

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

LA CONEXIÓN CON LO SUPERIOR:

**Dios un gran malentendido (II)
y la muerte no existe**

Dosier 34

Segunda semana de junio

Índice

Utilidad del dossier.....	4
Sobre esta sesión.....	4
Dios y la muerte.....	6
Mirar la realidad sin endulzarla.....	6
La metáfora de la plastilina.....	7
Una realidad que lo incluye todo.....	9
«Yo soy el que soy».....	11
Ponernos al servicio de esta inteligencia.....	12
Renunciar a tener razón.....	13
No afirmar lo que no vivo.....	14
El sufrimiento como una llamada hacia la plenitud.....	14
La comprensión no depende de nosotros.....	15
No soy yo quien conecta con la totalidad.....	16
El sentido profundo del sufrimiento.....	16
Lo mismo ocurre en el ámbito psicológico.....	17
La llamada de la plenitud.....	18
El cuento de Adán y Eva reinterpretado.....	18
El nacimiento del personaje.....	19
Adán, ¿dónde estás?.....	20
El sufrimiento como la voz que nos busca.....	20
Lo paranormal y lo espiritual no son lo mismo.....	21
Una mirada adulta sobre Dios.....	23

La muerte desde una mirada más amplia.....	24
La correspondencia con la realidad.....	25
Algunas ideas sobre la muerte.....	25
El dolor por la muerte de una persona amada.....	26
Lo que realmente importa.....	27
Hablar de la muerte con niños y adolescentes.....	27
Cómo acompañar a un niño cuando muere una persona querida.....	28
La importancia de los rituales de despedida.....	29
El duelo se reelabora muchas veces.....	29
Reconciliarse con la historia vivida.....	30
El proceso de morir.....	30
Reto para esta semana.....	31

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un dossier que resume los contenidos impartidos en el curso para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no será necesario que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo, el dossier no sustituye la sesión, porque en la sesión hay aspectos que se explican y que no pueden plasmarse por escrito.

A veces, lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice, y eso es difícil de captar en un texto.

Recordad que la asistencia a la clase, ya sea en directo o en diferido, representa el 80 % del resultado.

Sobre esta sesión

Esta es la sesión número 34 de Aula Interior.

Llevamos 34 semanas trabajando, semana tras semana, con información nueva. Cada sesión añade una pieza al rompecabezas para que podamos ordenar nuestra mente.

La mente no se ilumina. Pero cuando creo una idea errónea, esa idea me hace mirar en una dirección equivocada y me impide avanzar.

Por eso es tan importante ordenar la mente.

Ahora bien, no basta con comprender ideas. También es necesario aplicarlas.

Y aplicarlas sin matarnos.

Con ternura.

Poco a poco.

Como cuando ponemos los garbanzos en remojo.

Vamos observando, vamos comprobando, vamos viendo si aquello que trabajamos en el curso es cierto o no. Y cuando lo comprobamos en nuestra propia vida, dejamos de

vivirlo como una idea y empezamos a verlo como un hecho.

Y eso cambia muchas cosas.

El tema de hoy

Estamos en el mes de junio y hoy me gustaría completar la reflexión que comenzamos la semana pasada sobre:

- qué es la totalidad
- qué es la energía
- qué es Dios
- qué es la realidad
- qué es la esencia
- qué es lo absoluto
- qué es el silencio
- qué es el vacío

Llámallo con la palabra que prefieras.

La semana pasada partíamos de una idea central: la palabra «Dios» es, con frecuencia, un gran malentendido.

Y ese malentendido hace que pongamos la atención en lugares que no corresponden.

Cuando una idea es errónea, la mente mira en la dirección equivocada. Y eso genera sufrimiento y falta de avance.

Pero también sucede lo contrario: cuando la mente mira en la dirección adecuada, el avance se produce de forma natural. Aquello que intuimos va tomando forma.

Por eso es imprescindible desmontar una visión infantil de Dios.

Una visión absurda de la divinidad.

Una visión que no nos ayuda a vivirla ni a experimentarla.

Porque la palabra importa poco.

Pero el contenido importa mucho.

Y importa porque modifica nuestra vida.

Dios y la muerte

Hoy trabajaremos dos partes.

Primero ampliaremos la reflexión sobre Dios, la totalidad, la esencia o la realidad.

Y después entraremos en un segundo bloque muy importante: la muerte.

Veremos:

- cómo vivir la muerte
- cómo explicarla, especialmente a niños, adolescentes y jóvenes
- cómo darnos cuenta de que una persona está muriendo

Porque, igual que el embarazo es un proceso, la muerte también lo es.

Hay momentos en los que podemos observar que una tía, un padre, una madre, un primo o una persona cercana ha comenzado ese proceso de muerte.

Y saberlo nos ayuda a acompañar mejor.

