

DOLORES CANNON

ENTRE LA MUERTE Y LA VIDA



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

ENTRE LA MUERTE Y LA VIDA

Dolores Cannon

1.ª edición: abril de 2022

Título original: *Between Death & Life*

Traducción: *David George*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 1993, Dolores Cannon

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-840-4

Depósito Legal: B-4.844-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: La experiencia de la muerte	11
CAPÍTULO 2: Los anfitriones.	31
CAPÍTULO 3: Una experiencia cercana a la muerte	39
CAPÍTULO 4: Las escuelas	49
CAPÍTULO 5: La visita.	77
CAPÍTULO 6: Los distintos niveles de existencia	103
CAPÍTULO 7: Las llamadas «malas» vidas.	127
CAPÍTULO 8: Los guías	149
CAPÍTULO 9: Dios y Jesús	161
CAPÍTULO 10: Satán, la posesión y los demonios	171
CAPÍTULO 11: Los fantasmas y los <i>poltergeists</i>	187
CAPÍTULO 12: Planificación y preparación	197
CAPÍTULO 13: El consejo general	209
CAPÍTULO 14: La impronta.	223
CAPÍTULO 15: Un alma que ha entrado en una persona cuya alma original ha abandonado su cuerpo y ha sido reemplazada por un alma nueva y diferente	235
CAPÍTULO 16: El viaje de regreso	253
Acerca de la autora	267

Este libro se escribió originalmente a principios de la década de 1990 y ha superado el paso del tiempo. En esa época, el asunto de la vida después de la muerte no se debatía abiertamente debido al miedo asociado a él. Ahora la gente está más abierta a hablar acerca de ello y a explorar el reino desconocido. En 2013, decidí actualizarlo debido a las preguntas que me han hecho a lo largo de los años y la información adicional que ha aparecido. Nada de lo que he escrito acerca de esto desde que descubrí este asunto en 1968 ha sido contradicho nunca. En mis cuarenta y cinco años de trabajo en este campo, no se ha añadido sino nueva información mientras sigo con mi trabajo como reportera buscando el conocimiento perdido.

DOLORES CANNON

«Muerte, no te enorgullezcas,
aunque algunos te llamen ponderosa y terrible,
puesto que nada de eso eres;
porque todos aquellos a quienes creíste abatir no murieron.
Triste muerte, ni a mí vas a poder matarme».

JOHN DONNE (1573-1631)

Soneto sobre la muerte

CAPÍTULO 1

LA EXPERIENCIA DE LA MUERTE

HE SIDO ACUSADA de hablar y comunicarme con los espíritus de los fallecidos, algo que está muy mal visto en los círculos religiosos. Nunca había pensado en ello de esa forma, pero supongo que es la verdad; con la salvedad de que los fallecidos con los que hablo ya no están muertos, sino que han vuelto a la vida en la actualidad y viven su existencia cotidiana. Como puedes ver, soy una regresionista. Éste es un término popular para describir a un hipnotista especializado en regresiones a vidas pasadas y la investigación histórica.

A mucha gente le sigue costando aceptar la idea de que puedo retroceder en el tiempo y hablar con la gente mientras revive otras vidas a lo largo de la historia. Me acostumbré a esto pronto y lo encontré fascinante. He escrito libros que describían alguna de mis aventuras en este increíble campo.

En el caso de la mayoría de los hipnotistas, el trabajo con las vidas pasadas está vetado. En verdad no entiendo por qué, a no ser que tengan miedo de aquello con lo que puedan encontrarse y que prefieran ceñirse a situaciones conocidas y familiares que sepan que pueden manejar. Uno de estos terapeutas me hizo una confidencia, como si hubiera hecho un verdadero descubrimiento:

—He probado con algunas regresiones. En una ocasión llevé a alguien a la época en la que era un bebé.

Estaba tan serio que casi me resultó imposible reprimir una risa mientras le contestaba:

—¡Vaya! Ahí es por donde yo *empiezo*.

Incluso me he encontrado con que otros regresionistas que trabajan regularmente con las vidas pasadas a modo de terapia tienen sus propios

miedos con respecto a llevar a una persona hipnotizada a través de la experiencia de la muerte o a aventurarse en los períodos entre las vidas, cuando una persona está supuestamente «muerta». Temen que le pase algo físico al cuerpo del sujeto que está en trance: que la persona pueda, de algún modo, verse dañada por revivir esos recuerdos, especialmente si son traumáticos. Tras pasar por esta experiencia con miles de personas, sé que no se dan problemas físicos, incluso aunque la persona a la que se efectúa la regresión falleciera de una forma horrible. Por supuesto, siempre tomo precauciones especiales para asegurarme de que no habrá efectos físicos. El bienestar de la persona es mi mayor preocupación. Creo que mi técnica protege completamente al individuo. Si no fuera así, no intentaría llevar a cabo este tipo de investigación.

Para mí, el plano entre vidas, el llamado estado de «muerte», es la esfera más emocionante de la existencia con la que me he encontrado, porque creo que ahí se puede obtener mucha información que puede ser muy beneficiosa para la humanidad. Creo que la gente puede llegar a darse cuenta de que la muerte no es algo que deba temer. Cuando se enfrentan a ese momento en su vida, pueden ver que no se trata de una experiencia nueva, sino que ya la conocen bien. Ellos mismos ya han pasado por ella varias veces. No pasarán por algo desconocido y enormemente aterrador, sino que irán a un lugar familiar que ya han visitado muchísimas veces antes: un lugar que pueden llamar «hogar». Espero que la gente pueda considerar el nacimiento y la muerte como ciclos evolutivos por los que una persona pasa varias veces y que, por lo tanto, forman parte natural del crecimiento de su alma. Tras la muerte hay vida y existencia en otros planos que son tan reales como el mundo físico que ven a su alrededor. Puede que incluso sean más reales.

