

LA MUERTE EN LAS DIFERENTES CULTURAS

No temas a la muerte, y no temerás a la vida.

Epicuro

Enza Scalici

Introducción -----	3
Desarrollo -----	4
Occidente -----	4
Tíbet -----	8
Islam -----	9
Budismo -----	11
Hinduismo -----	12
Culturas primitiva extinguidas -----	13
Los niños y la muerte -----	18
Un trabajo alentador -----	21
El punto de vista transpersonal-----	23
Conclusiones-----	29

Escogí este tema para mi trabajo final, porque la presencia de la muerte en diferentes etapas de mi vida, ha sido un factor determinante en mi desarrollo como persona. Huérfana de ambos padres a los 6 años, pasé mucho tiempo sumergida en el victimismo, achacando a la muerte todos mis sufrimientos, y viendo a la misma como una figura terrorífica. Mi confusión se intensificó luego del suicidio de un hermano, y comencé a verla no sólo como una depredadora que acecha en las esquinas, sino como algo que hasta se puede llegar a escoger voluntariamente. Cuando intentaba racionalizar este miedo, sin embargo, mi creencia innata sobre reencarnación me llevó a profundizar sobre el tema, investigando la visión de las diferentes culturas.

Finalmente, el punto de vista transpersonal de la muerte, me trajo la tranquilidad de saber que el fallecimiento no es otra cosa que la lógica consecuencia de estar vivo.

Para mí fue una forma de conseguir la paz, y deseo que otras personas amplíen sus miras sobre el tema y alejen el miedo innecesario que a veces nos paraliza.

DESARROLLO

En las librerías encontramos centenares de libros sobre embarazos, nacimientos, partos, en fin, todo lo relacionado al comienzo de la vida. Pero ¿qué hay del final? En la cultura occidental, la muerte es un tema tabú, como si el acto de nacer no nos hiciera candidatos para la misma. Gracias a la creencia en la reencarnación en cambio, estrictamente hablando, desde el punto de vista oriental no existe la muerte. Sólo hay vida con muchas fases y modalidades, a una de las cuales llaman "muerte" los ignorantes, pues nada muere, sólo es el final de la vida terrena, vida medida por el tiempo, en el curso del cual cambiamos, envejecemos y como en todos los seres vivos de la tierra, al final aparece la muerte como el desenlace normal.

OCCIDENTE

En las culturas conformadas por la industrialización, la muerte es considerada un enemigo. Nos causa tanto miedo que ya no nos atrevemos a nombrarla, y utilizamos una cantidad de eufemismos para definirla. A su vez, ese miedo se considera normal y necesario, sin comprender que la autodestructiva negación, es más nefasta que la muerte física.

La muerte es tabú y la causa la comenta Pierre Chaunu, famoso historiador de las culturas en la Universidad de París: "Al no poder

expulsar a la muerte de nuestra vida, se ha decretado que es vergonzosa, que es indigna de nosotros, que debemos arrojarla de nuestra mente. La han excomulgado porque pone en crisis todas las culturas hegemónicas de nuestro tiempo. Como no han podido hacerle sitio, la han ocultado, proscrito y prohibido.”

La ciencia lucha a brazo partido para ganarle la mano. Aún en casos de enfermedades terminales, lo importante es sobrevivir a cualquier costo. Lo que cuenta es *cuanto* seguirá viviendo el paciente, no *como* seguirá viviendo, la calidad de vida no importa. Los profesionales de la salud la consideran como un fracaso de sus esfuerzos profesionales. Tan poco entienden este tránsito natural, que imponen restricciones sobre la presencia de los familiares al lado del enfermo, determinando así que un buen porcentaje de los mismos pasa de plano sin tener siquiera una mano amorosa que apriete la suya. El agonizante es un ser privado de sus derechos, al que se trata como a alguien que ha perdido la razón. Aquél que, a pesar del ocultamiento, adquiere conciencia de su agonía, ha de vivir su experiencia en solitario, sin posibilidad de intercambiar sus impresiones con los que le rodean. La muerte se ha convertido en algo que se combate y que sólo ocurre cuando la "ciencia" falla. Nuestra sociedad vive privada de la consciencia de su propia finitud.

En apariencia, la religión católica ofrece la promesa de una vida eterna en el más allá. Para los cristianos, el sentido de la vida y de la muerte está en Cristo: “Si morimos, morimos con Cristo, que murió como ofrecimiento, y así consiguió la Nueva Vida. Nosotros participamos de ella. Si tienes fe, Cristo está contigo en esta realidad que es la muerte.”