También puede ayudarnos cuando, algún día, seamos nosotros mismos quienes iniciemos ese proceso.

Mirar la realidad sin endulzarla

Si somos adultos, deberíamos procurar mirar la realidad sin endulzarla.

Eso significa mirarla sin negar aquellas cosas que nos desagradan.

Existe una visión muy infantil de la divinidad que dice:

«Dios es amor».

Y yo estoy completamente de acuerdo.

Pero después, con frecuencia, se hace una descripción falsa de ello.

Todo lo que me gusta, todo lo que me parece bonito, todo lo que yo apruebo, lo llamo Dios.

Y todo aquello que me desagrada, me molesta o me parece terrible, digo que eso no es Dios.

Como si en la realidad hubiera cosas sostenidas por una energía vital profunda y otras que existieran al margen de esa energía.

Desde mi perspectiva, eso es infantil.

Todo lo que existe, existe porque hay una fuerza vital que lo hace existir.

Todo.

No solo aquello que me gusta.

No solo aquello que me parece bello.

Todo lo que es, existe porque hay una voluntad profunda de existir que late en su interior.

Los escarabajos también están sostenidos por la vida.

Las personas que piensan distinto de mí también están sostenidas por la vida.

Aquello que me cuesta comprender también existe porque hay una energía, una esencia, una fuerza vital que se expresa a través de ello.

Decir que la divinidad solo está presente allí donde yo estoy de acuerdo es una visión infantil.

La metáfora de la plastilina

La semana pasada utilizábamos la metáfora de la plastilina.

Si todo lo que existe es como una película hecha de plastilina, lo único que existe realmente es la plastilina.

La plastilina toma forma de árbol, de persona, de montaña, de planeta, de cuerpo, de situación.

Pero sigue siendo plastilina.

Y eso también incluye aquello que no nos gusta.

La plastilina también está en una bomba atómica.

También está en un campo de concentración.

También está en la confusión, en el odio, en la depresión, en la enfermedad.

Está en todas partes.

No digo que eso nos guste.

No digo que lo justifiquemos.

Digo que, si existe, forma parte de la realidad.

Y si existe, tiene permiso para existir.

Porque, de lo contrario, no existiría.

Detrás de ello hay una energía profunda, una voluntad de existir, un aliento vital, un espíritu, una vida que se expresa a través de esa forma.

Quizá me parezca horroroso.

Quizá me parezca terrible.

Pero mi lógica no es la lógica de la vida.

Mi lógica no es la lógica del universo.

Por eso la pregunta es:

¿Es el universo quien debe adaptarse a mi lógica?

¿Soy yo el centro del mundo?

¿Soy yo quien decide qué es bueno y qué es malo?

¿O soy yo quien debe intentar comprender cómo funciona el mundo?

Desde mi perspectiva, somos nosotros quienes debemos intentar comprender.

Lo que yo opine tiene poca importancia.

El fuego seguirá quemando.

El agua seguirá mojando.

Aunque yo no esté de acuerdo.

Mi acuerdo o desacuerdo no es relevante.

Lo que sí es relevante es que yo quiera comprender.

Una realidad que lo incluye todo

Os invito a mirar el mundo de una manera que lo incluya todo.

No solo lo que es bello.

No solo lo que me resulta agradable.

Todo.

Sin endulzarlo.

En el Evangelio hay una frase que dice que la verdad nos hará libres.

Yo añadiría: libres para obedecer.

Pero eso ya queda al gusto del consumidor.

Lo que me parece evidente es que todo aquello que existe tiene una lógica, tiene un sentido.

La creación, la existencia, la realidad, está sostenida por una inmensa inteligencia.

Todo se expresa de forma inteligente.

Los árboles, las plantas, los animales, los planetas, las piedras.

Todo tiene un orden.

Todo tiene una estructura.

Todo tiene una lógica.

Incluso el caos.

Cuando no comprendemos la lógica interna de algo, lo llamamos caos. Pero eso no significa que no tenga una estructura.

Significa que todavía no la comprendemos.

Por lo tanto, todo está constituido por una inteligencia.

O dicho de otro modo: todo nace de una inteligencia expresándose.

Continuamente.

Todo.

Y cuando digo todo, quiero decir todo.

No hay nada fuera de ese todo.

Dios no está fuera de la realidad

Existe una visión infantil que dice:

«Está la realidad y, más allá, Dios».

Pero eso resulta muy confuso.

¿Qué significa que Dios está fuera de la realidad?

¿Significa que Dios no es real?

¿Significa que la fuerza que sostiene todo queda fuera de lo que existe?

Y si está fuera de la realidad, ¿cómo es posible que se exprese en la realidad?

Esa fuerza vital forma parte de la realidad.

Está en todas partes.

Existe una realidad que es un absoluto.

Y no hay nada fuera de esa realidad.

Porque aquello que está fuera de la realidad no existe.

La nada no existe.

