

#1 BEST SELLER INTERNACIONAL DE AMAZON

UNA VIDA INFINITA

Descubre en profundidad el revelador
viaje del alma tras la muerte

UNA VIDA INFINITA

Descubre en profundidad el revelador

© Joaquín Cámara Marín

viaje del alma tras la muerte

ISBN: 978-17-1770-002-5

Joaquín Cámara

Título: Una vida infinita

Autor: Joaquín Cámara Marín

Fecha 1ª edición: Julio, 2018

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, sin autorización escrita del autor, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos, bajo las sanciones establecidas por la ley

Sobre el autor

Prefacio

Introducción

Capítulo 1: La investigación científica de la postvida

Investigando las experiencias cercanas a la muerte

Descubriendo la reencarnación

Adentrándonos en el mundo espiritual

Conclusiones sobre la investigación

Capítulo 2: El proceso de la muerte y la entrada al plano

astral

Cuerpos y planos de existencia

El proceso de la muerte y la entrada al plano astral

Dudas frecuentes sobre el proceso de la muerte y la entrada al plano astral

Capítulo 3: El plano astral

Vibraciones y subplanos en el astral

La vida en el plano astral

La vida en los subplanos bajos

La vida en los subplanos medios y altos

La salida del plano astral

[Contactos entre el plano astral y el mundo físico](#)

[Dudas frecuentes sobre el plano astral](#)

[Capítulo 4: El plano mental o mundo espiritual](#)

[Cruzando la luz al final del túnel](#)

[El reencuentro con nuestros seres queridos](#)

[La zona de descanso y recuperación](#)

[La sesión de Orientación](#)

[El reencuentro con el grupo de almas](#)

[La vida en el Mundo espiritual](#)

[La Revisión de vida](#)

[Preparando la siguiente reencarnación](#)

[Dudas frecuentes sobre el plano mental](#)

[Capítulo 5: El regreso a la vida física](#)

[Embarazo y contactos entre el alma y su nuevo cuerpo](#)

[El nacimiento y los primeros años](#)

[La vida en la Tierra](#)

[Dudas frecuentes sobre el regreso a la vida física](#)

[Capítulo 6: Suicidio, asesinato y otras muertes no naturales](#)

[El suicidio](#)

[El asesinato](#)

[Otras muertes no naturales](#)

[Capítulo 7: Entender la vida](#)

[Somos seres espirituales](#)

[Nuestro plan de vida](#)

[Una nueva consciencia](#)

[El mapa y el territorio](#)

Capítulo 8: Acompañando a la persona que va a desencarnar

Pautas para el acompañamiento

El duelo de los que se quedan

El duelo de los se han ido

Epílogo

Contactar con el autor

Referencias bibliográficas

De todo, quedaron tres cosas:

la certeza de que estaba siempre comenzando,

la certeza de que había que seguir

y la certeza de que sería interrumpido

antes de terminar.

Hacer de la interrupción un camino nuevo,

hacer de la caída un paso de danza,

del miedo una escalera,

del sueño un puente,

de la búsqueda, un encuentro.

(Fernando Sabino)

Sobre el autor

Joaquín Cámara es Licenciado en Psicología, especialista universitario en Psicoterapia de Duelo y experto en Regresión espiritual a vidas pasadas y Vida entre vidas. Comenzó su práctica profesional en hospitales y centros de salud, en las áreas de Psicooncología, Cuidados Paliativos, Salud Mental y Sexología, utilizando psicoterapia convencional. Posteriormente pasó al ámbito privado desarrollando la que él denomina **Terapia Psicoespiritual**, en la que incluye tratamientos provenientes tanto de la **psicología convencional como de la profundización espiritual**. En la actualidad continúa realizando su trabajo como psicoterapeuta en Madrid, a la vez que dirige el blog *Círculo de búsqueda*, con más de un millón de lectores, y la comunidad virtual del mismo nombre en la que miles de miembros de todo el mundo se reúnen para profundizar en el conocimiento de la postvida. Desde hace más de diez años, Joaquín investiga la existencia de la vida tras la muerte física tanto de manera teórica como de forma práctica a través de regresiones espirituales y experiencias clínicas con sus pacientes.

Prefacio

A lo largo de mi vida personal y profesional, nunca he podido considerar al ser humano únicamente como un conjunto de pensamientos y conductas. *Es cierto que están ahí y requieren ser trabajadas cuando hay sufrimiento, pero existe una vertiente mucho más profunda que necesita ser revisada, comprendida y trabajada para lograr un cambio profundo y verdadero: la vertiente espiritual.*

Esta parte de la persona **es algo fundamental**, y en ella se encuentran los verdaderos motivos de sus problemas y el auténtico significado de su actual vida física.

Desde hace más de una década, he estado investigando esta parte espiritual de la vida del modo más riguroso posible, a través de centenares de investigaciones contemporáneas realizadas por **reconocidos científicos del ámbito de la salud mental, así como a través de textos filosóficos y religiosos de todas partes del mundo.**

Cuando comencé a trabajar como psicoterapeuta pude aplicar estos conocimientos espirituales durante las sesiones de terapia, **comprobando cómo esto ayudaba enormemente a mis pacientes a entenderse mejor a sí mismos, a su entorno y a las circunstancias vitales que estaban atravesando.** También he podido comprobar cómo el conocimiento de la vida tras la muerte (*postvida*) ayuda enormemente a quienes se encuentran atravesando un proceso de duelo, ya que logran entender lo que de verdad le ha sucedido a su ser querido fallecido. Además, toda esta información resulta muy útil a quienes se están trabajando interiormente, ya que les aclara parte del camino que están recorriendo, o a quienes buscan una auténtica explicación acerca de quiénes somos, de dónde venimos, qué estamos haciendo aquí y a dónde iremos tras la muerte. Por tanto, a lo largo de este libro trataré de dar respuestas a todas estas personas, sea cual sea el camino que estén recorriendo en este momento.

Antes de comenzar a hablar sobre la vida tras la muerte, me gustaría contarte cómo llegué a conocer todo lo que voy a compartir ahora contigo. **Desde muy pequeño, siempre tuve una gran inquietud espiritual.** Como la mayoría de gente en aquel tiempo, fui educado en una religión mayoritaria, la cual practicaba. Con el paso del tiempo, me di cuenta que en ella no encontraba respuestas a las cada vez más numerosas dudas que me iba planteando sobre Dios, la vida tras la muerte o el sentido de la vida; de hecho, sentía en mi interior una fuerte sensación, casi un sonido, que me decía **"esto no es"** . Por tanto, decidí emprender un camino de búsqueda espiritual por otros lados. Investigué más religiones mayoritarias, me uní durante meses a grupos espirituales e incluso a sectas de diferentes ideologías, pero en ninguno de ellos terminaba de encontrar las respuestas que necesitaba; no porque no me dieran respuestas, sino porque sus respuestas no resonaban en mi interior, lo que me hacía continuar teniendo la sensación profunda de **"esto no es"**.

