross, M.D. 'On Death and Dying'. Macmillan Publishing Co., Inc. 1970.

Elizabeth Kubler-Ross, M.D. Questions and Answers on Death and Dying. Macmillan Publishing Co. Inc. 1974.

Elizabeth Kubler-Ross, M.D. Death is Vital Importance. Station Hill Press. 1995.

Elizabeth Kubler-Ross, M.D. 'Death The final Stage of Growth'. A Touchstone Book published by Simon and Schuster Inc. 1975.

John White. A Practical Guide to Death and Dying. The Theosophical Publishing House. 1980.

Earlyne Chaney. The Mystery of Death and Dying. Samuel Weiser, Inc. 1988.

Carla Wills-Brandon, Ph.D. One Last Hug Before I Go. Health Communications, Inc. 2000.

Michael Newton, PH.D. Destiny of Souls. Llewellyn Publications 2001.

Ernest Becker, The Denial Of Death. The Free Press. 1973.