Parece entonces paradójico que una cultura como la occidental, con un pilar tan grande en la tradición judeocristiana, que promete una vida mejor tras la muerte, sea una cultura donde la muerte genere un tabú tan grande y propicie en torno a ella tantas preocupaciones. Pero ¿es de extrañar si los condicionantes religiosos se empeñan en vendernos unas imágenes de resurrección de los cuerpos en un cielo concebido como un paraíso eterno, o en su opuesto, un infierno también eterno? Parece más bien que la religión católica alimenta el miedo presentando la muerte como algo definitivo. Al sobrevenir, el ser humano tendrá un premio o un castigo, dependiendo de su actuación en la vida.

Sin embargo, para comprender mejor es preciso remontarnos un poco más atrás, y profundizar en las Sagradas Escrituras, donde encontramos con sentencias tan duras como la siguiente;

“ La Escritura nos enseña que la muerte es *castigo-consecuencia del pecado*. Esta es una doctrina claramente enseñada por la Iglesia ya en los primeros siglos: nuestros primeros padres, en la situación paradisíaca, estaban dotados de *inmortalidad física*; la muerte les fue dada como castigo por el pecado cometido. (Se puede ver Denzinger-Shönmetzer 222 y 372; también 1512 y 1521).

Así aparece claramente en las *Escrituras*. Dios advirtió a nuestros primeros padres que, de transgredir ellos el mandato que les había dado, morirían (ver Gen 2,17 y 3,19). "Dios no creó la muerte" (Sab 1,13), sino que esta entró en el mundo "por la envidia del diablo" (Sab 2,24). Dado que el pecado de nuestros primeros padres implicó a todo el género humano, por ello pudo decir San Pablo que "por un hombre entró el pecado en el mundo, y por el pecado, la

muerte" (Rom 5,12). Por ello "el salario del pecado es la muerte" (Rom 6,23). En otras palabras, "en Adán todos murieron" (1 Cor 15,22).

Los *Padres de la Iglesia* son unánimes en predicar la relación causa-efecto que existe entre el pecado y la muerte. Buen ejemplo es San Agustín en su trabajo contra Juliano, en el cual resume la posición de los Padres anteriores a él.

La muerte es consecuencia del pecado. Intérprete auténtico de las afirmaciones de la Sagrada Escritura y de la Tradición, el Magisterio de la Iglesia enseña que la muerte entró en el mundo a causa del pecado del hombre. Aunque el hombre poseyera una naturaleza mortal, Dios lo destinaba a no morir. Por tanto, la muerte fue contraria a los designios de Dios Creador, y entró en el mundo como consecuencia del pecado. "La muerte temporal de la cual el hombre se habría liberado si no hubiera pecado", es así "el último enemigo" del hombre que debe ser vencido. "

¿Es de extrañar entonces que, desde los albores del catolicismo, la muerte ha sido considerada como el castigo supremo?

La llegada al mundo del gran maestro Jesucristo cambia la perspectiva, pues él, con su sacrificio, abre un camino de liberación de los pecados de la humanidad. Todos los que creen en él serán salvados, siendo redimidos sus pecados. Pero, aunque su mensaje trae una nueva esperanza, el tabú que se ha creado alrededor de la muerte tiene raíces culturales muy profundas, por lo tanto, difíciles de arrancar.

Si para las sociedades occidentales la muerte representa algo negativo y un acontecimiento nefasto en tanto que la vida es el componente esencial de su cultura, para los orientales constituye el paso hacia la regeneración y la reafirmación de los valores ancestrales que conformaron su comunidad. Por lo tanto, no supone un evento trágico, sino un paso definitivo hacia una nueva forma de ser y de estar más venturosa. Visto así, para los habitantes de la cultura oriental, la muerte se convierte en el mayor acontecimiento de la vida, lo que explica por qué su celebración ameritaba una práctica ritual de gran elaboración.

TIBET

Entre los tibetanos, sus actitudes hacia la muerte y la agonía están desprovistas del tabú general que encontramos en Occidente. Allí, se encuentra a la muerte con respeto y veneración. Y la existencia de la muerte llega a ser un estimulante para el desarrollo del hombre, Este crecimiento es subrayado durante toda la vida, y especialmente cuando la persona está moribunda. Un principio de base del sistema budista - que impregna la vida de los tibetanos - es el carácter transitorio y el cambio constante del universo entero. Allí, la existencia de la muerte es utilizada como un elemento psicológico indispensable para la consciencia del carácter transitorio de la vida, del cambio de todas las cosas y del valor precioso de este momento mismo, del aquí y el ahora. En este sentido, la

muerte no es vista como un enemigo que se debe combatir y evitar a toda costa, sino como un aspecto indispensable de la vida,

El “Libro tibetano de los muertos” (Bardo Thodol es su título original) es un tratado sobre cómo orientar un ser que está a punto de fallecer, y como guiarlo hacia el Bardo (estado que media entre la muerte y el renacimiento) después de la muerte física, para que no se deje desviar por los recuerdos de la vida y los seres que acaba de dejar. Esta filosofía ancestral nos enseña que el arte de morir es tan importante como el arte de vivir, y que el futuro del alma de este ser que pasa a otro plano depende, quizá enteramente, de una muerte correctamente aceptada por él mismo, y controlada por un familiar u otra persona, quién lo acompañará amorosamente en este proceso.