En una ocasión, mientras hablaba con una mujer que se consideraba a sí misma «iluminada», intentaba explicarle algunas de las cosas que había averiguado. Le dije que investigaba en qué consiste la muerte y a dónde vas después. Preguntó emocionada:

—¿A dónde vas?... ¿Al cielo, al infierno o al purgatorio?.

Me quedé decepcionada. Si ésas eran las únicas opciones que su mente aceptaba, era obvio que esa mujer no estaba tan iluminada como pensaba.

Contesté, exasperada:

—¡A ninguno de ellos!

Se escandalizó.

—¿Quieres decir que permanecemos bajo tierra?

ASÍ PUES, ME DI CUENTA de que para escribir este libro debía desandar mis pasos hasta llegar a donde la puerta se abrió por primera vez e intentar recordar mis creencias y pensamientos tal y como eran antes de que la luz entrara. No era una tarea fácil, pero sí necesaria si quería comprender e identificarme con aquellos que todavía estaban buscando esa puerta y esa luz, ya que debo hablarles en términos que puedan comprender e intentar orientarles, cuidadosamente, por el camino de la conciencia. Entonces, podrán vivir su vida al máximo sin miedo de lo que traiga consigo el mañana.

Para mucha gente, la palabra «muerte» parece tan intimidante, tan final, tan desesperante: un vacío negro de misterio y confusión porque representa un corte con el mundo físico, que es el único lugar que saben claramente que existe con certeza. Al igual que muchas cosas en la vida, la muerte es desconocida, está envuelta de misterio, folclore y superstición y, por lo tanto, debe temerse. Pese a ello, es algo que sabemos que todos deberemos experimentar finalmente. No importa cuánto deseemos relegarla a lo más profundo de nuestra mente y no pensar en ella: sabemos que el cuerpo no es nada más que mortal y que algún día fallecerá. ¿Qué sucede entonces? ¿Perecerá también la personalidad, que consideramos que es nuestra esencia, junto con el envoltorio físico? ¿Es esta vida todo lo que hay, o hay algo más, algo raro y hermoso más allá de lo que conocemos como la vida? Puede que las Iglesias estén en lo cierto cuando predicán sobre el cielo para los buenos y piadosos y el infierno para los malvados y los malditos. Con mi insaciable curiosidad, siempre estoy buscando respuestas y creo que hay muchos otros que también comparten esta ansia por saber. La vida sería mucho más fácil si pudiésemos vivir nuestro tiempo con felicidad y amor, sin temer lo que hay al final.

Cuando inicié mis investigaciones sobre la regresión, no tenía ni idea de si encontraría las respuestas a algunas de estas preguntas. Como soy aficionada a la historia, disfrutaba retrocediendo en el tiempo y hablando con gente en distintas épocas. Disfrutaba reviviendo la historia tal y como iba sucediendo, y cómo era vista a través de los ojos de estas personas mientras recordaban sus otras vidas. Quería escribir libros sobre sus ver-

siones de estos períodos históricos, porque cada uno de ellos corroboraba, sin saberlo, las historias de los demás mientras se encontraban en un trance profundo. Hay patrones que no esperaba encontrar, pero entonces sucedió algo inesperado que me abrió un mundo completamente nuevo que explorar. Descubrí el período entre vidas, el llamado estado de «muerte», el lugar al que la gente iba después de abandonar una vida física aquí en la Tierra.

Todavía recuerdo la primera vez que atravesé, con dificultad, la puerta y hablé con los «muertos». Fue durante una regresión a una vida pasada, y cuando el sujeto «murió» frente a mí, sucedió de forma tan rápida y espontánea que me pilló con la guardia baja. No era plenamente consciente de lo que había sucedido. No sé qué es lo que esperaba que ocurriera si alguien fuera a pasar por la experiencia de una muerte; pero, tal y como he dicho, sucedió tan rápidamente que no tuve tiempo para detenerlo. La persona estaba mirando hacia abajo, hacia su cuerpo, y diciendo que se parecía a cualquier otro cadáver. Quedé sorprendida por el hecho de que la personalidad había permanecido, ciertamente, intacta: no había cambiado. Esto es importante. Éste es un miedo que tienen algunas personas: que, de algún modo, la experiencia de la muerte las transforme a ellas o a sus seres queridos en algo diferente, extraño o irreconocible. Una vez más, se trata del miedo a lo desconocido. ¿Por qué, si no, tememos tanto a los fantasmas y los espíritus? Pensamos que, de algún modo, el proceso de pasar al otro lado les cambiará de ser la persona amada que conocimos en alguien malvado y amedrentador; pero he descubierto que la personalidad sigue siendo la misma. Aunque en algunos momentos experimenta una confusión momentánea, sigue siendo, básicamente, la misma persona.

Cuando superé mi conmoción y asombro de poder hablar con alguien después de que hubiese muerto, mi curiosidad asumió el mando y mi cabeza se llenó de cuestiones sobre las que siempre me había hecho preguntas. A partir de ese momento, cada vez que me encontraba con alguien que era capaz de descender a los niveles más profundos de la hipnosis necesarios para este tipo de investigación, me acostumbré a hacer algunas de las mismas preguntas. Las creencias religiosas, o la ausencia de ellas, parece no tener ninguna influencia con respecto a lo que me decían. Sus respuestas eran, básicamente, las mismas todas las veces. Aunque se enunciaban de forma distinta, siempre decían lo mismo: era un fenómeno en sí mismo.

Desde que inicié mi trabajo en 1979, he hecho que cientos y cientos de personas pasaran por la experiencia de la muerte. Han fallecido de cualquier manera imaginable: accidentes, disparos, apuñalamientos, fuego, ahorcamiento, decapitación, ahogamiento e incluso en un caso su muerte se produjo por una explosión atómica, cosa que reflejé en mi libro *Un alma recuerda Hiroshima*. También habían fallecido por causas naturales, como infartos de miocardio, enfermedad, vejez y tranquilamente mientras dormían. Aunque ha habido una gran variedad, también han surgido patrones definidos. La forma en la que murieron quizás sea diferente, pero lo que sucede después siempre es igual. Así pues, he llegado a la conclusión de que, en realidad, no hay razón alguna para temer a la muerte. Sabemos, subconscientemente, lo que sucede y lo que hay ahí. Deberíamos saberlo, ya que hemos tenido mucha práctica al respecto. Todos hemos pasado por ello incontables veces con anterioridad. Por lo tanto, en mi estudio sobre la muerte he hallado la celebración de la vida, lo que dista mucho de ser un asunto morboso, al contrario: se trata de otro mundo que es absolutamente fascinante.