Existe lo que existe.

Existe lo que es.

«Yo soy el que soy»

En el Antiguo Testamento hay una definición muy hermosa de Dios.

Moisés pregunta a Dios, en forma de zarza ardiente:

«¿Tú quién eres?»

Y Dios responde:

«Yo soy el que soy.»

Esto significa: aquello que es y no puede dejar de ser.

Aquello que siempre es.

Aquello que está en todas partes.

Aquello omnipresente.

Cuando decimos que Dios es omnipresente, no hablamos de un concepto lejano.

Significa que también está aquí.

En este bolígrafo.

En este cuerpo.

En esta mesa.

En esta realidad concreta.

Si miraras un bolígrafo con un microscopio electrónico, verías átomos en

movimiento, energía, vida, transformación.

Esto ahora es un bolígrafo, pero algún día se deshará y se convertirá en otra cosa.

Todo está en movimiento.

Todo está vivo, si entendemos la vida como energía en transformación.

Si a alguien no le gusta la palabra «vida», puede llamarlo «energía».

No importa.

La palabra no es lo más importante.

Lo que importa es ver que todo lo que existe tiene una lógica, una dirección, una estructura.

Incluso cuando hablamos de azar, a menudo estamos hablando de leyes que todavía no conocemos.

Ponernos al servicio de esta inteligencia

Ante esta realidad, ¿qué nos corresponde hacer?

Abrirnos a comprender esta inteligencia.

Abrirnos a aceptarla.

Ponernos a su servicio.

Si el universo, los multiversos y todo lo que existe tienen una dirección, un movimiento y una lógica, yo debo intentar comprender qué lugar me corresponde en ello.

¿Qué papel juego?

Y jugarlo.

Lo que yo quiero no tiene tanta importancia.

Cuando ocupo el lugar que es el mío, mi vida empieza a tener sentido.

Renunciar a tener razón

Esto implica algo muy importante: renunciar a tener razón.

Ya lo hemos dicho muchas veces en un nivel más psicológico.

Pero ahora lo volvemos a decir en un nivel más profundo, más espiritual.

Debemos renunciar a tener razón.

Lo que debemos hacer es intentar comprender.

Y para comprender, a menudo es necesario callar.

Hay un cuento muy bonito que dice que, cuando una taza de té está llena, ya no se puede poner más té en ella.

Esto tiene mucho que ver con tener razón.

Si mi mente está llena de mis opiniones, de mis conclusiones y de mi necesidad de tener razón, no puede entrar nada más.

Para comprender, necesito vaciarme.

Necesito estar abierto.

Necesito estar dispuesto a captar.

Si callo, estoy abierto a recibir.

No bloqueo mi capacidad de comprensión.

Me convierto en una especie de antena.

Y como las respuestas ya están en la realidad, cuando me hago correspondiente a recibirlas, las recibo.

Pero para recibirlas necesito hacer un vacío.

Un espacio.

Un lugar donde puedan entrar.

No afirmar lo que no vivo

Por eso es importante no afirmar aquello que no vivo.

Si yo afirmo, por ejemplo, que la reencarnación existe, pero no tengo ninguna evidencia mínima de ello, no debería afirmarlo como si fuera una certeza mía.

No es necesario que sea una evidencia científica.

Hay cosas que no se pueden demostrar científicamente porque la ciencia solo puede abordar aquello que es medible.

Pero hay cosas que no son medibles y que, sin embargo, podemos ver interiormente:

- el ser
- la existencia
- los pensamientos
- la conciencia
- la presencia
- el hecho de darme cuenta de mí

Si lo he visto, puedo afirmarlo.

Pero si no lo he visto, mejor callar.

No afirméis nada que no viváis.

El sufrimiento como una llamada hacia la plenitud

Hay una idea que me parece muy importante transmitir. Y creo que puede ayudar a encajar muchas de las piezas que hemos ido trabajando durante los últimos meses.

Está relacionada con una intuición que sé que a algunas personas les resulta desconcertante, mientras que a otras les ayuda a comprender muchas cosas: la posibilidad de que nuestra libertad sea mucho más limitada de lo que solemos pensar.

Cuando vivimos identificados con el personaje, solo podemos actuar desde el personaje.

Y cuando vivimos desde el amor, solo podemos actuar desde el amor.

Por eso, desde esta perspectiva, la libertad es mucho menor de lo que imaginamos. O quizá no existe tal como habitualmente la entendemos.

Esta idea conecta con otra que considero fundamental.

No es verdad que nosotros estemos buscando la esencia.

Puede parecerlo.

Pero, visto desde otro ángulo, es justo al revés.

No somos nosotros quienes buscamos la esencia.

Es la esencia quien nos busca a nosotros.

No somos nosotros quienes hacemos el trabajo espiritual.

Es la vida, la totalidad, la esencia que somos, quien está haciendo este trabajo a través de nosotros.

