

Iosu Cabodevilla Eraso

125

**LA ESPIRITUALIDAD EN EL FINAL
DE LA VIDA**

Una inmersión en las fronteras de la ciencia

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo por <i>Eladi Freixa i Casas, Hermano de San Juan de Dios</i> .	11
Breve historia.....	15
1. Prepárate para la inmersión	17
2. Presentación.....	23
3. Fuentes de inspiración	27
4. Dimensión espiritual.....	33
5. En las fronteras de la ciencia.....	45
5.1. Ciencia y espiritualidad	54
5.2. La vivencia del tiempo en el final de la vida	60
5.3. ¿Nos esperan quienes nos precedieron?.....	62
6. Hermana muerte	71
7. Psicología y espiritualidad en el final de la vida.....	81
7.1. Los sueños y el espíritu	89

8. Sanar es algo más que curar	95
8.1. El perdón al final de la vida	101
8.2. La espiritualidad y las relaciones interpersonales en el final de la vida.	104
8.3. Silencio espeso. Un relato breve	114
9. Visualizaciones para el espíritu	119
9.1. Meditación de luz.	123
9.2. Visualización sobre la quimioterapia (intravenosa) .	127
9.3. Visualización sobre la quimioterapia (oral).	128
9.4. Visualización sobre sanación.	130
9.5. En memoria de la muerte de mi padre.	133
10. Acompañamiento espiritual	139
10.1. Reconciliación con la propia vida	144
10.2. Las elecciones y renuncias en la vida	148
10.3. Los hitos importantes	150
10.4. Elaboración del dolor de la separación.	151
10.5. Mi vida sin mí	155
10.6. La esperanza	156
10.7. Las actitudes del acompañante espiritual	161
11. La muerte, el último regalo	167



PRÓLOGO

por Eladi Freixa i Casas

Nuestra sociedad está empeñada en eliminar la conciencia de la muerte. Tenemos un enfoque equivocado de la muerte y sobre todo nuestro temor a la muerte está estrechamente relacionado con nuestra actitud hacia la vejez.

Hoy día el mito de la eterna juventud se ha convertido en una obsesión colectiva. Hay sin embargo una saludable reacción y mucha gente está empezando a cuestionar los estereotipos dominantes sobre la juventud y los prejuicios sobre los ancianos.

*Sería muy útil que hubiera más gente
Que hablara de la muerte
Como de una parte intrínseca de la vida,
De la misma manera que no vacilan
En hablar de que alguien está esperando otro niño.*

Elizabeth Kübler-Ross

El entramado de la vida se va desarrollando con lo que uno va haciendo y desarrollando y sigue los caminos que uno recorre. Aun-



que nos parece que somos nosotros los artífices de nuestra vida, el mismo entramado, es la Vida, la que se nos desenvuelve indicándonos el camino.

Cada acontecimiento de nuestra existencia, cada situación de sufrimiento y dolor tienen un propósito. Para vivir en armonía con la Vida, uno sin más pretensión debe ofrecer lo que uno es para completar lo que los otros no pueden ser.

*El río de la vida nos lleva sin saber a dónde;
En la corriente, nos podemos encontrar con todo tipo de accidentes,
paisajes, cascadas...
La gota de agua que cada uno somos, no puede decidir dónde quiere ir.*

Nuestra vida presente está limitada en el tiempo y el espacio, vivamos una actitud de renuncia, pues todo lo que tenemos y todo lo que nos rodea lo tenemos que dejar. Nuestra vida es un aprendizaje. La paciencia de crear en cada momento, sin prisas y sin ansiedad y considerar el momento presente como único de un futuro desconocido.

El alma ha venido a este mundo para aprender a vivir la eternidad en el presente, y viviendo así plenamente, la muerte no es el final del camino.

Cuando la muerte nos sacude de cerca, por una muerte súbita de un amigo o familiar, o cuando uno tiene que cuidar a un moribundo, lo inevitable de la muerte, nos da pie a analizar el sentido de la existencia, que nos sitúa en el mundo y nos permite averiguar en qué dirección andamos.

Todo ello nos condiciona y nos hace experimentar en nuestra propia vida continuas transformaciones. Morimos muchas muertes antes de morir. Estas muertes que se nos presentan son causas de miedos, sufrimiento y enfermedades.