Con la muerte también llega la sabiduría. Algo sucede con la muda del cuerpo físico y se abre toda una nueva dimensión de conocimiento. Apparentemente, el ser humano está limitado y obstaculizado al hallarse en el plano físico. La personalidad o el espíritu que pervive no se ve limitado de esta forma y puede percibir mucho más de lo que nunca podamos imaginar. Así pues, cuando hablé con estas personas después de que hubiesen «muerto», pude obtener las respuestas a muchas preguntas enigmáticas y desconcertantes: preguntas que han perseguido a la humanidad desde el principio de los tiempos. Lo que el espíritu decía dependía del crecimiento espiritual personal de ese espíritu. Algunos poseían más conocimientos que otros y podían expresarlos en términos que fueran más fáciles de comprender para nosotros, los mortales. Intentaré describir lo que experimentaron permitiendo que hablen por sí mismos. Este libro es una recopilación de lo que mucha gente relató.

LAS DESCRIPCIONES MÁS COMUNES con las que me he encontrado del momento en el que se produce la muerte es que hay una sensación de frío y que luego, de repente, el espíritu está de pie, al lado de la cama (o de donde sea) mirando a su cuerpo. Generalmente, no pueden comprender

por qué el resto de la gente que hay en la habitación está tan consternada, ya que ellos se sienten de maravilla. La sensación general es de júbilo, en lugar de temor.

A continuación, tenemos la descripción del momento de la liberación por parte de una mujer octogenaria que estaba muriendo debido a su avanzada edad. Éste es un ejemplo típico y que se repite constantemente.

D: *(Dolores)* Has vivido muchos años. ¿No es así?

S: (Sujeto) Hmm... sí. Me muevo con lentitud, lleva tanto tiempo. *(Quejido)*. Ya no siento mucha alegría. Estoy tan cansada.

Como era obvio que se sentía incómoda, la hice avanzar en el tiempo hasta que la muerte ya se había producido. Cuando acabé de contar, el cuerpo de esta persona se agitó sobre la cama y de repente sonrió. Su voz estaba llena de vida y no tenía que ver nada con la de tono cansado de un momento antes. «¡Me siento libre! ¡Soy luz!». Sonaba tan satisfecha.

D: ¿Puedes ver el cuerpo?

S: *(Asqueada)*. ¡Oh! ¿Esa cosa vieja? ¡Está ahí abajo! ¡Oh! ¡No tenía ni idea de que tuviese tan mal aspecto! Estaba tan arrugado y consumido. Completamente deteriorado. *(Emitía sonidos de placer)*. Oh, oh, estoy tan feliz de estar aquí.

Apenas podía evitar reírme, ya que la expresión y el tono de su voz suponían un contraste enorme.

D: *No resulta sorprendente que esté consumido. Ese cuerpo ha vivido muchos años. Ésa es, probablemente, la razón de su muerte. Has dicho que estabas «aquí». ¿Dónde estás?*

S: Estoy en la luz y, oh, ¡me siento genial! Me siento inteligente... Siento paz... Estoy tranquila. No necesito nada.

D: ¿Qué vas a hacer ahora?

S: Me dicen que tengo que irme y descansar. Oh, aborrezco descansar cuando tengo tantas cosas que hacer.

D: ¿Tienes que descansar aunque no quieras?

S: No, pero no me apetece sentirme acalabrada de nuevo. Quiero crecer y aprender.

Después de esto fui incapaz de obtener más respuestas, excepto la de que estaba flotando. Podía adivinar, por su expresión y su respiración, que se encontraba en el lugar de descanso. Cuando una persona va allí, es como si se hubiera sumido en un profundo sueño y no quiere ser molestada. Es inútil intentar preguntarle, porque sus respuestas serán incoherentes.

Explicaré en qué consiste ese lugar especial con más detalle más adelante en este libro.

EN OTRO CASO, una mujer estaba reviviendo el nacimiento de su hijo en casa. Su respiración y los movimientos de su cuerpo mostraban que estaba experimentando los síntomas físicos del parto. Esto suele suceder cuando el cuerpo, además de la mente, recuerdan. Para no provocar malestar a esa persona, hice que avanzara en el tiempo hasta el momento en el que el parto debía haber finalizado.

D: *¿Tuviste al bebé?*

S: No. Lo pasé mal. No quería salir. Estaba agotada, así que simplemente abandoné mi cuerpo.

D: *¿Sabes si fue niño o niña?*

S: No. Es irrelevante.

D: *¿Puedes ver tu cuerpo?*

S: Sí. Todo el mundo está afectado.

D: *¿Qué vas a hacer ahora?*

S: Creo que voy a descansar. Tengo que volver, más adelante, pero me voy a quedar aquí un rato. Estoy en la luz. Es reconfortante.

D: *¿Puedes decirme dónde está esa luz?*

S: Donde todo es conocimiento y todo se sabe. Todo es puro y sencillo. Hay más verdad pura aquí. No tienes las cosas que hay en el mundo y que te confunden. Disponéis de la verdad en la Tierra, pero simplemente no la veis.

D: *Pero has dicho que tenías que volver en algún momento. ¿Cómo lo sabes?*

S: Me sentía débil. Debería haber sido capaz de soportar el dolor. Debo aprender a tolerarlo mejor. Podría haberme quedado si no hubiese sido tan débil. Me alegra no poder recordar el dolor. Sé que debo regresar y convertirme en alguien completo, pleno. El dolor es una cosa que debo superar. He de vencer todos los dolores del mundo.