Según el pensamiento oriental:

“En Occidente, el arte de morir es poco conocido y raramente practicado, por lo que existe la común reluctancia a morir, la cual, como sugiere el ritual del Bardo, produce resultados negativos. Todos los esfuerzos de la ciencia médica tienden a posponer el proceso de la muerte, interfiriendo así en ella.”

ISLAM

Los islámicos acogen la muerte con alegría, pues “descarga al hombre de los agobios de la vida mundana, que es una mazmorra turbulenta, sofocante y estrecha de espacio y gradualmente se hace

más dura por la vejez y las aflicciones, y lo admite en el círculo infinitamente ancho de la misericordia del Eterno y Amado, en donde puede disfrutar la compañía de sus seres queridos y el consuelo de una vida feliz y eterna”.

El Islam es la única religión que explica los pasos a seguir antes, durante y después de la muerte de un familiar, pautas esas marcadas en el Corán. Desde antes de la llegada de la muerte hasta el entierro, se conforma toda una ceremonia del adiós para esta importante etapa de la vida. Sin duda, lo que más llama la atención son las tiendas multicolores (llamadas **shader** o en plural shawader) que se montan en la calle, a las puertas del hogar del fallecido. Dentro de ellas se lleva a cabo una oración por el difunto en la que, generalmente, sólo los hombres pueden participar, puesto que en estas oportunidades las mujeres suelen quedarse dentro de la casa. El rezo, llamado salat-l-janazah, está dirigido por un Imam. Tras el salat, solo los hombres acuden al cementerio en un cortejo fúnebre para proceder al entierro (nunca hay cremación). La palabra ‘makabra’ que a todos nos ha de sonar a macabro, significa eso: cementerio, en árabe.

La costumbre de visitar las tumbas de fallecidos no es muy difundida. En el Corán se lee que el profeta Mohamed no estaba de acuerdo con que las tumbas fueran visitadas, para evitar que la finalidad fuera suplicar ayuda al muerto o cualquier invocación que podría enfadar a Allah.

BUDISMO

El budismo ve las vidas en el contexto del macrocosmos. Nuestras vidas han existido siempre de una forma u otra, siguiendo un ciclo interminable de nacimiento y muerte, decadencia y renovación que lo rige todo. Así pues, la filosofía budista anticipa casi tres mil años las leyes de la conservación de la energía y la materia, que afirman que ni la energía ni la materia se pierden nunca, sino que cambian de forma.

Todas las cosas que se manifiestan físicamente en la vida se recluyen en un estado de latencia tras su extinción o muerte.

La flor de cerezo no es visible en invierno, está ahí, aletargada, esperando a florecer cuando se den las condiciones necesarias (primavera). Lo mismo ocurre con nuestras vidas. Según la visión budista, la vida es eterna. Ya que atraviesa sucesivas encarnaciones, la muerte no se considera tanto el cese de una existencia como el principio de una nueva. Para los budistas el fenómeno de la trasmigración es obvio, así que la muerte es necesaria.

Como morimos, podemos apreciar la maravilla de la vida. Para hablar del modo ideal de morir hay que hablar del modo ideal de vivir.

Atravesar de un modo satisfactorio el proceso de la muerte, depende de los constantes esfuerzos que se hacen durante la vida para acumular buenas causas, para contribuir a la felicidad de los

demás, y para fortalecer la base de la bondad y la humanidad en lo más profundo de nuestras vidas. El budismo garantiza que quienes practiquen, con sinceridad se acercarán a la muerte en un estado de plena satisfacción.

HINDUISMO

La preocupación del hindú no es la muerte, para él, ésta no es el enemigo. Desde su nacimiento, la muerte para él no es un término. Él va a renacer en otro lugar y lo importante es interrumpir la cadena de los renacimientos. Desde siempre, él pertenece a la eternidad. Él es una manifestación de lo divino. Desde el momento en que nació, es un ser extraño al mundo. Tiene ya una preexistencia, ya ha existido de alguna manera, y cuando él desaparece, no hay paso del ser a la nada.

Si el occidental va tras la inmortalidad y desea eludir la muerte que le angustia, el hindú en cambio busca liberarse de la vida, escapar a la existencia terrestre. Él considera su existencia social, «histórica», como negación del ser, y su objetivo consiste en renunciar a ella. La existencia es para él ausencia de realidad y no-afirmación de lo que es y deviene.