La comprensión no depende de nosotros

Esto se ve muy claro con algo tan sencillo como la comprensión.

Cuando no entendemos algo, podemos esforzarnos mucho por comprenderlo.

Pero hay veces que, a pesar de todos los esfuerzos, no lo conseguimos.

Y, de pronto, un día sucede.

La comprensión aparece.

Aquello que parecía incomprensible se vuelve claro.

No porque nosotros seamos extraordinarios.

No porque seamos héroes.

Simplemente porque la comprensión se produce.

Esto nos muestra que hay procesos que no dependen de nuestro control.

La conciencia que somos en potencia se va desplegando.

Nosotros podemos colaborar con ello.

Podemos poner atención.

Podemos esforzarnos.

Pero los esfuerzos que hacemos siempre están limitados por nuestra capacidad actual.

No podemos hacer más de lo que podemos hacer.

Por eso no es que nosotros, libremente, decidamos avanzar.

Más bien avanzamos según el grado de conciencia que en este momento somos capaces de sostener.

No soy yo quien conecta con la totalidad

A menudo decimos que queremos conectar con la totalidad, con Dios, con la esencia o con lo absoluto.

Pero quizá eso también está formulado al revés.

Quizá no somos nosotros quienes conectamos con la totalidad.

Quizá es la totalidad quien está conectando con nosotros.

Quizá es la esencia que somos la que nos está llamando constantemente.

Y la señal más evidente de esa llamada es el sufrimiento.

El sentido profundo del sufrimiento

El sufrimiento indica que hay una posibilidad de vida que todavía no vivimos.

Por eso existe.

Pensemos en la sed.

¿Por qué tenemos sed?

Porque podemos beber.

Si no pudiéramos beber, no tendríamos sed.

Pensemos en el hambre.

¿Por qué tenemos hambre?

Porque podemos alimentarnos.

Si no pudiéramos comer, el hambre no tendría ningún sentido.

Lo mismo ocurre con el frío.

El deseo de calor aparece porque existe la posibilidad de obtener ese calor.

En el ámbito físico, esto es muy evidente.

Los deseos físicos aparecen porque pueden ser satisfechos.

Nos orientan hacia aquello que necesitamos.

Lo mismo ocurre en el ámbito psicológico

Cuando me siento incompleto es porque existe la posibilidad de vivir en plenitud.

Si la plenitud no fuera posible, no sentiría ninguna incompletud.

Cuando aparece un deseo profundo de conciencia, de presencia, de verdad o de plenitud, eso indica que esa realidad es posible.

Porque, si no lo fuera, ni siquiera podría percibirla.

Por eso el sufrimiento psicológico tiene una función.

No es un error.

No es un accidente.

Es un indicador.

Es una señal que muestra que hay en nosotros una posibilidad mucho mayor que la que estamos manifestando.

De algún modo, el sufrimiento nos dice:

«Puedes ir mucho más allá de donde estás ahora.»

Y esta llamada no la genera el ego.

No la genera el personaje.

La genera la totalidad que somos.

La potencialidad que todavía no vivimos.

La llamada de la plenitud

Podríamos decirlo con una imagen muy sencilla.

Es como si fuéramos un avión e intentáramos avanzar en bicicleta.

La distancia entre lo que somos y donde estamos genera tensión.

Genera incomodidad.

Genera sufrimiento.

No porque algo esté mal.

Sino porque hay mucho más disponible de lo que vivimos.

El cuento de Adán y Eva reinterpretado

Para explicar esta idea, me gusta utilizar el relato tradicional de Adán y Eva.

Habitualmente, se lee como una historia religiosa.

Pero también puede leerse como una descripción del proceso interior que vivimos las personas.

El cuento explica que Adán y Eva vivían en plenitud dentro de un jardín maravilloso.

La única indicación que recibían era esta:

«Disfrutad de todo lo que hay aquí, pero no comáis del árbol del bien y del mal.»

Es decir:

No juzguéis.

No dividáis la realidad entre aquello que es aceptable y aquello que no lo es.

Pero, en un momento dado, comen de ese árbol.

E inmediatamente empiezan a juzgar.

Empiezan a dividir la realidad.

A partir de ese instante son expulsados del jardín.

Porque el jardín se pierde cuando aparece el juicio.

Cuando aparece la separación.

Cuando aparece la idea de que una parte de la realidad es buena y otra es mala.

El nacimiento del personaje

Es entonces cuando Adán y Eva se descubren desnudos.

Por primera vez se sienten vulnerables.

Incompletos.

Defectuosos.

Y se esconden.

Se cubren.

Sienten vergüenza.

Este es el momento simbólico que la tradición llama pecado original.

No es un pecado moral.

Es la entrada en la separación.

La entrada en el personaje.

La entrada en la idea de que estamos desconectados de la totalidad.