D: *Pero experimentar dolor es algo muy humano, siempre es algo difícil de hacer cuando te encuentras en el cuerpo. En el lado en el que te encuentras ahora es más fácil de verlo desde otra perspectiva. ¿Crees que ésta es una lección que quieras aprender?*

S: Lo haré, sí. A veces me lleva algo de tiempo, pero puedo hacer cualquier cosa. Creo que debería haber sido más fuerte. Lo habría hecho mejor, pero tenía mucho miedo debido a la enfermedad que sufrí cuando era niña. Tenía miedo de que esto fuera igual de terrible. Y... me rendí. Dolor..., cuando tratas con el nivel superior de conciencia de tu mente y te retiras hacia la luz y el pensamiento puros, el dolor deja de existir. El dolor no es más que una lección. Cuando aprendemos acerca del dolor a nivel humano, nos volvemos frenéticos y mostramos preocupación tan sólo por el momento. Si nos apartamos, nos concentramos, alcanzamos la profundidad y tenemos paciencia, podemos superarlo.

D: *¿Tiene el dolor un objetivo?*

S: El dolor es una herramienta educativa. A veces, se emplea para hacer que ciertas personas se vuelvan más humildes. En ocasiones, a un espíritu arrogante se le puede enseñar a ser más gentil mediante el sufrimiento. Puede que esto les enseñe que deben, con el tiempo, aprender a superar el dolor, y entonces podrán lidiar con él. Otras veces, el simple hecho de comprender el dolor y por qué lo padecemos lo reduce.

D: *Pero, tal y como has dicho, la gente se pone frenética y piensa que no puede soportarlo.*

S: Las personas se vuelven demasiado egocéntricas. Deben alzarse por encima de sus propios intereses y de lo que sienten en ese momento para alcanzar un nivel más espiritual, y entonces podrán lidiar con él. Pero hay personas que se provocan dolor porque se trata de un refugio. Pueden usar el dolor como una excusa o como una «salida», y ése es el objetivo. Varía según la persona. ¿Qué es el dolor? No puede afectarte si no se lo permites. Si admites que sufrirás, le estás dando poder al

dolor. No le proporcionas poder. Es necesario sentirlo. Está todo conectado con el hombre. Contacta con tu espíritu, con tu ente superior. No tiene poder sobre ti.

D: *¿Puede la gente apartarse del dolor?*

S: Por supuesto, si así lo desea. No siempre lo quiere. Desea la compasión y el autocastigo y todo tipo de cosas. La gente es graciosa. Todos saben cómo hacer estas cosas si se toman el tiempo necesario. Deben averiguarlo por su cuenta. Ésa es parte de las enseñanzas que te hacen llegar ahí.

D: *La gente tiene tanto miedo a la muerte. ¿Puedes decirme cómo es cuando sucede?*

S: Bueno, cuando me encuentro en mi cuerpo la sensación es de pesadez. La sensación es simplemente de incomodidad. Pero, cuando mueres, hay un alivio del peso. Es relajante. La gente lleva todos estos problemas consigo. Y es como si llevaran encima una carga porque se sienten pesados y están agobiados con todo el resto de las cosas. Cuando mueres es como tirar todo eso por la ventana, y te hace sentir bien. Es como una transición.

D: *Supongo que la gente está principalmente asustada porque no sabe qué esperar.*

S: Tiene miedo de lo desconocido. Debe tener fe y confianza.

D: *¿Qué sucede cuando alguien fallece?*

S: Simplemente te levantas y te vas. Ascendes hasta ahí, en la luz.

D: *¿Qué haces cuando estás ahí?*

S: Perfeccionar todas las cosas.

D: *¿Dónde vas si tienes que alejarte de la luz?*

S: De vuelta a la Tierra.

D: *¿Es inusual que nosotros hablemos así contigo a través del tiempo?*

S: Pero el tiempo no tienen ningún significado. En este marco no existe el tiempo: todo el tiempo es uno.

D: *Entonces, ¿no te molesta que hablemos contigo desde otro tiempo o plano?*

S: ¿Por qué debería molestarme?

D: *Bueno, pensábamos que podría molestarte y no queríamos hacerlo.*

S: Creo que os molesta más a vosotros que a mí.

OTRO EJEMPLO tiene que ver con una niña pequeña que falleció cuando tenía nueve años. Cuando empecé a hablar con ella, iba a una salida esco-

lar en un carro para transportar paja a finales del siglo XIX. Había un riachuelo cerca del lugar donde se iba a celebrar la comida al aire libre y los demás iban a nadar. La niña en cuestión no sabía nadar muy bien y tenía miedo al agua, pero no quería que los demás lo supieran, ya que temía que se burlaran de ella. Como algunos de los niños tenían cañas de pescar, decidió que haría ver que pescaba para que así nadie supiese que no sabía nadar. La niñita se estaba preocupando de verdad con todo este asunto y no estaba disfrutando del viaje en el carro para la paja. Le dije que avanzara en el tiempo hasta un día importante en el que fuera mayor. Cuando acabé de contar, anunció felizmente: «Ya no estoy aquí. Estoy en la luz». Esto me supuso una sorpresa, por lo que le pregunté qué había sucedido.

S: (*Triste*). No sabía nadar. La oscuridad se cernió sobre mí. Sentía mi pecho arder. Y entonces salí y aparecí en medio de la luz, y ya nada tuvo importancia.

D: ¿Crees que el riachuelo era más profundo de lo que imaginabas?

S: No creo que fuera tan profundo. Me asusté mucho. Creo que se me doblaron las rodillas y no podía ponerme de pie. Estaba aterrada.

D: ¿Sabes dónde estás?

S: (*Su voz seguía siendo infantil*). Estoy en la eternidad.

D: ¿Hay alguien contigo?

S: Están trabajando. Están todos ocupados..., pensando en lo que tienen que hacer. Estoy intentando comprenderlo todo.

D: ¿Crees que has estado alguna vez antes en este sitio?