Como sucede siempre, todos tenemos un plan vital aquí en la Tierra que va desplegándose ante nosotros sin que nos demos cuenta. En aquel momento, yo no era consciente de que el haber conocido a todos esos grupos espirituales sí tenía un sentido: aunque no me hubieran dado las respuestas que yo buscaba, de algún modo sí me habían mostrado el camino que no era y, además, había podido recoger algunas verdades que me servirían más adelante. Durante un breve periodo de tiempo dejé de buscar, cansado; pero el plan de mi aprendizaje personal continuó desarrollándose. Un día, mientras estudiaba segundo de carrera en la Universidad, llegó hasta mí un pequeño libro que no había buscado. En él, un reputado científico hablaba de algo que yo no había escuchado nunca: la reencarnación y las vidas pasadas.

Comencé a leerlo con mucho interés por dos motivos: primero, porque no sabía que había científicos hablando de estos temas y, segundo, porque la idea de reencarnación era completamente nueva para mí. Pero lo que más me sorprendió mientras leía ese libro era que no me sorprendía nada de lo que leía, era como si algo profundo en mí ya supiera esto. Y por primera vez tuve la certeza interna de que *"esto sí puede ser"*.

Por mis experiencias anteriores con grupos espirituales y religiosos, y debido en gran parte a mi formación científica, necesitaba profundizar más en el tema de la reencarnación y las vidas pasadas buscando a diferentes autores y científicos de

confianza que estuviesen abordando con rigurosidad este tema para poder contrastar la información. Fue sorprendente encontrar a una gran cantidad de investigadores que estaban trabajando en el conocimiento de la postvida desde universidades, hospitales o clínicas mentales y de los que los grandes medios científicos y de comunicación no hablaban: Brian Weiss, Michael Newton, Elisabeth Kübler-Ross, Ian Stevenson, Raymond Moody y muchos otros, todos ellos psicólogos o psiquiatras que desde hacía décadas estudiaban científicamente la supervivencia del alma tras la muerte y habían conseguido resultados maravillosos. Cada uno de ellos estaba especializado en un ámbito concreto de la postvida, de modo que aunque no cubrieran toda la experiencia de la vida tras la muerte, estudiarlos a todos sí me ayudaba a ir trazando un mapa.

En esa búsqueda también me encontré con importantes textos clásicos, los cuales encerraban un gran conocimiento sobre la vida espiritual y la realidad del ser humano; estos textos antiguos estaban empezando a ser confirmados por las investigaciones actuales, lo que les daba una mayor credibilidad y relevancia; en aquel momento me di cuenta de lo difícil que era acceder a esta información por parte de la mayoría de la gente, ya que eran textos herméticos, complejos y confusos. Fue entonces cuando decidí abrir un blog en Internet en el que poder compartir, de una manera sencilla pero profunda, toda la información que estaba recabando y reelaborando. Pronto comenzaron a llegar a este espacio cientos de personas en busca de respuestas; poco tiempo después, los lectores me pidieron un lugar en el que poder compartir sus experiencias con la postvida: *contactos que*

habían tenido con seres queridos fallecidos, sueños, señales de otros planos de existencia, experiencias cercanas a la muerte, etc., por lo que abrí una comunidad virtual. Gracias a esto, pude comprobar que todo lo que había leído en investigaciones estaba siendo experimentado por centenares de personas de diferentes países, culturas, creencias o niveles educativos.

Al terminar la carrera en Psicología, estuve durante un tiempo realizando mi práctica profesional en hospitales y centros de salud utilizando psicoterapia convencional; **sin embargo, sentía que este tipo de terapia, perfectamente válida en muchos casos, no terminaba de profundizar en aquello que yo consideraba fundamental: *el aspecto espiritual***. No podía trabajar únicamente desde ese nivel sabiendo que el ser humano es mucho más que todo eso, que su vida es enormemente más amplia de lo que él cree y que en su interior se encuentra esa alma de la que se siente desconectado y con la que necesita reencontrarse para lograr una verdadera paz interior y un conocimiento profundo sobre quién es y el sentido real de su existencia. De ahí que, en la práctica privada, mientras continuaba trabajando con elementos de la psicología convencional, comenzase a utilizar también herramientas espirituales, **dando lugar a un modo ecléctico de trabajo al que suelo referirme como *Terapia Psicoespiritual***.

Con muchos de mis pacientes he realizado a diario regresiones mediante hipnosis a vidas pasadas y a Vida entre vidas, de modo que además de ayudarlos a ellos en su mejoría psicológica, espiritual y vital, he podido continuar ampliando mis conocimientos en la postvida, comprobando personalmente lo que sucede tras la muerte física y resolviendo dudas a las que no había encontrado respuestas en otros estudios.

A lo largo de estos años, lectores, compañeros y pacientes me han pedido que les recomendase algún libro para poder profundizar en este conocimiento; sin embargo, me resultaba muy difícil aconsejar uno que abordase todas las partes de la postvida o que lo hiciese de manera rigurosa y sencilla. Aunque existen infinidad de libros y artículos acerca de la vida tras la muerte, estos suelen tener dos problemas principales: ***una gran parte de ellos son excesivamente complejos de entender, mientras que otros más sencillos o bien no recogen todo lo que se conoce del mundo espiritual o dejan muchas preguntas sin resolver o mal resueltas, al mezclarse con creencias filosóficas o religiosas***. Poder abarcar todos los aspectos del mundo espiritual de un modo sencillo, profundo y riguroso es lo que me ha llevado a escribir este libro. Espero haberlo conseguido y que todas las dudas que te has planteado sobre la vida tras la muerte física queden resueltas cuando lo hayas terminado.

Introducción

Muchas personas suelen preguntarse por qué investigar la muerte en lugar de concentrarse en la vida. **Ellos ven estos dos temas incompatibles: o muerte o vida, y esto es algo muy alejado de la Verdad. En realidad, nadie va a hablar aquí de la muerte, al menos no de la muerte tal y como se entiende habitualmente.** De lo que vamos a hablar a lo largo de este libro es de vida; de

hecho, ***vamos a hablar de la Vida auténtica, la Vida que no muere nunca, que trasciende a todo lo que conocemos.***

Vamos a hablar de una vida infinita.