En el pensamiento religioso del hinduismo, la muerte consiste en la unión del alma individual con el alma Universal, por lo que se cree que al morir se pasa no a otra vida como la que conocemos en la Tierra, sino a otra forma de existencia, que es esencialmente

espiritual y aún desconocida, una forma distinta de existencia basada en la unión con el "Absoluto" o Principio Supremo. (*Rig Veda, Los Upanishads*)

Según el hinduismo, cada persona vive muchas vidas a lo largo de su existencia. Este ciclo eterno de reencarnaciones se llama **samsara**. Cuando uno muere, su alma vuelve a nacer, reencarnarse, en otro cuerpo. Lo que le sucede en cada vida es el resultado de vidas anteriores. Es decir, uno se reencarnará en un cuerpo bueno si en su vida anterior se ha comportado según su deber en la vida o dharma. Si son buenas, se reencarnará en una forma de vida superior. Lo que uno hace bien, le hace bueno, y lo que hace mal, le hace malo. Así, puede reencarnarse en una persona de casta superior si ha sido bueno, y si ha sido malo en otra de inferior o incluso en un animal. El objetivo final de las prácticas de la religión hindú es el perfeccionarse hasta poder salir del ciclo de reencarnaciones, esta liberación se llama **moksa**.

En Oriente, se tiene una visión positiva de la muerte debido a su creencia en la reencarnación. En muchas de las culturas, extinguidas y existentes, esa misma creencia ayuda a aceptar la partida de un ser querido, por ello la muerte no es vista como un espectro, sino como el comienzo de un nuevo y venturoso estado.

A lo largo y ancho de África hay cientos de tribus que creen en la reencarnación de una forma u otra. De entre los clanes, los zulúes poseían uno de los credos más avanzados. Dentro del cuerpo habita un alma, y dentro de ésta, una chispa del espíritu universal divino, el Tongo.

La forma religiosa africana más arcaica es el *totemismo*, que prevalece, de forma pura o mistificada en todos los pueblos de África. El totemismo ha sido el que ha generado la adoración de los antepasados y a ésta se encuentra vinculada, desde tiempos inmemoriales la adoración de los muertos o *manismo*. Los difuntos continúan viviendo en la mente de todos los pueblos africanos, tanto como ánimas o espíritus capaces de trasladarse incorpóreamente, o como seres sobrenaturales que conservan externamente su apariencia terrenal o asumen temporalmente el aspecto de animales.

De esta forma, los muertos continúan siendo miembros del clan, no abandonan la comunidad: necesitan sacrificios para prolongar su existencia en el otro mundo y renacer en sus descendientes, pues de lo contrario deben dejar de ser. Los vivos, por su parte, necesitan de la ayuda de sus antecesores, quienes gozan de poderes sobrenaturales.

Para el creyente, la adoración de los antepasados significa mantener los nexos entre estos dos grupos del clan: los vivos y los muertos; romper estos lazos es amenazar con la destrucción a los vivos y a la comunidad en general

Los africanos, a diferencia de los hindúes y budistas, consideran la vida como algo feliz, y la reencarnación como un buen destino.

Asimismo, en las vastas extensiones de Oceanía (las islas del Pacífico, Indonesia, Micronesia, Melanesia), la creencia en la trasmigración de las almas humanas hacia el mundo animal se halla tan extendida y es tan variada como lo son sus pueblos y su geografía.

Los habitantes de cada una de las tribus de los clanes septentrionales de Australia central, creen que todas las personas vivas, son reencarnaciones de los antepasados muertos, por esto el fallecimiento de un ser querido no representa un drama

Hubo al menos algunas docenas de tribus de América del Norte que sostuvieron estas creencias, aunque parece ser que sólo se formuló una teología coherente en el noroeste.

Para los indios tlingit, del sudeste de Alaska, la muerte de un miembro del clan es motivo de fiesta, creen que el alma se reencarna en un nuevo cuerpo entre sus parientes, acostumbran a incinerar a sus muertos alegrándose de su partida, pues renacerá en un cuerpo joven y sano.

Los indios de Nuevo México creían que un bebé moribundo regresaría, y que si su cuerpo era enterrado bajo la tierra del hogar, el alma encontraría a la misma familia.

En las sociedades precolombinas de América, la muerte era un acontecimiento muy ritualizado, lo que obligaba a ceremonias de todo tipo, acompañadas de ofrendas, alimentos y objetos de acompañamiento y regalos de mucha utilidad durante el largo viaje que se iniciaba tras la muerte.