Adán, ¿dónde estás?

El relato continúa explicando que Dios busca a Adán.

Y le pregunta:

«Adán, ¿dónde estás?»

Pero aquí aparece una pregunta muy interesante.

Si Dios es omnisciente, si lo sabe todo, ¿por qué pregunta?

Si sabe perfectamente dónde está Adán, ¿por qué lo llama?

La respuesta es preciosa.

Dios sabe perfectamente dónde está Adán.

Pero Adán no lo sabe.

Quien está perdido no es Dios.

Quien está perdido es Adán.

Por eso la pregunta no es para informar a Dios.

Es una invitación para que Adán se encuentre a sí mismo.

El sufrimiento como la voz que nos busca

Esta es una de las lecturas más inspiradoras que podemos hacer del sufrimiento psicológico.

El sufrimiento es la voz de Dios que nos llama.

Es la totalidad buscándonos.

Es la esencia recordándonos quiénes somos.

Es la plenitud que todavía no vivimos intentando abrirse camino en nosotros.

Cuando una persona se pierde en la montaña, los equipos de rescate la llaman por su nombre.

No porque los rescatadores estén perdidos.

Sino para que la persona perdida pueda orientarse.

De algún modo, el sufrimiento hace exactamente eso.

Nos llama.

Nos orienta.

Nos muestra una dirección.

Nos indica que hay algo más profundo esperando ser vivido.

Por eso podemos ver el sufrimiento como un hilo de Ariadna.

Como una llamada.

Como la voz de la vida que nos dice, una y otra vez:

«¿Dónde estás?»

«Vuelve a casa.»

Lo paranormal y lo espiritual no son lo mismo

Antes de entrar de lleno en el tema de la muerte, hago una aclaración que me parece importante. A menudo se confunden las experiencias paranormales con la evolución espiritual y, desde mi perspectiva, conviene diferenciarlas muy bien.

Cuando hablo de fenómenos paranormales, me refiero simplemente a cosas que no

son habituales. Hay personas que afirman percibir presencias, intuir acontecimientos futuros, sentir seres no físicos o captar realidades que la mayoría de las personas no perciben. Incluso es posible que muchas de las personas que siguen este curso hayan tenido alguna experiencia difícil de explicar: la intensa sensación de presencia de un familiar que ha fallecido, una intuición que después se ha confirmado o alguna vivencia que parece ir más allá de lo que consideraríamos ordinario.

No tengo ninguna necesidad de negar estas experiencias. De hecho, creo que hay personas que poseen capacidades paranormales. Pero eso no significa necesariamente que estén más evolucionadas espiritualmente.

Para comprenderlo, planteo una pregunta muy simple: ¿una persona que ve está más evolucionada espiritualmente que una persona ciega? ¿Una persona que oye está más evolucionada que una persona sorda? Evidentemente, no.

De la misma manera, una persona que percibe realidades que otros no perciben no está, por ese solo hecho, más evolucionada espiritualmente. Tiene una capacidad diferente, pero una capacidad no es lo mismo que una conciencia más desarrollada.

De hecho, a veces sucede justo lo contrario. Hay personas que tienen intuiciones muy afinadas o percepciones extraordinarias y terminan creyéndose especiales. Y ese sentimiento de superioridad se convierte en un obstáculo para su crecimiento interior. Lo que podría ser simplemente una capacidad se transforma en un motivo de orgullo.

Por eso es importante no negar aquello que puedas vivir, pero tampoco convertirlo en una identidad. Si algún día tienes una intuición y después se cumple, perfecto. Si percibes algo que no sabes explicar, perfecto. Pero no hagas de ello un pedestal.

El problema no es tener una capacidad poco habitual. El problema es identificarte con ella.

He conocido personas con facultades extraordinarias que han acabado convirtiéndose en personas orgullosas, engreídas o incapaces de seguir aprendiendo. Y también he conocido personas llenas de paz, de amor y de sabiduría que no tenían ninguna experiencia paranormal destacable. La diferencia no era la capacidad, sino el nivel de conciencia.

Por eso insisto tanto en distinguir lo paranormal de lo espiritual. Lo paranormal es simplemente una posibilidad humana. Igual que tener buen oído para la música o una gran memoria. Su valor dependerá del uso que hagamos de ello.

Una mirada adulta sobre Dios

Con esta reflexión cerré la primera parte de la sesión, dedicada a pensar Dios, lo absoluto o la totalidad desde una mirada más adulta.

La invitación no es creer en una determinada idea de Dios, sino empezar a intuir que existe una fuerza, un aliento vital, una realidad profunda que sostiene todo lo que existe. Y, sobre todo, aprender a poner la atención en esa intuición.

Porque aquello a lo que prestamos atención se va haciendo cada vez más real en nosotros.

