

Dra. MARÍA ISABEL HERASO

Viajeros en tránsito

UNA PERSPECTIVA DIFERENTE
DE LA MUERTE Y UN REGALO
PARA DISFRUTAR DE LA VIDA

EDICIÓN AMPLIADA
Y ACTUALIZADA

zenith

MARÍA ISABEL HERASO

VIAJEROS EN TRÁNSITO

Una perspectiva diferente de la muerte

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Primera edición: marzo de 2015

Primera edición en esta presentación: enero 2023

©Ma. Isabel Heraso Aragón, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13615-6

Depósito legal: B. 22.811-2022

Impreso en España - *Printed in Spain*



ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| Prólogo a la nueva edición..... | 11 |
| Prólogo..... | 17 |
| Prefacio, por la doctora Juliana Fariñas González | 21 |
| 1. ¡Buenas noticias! Lo que entendemos por muerte ¡no existe! | 23 |
| 2. Experiencias cercanas a la muerte, peldaños de conocimiento | 33 |
| 3. El poder del pensamiento | 45 |
| 4. La importancia del amor en estos momentos | 53 |
| 5. Cómo dejar las cosas organizadas antes de irse | 65 |
| 6. Para un tránsito cómodo y apacible..... | 73 |
| 7. Expansión de la conciencia | 87 |
| 8. ¿Adónde vamos después?..... | 97 |
| 9. Prácticas para cambiar de plano mental voluntariamente | 115 |

| | |
|--|-----|
| 10. El gran momento del despegue..... | 125 |
| 11. ¿Existe la reencarnación?..... | 133 |
| 12. Despedida con «honoros» | 143 |
| Conclusiones..... | 149 |
| Pérdida trágica de un ser querido..... | 155 |
| Apéndices..... | 177 |
| 1. Historia de la Iglesia Católica tomo I. Edad antigua (I-681)..... | 177 |
| 2. Cómo ayudar a los que se han marchado ... | 194 |
| Ritos y creencias | 196 |
| La resiliencia | 199 |
| Enterramiento o inhumación..... | 204 |
| Incineración o cremación..... | 208 |
| El funeral | 213 |
| Y... ¿cómo ayudar al que se ha ido según las distintas formas de marcharse? | 215 |
| <i>Cuando no existe el cuerpo</i> | 215 |
| <i>Cuando el duelo es un secreto</i> | 217 |
| <i>En el campo de batalla</i> | 220 |
| <i>Los ajusticiados</i> | 221 |
| 3. Cómo nos poseen: familiares, amigos, el entorno y/o los seres del astral | 225 |
| La Matrix | 225 |
| Tipologías de humanos vampiros..... | 250 |
| Formas de pensamiento | 266 |
| Bibliografía..... | 295 |

¡BUENAS NOTICIAS! LO QUE ENTENDEMOS
POR MUERTE ¡NO EXISTE!

Tengo una buena noticia. El concepto que tenemos de muerte no existe, ¡así es, no existe! Y si lo que sucede, como vamos a ver, es algo totalmente diferente de lo que normalmente pensamos, ¿por qué darle el mismo nombre?

¿Cómo pensamos que morimos?

Los más escépticos piensan que dejamos de respirar o se nos para el corazón, a veces entre grandes sufrimientos. Luego nos meten en una caja, nos entierran y se acabó.

Otros, con más elevadas miras, piensan que igualmente dejamos de respirar, o se nos para el corazón, y nos morimos, y si hemos sido buenos, vamos al cielo y, si no, al infierno.

En general, las personas ajenas a la medicina sólo han visto morir a familiares, lo que les ha ocasionado gran sufrimiento, y preocupados por sus propias emociones de pérdida, no han percibido

realmente las vivencias de la persona que se iba. Si realmente la hubieran observado, se habrían sorprendido de lo dulce y felizmente que se marchaba.

¿Sabías que mientras nos estamos sintiendo llenos de vida y en absoluto amenazados por la muerte nuestras células, algunas muertas y otras moribundas, están sustituyéndose constantemente?

¿Cómo puede ser que nos sintamos vivos si estamos muriendo a cada rato?

Cada siete años se han renovado todas las células de nuestro organismo y no queda nada del cuerpo que había antes. No deja de ser un tránsito. El cuerpo que teníamos hace diez años está muerto.

¿Lloramos por él? ¿Nos aterroriza que nos vuelva a pasar?

Imagina por un momento que eres un niño y alguien de más edad te explica el adulto en el que te vas a convertir. Es un gran tránsito. ¿Se os ocurriría responder: qué será de mí?, ¿angustiarnos por la desaparición de ese niño que tiene que dejar de existir para dar paso al adulto?