Entre los mayas se diferenciaba el enterramiento según la clase y categoría del muerto. La gente ordinaria se enterraba bajo el piso de la casa, pero los nobles solían ser incinerados y sobre sus tumbas se erigían templos funerarios.

Los aztecas, que creían en la existencia de paraísos e infiernos, preparaban a los difuntos para un largo camino lleno de obstáculos. Tenían que pelear para poder llegar al final y ofrecer obsequios y regalos al señor de los muertos, que decidía su destino final.

Según la filosofía yoghi, existen diferentes planos de vida o existencia, al desprendernos del cuerpo material, nuestra alma pasa al plano siguiente, más sutil con una más alta rata vibracional

En su libro "La vida después de la muerte", Yogi Ramacharaka dijo:

"La humanidad está hipnotizada por la idea de la muerte. El vulgar empleo de esta palabra denota la ilusión. En labios de quienes debieran tener mayor conocimiento oímos expresiones como las de "la implacable guadaña de la muerte", "tronchada en la flor de su edad", "desaparecido para siempre", "todo acabó para él", "pérdida irreparable", etc., al hablar de una persona que acaba de marcharse de este mundo, como si diesen a entender que ha dejado de existir y ya no es nada. Sobre todo en el mundo occidental predominan estas pesimistas y escépticas ideas, a pesar de que la religión cristiana allí prevaeciente describe las delicias del cielo en tan vigorosos y atractivos términos que todos sus fieles deberían desear el tránsito a tan feliz y dichosa vida."

Para los romanos, la muerte no significaba el final de todo, pues los difuntos seguían en el más allá su vida exactamente igual que antes de morir. Se creía que su actividad vital continuaba en cierta manera y por tanto había que abastecerlo de las cosas que necesitara. Un cazador querría tener su lanza, un agricultor sus aperos, y una mujer su huso. Si el muerto era inhumado, sus objetos personales eran enterrados con él; si era incinerado, se quemaban también con él. Las tumbas se situaban a orillas de las calzadas o caminos para que gozaran de la compañía de los pasantes.

La religión constituía un aspecto fundamental de la vida de los egipcios, y su significación se prolongaba incluso después de la muerte. De aquí el culto sumamente especial y fervoroso que rendían a los muertos. Este pueblo creía firmemente que, después de morir, el alma del hombre viviría feliz sólo si se daba un tratamiento especial al cadáver para preservarlo de la corrupción. De esta manera perfeccionaron el proceso de conversión llamado *embalsamiento*, por el cual convertían los cadáveres en momias que colocaban en sarcófagos.

En la tumba se depositaban diversos objetos que, se creía, el difunto podría necesitar o echar de menos en la otra vida. Aves y gatos, entre otros animales, eran también embalsamados para servir de compañía a los hombres en su viaje al otro mundo.

En México, los indígenas teotihuscanos creían que el espíritu de sus familiares muertos volvía para visitarlos. Aún hoy, el dos de noviembre organizan fiestas en los cementerios, le llevan a sus

muerdos sus comidas favoritas, bebidas y música. Ese día, lejos de escucharse llantos y lamentaciones, los cementerios se transforman en sitios de alegres reuniones.

Otra tradición mexicana es la de los rezos a la Santa Muerte. Para sus devotos, la Señora, como la llaman afectuosamente, es capaz de aparecerse y manifestarse corporalmente o imprimir sus imágenes en diversos lugares. En libros y revistas en los que se promueve su culto, narran las intervenciones milagrosas que han vivido, en las que la Santa Muerte los ha librado de múltiples peligros y les ha ayudado a resolver problemas complicados.

LOS NIÑOS Y LA MUERTE

Muchos padres y madres tienen dificultades para hablar de la muerte con sus hijos y se les intenta ocultar para que no sufran. Esto, en vez de ayudarles, en muchos casos les perjudica, pues les incapacita para aceptar y vivir la muerte como algo natural. Éste sigue siendo uno de los temas prohibidos a la hora de hablar con los niños, algunas veces porque en realidad no se sabe cómo abordarlo, no se encuentra la explicación o, simplemente, parece innecesario o cruel planteárselo a un pequeño. Como los seres humanos le tenemos tanto miedo al dolor, hacemos casi cualquier cosa con tal de evitarlo y negarlo, sin comprender cuán sanador sería el vivirlo adecuadamente. Pero hay que reconocer que resulta mucho más perjudicial intentar evitar el tema o inventar

historias que puedan hacer sentir al menor abandonado, apartado del círculo familiar o ignorado en sus dudas, además de confundirle y crearle ciertos miedos que le van a ser muy difíciles de abandonar.

A los niños necesitamos decirles que un ser querido está grave y que puede morir, en vez de tratar de ocultárselo, pues aunque lo intentemos, ellos captan que algo está pasando. Al no tener la información de lo que ocurre, la confusión y la incertidumbre pueden apoderarse de ellos. Conviene hacerles partícipes del proceso de enfermedad y de muerte; hablarles con naturalidad, con un lenguaje sencillo y asequible a su edad.