Cuando esta intuición se profundiza, deja de ser una teoría y se convierte en una experiencia viva. La persona comienza a percibir que existe una energía, una inteligencia o una realidad más profunda que la sostiene.

Y aquí aparece una idea que puede resultar sorprendente: no es la personalidad la que se ilumina.

Daniel Gabarró es una personalidad concreta, con una historia concreta. Pero lo que realmente despierta no es el personaje. Lo que despierta es la realidad profunda reconociéndose a sí misma.

Para explicarlo utilizo una imagen muy sencilla. Pluto no puede llegar a conocer a Walt Disney como si fueran dos realidades separadas. Pluto está dibujado por Walt Disney. De algún modo, entre Pluto y Walt Disney solo existe Walt Disney.

De forma semejante, entre la personalidad que llamamos Daniel Gabarró y el aliento vital que la sostiene, lo que realmente existe es ese aliento vital.

Por eso, paradójicamente, cuanto menos importancia me doy a mí mismo como personaje, más fácil es que lo profundo se manifieste. Cuanto menos protagonismo reclama el ego, más espacio hay para que la realidad se haga evidente.

Y es aquí donde aparece una de las grandes paradojas del camino interior:

cuanto menos yo soy, más Yo Soy.

La muerte desde una mirada más amplia

Después de la reflexión sobre Dios y la totalidad, entramos en la segunda gran parte de la sesión: la muerte.

Para hacerlo, propongo una mirada muy sencilla. La realidad puede contemplarse como una única totalidad que incluye dos dimensiones: aquello que es visible y manifestado, y aquello que todavía es invisible o inmanifestado. Ambas forman parte de la realidad.

Las personas que vivirán dentro de quinientos años, por ejemplo, todavía no podemos verlas hoy. Forman parte de lo inmanifestado. Pero eso no significa que estén fuera de la realidad.

Desde esta perspectiva, el nacimiento sería el momento en que aquello inmanifestado toma una forma concreta. La vida hace emerger una forma determinada, igual que la plastilina adopta una figura concreta. Puede ser una persona, un árbol, una planta o cualquier otra expresión de la vida.

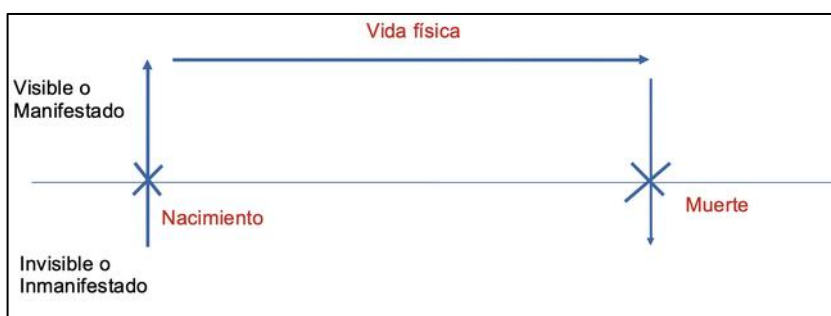
A eso lo llamamos nacer.

Durante un tiempo esa forma existe físicamente, pero llega un momento en que se deshace. La forma desaparece, pero aquello que la sostenía no desaparece. Regresa a lo inmanifestado, vuelve a la totalidad de la que había emergido.

Por eso puede decirse que nacimiento y muerte son contrarios, pero vida y muerte no lo son.

Lo contrario del nacimiento es la muerte. Pero la vida, entendida como la totalidad, como la energía que sostiene todas las cosas, no tiene contrario.

Desde esta mirada, la muerte no sería una desaparición, sino una transformación continua. La forma cambia, pero aquello que es no deja de ser.



La correspondencia con la realidad

Durante la sesión aparece una pregunta sobre la posibilidad de ir poniéndonos en correspondencia con esta realidad más profunda.

La respuesta es afirmativa. A medida que crece la conciencia, aumenta también esta correspondencia.

Ahora bien, conviene recordar una idea que ha ido apareciendo varias veces a lo largo de la sesión: la comprensión no es algo que fabriquemos nosotros. La comprensión se produce en nosotros.

Podemos hacer esfuerzos, investigar, mantenernos abiertos, pero llega un momento en que la comprensión simplemente aparece.

Por eso la invitación es seguir intentándolo, sin prisa y sin exigir resultados. El proceso tiene su propio ritmo.

También se plantea una cuestión importante: ¿cómo pueden afirmarse estas cosas si no se pueden demostrar físicamente?

La respuesta es que no estamos hablando de una evidencia física ni tampoco de una evidencia estrictamente intelectual. Estamos hablando de una evidencia interior, espiritual.

Cuando una persona empieza a percibir que detrás de todas las formas existe una misma fuerza vital, una misma energía que sostiene los árboles, las personas y la realidad entera, esa comprensión se vuelve evidente por sí misma.

No es una teoría.