Cuando nos adentramos en el conocimiento de la auténtica naturaleza de la muerte y de lo que sucede tras ella, estamos profundizando en realidad sobre la vida, de manera que la mayoría de preguntas que hasta ahora nos hemos estado planteando quedan perfectamente resueltas: *¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos tras la muerte? ¿Qué estamos haciendo en la Tierra? ¿A qué hemos venido? ¿Qué sentido tiene lo que nos pasa?* Y al ser respondidas, todo el sentido de nuestra existencia cambia, **llegando incluso a poder comprender las situaciones más difíciles a las que nos hemos enfrentado.**

En nuestra sociedad actual, hablar de muerte todavía sigue dando miedo, sigue siendo un tema tabú que es preferible evitar. Sin embargo, el miedo comienza a desvanecerse cuando entendemos que la muerte no es más **que un cambio de plano**, o mundo físico es solo uno de los muchos lugares en los que existimos y por tanto, la muerte física es solo eso, la muerte del cuerpo físico. Nosotros no somos este cuerpo ni existimos solo en este mundo, hemos confundido nuestro vehículo, el envase, con quienes somos realmente y nuestro reducido plano material con el verdadero universo. Lo que tú eres verdaderamente, la parte inmortal que habita en tu cuerpo, conoce perfectamente el lugar del que viene y al que volverá tras la muerte; sabe con seguridad cuál es su verdadero hogar y qué está haciendo en esta vida en la Tierra, por eso no tiene miedo, porque sabe que *nada real puede ser amenazado*[1].

Cuando reencarnaste aquí, en el cuerpo que tienes ahora, perdiste el contacto consciente con tu Ser Interno, de manera que olvidaste tu lugar de origen, pero solo de un modo superficial. En tu interior, en la parte más profunda y real de tu ser, **sabes que la muerte no existe y entiendes el verdadero significado de tu vida aquí, en el mundo material.** Por este motivo no te resulta extraña la idea de la postvida, de la vida tras la muerte. En tu interior existe la semilla de la Verdad, y en ella la certeza de que la muerte no es más que un cambio, el paso de un mundo a otro. El ego, tu mente física, puede generarte dudas e incertidumbre constantemente, puede crearte sufrimiento, **pero tu Ser siempre está tranquilo, porque conoce la auténtica realidad.**

Te invito a que leas este libro con la mente y el corazón abiertos; de este modo el ego, tu falso yo, tendrá menos poder y te dejará mayor libertad para que conectes con tu Ser y puedas entonces reconocer la verdad que hay aquí. Si lo haces de este modo, **te sorprenderá descubrir que aunque sea la primera vez que lees algunas ideas y conceptos que te presentaré, no te sorprendes;** que hay algo en tu interior que ya sabe todo esto, **que reconoce lo que aquí estamos hablando.** Si por otro lado decides abordarlo de una manera analítica, científica, también encontrarás información, **referencias y recursos para poder comprobar por ti mismo la realidad de lo que aquí vamos a tratar.**

Con este libro, por tanto, no pretendo convencerte de nada.

Mi trabajo es únicamente recordarte **lo que tu alma ya sabe: que no hay muerte.** El camino que recorreremos tras la desencarnación tú ya lo has realizado decenas de veces; has estado aquí, en la Tierra, **en muchas ocasiones y en casi todas las épocas, con diferentes cuerpos y roles.** También has muerto en todas esas vidas y, tras cada muerte, **has regresado al mundo espiritual.** Por eso el camino del que vamos a hablar ya lo conoces en tu interior, **porque lo has transitado en numerosas ocasiones.**

Es posible que cuando comiences a leer haya algunas palabras o conceptos como *planos, Guías, vibraciones*, que no te queden del todo claros. Esto no tiene importancia. Continúa leyendo y verás que, poco a poco, todas tus dudas se van resolviendo.

Entiendo que habrá lectores que profesen religiones concretas. Si es tu caso, cuando comiences a leer puede parecer que lo aquí te explico no concuerda con lo que tu religión o grupo espiritual te ha enseñado, pero te aseguro que esto es únicamente a nivel superficial, **ya que en el fondo solo hay una Verdad.** En el principio de cada religión tradicional todas explicaban lo mismo, puesto que beben de la misma fuente; **con el tiempo, la realidad y la profundidad espiritual que tenían fue ocultándose entre sus dogmas, rituales e intenciones humanas, escondiendo la realidad profunda de sus enseñanzas.** Sin embargo, continúan guardando grandes mensajes espirituales en sus escritos, aunque hayan sido malinterpretados; de hecho, **en esta obra encontrarás referencias a textos cristianos, budistas, taoístas, etc.** y a las verdades ocultas que expresan en relación a la vida tras la muerte.

Este libro elimina toda la superficialidad, ya que no está alineado con ninguna religión o corriente espiritual, por lo que podemos abordar con libertad la realidad que hay tras la muerte. Por eso no importa si perteneces a una u otra religión o a ninguna.

Aquí te acompañaré a descubrir todo lo que nos sucede cuando morimos, desde los primeros instantes en los que abandonamos el cuerpo hasta que volvemos a renacer, pasando por la vida en el mundo espiritual, nuestro verdadero hogar. Gracias a este recorrido, entenderás la auténtica naturaleza de la muerte y podrás comprender lo que somos realmente, hallando el sentido de la vida física, la explicación a algunas situaciones importantes que te están sucediendo, los lazos que tenemos con nuestros amigos, parejas o familiares e incluso podrás entender **algunos fenómenos esotéricos que parecen inexplicables pero que tienen una sencilla explicación.**

Deja que lo que ya está en ti reconozca la verdad que hay aquí y que te está esperando. Siéntete completamente libre y cómodo con esto. Disfruta de esta lectura. **Y si en algún momento no es así, déjala apartada hasta que llegue el momento adecuado.**

Capítulo 1

La investigación científica de la postvida

***“Leer. No para contradecir o invalidar,
ni para creer o dar por sentado, sino
para ponderar y considerar”*** (Sir Francis Bacon)

Debido a mi experiencia y a mi formación científica, siempre he considerado necesario conocer **quiénes son los investigadores a los que leemos y cómo realizan su trabajo en el ámbito que sea; en el terreno del estudio de la postvida o vida después de la muerte esto es especialmente importante, ya que hay multitud de información tergiversada, malinterpretada e incluso inventada.** Saber de dónde proceden los autores y sus estudios **nos sirve para confiar, o no, en la validez de sus trabajos.** En muchas ocasiones me han preguntado cómo puedo estar seguro de que hay vida tras la muerte, y la respuesta está precisamente aquí, **en las investigaciones de las que ahora voy a hablarte, las cuales resultan completamente válidas y creíbles a todos los niveles.**

El asunto de la postvida es posiblemente uno de los temas más discutidos a lo largo de la historia de la humanidad. La mayoría de los seres humanos siempre hemos tenido la inquietud de conocer qué nos sucede tras la muerte, pero al acercarnos a este tema **encontramos en nuestro interior** sensaciones contradictorias: por un lado tenemos **la intuición profunda de que hay algo superior a nosotros que es inmortal, que no se extingue;** sin embargo, al mismo tiempo sentimos un profundo **miedo ante la incertidumbre, ante el final de lo que conocemos.** A lo largo de nuestra vida vamos alternando estas dos sensaciones, **lo que hace que el miedo a la muerte no termine de desaparecer y el conocimiento sobre ella tampoco llegue a ampliarse.**

Desde la antigüedad, grandes sabios, pensadores y filósofos profundizaron en este campo, ayudando a resolver algunas de las cuestiones fundamentales. Sin embargo, no tenían pruebas de nada de lo que decían ni eran escuchados por todo el mundo, de manera que la incertidumbre y el miedo continuaban fuertemente arraigados en las personas.