Morir es terminar de vivir. Las explicaciones como " se fue", " está en el cielo ", "lo perdimos" o " desapareció", no son tranquilizantes si no se les explica claramente que de lo que se trata es del final de una vida. Por muy pequeño que sea un niño, su capacidad de percepción ante las situaciones difíciles es innata y, por tanto, necesita de una explicación sincera y coherente. Esto sucede en los momentos en los que ocurre una muerte cercana. El niño se preguntará qué está sucediendo a su alrededor y, por qué se le excluye de esos sentimientos que hacen que los adultos se encuentren totalmente tristes. En estos momentos, mentir es crearle una confusión dañina que lo llevará a no confiar plenamente en los adultos, pues se está eludiendo un tema que de una manera u otra aparecerá en la vida de cada niño.

Hacer de la muerte un tabú es inculcarle a los pequeños un miedo innecesario. Evitar el asunto o hablar de él utilizando eufemismos grotescos lo que hace es dar vueltas sobre un contenido que hoy día la mayoría de ellos conocen e inclusive lo

viven. Los porqués deben ser respondidos pero utilizando un vocabulario acorde a su edad y comprensión. Al explicar el concepto de muerte, se debe utilizar un lenguaje claro y sencillo, sin entrar en demasiados detalles (como por ejemplo nombrar los síntomas o daños que produce determinada enfermedad), permitiendo e incentivando al niño que haga preguntas y tratar de responderlas de manera simple, evitando analogías que puedan confundirlo (por ejemplo, decir que un familiar o amigo “está durmiendo”, puede generar la impresión errada de que ellos mismos pueden morir si se van a dormir). Muchas veces los niños responden más a la tristeza que observan en los padres, que ante el fallecimiento en sí. Algunas veces también pueden llegar a desarrollar sentimientos de culpa ante lo acontecido, por lo que es importante dejar en claro que lo sucedido es sólo una parte del ciclo de la vida, y que no es culpa de ellos el suceso en sí o la tristeza que éste genera. Siempre es bueno reforzar el concepto de que los queremos sin importar las circunstancias.

Los niños menores de 6 años asumen la muerte como algo natural, por ello es importante aprovechar esta etapa para mostrarle un concepto lógico de la misma, concepto que harán suyo por el resto de sus vidas.

Hay muchos ejemplos que simplifican la explicación:

Ciclos vitales a partir de semillas: cultivar con ayuda del niño una planta de temporada, explicitando sus ciclos vitales.

El paso del tiempo: visitar unas ruinas o un yacimiento arqueológico...

Quien crea en la vida después de la muerte, puede utilizar el agua/cubitos de hielo/agua para hablar del cambio de estado sin perder la esencia.

Al morir una flor o una mascota explicarle, evitando la tristeza, que renacerá en otra casa, para llevarle felicidad a otro niño. Decirle que, a su vez, hay otra mascota que está esperando que él la reciba para tener su cariño y ser feliz.

En definitiva, en la medida que nosotros comenzamos a aceptar la muerte, encontraremos muchas maneras para educar a los pequeños de manera que crezcan sin tenerle miedo a algo tan natural.

UN TRABAJO ALENTADOR

Afortunadamente algunos profesionales se han encargado de escribir libros para ayudar a abordar el tema. La Dra. Kubler-Ross asistió a muchos de sus pacientes en trance de pasar de plano, y por sus investigaciones, se ganó el título de “Señora de la muerte y el morir”

En su libro "La rueda de la vida", nos narra su vida y sus experiencias con pacientes en los umbrales de la muerte. Según la doctora Kubler-Ross hemos llegado a una era de transición en nuestra sociedad en que hemos de tener el coraje de abrir nuevas puertas y admitir que nuestras actuales herramientas científicas son inadecuadas para muchas de las nuevas investigaciones. A

Elizabeth no le quedaron dudas: morir es tan natural como nacer y crecer, sólo que el materialismo de nuestra cultura ha convertido este último acto de desarrollo en algo aterrador.

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

(Extraído de "La rueda de la vida")

"La muerte: un amanecer" es otro libro donde la doctora Kubler-Ross nos enfrenta al proceso del "último viaje" o puerta de salida de esta vida, en su incansable trabajo como tanatóloga, acompañando a sus pacientes en los instantes previos a la muerte, pudo estudiar de manera sistemática, la posibilidad de la supervivencia de la conciencia, así como el encuentro con familiares ya fallecidos en las postrimerías de la vida, además nos narra una experiencia "transpersonal" en la que ella misma validó que la conciencia no está encerrada en los límites de el mundo material.