S: Sí, aquí se está muy tranquilo, pero regresaré. Debo superar el miedo. El miedo es algo que te provocas a ti mismo y es paralizante. No creo, en verdad, que las aguas fuesen profundas. Creo que me doblé de dolor debido a mi miedo. Por lo general, lo peor que puede suceder no es, ni mucho menos, tan malo como lo que tememos. (*La voz era ahora más madura*). Es un monstruo en la mente del hombre, y el miedo sólo afecta a aquellos que están en la Tierra. Es la mente carnal. El espíritu no queda afectado.

D: ¿Crees que cuando una persona teme ciertas cosas las atrae hacia sí misma?

S: ¡Oh, sí! Atraes esas cosas hacia ti. El pensamiento es energía, es creativo y hace que las cosas sucedan. Es fácil ver cómo los miedos de otra persona pueden parecer tontos y poco importantes, y piensas: «¿Por

- qué tiene miedo de eso?». Pese a ello, se trata de tu miedo, y es tan profundo, tan personal y conmovedor que simplemente se te traga. Por lo tanto, si puedo fijarme en los temores de otras personas e intentar ayudarles a comprenderlos, creo que, en algún punto del camino, eso me ayudaría a entender los que yo tenía.
- D: *Eso tiene mucho sentido. Sabes que el principal temor de la gente es la muerte.*
- S: Eso no es algo tan malo. Es la cosa más fácil que harán nunca. Es como el final de toda confusión, hasta que vuelves a empezar de nuevo y, entonces, hay más confusión.
- D: *En ese caso, ¿por qué la gente sigue regresando?*
- S: Debes completar el círculo. Debes aprenderlo todo y superar todas las cosas del mundo, de modo que puedas acceder a la perfección y la vida eterna.
- D: *Sin embargo, ésa es una gran orden: intentar aprenderlo todo.*
- S: Sí. A veces resulta muy cansado.
- D: *Da la impresión de que eso llevaría mucho tiempo.*
- S: Bueno, desde el lugar en el que me encuentro todo parece tan fácil... Tengo el control. Puedo, por ejemplo, comprender el miedo y la forma en la que me siento ahora. Siento como si no pudiera verme conmovida por ello. Pese a ello, algo sucede con el ser humano. Cuando estás allí, se te traga. Quiero decir que se convierte en parte de ti mismo, y te conmueve, y no es tan fácil mantener la distancia y ser objetivo.
- D: *No, es porque estás implicado emocionalmente. Siempre es fácil que otra persona se fije en ello y diga: «Qué simple».*
- S: Es como fijarse en los miedos de otro. Debo aprender a aguantar y permanecer con una vida y no abandonar hasta que pueda obtener todo lo posible de ella. Creo que si tuviera una vida con la que pudiera quedarme para pasar por muchas experiencias sería mucho más fácil que pasar por tantas vidas cortas. Estoy perdiendo mucho tiempo. Por lo tanto, escogeré cuidadosamente obtener una en la que pueda experimentar muchas cosas y, por consiguiente, limitar mis viajes de regreso. Pero también pienso que será más duro. Hay ciertas cosas que tenemos que resolver entre las personas mientras interactuamos en una relación. Lo que hacemos regresa a nosotros.

Ha habido, durante mucho tiempo, una creencia en nuestra cultura que sostiene que, cuando te estás muriendo, tu vida «se muestra a gran velocidad ante tus ojos». Esto ha pasado en alguno de los casos que he estudiado. Sucede con mayor frecuencia después del óbito, cuando el fallecido mira hacia atrás con respecto a su vida y la analiza para ver qué ha aprendido de ella. Esto suele hacerse con la ayuda de maestros del otro lado, que son capaces de fijarse en la vida de forma más objetiva, eliminando las emociones.

Uno de mis sujetos de estudio pudo revivir su vida pasada de una forma poco convencional, aunque resulta difícil decir qué es convencional y lo que sigue un patrón predeterminado cuando trabajas en este campo de la investigación hipnótica regresiva.

La mujer acababa de revivir una vida pasada mediante la regresión y había llegado al momento de su muerte en esa vida. Falleció tranquilamente siendo una anciana y vio cómo llevaban su cuerpo a la cima de una colina cercana para ser enterrada en un cementerio familiar. Entonces, en lugar de partir hacia el otro lado, decidió regresar a su hogar para intentar acabar algunos asuntos inconclusos. Allí quedó sobresaltada al encontrarse con que aparecía en forma de fantasma y que tenía la capacidad de atravesar las paredes. Se veía a sí misma como una niebla o neblina en forma de persona, pero se sorprendió al descubrir que los muebles y los objetos podían verse a través de ella, como si fuera transparente. Le resultó muy interesante encontrarse a sí misma en este extraño estado, y deambulaba por la casa averiguando lo que era capaz de hacer. En un cierto momento escuchó el comentario de la sirvienta, que decía que la anciana estaba apareciéndose por la casa, ya que podían oírla deambulando.

Tras un tiempo, ser un fantasma se volvió aburrido, ya que sabía que nadie podía verla ni oírla, y era incapaz de comunicarse. Acabó dándose cuenta de que, debido a su estado etéreo, no iba a poder consumir lo que fuera que había regresado a su hogar a hacer. En el momento en el que fue consciente de esta revelación, salió de la casa, y se halló de nuevo en una colina con vistas al valle. Su difunto marido había ido a encontrarse con ella, y estaba de pie a su lado. En esa dimensión eran jóvenes de nuevo, y tenían el mismo aspecto que en el día de su boda. Mientras permanecían de pie, cogidos del brazo, contemplando el valle, éste se convirtió en un «valle de vidas, pero era más o menos como un valle». Más adelante lo

describió como si una paleta o una colcha de colores vivos hubiera sido lanzada sobre el valle y éste pareciera un collage de escenas y lugares de la vida que acababa de abandonar. En lugar de que su existencia pasara frente a sus ojos de forma lineal, con una escena siguiendo a la otra, todo estaba dispuesto frente a ellos.