Hay un gran temor a ese proceso de transformación e incluso más temor que la propia muerte.

Se nos ha dado la capacidad de poder descubrir el hilo conductor de nuestra vida.

Todo lo que hacemos en nuestra vida tiene realmente su sentido, lo que es necesario saberlo descubrir.

Estamos aquí para aprender las lecciones que la vida nos va dando y cuando las dejamos que penetren y empapen nuestro corazón, se nos revela una realidad más amplia, que sobrepasa todas las estrategias que hemos desarrollado para sobrevivir; apareciendo una sensación de paz que sobrepasa al entendimiento, y esta sensación es sanadora.

Vivir supone un caminar hacia la muerte. Todas las situaciones de pérdida que acontecen en nuestra vida nos preparan para la muerte.

Para el que cree la única muerte verdadera es el egoísmo. "Quien no ama permanece en la muerte" (1Jn 3,14). La fe y la esperanza pasarán pero el amor no pasará nunca. Lo que queda son nuestras relaciones de amor y nuestra capacidad de amar.

Quiero terminar con una cita de esta mujer entrañable y sabia que fue Kübler Ros:

*"Los que aprenden a conocer la muerte,
más que tenerle miedo y luchar contra ella,
se convierten en nuestros maestros sobre la vida".*



BREVE HISTORIA

Finales de agosto de 2006. Amets se muere de un cáncer de colon con metástasis hepáticas. Se trata de una mujer casada, de 42 años con una hija adolescente a la que le cuesta aceptar la gravedad de su madre.

Esta fresca mañana, cuando los olores de un otoño anticipado comienzan a dejarse sentir, la habitación del hospital en la que se encuentra Amets tiene un brillo especial (frecuencia de luz), diferente al de otros días.

Ella se encuentra postrada en la cama, los ojos hundidos, la nariz afilada, la vida se le escapa a ese cuerpo en extremo delgado. Apenas un hilo de respiración entra en sus pulmones. Su rostro refleja paz, serenidad, no hay tensión en él. A un lado de su cama su pareja, al otro su madre, a los pies su padre. Silencio intenso y nutriente. ¿Tendría razón Eckart cuando afirmaba que no hay nada en el universo que se parezca tanto a Dios como el silencio? ¡Cuánto choca este silencio con la sociedad que nos toca vivir! Hay quien es adicto al ruido, y busca pasar de un ruido a otro, personas que no viven en un lugar sino en un ruido, que huyen del silencio que les pone en contacto consigo mismas.



La habitación de Amets no es el palpitar ansioso y brutal de una caja de ritmos. Es un lugar donde el tiempo se ha vuelto espeso hasta casi detenerse, donde la memoria es un presente infinito. Atravesar la puerta de su habitación es sustraerse a las urgencias de nuestra vida, para ejecutar un acto soberano y personal que pide serenidad, quizá silencio, quizá la quietud de un lugar. Tengo presente una visualización, realizada hace pocos días con ella, en la que se veía a sí misma rodeada de luz, todo su cuerpo rodeado de luz y a través de la coronilla de la cabeza se iba inundado también por dentro. Toda ella era luz, por dentro y por fuera.

Tomo la mano de Amets que había dejado libre su madre, la acaricio con mi yo más auténtico que soy capaz de ser en ese momento. Su marido continúa acariciando la otra mano cuando... en un momento la suelta precipitadamente y sale a la terracita de la habitación rompiendo a llorar. Yo acudo detrás, en silencio, le toco en el hombro. Muestra su dolor y su rabia y me cuenta:

– Ayer le pregunté qué hacía moviendo los labios. Ella me contestó que hablar con Dios. Yo le volví a preguntar si le contestaba, ella me dijo que todavía no, pero que lo haría muy pronto.

Es la tarde, estoy en mi despacho plasmando en el papel lo vivido esta mañana. Una amiga me ha interrumpido al teléfono y le he pedido su parecer sobre el título del libro “Una inmersión en las fronteras de la ciencia”. Apenas 15 horas después de mi visita, Amets dejó de respirar definitivamente.