"Morir es trasladarse una casa más bella, se trata de abandonar el cuerpo físico como una mariposa abandona su capullo de seda". Esas eran las palabras de gozo que ella pronunciaba junto a sus enfermos moribundos.

Las experiencias científicas de la doctora Elizabeth Kubler-Ross nos permiten confirmar la existencia de vida después de la muerte. Sólo se trata del pasaje a un nuevo estado de conciencia en el que se

continúa existiendo, compartiendo, y en el que el espíritu tiene la posibilidad de continuar su crecimiento

El punto de vista transpersonal

Como ciencia que se ocupa de indagar la naturaleza esencial de ser, uno de los campos de estudio de la psicología transpersonal han sido las experiencias cercanas a la muerte. Una experiencia cercana a la muerte, o NDE (Near Death Experience) en inglés, se refiere a la colección de percepciones o vivencias de un individuo que ha estado clínicamente muerto y que luego ha revivido, o que ha estado al borde del fallecimiento.

Lo interesante es la similitud en los patrones de esta experiencia, independiente del trasfondo social y cultural de la persona, lo que para algunos la valida como una prueba de la vida después de la muerte, y para otros sólo señala las similitudes en nuestro cerebro y sistema nervioso central.

Pero, a pesar de la vana insistencia de quienes se llaman a sí mismos "escépticos" ninguna explicación fisiológica, psicológica, neurológica o farmacológica a podido aclarar el desarrollo de los casos, tanto así que quienes estudian las NDE —científicos, médicos, psicólogos y otros investigadores — ahora afirman con certeza absoluta que estas experiencias sí existen

Bajo el punto de vista transpersonal, no hay duda de que estos seres han pasado el umbral entre éste y otros mundos, y han comprendido que la muerte no es otra cosa que el regreso a nuestra verdadera esencia como espíritus inmortales, y este espacio maravilloso que han visitado, nuestro hogar real. La muerte se explica por lo que es en realidad: el regreso al hogar, después de haber cumplido nuestra misión y haber realizado nuestro aprendizaje en la actual encarnación.

¿Cómo dudar de la veracidad de estos relatos, si ya suman miles y todos ellos muy parecidos?

Entre los elementos comunes de esta vivencia está la sensación y percepción de estar fuera del cuerpo. Flotan sobre su cuerpo físico, observando todo el acontecimiento y perciben que poseen otro cuerpo. Suelen presenciar su cuerpo inerte en la cama o quirófano. Escuchan y ven cómo se les declara fallecidos. Luego la sensación de paz y expansión, el encuentro con seres espirituales o familiares y cercanos ya muertos, el paso a través de un túnel o vórtice, experiencias de luz y luminosidades en el ambiente, el repaso biográfico de la vida individual, y luego el retorno al cuerpo "físico".

“Continué my lenta elevación hacia el cielo, la luz clara lentamente se oscureció. Escuché música (que nunca había escuchado antes) era bella, me calmó. Luego empezó una acción de girar como si una fuerza me jalara hacia arriba, luego hubo 2 pequeñas luces (suaves azules y rosados) y continué flotando y girando hacia arriba. Después de un tiempo, empecé a ver una luz más brillante en la

distancia y supe que estaba flotando hacia la luz que sería mi destino

“Mientras tanto, yo sentía que estaba inmerso en un espacio absolutamente desconocido. Recuerdo una gran claridad, donde no había luz, sino que yo era la luz. No escuchaba música, sino que la música era yo. Tampoco percibía armonía y paz, pues yo era exactamente eso. La sensación global, era estar formando parte de un Gran Todo, donde lo existente era el Universo sin estrellas, pues todo era luz, felicidad y amor”

Esta unificación con el todo confirma el enfoque transpersonal, que nos dice que ser humano es esencialmente espiritual, en profunda conexión con todo cuanto existe, con capacidad para expandir su conciencia y su identidad hacia planos de la realidad, donde lo personal se funde con totalidades cada vez mejores.

“Cuando alcancé la LUZ, era muy brillante, como nada en la Tierra, pura LUZ blanca, y un sentimiento de amor incondicional y calor.

Todas las preguntas que tuve alguna vez fueron contestadas por la LUZ. Pareció como si hubiese estado allí mucho tiempo, simplemente absorbiendo todas las respuestas.

Lo siguiente que supe fue una voz que venía de la LUZ y me dijo que no era mi hora de quedarme allí. ROGUÉ todo lo fuerte que pude, pero fui catapultada en sentido inverso de regreso al interior de mi cuerpo”

La sensación de maravillosa felicidad, es común en todos los seres que han vivido estas experiencias. Al regresar a su cuerpo físico,

persiste la nostalgia de los momentos vividos, la añoranza por aquel estado de gracia suprema que tuvieron que abandonar porque todavía no era el momento de su pase de plano.