Dijo: «Podemos ver el cementerio, la ciudad, nuestra casa, las montañas. Es como si pudiéramos ver todo lo que hemos conocido, todo junto. Es como si esto fuera nuestra vida, y esto es lo que vivimos juntos. Y podemos ver que lo compartimos y que lo superamos juntos. Nos sentimos orgullosos de haberlo logrado en esa vida como lo hicimos. Tuvimos algo intacto cuando finalizó. Se está tranquilo ahora. Es como si estuvieras ahí de pie y valoraras todo. Como si contemplaras, con admiración, tus grandes extensiones de cultivos, o las numerosas y bellas flores de tu jardín. Recordarías lo que hiciste para tener ese jardín. Te acordarías de cómo las cosas crecieron y se desarrollaron. Y éste era el resultado final desplegado frente a ti. Contemplas este valle de vida, señalas hacia ciertas zonas y dices: “Pues bien, realmente lo pasamos bien aquí, y ésta es la gran cosa que hicimos juntos”. Estás admirando todas las distintas partes del jardín y puedes verlo todo al mismo tiempo. Las escenas de tu vida se exponen y puedes tocarlas. Era, literalmente, como si estuviéramos hojeando un álbum de recortes, contemplando nuestra vida como si se tratara de un valle».

Para ella resultaba muy satisfactorio contemplar las escenas, incluso aunque en su vida también había habido momentos difíciles. Además, no había juicios implicados. Parecía que tomaban mentalmente notas para recordar qué es lo que deseaban cambiar la próxima vez que estuviesen en este mundo. Éste no es, indudablemente, el único método para ver la vida que se acababa de abandonar, pero sí era una forma hermosa.

EN OTRO CASO, estaba hablando con un hombre que acababa de fallecer debido a una avalancha. Le pregunté en qué consistía morir.

S: ¿Te has zambullido alguna vez en un estanque profundo... , hasta donde está oscuro y turbio en el fondo? Al regresar a la superficie todo se vuelve cada vez más claro. Entonces, cuando atraviesas la superficie te rodea la luz del sol. La muerte fue algo parecido a eso.

D: *¿Piensas que fue así debido a la forma en la que falleciste, con rocas cayendo sobre ti?*

S: No, fue así porque pasé del plano físico al espiritual. Mientras abandonaba mi cuerpo era como si ascendiera desde el fondo del estanque. Entonces, cuando alcancé el plano espiritual fue como atravesar la superficie del agua y acceder a la luz del sol. Si falleces en un accidente, físicamente es doloroso justo antes de perder la conciencia del plano físico, ya que tu cuerpo resulta lesionado; pero después de perder la conciencia es todo muy fácil y natural. Es tan natural como cualquier otra cosa en la vida: hacer el amor, caminar, correr, nadar. Es, tan sólo, otra parte de la vida. No existe tal cosa como morir. Simplemente pasas a una etapa distinta de tu vida. Morir es placentero. Si la gente está preocupada por ello, díles que vayan a un lugar en el río en el que haya un estanque profundo. Díles que se zambullan hasta el fondo del estanque, y que luego, cuando estén en el fondo, se empujen con fuerza hacia arriba con los pies y que asciendan hasta la superficie. Explícales que es así.

D: *Creo que a mucha gente le preocupa que la muerte sea dolorosa.*

S: La muerte no es dolorosa a no ser que tengas la necesidad de sentir dolor. En su mayor parte no hay dolor, a no ser que lo desees. Puede ser extremadamente dolorosa si así lo quieres o si crees que tienes necesidad de ello para aprender una lección, pero puedes apartarte de eso en todo momento. Y esto es así independientemente de lo conectado que estés con lo que está pasando. La separación entre el cuerpo y el alma durante ese momento de dolor le ocurre a todo el mundo.

D: *Pero, la propia muerte, el abandono del cuerpo, ¿es doloroso?*

S: No. La transición es más fácil que coercitiva. El dolor procede del cuerpo. El espíritu no siente dolor, excepto el arrepentimiento. Ése es, realmente, el único dolor que un espíritu puede sentir. Una sensación de que podría haber hecho algo más. Esto es doloroso, pero el dolor físico ya no tiene sentido, ya que se abandonó con el cuerpo.

D: *¿Es posible abandonar el cuerpo antes de que se produzca la muerte propiamente dicha y dejar que el cuerpo sufra el dolor?*

S: Sí. La persona dispone de esa opción, tanto si quiere estar ahí y pasar por ello como si quiere irse y tan sólo observar. Ésa es una elección válida para todo el mundo.

D: *Considero que sería más fácil, especialmente en el caso de una muerte traumática.*

S: Es algo que depende, exclusivamente, de la persona.

En mi trabajo me he encontrado con ejemplos de esto. En una regresión, una mujer joven estaba siendo quemada en la hoguera por sus creencias mientras todo el pueblo miraba. Estaba aterrada, pero también muy enfadada con la gente intolerante responsable de la situación en que se hallaba. A medida que las llamas ascendían, decidí que no les daría la satisfacción de verla sufrir. Por lo tanto, abandonó su cuerpo y miró desde una posición en la que planeaba sobre la escena. Allí, para su disgusto e irritación, vio a su cuerpo gritando mientras pasaba por la agonía de arder hasta morir. En este caso, resultó muy obvio que el cuerpo y el espíritu eran dos cosas distintas.

Creo que resultaría muy tranquilizador y reconfortante para quienes han perdido a sus seres queridos de una forma violenta y horrible saber que, probablemente, ni siquiera experimentaron la parte más traumática de la muerte. Tiene mucho sentido darse cuenta de que el espíritu no querría permanecer en el cuerpo y experimentar todo ese dolor. Por lo tanto, el espíritu se retira y el cuerpo tan sólo reacciona de una forma espontánea, muy parecida a cómo reaccionamos cuando nos cortamos o quemamos accidentalmente: damos un grito y apartamos la mano. Ésta no es una reacción consciente, sino involuntaria. Así pues, al parecer, durante una muerte horrible, el cuerpo tan sólo reacciona, mientras que la verdadera personalidad ha desocupado el cuerpo y contempla todo desde fuera.