A todos estos razonamientos seguramente contestaréis: «Bueno, esos tránsitos tienen lugar tan despacio, tan lentamente, que prácticamente no se notan; se va uno adaptando sin darse cuenta».

Cierto, desde la distancia son exactamente como los has visto, acontecen poco a poco. Y algo funda-

mental: no sientes una prevención expresa contra ellos que te tenga atemorizado.

¿Qué dirías si te cuento que el tránsito que tanto nos preocupa y nos atemoriza no lo vamos a percibir más rápidamente que los anteriores? ¿Por qué nos asustamos de lo que llamamos inapropiadamente «muerte»? La muerte es solamente el resultado final de la transformación de nuestra envoltura y no nos va a pillar dentro, puesto que el tránsito en sí tiene lugar bastante antes.

¿Es todo cuestión de tiempo para nosotros? Si es así, entonces tranquilo. Vas a tener ocasión de conocer, en el capítulo 7, al hablar de la dilatación o expansión de la conciencia, que en los últimos días de vida aquí, durante períodos largos, estaremos en planos en los que el tiempo no existe y quizá tengamos más vivencias, descubrimientos y sensación del paso del tiempo que en el período empleado en la transformación de niño a adulto.

Los miedos son los que te van a perjudicar. Pregúntate quién te ha metido esos miedos en el cuerpo y qué ganancias ha sacado con ello.

En las antiguas creencias no existían esos miedos, pero algunas de las religiones actuales viven de nuestros miedos y nuestros complejos de culpa; no se ahorran detalles macabros como el crujir de dientes, con qué nos vamos a encontrar, y nos ponen frente a un crucifijo, con un Cristo sangrante, sufriente y

agonizando. Estoy segura de que a Jesucristo le hubiera gustado tener otra imagen para la posteridad, más en consonancia con la persona amorosa y optimista que fue.

Mi experiencia con enfermos terminales me ha llevado a asistir a muchas muertes, a veces bastante largas, durante días o semanas. Mi única preocupación, hasta antes de mi cambio de vida, era que sufrieran lo menos posible, ellos y sus familias, para lo cual, llegado el momento, procuraba drogar al paciente y sedarlo lo más posible. Algunas veces para que estuviera dormido, y otras, para que no percibiera la realidad de su entorno; con esto se conseguía, además, que la familia, viéndole tan tranquilo y sin sufrir, respirara aliviada, y todo el trance le resultara más llevadero.

Esa meta parece a simple vista suficiente, incluso buena. Sin embargo, tras mi experiencia cercana a la muerte, las vivencias que había tenido no se parecían en nada al concepto de muerte que yo veía habitualmente. Entonces comencé a investigar profundamente, no sólo a través de todos los autores que han escrito sobre la muerte, algunos de los cuales vamos a ir repasando a lo largo del libro, sino a través de los nuevos enfermos que requerían mis servicios como Unidad de Dolor para sus últimos momentos.

Debo decir, para aquellos que no lo sepan, que dirijo la Unidad de Dolor del hospital San Francisco

de Asís, de Madrid. Y a partir de aquella experiencia vivida, creé la Fundación Internacional del Dolor, que actualmente presido.

Empecé por tomar en serio lo que los pacientes decían que veían y sentían. Las mismas cosas que antes me parecían alucinaciones y desvaríos y a consecuencia de las cuales los sedaba, ahora me parecían información privilegiada que compartía con el enfermo. Este, a su vez, al sentirse escuchado y tomado en serio, se explicaba mucho mejor. No digo que se sentía más acompañado, porque en realidad no lo necesitaba. En cambio, el hecho de compartir con el resto de la familia este proceso maravilloso, lejos de entristecer, contagiaba una gran expectación y esperanza que desembocaba en un desenlace milagroso y tranquilizante que dejaba llenos de paz a todos los familiares y allegados.

¿Sabías que, primero, se hace el tránsito al otro lado y que, posteriormente, al cabo de unas horas, incluso un día, terminan las constantes vitales? Pero ¡tú ya no estás dentro del vehículo de tu cuerpo en esos momentos!

¿Sabías que lo que realmente sientes al irte es una sensación a la que estás muy habituado? ¿Cuántas veces te has quedado traspuesto en el sillón viendo la televisión y has dado unas cabezadas en las que has sentido una maravillosa sensación de lejanía? ¿Es o no placentero?

¿Sabías que todos tenemos garantizada la salvación, que no existe el infierno tal y como nos lo han explicado? ¡Todos vamos al cielo! Pero claro, cada uno a la clase de cielo que espere.

Todo lo que aquí expongo tiene un fundamento serio y lo pretendo esclarecer en los capítulos siguientes.