1

PREPÁRATE PARA LA INMERSIÓN

*«No hay más que un templo en el Universo,
y ése es el cuerpo humano. Nada es más
sagrado que esa forma elevada.
Estamos tocando el cielo cuando posamos
nuestra mano en el cuerpo humano».*

Novalis.

Amigo lector, amiga lectora, si quieres, sólo si tú quieres, puedo ser tu acompañante para hacer una incursión en las fronteras de la ciencia. Allá donde brilla la esencia del Espíritu que habita en ti, en un momento muy especial, cuando quizás estamos vivenciando la muerte cercana, ya sea la propia o la de un ser querido.

Una observación preliminar se impone¹, nos encontramos con la paradoja de tener que disertar y emitir juicios y valoraciones sobre algo que escapa a nuestra experiencia personal. La muerte nos concierne a cada uno de nosotros profunda, íntima y personalmente,

1. ALEMANY, J. J., *Misterio de la muerte, misterio pascual*. Congreso Internacional de Teología. 9-12 de mayo de 2001. Fátima, Portugal. Universidad P. Comillas. Facultad de Teología. Madrid 2001.



pero ninguno la hemos vivido directamente, y cuando nos toque experimentarla ya no podremos opinar sobre ella. No podemos hablar de ella sino como testigos más o menos cercanos de muertes ajenas y, en todo caso, como aquéllos a quienes alguna vez sobrevendrá este destino. Y ambas situaciones son lo suficientemente impactantes como para que la carencia de experiencia directa de la muerte no disminuya nuestro interés.

Para esta inmersión lo único que posees es el momento presente. En el ahora², en la ausencia de tiempo, todos tus problemas se disuelven. El sufrimiento necesita tiempo; no puede sobrevivir en el ahora.

Durante todo este proceso ten siempre presente el observar sin juzgar las voces de tus pensamientos, “observar al pensador”. No analices, simplemente observa.

Evita el análisis y deja que el significado surja de adentro. Cualquier cambio sucede de dentro hacia fuera, a su propio ritmo. No hay necesidad de hacer que ocurra algo. La transformación y la sanación se revelan espontáneamente en una atmósfera amorosa, acogedora, de apoyo y cuidado. El énfasis del trabajo reside precisamente en la creación de esas condiciones, de esa atmósfera.

*«Sin aferrarse
a la mente
y sin dejarla ir.
Dejarla ser
sin tratar
de agarrarla
ni de librarse
de ella».*

Cántico del Mahamudra

2. ECKHART, Tolle, *El poder del ahora*, Gaia, Madrid 2001.



Estar atento es distinto de prestar atención. Al prestar atención algo queda bloqueado, de tal forma que la consciencia sólo se puede focalizar en una cosa. Al estar atento no se bloquea nada. Uno está abierto a todo lo que existe. Es un estado de apertura relajante, todo nos puede llegar, una sensación, un sentimiento, una visión, cualquier cosa puede acceder a nuestra consciencia abierta³.

En la consciencia contemplativa desaparece momentáneamente nuestro aferramiento al tiempo y descansamos en lo que contemplamos tal cual es, ya sea un paisaje, una obra de arte, un sentimiento, o lo que fuera, sin intentar cambiarlo o modificarlo.

Efectivamente, mientras contemplamos un objeto hermoso (natural o artístico), toda nuestra actividad queda en suspenso y simplemente estamos atentos, sólo queremos contemplar el objeto y que ese estado perdure; no queremos apropiárnoslo, escapar de él, ni modificarlo, sino sólo contemplarlo, permanecer en su presencia.

La auténtica obra de arte nos atrapa, incluso contra nuestra voluntad, y nos deja absortos y en silencio, liberados del deseo, ajenos a todo intento de apresar.

Así lo expresaba Carl Rogers⁴:

«Quizás, la razón por la que apreciamos una puesta de sol sea que no la podemos controlar. Cuando observo una puesta de sol no me encuentro a mí mismo diciendo: –Suaviza el naranja de la esquina derecha, pon un poco más de violeta en la base, y usa más rosa en el color de las nubes–, no hago esto. No intento controlar ninguna puesta de sol. (...) creo que esto es una actitud oriental; para mí es una de las más satisfactorias».

3. CABODEVILLA, I., *En vísperas del morir*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2001.

4. ROGERS, C., *El camino del ser*, Kairós, Barcelona 1987.