OTRA DESCRIPCIÓN de la muerte:

S: Imagínate desnudo, sintiendo frío y sangrando, caminando en la oscuridad por un bosque lleno de zarzas, animales salvajes y ruidos extraños. Intuyes que detrás de cada arbusto hay una fiera preparada para saltar sobre ti y despedazarte; y, de repente llegas a un claro en el que crece la hierba y los pájaros cantan, hay nubes en el cielo y se oye el sonido de un agradable arroyo que serpentea camino de su destino. Imagina la diferencia entre estos dos escenarios y podrás ver cómo mi analogía describe lo que serían la vida y la muerte.

D: *Pero hay mucha gente en la Tierra que tiene miedo a la muerte.*

S: Mucha gente que está en el bosque tiene miedo, eso es así. Una vez salen del bosque ya no hay miedo. Éste se halla en el bosque.

D: *Entonces, ¿no hay nada que temer en la transición?*

S: Hay algunas transiciones más deseables que otras. No me andaré por las ramas. Sin embargo, una puerta no es más que una puerta. No importa cuántas veces la abras: no dejará de ser una puerta.

OTRA DESCRIPCIÓN:

S: La gente no debería tener miedo a la muerte. La muerte no debe temerse más que el hecho de respirar. Fallecer es algo tan natural e indoloro como parpadear. Y es así. En un momento te encuentras en un plano de la existencia y parpadeas, por así decirlo, y pasas a otro plano de la existencia. Así de indolora es la sensación física que experimentas. Cualquier dolor que sientas en el proceso procede de los daños físicos, pero espiritualmente no hay dolor. Tus recuerdos permanecen intactos y te sientes igual, como si tu vida prosiguiera. A veces, tardas un poco en darte cuenta de que ya no estás conectado a tu cuerpo físico, pero generalmente percibes eso de inmediato porque tus percepciones se expanden hacia donde percibes el plano espiritual sin un velo que estorbe. Éste es el espejo nublado, que es la comparación que han hecho algunos. Lo que sucede es que, al principio, hay un período de orientación. Todavía sigues siendo muy consciente del plano físico, pero exploras y absorbes las sensaciones de ser consciente del plano espiritual hasta que te acostumbras al hecho de que, en realidad, te encuentras en el plano espiritual y te sientes cómodo.

D: *¿Puedes decirme si tu espíritu incluye a tu alma cuando abandona tu cuerpo?*

S: Tu espíritu es tu alma. El concepto del alma engloba esa energía que llamarías tu espíritu, tu identidad, tu realidad. Ése es, ciertamente, tu verdadero yo. Puedes llamarlo tu espíritu o tu alma, dependiendo de qué percepción escogas integrar en tu realidad.

D: *Hemos oído hablar mucho de lo que se llama «el cordón de plata». ¿Existe?*

S: Se trata, como se podría percibir, de una línea de vida conectada a tu cuerpo que es muy real. En un sentido energético, éste es el cordón

que mantiene una línea de vida con las energías de tu cuerpo. Es, ciertamente, un artefacto real.

D: *Entonces, en el momento de la muerte, ¿este cordón se corta?*

S: Sí.

D: *Algunas personas tienen miedo de vivir experiencias extracorpóreas por temor a quedar separadas de su cuerpo prematuramente.*

S: Es posible hacerlo. Sin embargo, con casi absoluta certeza, se hace de forma intencionada, y no debido a un accidente.

D: *¿Quieres decir que, cuando salen de su cuerpo, el cordón de plata les conecta de forma que no puedan perderse, por decirlo de algún modo?*

S: Es precisamente así. No debería sentirse miedo al experimentar un viaje astral, ya que si no estuviera destinado a suceder no sucedería nunca.

D: *Pero en muchos casos no es algo planeado, sino espontáneo.*

S: Así es. Es espontáneo.

En mi trabajo he descubierto que la mayoría de la gente no es consciente de que todos viajamos fuera de nuestro cuerpo cada noche mientras dormimos. El cuerpo es la parte que se cansa y debe descansar, pero el espíritu o el alma nunca necesitan dormir. Sería muy aburrido para tu yo «real», el espíritu, esperar a que el cuerpo despertara para así proseguir con su trabajo. Así pues, mientras el cuerpo duerme, tu verdadero yo se marcha y vive todo tipo de aventuras. Puede viajar por toda la Tierra, pasar tiempo en el plano espiritual o, incluso, ir a otros planetas o dimensiones. La persona normalmente no es consciente de esto a no ser que recuerde sueños en los que vuela o esté en lugares inusuales. Siempre estás conectado con tu cuerpo mediante el cordón de plata, tu línea de vida, tu cordón umbilical; y cuando llega el momento de regresar a tu cuerpo eres, más o menos, «recogido con el sedal» y el espíritu vuelve a entrar en el cuerpo. Mis clientes me han dicho que, en ocasiones experimentan una parálisis temporal justo antes de despertarse. Esto sucede cuando la persona es despertada súbitamente (por un ruido estridente, etc.) antes de que el espíritu haya regresado al cuerpo. Las conexiones entre el cuerpo y el espíritu no se han completado y el resultado es la parálisis temporal. Suele pasar rápidamente y no hay nada que temer.

D: *¿Hay algún peligro de que alguien permanezca fuera del cuerpo?*

S: Percibimos que no hay peligro alguno. Si el individuo no regresara, sería por su propia elección, y no porque alguna energía malévolas haya venido por detrás y seccionado el cordón.

D: *¿No podría suceder, en otras palabras, que se perdiese y no encontrara su camino de vuelta?*

S: No nos da la sensación de que sea así.

D: *Así pues, ¿está, indudablemente, conectado con el cuerpo hasta el momento de la muerte y entonces el cordón se corta? Es como un cordón umbilical, por así decirlo.*

S: Exacto.