Los médicos sabemos que existen palabras con connotaciones negativas que procuramos no nombrar. Pero ¡los tiempos cambian!

Antes, se evitaba decir a un paciente que estaba «loco», ya que eso significaba reclusión a perpetuidad y otras muchas cosas... Ahora, los pacientes psíquicos tienen un buen pronóstico, con tratamiento médico y dentro del entorno familiar. Y claro, ahora nos reímos de esa palabra, «loco», y tranquilamente podemos decir: «Me estoy volviendo loco», y eso no significa nada.

Antes, decir a un paciente que tenía cáncer era totalmente inadecuado, pues suponía una sentencia de muerte a corto plazo. En la actualidad, la mayoría de los cánceres tienen un buen tratamiento y muchos enfermos obtienen la curación total. Y claro, ahora nos permitimos el lujo de decir, por ejemplo: «Tengo un cáncer en la cara», señalándonos un lunar.

Decir «muerte» todavía nos pone los pelos de punta y tratamos de no nombrarla. Espero que en poco tiempo aumente el conocimiento real de lo que

sucede y entonces nos permitamos decir: «Cuando me vaya de este mundo, tendré un tránsito agradabilísimo».

¿Qué significado puede tener la palabra «muerte»? A mí me parece que describe perfectamente los procesos por los que pasa un cuerpo, o «carcasa», una vez que deja de estar habitado. Podríamos compararlo con un vaso de cartón con agua abandonado a la intemperie en verano, que tras evaporarse lentamente el agua y quedarse seco se va deteriorando, pero para entonces, ¿dónde estará el agua?

Una de las causas de este descubrimiento para mí fue a través de uno de mis pacientes. Era un hombre joven, A. R., de unos cuarenta y siete años, que tenía un tumor cerebral y una gran hipertensión intracraneal, lo que le producía unos dolores insostenibles. La familia requirió de mis servicios como Unidad del Dolor, porque no podía resistir más los gritos de dolor que profería ese hombre. Su mujer estaba deshecha, ya que, aparte de su desolación, llevaba varios días sin dormir. Les habían dicho que no viviría mucho en tal estado, pero el desenlace no se producía, y el enfermo estaba sufriendo enormemente. Continuamente llamaba a gritos a su «madrina». Su mujer me explicó que esta era quien lo había criado, pero que había fallecido hacía varios años.

Lo primero que hice fue quitarle el dolor. Cuando estuvo más tranquilo, después de unas horas, como

hablaba entre dientes, pedí a la familia que anotara en un cuadernillo todo lo que decía, pues yo ya estaba empezando a observar.

Al día siguiente, tanto la familia como yo pudimos percibir que lo que sufría el enfermo era un gran desasosiego, más que dolor. El paciente no dejaba de repetir:

—Madrina, por favor, ayúdame, que no puedo, ¡no puedo!

—¿Qué es lo que no puedes? —insistíamos nosotros.

—¡No puedo pasar! ¡No puedo pasar!

Así estuvo toda la tarde y parte de la noche. Finalmente, de madrugada, exclamó:

—¡Ya he pasado!

Y a partir de ese momento no cesó de dar las gracias a su madrina.

—¡Gracias, madrina! ¡Ya estoy al otro lado, ya he pasado, qué bien, ya he pasado!

Su semblante estaba radiante, no se quejaba de ningún dolor, sus constantes se regularizaron y, poco a poco, a lo largo de la mañana, se fue quedando dormido plácidamente. Se mantuvo así varias horas, y al llegar la noche se fueron espaciando sus respiraciones, hasta que cesaron por completo.

Su mujer estaba sorprendida, porque nunca había imaginado que se pudiera seguir de esta forma el fallecimiento de un ser querido, ya que pudimos

reconocer el tiempo transcurrido entre el tránsito al otro lado y el fallo de las funciones vitales. Luego tuvimos una larga charla y se sintió muy confortada, lo cual tiene también mucha importancia, porque según se viva la pérdida de un pariente cercano, así se desarrollará el duelo posterior. Un duelo patológico puede acarrear consecuencias en la salud de quien lo padece.

En este caso real, en el que por supuesto he omitido el nombre del paciente, se puede ver claramente el proceso de tránsito, de «marcharse», de dejar al cuerpo abandonado a su extinción, con una diferencia de bastantes horas con el proceso posterior de la muerte. Esto nos permite ver claramente que aquello que está dejando de existir no es la persona, sino un vehículo vacío.

¿No será esta situación la que algunos identifican como «la mejoría de la muerte»?

Realmente, la muerte le ocurre a «algo» que, en esos momentos, ya no somos nosotros.