Al mismo tiempo fueron surgiendo las religiones, las cuales bebieron de las ideas filosóficas anteriores y se erigieron como portadoras de la verdad, ofreciendo la salvación y la vida eterna si se seguían sus normas. Su función espiritual durante ese tiempo fue la de mantener en la mente del ser humano la idea de un dios, de la supervivencia del alma, de la existencia de otro lugar al que ir tras la muerte; y esto ayudó a extender la semilla de nuestra auténtica realidad como seres inmortales. ***El mensaje espiritual o la realidad que existe tras la muerte es posible que se tergiversara y se apartara de la realidad, pero las ideas fundamentales se mantuvieron vivas.***

Durante miles de años esto funcionó. Poco a poco, las religiones fueron ganando poder, consiguiendo introducirse en los ámbitos sociales y políticos y extendiendo su mensaje, unas veces más espiritual y otras menos, con el que calmar ese miedo ante la propia extinción. **Con el paso del tiempo comenzaron a olvidar la esencia de la espiritualidad y se centraron en el rito, el control de los fieles y el poder político, social y económico que estos les otorgaban.** **En la actualidad, el deterioro de las religiones tradicionales es evidente, con un abandono progresivo y constante de quienes hasta ahora las profesaban y sin encontrar nuevos fieles que las sustenten;** simultáneamente a esto, experimentamos el auge de una nueva consciencia^[*], de una nueva búsqueda espiritual en la que **el ser humano necesita respuestas reales sobre su auténtica naturaleza.**

Desde hace años, esta corriente se ha ido extendiendo por todo el planeta. Las personas que van incorporándose a la nueva espiritualidad buscan acercarse con sinceridad a la realidad de la vida y de la muerte a través de un significado profundo de la existencia, sin dogmas o planteamientos basados en el miedo. **A veces, los seguidores de esta corriente acaban perdidos en nuevas normas, pseudoterapias,** religiones exóticas o grupos sectarios; pero en otras muchas ocasiones se puede avanzar en el camino sin perderse, acercándose a la realidad de un modo seguro, reduciendo la incertidumbre y el miedo ante la muerte gracias a las respuestas que surgen de las nuevas investigaciones, donde ya no hay ideas reveladas sino hechos reales y contrastados. Sobre ello hablaremos a lo largo de este capítulo.

Como en cualquier otro tema de investigación, hay decenas de autores contemporáneos que han escrito y hablado mucho de la postvida. Nuestra tarea, para no perdernos en el camino, consiste en **seleccionar las ideas y conocimientos de aquellos más prestigiosos por su trayectoria y la calidad de sus trabajos, y cuyos resultados han podido ser ampliamente contrastados.** Esto nos asegura que las fuentes de las que vamos a aprender son rigurosas, lo que nos permitirá acercarnos con fiabilidad a la realidad que nos espera tras la muerte, al sentido que tiene la vida física y al conocimiento interior del ser humano en todos los niveles.

En mi trabajo como psicoterapeuta, he podido comprobar a través de las regresiones con mis pacientes **la realidad de todo esto, de modo que la teoría estudiada se convirtió en experiencia real.** La mayoría de ellos no habían leído prácticamente nada sobre el mundo espiritual, **por lo que venían con la mente**

vacía de expectativas o prejuicios; esto es verdaderamente interesante, porque pese a no tener conocimientos sobre postvida, todos vieron y experimentaron lo mismo, al igual que sucedió al resto de investigadores. ***A lo largo de estos capítulos añadiré casos reales que viví con los pacientes, lo que ayudará a profundizar y entender aún más cómo es el funcionamiento de la postvida.***

Investigando las experiencias cercanas a la muerte

Las investigaciones llevadas a cabo con personas que han estado clínicamente muertas y han vuelto a la vida física fueron unas de las primeras en arrojar luz sobre la supervivencia del alma. **Uno de los pioneros en realizar un estudio riguroso en este campo fue el psiquiatra forense del Hospital Estatal de Máxima Seguridad de Georgia (Estados Unidos), Raymond Moody. En 1975, el Dr. Moody se entrevistó con 150 pacientes que habían sufrido muerte clínica y recordaban haber tenido una experiencia fuera del cuerpo.**

Gracias a estas entrevistas, **Moody pudo observar que había 9 experiencias comunes entre todos los pacientes, independientemente de las creencias religiosas o culturales que tuvieran**[2]:

- Escuchar sonidos, en especial un zumbido.
- Sentir una intensa sensación de paz y eliminación del dolor físico.
- Verse fuera del cuerpo (experiencia extracorporal).
- Viajar por un túnel.
- Experimentar una sensación de ascenso a un lugar más elevado.
- Ver gente, con frecuencia parientes ya fallecidos.
- Encontrarse con un ser de luz.
- Tener una revisión de su vida física.

Sentir aversión ante la idea de volver a la vida física, debida al intenso bienestar en el que se encontraban durante esa experiencia. Estos resultados supusieron un gran impacto en la comunidad científica, abriendo el campo en el estudio de las ***experiencias cercanas a la muerte*** (ECMs). Al mismo tiempo que el Dr. Moody realizaba sus investigaciones, la ***psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross*** también se adentraba en el estudio de este terreno. Unos años antes, *la Dra. Kübler-Ross ya se había convertido en una eminencia internacional al descubrir las fases psicológicas del proceso de duelo, motivo por el que recibió más de 20 doctorados honoris causa en todo el mundo.*

Su trabajo durante la investigación del duelo con moribundos le sirvió para descubrir que ***una gran parte de sus pacientes también decían haber vivido experiencias extracorporales a lo largo de la enfermedad***; además, estas personas hablaban de vivencias espirituales minutos o días antes de su muerte, donde veían acercarse a seres queridos ya fallecidos que los tranquilizaban y los acompañaban. Fruto de las entrevistas que Kübler-Ross mantuvo a lo largo de los años con estos pacientes, pudo realizar un esquema completo del proceso de la muerte, el cual coincidía con el que estaba realizando el Dr. Moody

simultáneamente y añadía nuevas etapas y características[3], **las cuales veremos detalladamente más adelante.**

Desde la publicación de los trabajos de Raymond Moody y Elisabeth Kübler-Ross, la investigación científica de las experiencias cercanas a la muerte ha continuado avanzando **de un modo cada vez más riguroso y amplio**, a medida que la ciencia va aceptando que estas vivencias pueden ser estudiadas libres de los prejuicios y

tabúes que las habían relegado hasta ahora al ámbito religioso y esotérico. **Recientemente, la Universidad de Southampton junto a 15 hospitales de Reino Unido, Austria y Estados Unidos ha llevado a cabo la primera investigación a gran escala de ECMs a través del estudio AWARE, dirigido por el Dr. Sam Parnia, profesor de medicina intensiva de la Universidad Estatal de Nueva York.** A lo largo de 4 años, analizaron a 360 pacientes que habían estado clínicamente muertos tras un paro cardíaco y habían sido reanimados posteriormente; el 40% de ellos informaron haber experimentado algún tipo de consciencia mientras eran reanimados[4],_mientras que un 13% pudieron verse, además, fuera del cuerpo observando todo que pasaba a su alrededor.