D: *Si la muerte se produjera durante una experiencia extracorpórea, ¿de qué diríamos que ha muerto el cuerpo? ¿Se trataría de un infarto de miocardio?*

S: Estás preguntando cuáles serían los síntomas físicos. El síndrome de muerte súbita del lactante suele atribuirse a esto. También se podría pensar en las personas que, debido a su edad, deciden no regresar, en ese caso, fallecen mientras duermen.

D: *¿Se trata de un infarto de miocardio?*

S: No, ya que un ataque al corazón es una muerte inducida por una dolencia física real, y no es a lo que hacemos referencia aquí. Morirían mientras duermen, y el fallecimiento se describiría como «por causas naturales».

D: *¿Si se llevara a cabo una autopsia no se encontraría ninguna causa en absoluto?*

S: Así es.

D: *¿Qué hay de la gente que parece morir por combustión espontánea? Ése es un misterio inexplicable.*

S: El motivo de ello es un desequilibrio de lo que llamaríamos «sustancias químicas» en el interior del organismo. Se debe a que el cuerpo humano quema el alimento, aunque mediante un proceso muy controlado y lento. Este tipo de muerte se atribuye a la combustión de los fluidos corporales. La causa, frecuentemente, son factores hereditarios que provocan un desequilibrio en la composición química del organismo, como por ejemplo la acumulación de un nivel excesivo de fósforo.

Quando una persona se encuentra en el lado espiritual, lleva a cabo un plan antes de volver a entrar en la rueda kármica llamada «la Tierra». Se

trata de un plan consistente en lo que espera conseguir durante la siguiente vida. También hace contratos con otras almas con las que será importante que interaccione durante la vida venidera. Además, una parte de este contrato consiste en su plan de salida. Todo el mundo planea la forma en la que partirá o abandonará la vida presente. Me he encontrado con que nadie muere hasta que le llega su momento. No existen tales cosas como los accidentes. Se trata, simplemente, de la forma escogida por el alma para irse. Cuando el alma ha completado aquello que vino a hacer a la Tierra, llega el momento de pasar a la siguiente fase de su existencia. Me he encontrado con que es posible retrasar la muerte durante un breve período de tiempo, pero, cuando llega el momento señalado, el espíritu decide irse. Por supuesto, la mente consciente de la persona no tiene un recuerdo de esta parte del plan, ya que cuando llegamos a esta vida el velo del olvido desciende y todo recuerdo de la parte espiritual es eliminado. En una ocasión alguien dijo: «No se trataría de un examen si conocieses las respuestas». Por lo tanto, debemos permanecer conscientemente ajenos a los planes de nuestra alma.

D: *¿Qué hay de las personas que parece morir en grupo? Hay muchos casos, como los accidentes de tren, las masacres y los terremotos, en los que muchas personas fallecen al mismo tiempo. ¿Acaso todas escogieron irse al mismo tiempo o tuvieron algo que decir al respecto?*

S: Eres consciente del concepto del karma a nivel individual. También existe, ciertamente, lo que se llama el karma «de grupo». Ha habido, a lo largo de los eones, casos en los que las almas se han agrupado para llevar a cabo ciertas tareas, o para establecer cambios, o bien para experimentar la vida en un grupo, de forma muy parecida a cómo tiendes a vivir eso a nivel individual. Estas muertes «en grupo» no son nada más que almas individuales que se han unido en determinados momentos en su transición: es decir, en su experiencia del aprendizaje de la muerte. Y al hacerlo, se encuentran en un punto en el que les resultaría más apropiado irse simultáneamente.

D: *¿Acordaron hacer esto antes de su entrada en la vida?*

S: Exactamente, ya que en esta transición en grupo encuentran apoyo. Hay una compartición de la experiencia en cuanto a que no están solas en esta transición. En muchos casos ha habido múltiples nacimientos y

vidas compartidos, así que no es infrecuente encontrarnos con muertes múltiples o compartidas.

D: *¿Fue éste el caso de los astronautas que fallecieron en el accidente del transbordador espacial Challenger?*

S: Ciertamente éste fue un caso en el que se acordó que habría esa compartición de la experiencia de la muerte.

D: *Pero las familias de la tripulación y todo el país sufrió tanto cuando esto sucedió... Si iban a su destino, ¿por qué no podemos alegrarnos de ello?*

S: Puede que exista cierta cortedad de miras al considerar estos sucesos. Piensas sólo en las personas que se fueron. Éste no es el caso. Hay muchos otros elementos implicados. En estos casos hay un aunamiento de los supervivientes, una compartición de la experiencia. Al ver que otra persona está compartiendo el dolor, es mucho más fácil que un individuo comparta esto, sabiendo que hay otros que están pasando por lo mismo. Así pues, ésta fue una experiencia de grupo a muchos niveles.

Numerosas personas describen la experiencia tras abandonar el cuerpo físico como un viaje hacia una luz brillante y deslumbrante al final de un túnel o algo parecido. Estas descripciones se han repetido en informes de ECM (experiencias cercanas a la muerte). Uno de mis pacientes dijo que esa luz blanca era un intenso campo de energía que actuaba a modo de barrera entre nuestro cuerpo físico y el reino espiritual. En los casos de ECM, la persona se acerca a la luz, pero es atraída de vuelta hacia el interior de su cuerpo antes de entrar en ella. Realmente, se han encontrado en una situación cercana a la muerte, pero no completaron la transición. No llegaron lo suficientemente lejos. Cuando mis pacientes han revivido la experiencia de la muerte, pasan a través de la luz blanca, la barrera. En ese momento, la energía es tan intensa que secciona el «cordón de plata», el cordón umbilical que une el espíritu al cuerpo físico. Cuando esto sucede, el espíritu no puede cruzar la barrera de vuelta y volver a entrar en su cuerpo. Ambos han quedado separados para siempre. Sin esta conexión con su fuerza vital (el alma o el espíritu), el cuerpo empieza a deteriorarse rápidamente.