Es una experiencia interior.

Algunas ideas sobre la muerte

A partir de aquí comparto algunas reflexiones muy concretas sobre la muerte.

La primera es que, desde un punto de vista biológico, la muerte es el momento en que el cuerpo deja de funcionar de manera irreversible. La respiración se detiene, los órganos dejan de cumplir su función y la vida física llega a su final.

Pero si lo observamos desde una perspectiva más amplia, la muerte también puede entenderse como una renovación. La forma desaparece, pero lo esencial continúa.

La segunda idea es que todas las vidas son completas.

Una vida no es más completa porque dure ochenta años ni menos completa porque dure quince. Tampoco porque dure un solo día.

La plenitud de una vida no depende de su duración, sino del hecho mismo de haber existido.

Esto puede resultar difícil de aceptar, especialmente cuando alguien muere muy joven. Pero desde esta mirada cada vida es una experiencia completa en sí misma.

Una tercera reflexión es que las formas de morir pueden ser muy diferentes, pero el resultado es el mismo.

Se puede morir después de una larga enfermedad, de un accidente, de un infarto o de cualquier otra causa. Las circunstancias cambian, pero el destino es el mismo.

Para quienes se quedan, algunas muertes son más difíciles de gestionar que otras. Pero para quien muere, la entrada es la misma, aunque las puertas sean diferentes.

Por eso también sugiero que, probablemente, cuanto más sabemos vivir, más sabemos morir.

Vivir implica aprender a soltar. Y morir es, en el fondo, soltar lo último que todavía creíamos poseer.

El dolor por la muerte de una persona amada

Cuando muere alguien a quien queremos es natural sentir tristeza.

La tristeza no es un error ni una falta de comprensión.

Puedo comprender que la vida de esa persona ha sido completa y, al mismo tiempo, sentir dolor porque me gustaría seguir compartiendo la vida con ella.

Las dos cosas pueden convivir.

Puedo sentir la pena de la separación y, al mismo tiempo, percibir que su existencia

ha tenido sentido.

Lo que realmente importa

Más allá de todas las teorías, lo más importante es una idea muy sencilla.

Lo que importa es conectar, en esta vida, con aquello que realmente somos.

Porque cuanto más conectamos con esa realidad profunda, más paz interior experimentamos.

Y también más fácil resulta vivir la muerte.

Porque aquello que es, no puede dejar de ser.

Hablar de la muerte con niños y adolescentes

Antes de terminar la sesión, me gustaría remarcar una idea que considero muy importante: debemos hablar de la muerte con los niños y los adolescentes.

En primer lugar, porque tienen preguntas. La muerte despierta en ellos curiosidad, inquietud e interés. Y cuando los adultos no respondemos a sus preguntas, lo que a menudo transmitimos es angustia, ignorancia o silencios que terminan llenando con sus propias imaginaciones. Muchas veces esas imaginaciones son mucho más terribles que la realidad.

Por eso es tan importante que la muerte deje de ser un tabú.

También es importante hablar de ella porque los niños han visto miles de muertes en películas, series, videojuegos o dibujos animados. Pero suelen ser muertes sin consecuencias emocionales. Alguien muere y la historia continúa. No aparecen los familiares, no aparece el dolor, no aparece el proceso de duelo. Es una visión muy parcial y, a menudo, profundamente deshumanizada de la muerte.

Por eso necesitan nuestro acompañamiento. Necesitan adultos que les ayuden a comprender, a poner palabras y a elaborar una realidad que es compleja pero que forma parte de la vida.

Ahora bien, para poder acompañarlos, primero nosotros debemos hacer las paces con la muerte.

Cómo acompañar a un niño cuando muere una persona querida

Cuando una persona importante muere, es fundamental que el niño o el adolescente reciba una información clara, sincera y adaptada a su edad.

No conviene engañarlo ni ocultarle la realidad.

Podemos decirle, por ejemplo:

«Tengo que darte una noticia que nos afecta mucho, una noticia muy importante. El abuelo ha muerto. Su cuerpo ha dejado de respirar, su corazón ha dejado de latir y eso no volverá a ocurrir. Ya no podremos verlo físicamente.»

Es importante utilizar la palabra muerte.

Expresiones como «se ha ido», «está durmiendo» o «se ha convertido en un angelito» pueden generar mucha confusión. Si decimos que alguien está dormido para siempre, un niño puede llegar a tener miedo de irse a dormir. Si decimos que se ha convertido en un pajarito, puede interpretarlo literalmente.

La claridad es una forma de amor.

Tan importante como explicar es escuchar. Hay que dar espacio a todas las preguntas, aunque se repitan muchas veces. Y cuando una pregunta no es suficientemente clara, podemos ayudar al niño a concretarla:

«¿Quieres saber por qué ha pasado?»

«¿Quieres saber cuándo pasó?»