Para el Dr. Parnia, la importancia de esta investigación **radica en que se ha podido demostrar que la consciencia continúa activa minutos después de que el corazón deja de latir**, ya que hasta ese momento se creía que dejaba de funcionar pasados unos segundos tras la muerte clínica. **Otros resultados obtenidos en este estudio concuerdan con lo ya encontrado por autores anteriores como Moody o Kübler-Ross**, tal como la visión de túnel, el encuentro con seres queridos fallecidos o las sensaciones de bienestar o elevación.

En la actualidad, esta investigación continúa desarrollándose a través de la Horizon Research Foundation de la Universidad de Southampton, presidida por el neuropsiquiatra Peter Fenwick.

Para concluir, cabe destacar también el trabajo realizado por el cardiólogo Pim Van Lommel junto a 10 hospitales holandeses, publicado en la prestigiosa revista médica The Lancet[5]. El Dr. Van Lommel analizó a 344 pacientes reanimados tras una parada cardíaca, encontrando de nuevo experiencias espirituales similares en todos ellos que no pudieron ser explicadas únicamente por una falta de oxígeno en el cerebro y similares a las halladas por el resto de investigadores anteriores.

Como hemos podido observar, las investigaciones en torno a las experiencias cercanas a la muerte continúan más activas que nunca, arrojando resultados que nos ayudan a entender cómo se produce el paso del mundo físico al espiritual.

Descubriendo la reencarnación

Ahora que conocemos la investigación en torno a las **ECMs**, es momento de abordar las realizadas sobre reencarnación.

En las filosofías y religiones orientales, el concepto de reencarnación ha estado vigente durante toda su historia. Sin embargo, en occidente las religiones judeocristianas han negado y censurado rotundamente este hecho. Pero no siempre fue así. **En los principios del cristianismo, la reencarnación era un tema completamente aceptado y asumido, ya que la Biblia reflejaba este hecho de manera habitual;** sin embargo, durante el tercer concilio de Constantinopla en el año 543, el emperador Justiniano decidió condenar la creencia en la reencarnación y eliminar cualquier referencia que hubiera a ella en el Antiguo y Nuevo testamento.

Los motivos que le llevaron a tomar esta medida no fueron religiosos, sino políticos, ya que consideraba que la creencia en una nueva vida física tras la **muerte restaba poder a la Iglesia y a su principal apoyo, el emperador.** A partir de entonces, la realidad de la reencarnación desapareció para todos los cristianos. Por fortuna, en la actualidad la investigación en postvida va dejando de estar sometida a la cultura social y religiosa, de modo que puede ir desarrollándose de manera libre y obtenerse así **resultados sorprendentes.**

Aunque los estudios en este campo se han realizado a menor escala, son varios los investigadores que han profundizado en él y nos han ayudado a acercarnos al concepto y la evidencia de reencarnación de una manera precisa. Ian Stevenson, bioquímico y psiquiatra, dirigió hasta su jubilación el Departamento de Estudios de Percepción en la Universidad de Virginia (Estados Unidos), donde investigaba evidencias sobre la reencarnación. **A lo largo de 40 años viajó por todo el mundo estudiando posibles reencarnaciones y hallando 3.000 casos de niños que confirmaban la existencia de vidas pasadas.**

El Dr. Stevenson encontró que estos niños, de entre 2 y 4 años de edad, recordaban sucesos claros de sus vidas anteriores, mencionando frecuentemente haber fallecido de muertes violentas y rememorando nítidamente el modo en que se produjeron esas muertes. Después de entrevistar a los niños, a sus familias y al entorno, Stevenson comprobaba si había existido una persona que se correspondiera con las afirmaciones, descripciones y acontecimientos que los niños le habían relatado. [6],[7] Como hemos visto anteriormente, de todos los casos estudiados Stevenson pudo cerciorarse de la **veracidad de 3.000.** En la actualidad, esta investigación continúa desarrollándose desde la **Clínica de Psiquiatría Infantil de la Universidad de Virginia, dirigida ahora por Jim Tucker.**

Otro de los investigadores que sin duda más impacto y reconocimiento ha generado en este tema con sus descubrimientos **ha sido el psiquiatra y jefe del área de psiquiatría del Hospital Monte Sinaí de Miami, Brian Weiss,** quien se introdujo en esta área de investigación de un modo fortuito; como él mismo ha comentado, era un médico convencional interesado en solucionar los problemas mentales de sus pacientes que jamás se había preocupado por temas como la reencarnación. Durante sus sesiones, utilizaba con frecuencia la hipnosis regresiva, una herramienta habitual en psicoterapia para desbloquear traumas y emociones de la infancia; un día, mientras realizaba una de sus sesiones, la paciente que se

encontraba bajo hipnosis comenzó a recordar aspectos de otra época, de lo que parecía otra vida. El Dr. Weiss quedó muy sorprendido y continuó investigándola a lo largo de más sesiones, en las cuales describió con todo detalle una vida anterior que pudo ser comprobada con posterioridad. **A partir de este hecho, Weiss comenzó a interesarse en la reencarnación y en su validez** psicoterapéutica[8], llegando a ***sistematizar el proceso de hipnosis regresiva a vidas pasadas, vigente en la actualidad y utilizado por psicoterapeutas de todo el mundo con similares resultados a los suyos.***

Gracias a sus investigaciones se ha podido profundizar **en la veracidad de la reencarnación, así como en la importancia que las vidas pasadas de una persona tienen en su actual vida física.**

Adentrándonos en el mundo espiritual

Hasta ahora hemos podido ver cómo se ha ido desarrollando el conocimiento de la vida tras la muerte física gracias a las investigaciones con pacientes que viven experiencias cercanas a la muerte, niños que recuerdan sus reencarnaciones o personas bajo trance hipnótico que son capaces de ver sus vidas pasadas. Pero nos queda todavía un aspecto fundamental: ***la investigación sobre lo que sucede en el mundo espiritual, en el lugar al que vamos tras la muerte.***