Independientemente de las bases científicas de la experiencia, esta ha ocasionado cambios radicales en la forma de pensar y vivir de quienes la han experimentado. Las personas que han pasado por estas vivencias se han vuelto más espirituales, lúcidas y agradecidas de la vida; incluso escépticos se han tornado asiduos creyentes en la posibilidad de las realidades espirituales. Por este motivo es que la experiencia se considera por todos los bandos como transformadora para la persona que la experimenta

Cherie Sutherland, una investigadora australiana, entrevistó a 50 sobrevivientes de las NDE y encontró que los efectos en las vidas de los sobrevivientes habían sido admirablemente consistentes. Ella identificó muchos efectos que han sido sustanciados por otros estudios, p.ej. Ring (1980 y 1984) y Atwater (1988). Estos efectos incluyen:

Creencia universal en la vida póstuma

Una proporción elevada (80%) creen en la reencarnación

Ausencia total de temor a la muerte

Cambio dramático de la religión organizada a la práctica espiritual
aumento estadísticamente significativo de la sensibilidad psíquica
visión más positiva de si mismo y de los demás

Aumento del deseo de estar solo

Aumento del sentido de propósito

Falta de interés en el éxito material aunado a un marcado aumento en el interés del desarrollo espiritual

Aumento en el sentido de la salud

La mayor parte pasó a tomar menos alcohol, dejó de usar las medicinas de la industria farmacéutica, pasó a ver menos programas de televisión y leyó menos diario. Casi todos dejaron de fumar y aumentó el interés por las curas alternativas

Aumento del interés de aprender y del autodesarrollo, el 75% experimentaron un gran cambio en sus carreras hacia áreas en las que se ayuda a los demás.

Pero, ¿qué sienten estas personas respecto a la muerte, después de vivir estas experiencias?

Aquí algunas de sus respuestas:

Paz total y sensación de que por fin estaba en el HOGAR. Es una esperanza que ha gobernado mi vida desde aquel momento. Sé que regresaré...

Sentí un alivio infinito, estaba en paz. Ahora experimento felicidad y aumento de la autoestima, sé que no soy la persona insignificante que creía, sino que hago parte de algo muy grande. Estoy aquí de

paso, mi verdadero hogar no es esto, llegará el momento en que podré regresar ahí y quedarme...

Estaba feliz sentía extrema comodidad y paz. Estas sensaciones perduran, veo la vida de otra forma. Espero la muerte como una amiga que vendrá a rescatarme de tantas penurias.

Se me quitó un gran peso de encima. Preocupación, duda, miedo y culpa desaparecieron. Ahora soy una persona muy distinta a como era antes, me río de mi anterior miedo a la muerte

Alivio, felicidad. Todos los problemas de mi vida habían desaparecido. Ahora solo siento una gran paz y espero el día en que podré volver permanentemente a este lugar precioso.

Experimenté una oscuridad total, paz total y calma total. Removió absolutamente mi miedo a la muerte, y esa ausencia de miedo perdura hasta hoy en día

El aspecto más significativo de ello es cómo me ha cambiado, para siempre. Es el conocimiento interior de que yo soy una persona diferente habitando el cuerpo que otros siguen reconociendo como el mío, pero yo soy otro. Ahora creo que la muerte no es sino el viaje a este otro mundo maravilloso.

Tras la experiencia, me volví temeraria. Siento que puedo conquistar el mundo, desapareció el miedo. Ciertamente que ya no le tengo miedo a la muerte”

CONCLUSIONES

Después de leer los testimonios anteriores, ¿podremos seguir viendo la muerte como un enemigo, un tabú del que no se debe hablar?

La muerte no existe, lo que muere es el cuerpo físico, pero el espíritu, que es nuestra verdadera esencia, nunca muere sino que pasa a otros planos de existencia. Y antes de este pase de plano, abandonamos los sentimientos propiamente terrenales, por lo tanto nos desprendemos de dolores y preocupaciones, para integrarnos con este estado de felicidad pura que hace parte de nuestra naturaleza esencial.

Si reconociésemos qué es la muerte, conoceríamos el verdadero significado de la vida. La muerte no es un final sino un paso a otra forma de vida más plena, sin las restricciones de la materia. Es sólo un intervalo más extenso en la vida de acción en el plano físico; nos vamos al "exterior" por un período más largo. La defunción es sólo un intervalo en una vida de progresiva acumulación de experiencia, indica una transición definida de un estado de conciencia a otro. La liberación del alma por medio de la enfermedad y la muerte no tiene que ser tomado como un proceso trágico sino como una simple transición a otro estado.