«¿Quieres saber qué ocurrirá ahora?»

Acompañar también significa acoger las emociones sin prisas y sin intentar solucionarlas inmediatamente.

La importancia de los rituales de despedida

Siempre que sea posible, conviene que los niños puedan participar en los rituales de despedida.

Ir al tanatorio, asistir al entierro o despedirse de la persona que ha muerto son experiencias que les ayudan a comprender lo que está ocurriendo y a integrarlo emocionalmente.

A menudo, con la intención de protegerlos, los adultos los apartamos de estos momentos. Pero eso puede dejarles sin la posibilidad de decir adiós.

Hay niños que descubren que una persona querida ha muerto cuando el funeral ya ha pasado y todo el mundo se ha despedido. Los adultos han podido hacer su proceso, pero ellos no.

Por eso es importante ofrecerles la posibilidad de participar, siempre con acompañamiento y explicaciones adecuadas.

El duelo se reelabora muchas veces

Otra idea importante es que el duelo no se elabora una sola vez.

Un niño que pierde a su madre a los cinco años puede hacer un primer proceso de elaboración con los recursos que tiene en ese momento. Pero cuando tenga doce años, su capacidad de comprensión será mucho mayor. Y necesitará volver a revisar esa pérdida.

Y probablemente volverá a hacerlo a los dieciséis, a los veinticinco o en otros momentos significativos de su vida.

Por eso decimos que el duelo es cíclico.

No es que la persona haya retrocedido.

Es que ahora puede comprender lo que antes no podía comprender.

Reconciliarse con la historia vivida

Cuando una persona querida muere, también puede ser útil ayudar al niño o al adolescente a recordar que esa persona lo valoraba, lo quería o veía posibilidades en él.

Esto es especialmente importante cuando la relación había sido complicada.

Quizá un abuelo era muy exigente o tenía mal carácter. Pero eso no impide reconocer que, probablemente, también quería a su nieto y confiaba en él.

Ayudar a reconstruir esta mirada puede evitar sentimientos de culpa, rechazo o abandono.

Y, sobre todo, conviene transmitir un mensaje muy sencillo:

«Estoy aquí. No te abandono. Puedes contar conmigo.»

El proceso de morir

Para terminar, comparto algunas ideas sobre el proceso físico de la muerte, porque a menudo se habla poco de ello y comprenderlo puede aportar mucha tranquilidad.

Cuando una persona muere por una enfermedad o por vejez, habitualmente el proceso comienza con una gran disminución de energía. La persona se siente cansada constantemente y el descanso ya no le permite recuperar fuerzas.

Es como si la batería fuera agotándose.

Curiosamente, a veces, poco antes de morir, se produce una recuperación temporal de energía. La persona parece encontrarse mejor, tiene más apetito, más fuerza o más ganas de hablar. Esto puede generar la impresión de que se está recuperando. Pero a menudo es simplemente el último impulso de una energía que está llegando a su final.

Después suelen aparecer períodos muy largos de sueño y de coma, que se van alternando.

Es importante recordar que una persona en coma no es consciente de lo que ocurre a su alrededor de la misma manera que cuando está despierta. Por eso los procesos físicos finales, que pueden resultar impresionantes para los familiares, no implican necesariamente sufrimiento consciente.

Durante las últimas horas, el cuerpo va dejando de sostener funciones que ya no considera esenciales. Las extremidades pueden enfriarse y volverse azuladas porque la circulación se concentra en las zonas centrales y, al cabo de un tiempo, aparecen los llamados «estertores» de la muerte.

Son procesos naturales.

Por eso, más que asustarnos, podemos aprovechar esos momentos para despedirnos. Para dar las gracias. Para expresar amor. Para decir aquello que todavía no hemos dicho (aunque sería maravilloso haberlo dicho antes y ahora simplemente remarcarlo).

Y finalmente llega un momento en que la conciencia se separa del cuerpo y se produce la muerte.

Desde esta mirada, el cuerpo es solo la forma temporal que la vida ha utilizado durante un tiempo.

Cuanto más conectamos con aquello que realmente somos, menos miedo despierta la muerte.

Porque aquello que es, no puede dejar de ser.

Reto para esta semana

También durante esta semana te animo a meditar sobre lo que hemos explicado y a intentar contemplar la idea de la muerte y de Dios desde esta perspectiva.

Te animo a escuchar la sesión más de una vez, a dejar que vaya penetrando en ti, suavemente, como una lluvia fina.

También te animo a mirar en tu interior buscando esa «voluntad profunda de existir», ese «aliento vital» que te da existencia. ¿Puedes intuirlo?

En realidad, esta tarea no es solo para esta semana, sino para toda nuestra vida... pero me parece adecuado sugerirla ahora que ya estamos muy avanzados en el curso.

Sé feliz. Recuerda que, al morir, regresarás a Casa. Vive la Unidad.