Uno de los principales investigadores en este terreno ha sido el Dr. Michael Newton, psicólogo y miembro de la American Counseling Association. **Tal y como le sucediera a Weiss, Newton llegó a este campo de manera fortuita.** Una mañana acudió a su consulta un paciente aquejado de un fuerte dolor lateral; este hombre había sido visto por diferentes médicos, quienes le diagnosticaron **la causa del dolor como psicósomática.** El Dr. Newton utilizó entonces la regresión hipnótica para buscar en la infancia del paciente **algún suceso que explicase este síntoma, creyendo que ahí radicaba el origen del problema.**

Sin embargo, durante el procedimiento no encontró nada que pudiese explicar el estado actual del paciente, por lo que fue retrocediendo hasta que de pronto, el hombre comenzó a hablarle de una vida anterior relacionada con su dolor físico. Tras hablar de esa vida, la regresión fue más allá y el paciente pudo acceder a sus recuerdos en el mundo espiritual, el lugar en el que estamos entre una vida física y la siguiente. **De esto han pasado 35 años, durante los cuales Michael Newton y sus colaboradores han continuado investigando la vida en el mundo espiritual a través de la regresión.** Gracias a sus descubrimientos se han podido conocer algunos de los lugares más importantes que recorreremos tras la muerte[9] y demostrar lo que algunos autores filosóficos ya habían escrito en siglos anteriores.

Fruto de estos trabajos, Michael Newton recibió el premio de la National Association of Transpersonal Hypnotherapists de Estados Unidos por la mejor contribución del año en investigación. Otro de los profesionales que en estos momentos trabaja activamente en la investigación de la vida tras la muerte física **es el neurocirujano y profesor de la Escuela de Medicina de Harvard Eben Alexander.** El Dr. Alexander comenzó su trabajo en esta área tras sufrir un coma de una semana de

duración; **a lo largo de ese tiempo sin consciencia física, el neurocirujano relata que viajó a otra dimensión**, sintiéndose completamente vivo y consciente en un lugar maravilloso, donde encontró habitantes muy diferentes a los de la Tierra. [10] Tras su salida del coma, publicó los detalles de esta experiencia en una prestigiosa revista de Neurocirugía[11] y comenzó su investigación.

Además de las técnicas que hemos visto anteriormente, para la investigación de la postvida se han utilizado a lo largo de la historia[12] otro tipo de mecanismos actualmente en desuso pero que en su momento ayudaron a conocer dónde y cómo se encontraba la gente tras su muerte. Una de estas técnicas es la conocida como *psicofonía* o *fenómeno de voz electrónica*.

En 1920, el inventor Thomas Edison comenzó a investigar la posibilidad de entrar en contacto con gente fallecida a través de frecuencias de radio. Unos años más tarde, el psicólogo Konstantin Raudive, junto al catedrático de Psicología de la Universidad de Friburgo, Hans Bender, y al profesor de Física de la Universidad de Sant Gallen, Alex Schneider, se adentraron por primera vez en la investigación de la postvida a través de psicofonías realizadas en laboratorio, consiguiendo cerca de 80.000 grabaciones pertenecientes a voces de personas fallecidas. Siguiendo estos estudios, en 1972 se inició una nueva investigación por parte del Dr.

Peter Bander, profesor del Instituto de Educación de Cambridge. En este experimento se consiguió obtener voces provenientes de lugares no físicos capaces de establecer un diálogo y contestar a las preguntas de los investigadores, pudiéndose comprobar además la veracidad de las identidades de las voces como personas ya fallecidas.

En los resultados obtenidos en todas las investigaciones mediante psicofonías, las voces han podido informar del funcionamiento de algunas de las partes del mundo espiritual, así como de la naturaleza del ser humano o su supervivencia. Pese a esto, y aunque la procedencia de estas voces se ha demostrado real, la investigación a través de este medio ha encontrado algunos obstáculos importantes. Por un lado, las voces suelen ser de gente que se encuentra en lugares de existencia bajos, de modo que no conocen las regiones espirituales más elevadas; por otra parte, en las psicofonías se recogían con frecuencia mensajes negativos enviados a los investigadores para asustarlos o inducirlos a error.

Estos problemas han hecho que, desde el desarrollo de técnicas más avanzadas, este método de investigación haya pasado a ser minoritario por los riesgos (especialmente psicológicos) y errores que conlleva. No obstante, la investigación con fenómenos de voz electrónica ha aportado un gran conocimiento sobre la continuación de la vida tras la muerte.

Conclusiones sobre la investigación

A lo largo de este capítulo hemos recorrido algunas de las principales investigaciones realizadas hasta el momento en torno a la continuación de la vida tras la muerte. Como hemos visto, todas ellas han podido ser replicadas por

numerosos científicos, encontrando resultados similares con independencia de las creencias filosóficas, religiosas o culturales de los pacientes.

Analizando estos estudios podemos comprobar que el conocimiento que se tiene actualmente de la postvida no es algo arbitrario o sin base real, sino que surge de una amplia evidencia.

Esto nos ayuda a tener seguridad en el funcionamiento del mundo espiritual sobre el que vamos a profundizar en los siguientes capítulos, eliminando así las barreras que hasta ahora nos han hecho dudar sobre cómo es nuestra vida una vez que abandonamos este mundo. Ahora llega ya el momento de introducirnos profundamente en el viaje que todos nosotros realizamos como almas cuando abandonamos este cuerpo físico. **Al final del capítulo 7 he incluido un mapa esquemático sobre este recorrido**, el cual puedes revisar a lo largo de tu lectura para orientarte o ver de un modo más amplio dónde se encuentra el alma en cada fase de la postvida.

Capítulo 2

El proceso de la muerte y la entrada al plano astral

“Cuando la muerte se precipita sobre el ser humano, la parte mortal se extingue; pero el principio inmortal se aleja sano y salvo” (Platón)

Llega un momento en el que como seres humanos **debemos enfrentarnos a la muerte física, ya sea a la propia o a la de un ser querido**. A lo largo de nuestra vida, pocas veces nos hemos parado a pensar en ella como algo real, ya que nuestra sociedad trata por todos los medios de ocultarla; sin embargo, cuando la tenemos delante surge de nuestro interior una fuerte inseguridad, ansiedad, depresión, enfado, frustración u otra de las muchas manifestaciones que el miedo tiene. Este miedo a la muerte es algo natural y se produce, principalmente, por la incertidumbre o el desconocimiento que tenemos acerca de lo que nos sucederá una vez que abandonamos el cuerpo físico.

Sin embargo, pronto veremos que el proceso de la muerte no es más que un cambio de lugar, una sencilla transición desde este mundo material hasta el mundo espiritual; morir es abandonar un vehículo (el cuerpo físico) para instalarse en otro con el que seguir viviendo en un sitio diferente.

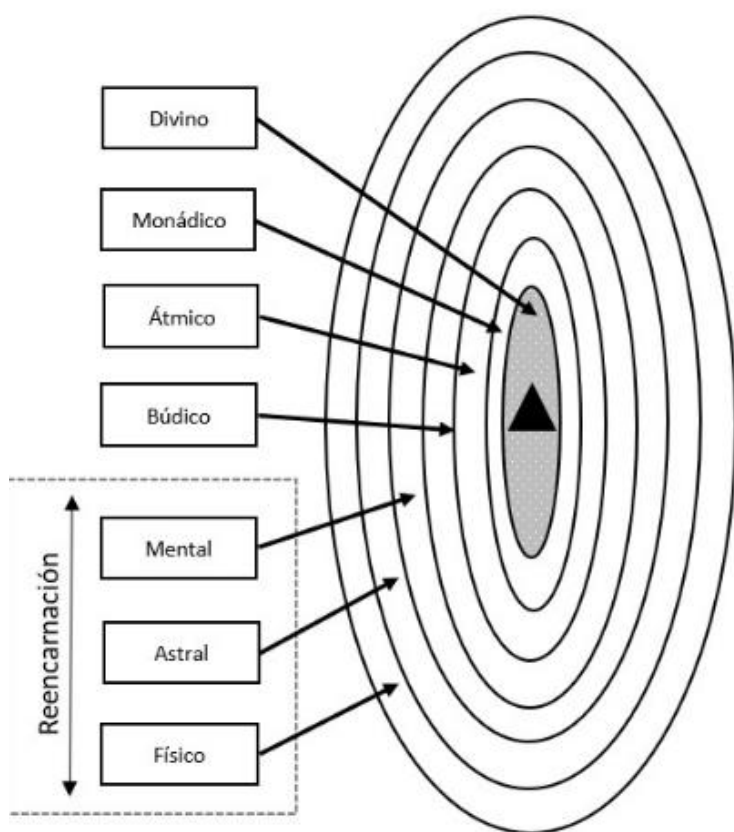
Para poder comprender bien **cómo funciona este proceso**, es necesario que antes conozcamos **algunos conceptos básicos que nos serán de una utilidad fundamental**.

Cuerpos y planos de existencia

Si te miras al espejo, observarás que lo único que ves es tu cuerpo físico; y es lo único que puedes ver porque te encuentras en el mundo físico y lo observas desde tus ojos físicos; ***pero esto no es todo lo que eres***. Este cuerpo es solo uno de los muchos que tenemos y no podemos ver, ***ya que se encuentran en lugares o planos de existencia diferentes***. Veámoslo con un sencillo ejemplo: Imagina que somos una cebolla con siete capas y en el centro, bajo todas las capas, ***el corazón de la cebolla***. La capa más exterior sería nuestro cuerpo físico; como en este momento te encuentras viviendo físicamente, todo lo que ves y lo que crees ser es físico. ***Al morir, nos desprendemos de esa primera capa, dejamos ese primer cuerpo y pasamos entonces a vivir desde la segunda capa a la que llamamos cuerpo astral***. Pasado un tiempo, ese cuerpo también muere, comienza a desintegrarse, ***y el alma pasa entonces a vivir desde la tercera capa, la que llamamos cuerpo mental***; así sucesivamente a lo largo de las siete capas de la cebolla, los siete cuerpos que todos tenemos. Lo que tú eres realmente es el corazón de la cebolla, lo que está debajo de todas las capas: ***el Ser o chispa divina***, a la que a veces llamamos ***alma***, un término que no es exactamente correcto pero que nos servirá para entendernos.

En el siguiente esquema te muestro gráficamente lo que acabamos de comentar para que puedas verlo de un modo más claro.

Esquema de cuerpos y planos de existencia



En la parte derecha del esquema puedes ver esta especie de cebolla. Cada capa representa un cuerpo, un vehículo, mientras que en el centro de todo, simbolizado

por un triángulo, se encuentra tu Ser, tu verdadero Yo, el alma. Esta alma habitará cada uno de esos vehículos para vivir en los diferentes lugares en los que existimos.

En la columna de la izquierda están los nombres de cada uno de esos cuerpos, llamados igual que los mundos o planos en los que habitan. Por tanto, si nos preguntamos para qué necesitamos tantas

capas, tantos cuerpos, la razón es muy sencilla: cada cuerpo nos sirve para vivir en un lugar diferente; tenemos siete cuerpos para vivir en siete planos, siete mundos.

En este momento tú te encuentras en el plano físico, en la Tierra, de manera que tu alma **utiliza este primer cuerpo para vivir aquí**. Una vez que hemos terminado nuestro trabajo en este mundo, **nuestro cuerpo físico muere y el alma comienza entonces a vivir en su segundo cuerpo: el astral, que es el vehículo necesario para poder vivir en el siguiente plano, llamado también astral**. Y así sucesivamente, **el alma irá cambiando de vehículo para poder moverse por los diferentes planos de existencia; tú eres siempre la misma persona, esa alma, pero los cuerpos con los que te mueves irán cambiando**.

De entre todos estos cuerpos y planos, **en este libro hablaremos únicamente de los tres primeros: físico, astral y mental**, ya que son los más relevantes y prácticos para entender nuestra actual vida física y lo que nos sucede tras la muerte. Si es la primera vez que lees acerca de estos planos y cuerpos, entiendo que puede parecer algo complejo. No te preocupes si hay alguna parte que no hayas entendido del todo, ya que según avances en el libro las dudas se irán aclarando. Ahora que hemos visto qué son y cómo funcionan los diferentes cuerpos del alma y los planos en los que habitamos, podemos adentrarnos ya en el proceso de la muerte física.

El proceso de la muerte y la entrada al plano astral

Una vez que hemos finalizado nuestro trabajo en la Tierra el alma debe abandonar su cuerpo físico, el vehículo que ha estado utilizando hasta ahora para vivir en este mundo. A esto es a lo que llamamos desencarnación o muerte, aunque en realidad lo único que muere es ese cuerpo, esa primera capa de la cebolla. **No importa si la muerte se produce de manera natural o como resultado de un accidente, suicidio o asesinato**; aquí, el proceso de abandono del cuerpo por parte del alma será bastante similar en todos los casos.

Durante el transcurso de la desencarnación, **el alma comienza a abandonar su cuerpo material y pasa a vivir desde su siguiente cuerpo: el astral**. A nivel físico, podemos observar que la persona va perdiendo la consciencia, el cuerpo también se va apagando y, cuando el alma finalmente sale de él, el cuerpo físico muere definitivamente, el vehículo queda vacío. **Esto es lo que todos podemos ver cuando estamos cerca de un moribundo, pero ¿cómo vive esto quien está muriendo?**

Justo en el momento de la muerte, **la persona pierde la consciencia física, escucha unos fuertes y extraños zumbidos y de pronto sale de su cuerpo, produciéndose la muerte clínica definitiva. Ella continuará viendo y oyendo todo lo que sucede a su alrededor, pero desde un nuevo cuerpo y en un nuevo plano; en ese momento seguirá teniendo las mismas emociones, pensamientos y personalidad, pero desaparece cualquier enfermedad o discapacidad que tuviera en el mundo físico.**

Estas tres fases son experimentadas por todas las personas durante el momento de su desencarnación; sin embargo, dependiendo de si la muerte es esperada o inesperada, **se producirán algunas diferencias en el resto del proceso.**

Cuando la muerte es esperada

Si la persona va a desencarnar como consecuencia de una larga enfermedad o debido a fallos de salud propios de la edad, ese proceso de muerte al que va a enfrentarse **es esperado. Cuando sucede de esta manera, ella tiene tiempo para asimilar lo que le está sucediendo y eso puede ayudarla a aceptar el final de esta vida, de modo que el paso al siguiente plano se producirá de un modo más pausado, tranquilo y consciente.** En estas condiciones, es frecuente que unos días antes de la muerte haya estado alternando su consciencia entre el plano físico en el que aún se encuentra y el siguiente plano al que va a ir, el astral, de tal modo que estando viva físicamente ya puede comenzar a conectar con el lugar al que se dirige. Es habitual que cuando comentan estas experiencias con quienes tienen a su alrededor, **estos crean que se trata de alucinaciones; sin embargo es un auténtico contacto con el mundo que les espera tras la muerte.**

La conexión que las personas moribundas tienen con el plano astral durante su proceso de muerte suele producirse de dos maneras: por un lado, viendo a seres queridos que murieron antes y que ahora vienen a visitarlas y, por otro lado, saliendo y entrando del propio cuerpo físico. Veamos esto detenidamente.

Visiones de seres queridos fallecidos con anterioridad.

Es bastante frecuente que días o minutos antes de su muerte, comience a ver o a escuchar a algunos de sus seres queridos que han muerto antes que ella, ya sea mientras está despierta o cuando duerme. **Durante este contacto con el astral, sus seres queridos desencarnados suelen hablarle, enviarle energía y, sobre todo, mostrarle su apoyo.** Ellos vienen a acompañar a la persona moribunda en este proceso, y es lo que le hacen saber en estos contactos, **que no está sola.** En una investigación reciente^[13] con pacientes terminales, los científicos encontraron que la mayoría de ellos tenían estas experiencias, las cuales se incrementaban a medida que la muerte estaba más cerca; además, estos contactos generaban a los pacientes una mayor serenidad y bienestar ante el difícil proceso que estaban viviendo.

Salidas y entradas al cuerpo físico.

El otro modo en que las personas moribundas contactan con el plano astral antes de su muerte es mediante la salida fuera del cuerpo. **Es frecuente que mientras duermen salgan de su cuerpo físico de manera semiconsciente durante unos minutos, de modo que pueden pasear por ese plano y luego regresar al cuerpo.** Para ilustrar mejor estos dos tipos de conexiones que los moribundos tienen con el plano astral, me gustaría compartir contigo dos ejemplos de experiencias reales.

Teresa era una de mis pacientes en estado terminal. Durante una de las sesiones que tuvimos en el hospital, me relató lo que le había sucedido la noche anterior:

“Anoche creí que ya me iba a morir... estaba muy mareada, con mucho dolor de cabeza y perdí el conocimiento o me quedé dormida de una manera muy extraña... cerré los ojos y recuerdo que en ese momento vi esta habitación perfectamente, como cuando tengo los ojos abiertos; sin embargo todas las cosas estaban más iluminadas, los colores eran más fuertes... nunca había visto colores así, todo vibraba... yo estaba de pie observando todo lo que había alrededor, incluso veía a mi hija durmiendo en el sillón... y al girarme vi mi cuerpo tumbado sobre la cama... ¡veía mi cuerpo desde fuera! y me sentía bien, no tenía ningún dolor, estaba sana, muy tranquila.

Fue algo maravilloso. Pero entonces algo tiró de mí, sentí una fuerza que me llevaba de nuevo al cuerpo... y abrí los ojos. Estaba de nuevo tumbada en la cama y volvía a sentir ese dolor de cabeza.

No sé explicarte lo que me pasó, pero no fue un sueño, te lo aseguro, yo estaba durmiendo aquí pero despierta en otro sitio”.

Unos días después, la salud de Teresa estaba ya prácticamente agotada. Fue entonces cuando tuvo un nuevo contacto con el plano astral en el que pudo ver a su madre, la cual había desencarnado muchos años atrás:

“La otra tarde vi a mi madre... vino aquí, a la habitación. Yo acababa de merendar y me quedé como dormida... y entonces apareció, pude verla perfectamente (...) Estaba guapísima, irradiaba una luz blanca... me miraba y sonreía. No hablaba con palabras, pero yo noté que me estaba tranquilizando... era como si me dijese que no tuviera miedo por morirme, que ella está conmigo”.

En estos ejemplos de Teresa podemos ver claramente cómo suelen producirse estos dos tipos de contactos frecuentes que la persona moribunda tiene con el siguiente plano de existencia. En el primero salió de su cuerpo, pudiendo observar perfectamente la habitación del hospital en la que se encontraba, pero con una nueva visión más luminosa y viva; **en el segundo pudo ver a su madre, la cual había venido a tranquilizarla y acompañarla durante este difícil momento.**

Otra de las personas que mejor pudo relatar estas experiencias durante su enfermedad terminal, explicaba así la primera vez que salió fuera de su cuerpo días antes de morir:

“Me cuesta mucho esfuerzo describirlo, por lo raro, insólito e increíble que fue (...) Me vi de pie al lado de la cama, contemplando mi cuerpo tendido sobre la espalda, con la cabeza algo levantada, apoyada sobre las almohadas. Así me vi, así sentí, de una manera muy precisa. No era, como en los sueños, una imagen irreal, sino como si se hubiese producido una duplicación de mi ser. Tenía plena conciencia de lo objetivo del hecho y traté de analizar esta situación rara y extravagante (...). Aunque no había luz en la habitación, yo veía todo de una manera desconocida, porque todos los objetos estaban rodeados de una aureola luminosa de diferentes colores. Al principio, estuve más preocupado por no comprender cómo podía yo ver mi cuerpo tendido en la cama, emanando luz y, simultáneamente, estar de pie junto a él; pero luego, cuando la primera sorpresa pasó, reparé en que todo emitía una luz de diferentes colores e intensidades, entonces comprendí que todo tiene vida (...) Acudió a mí la pregunta ¿será esto la muerte?, pero no podía ser, porque me sentía vivo, aunque estuviese fuera de mi cuerpo.”[14]

El final de este proceso de muerte *esperada* llega con la salida del alma fuera del cuerpo físico de manera ya definitiva. En ese preciso momento, quien está muriendo atraviesa las fases de las que hemos hablado anteriormente: pierde la consciencia, siente un fuerte zumbido en sus oídos, un hormigueo, a la vez que el alma sale suavemente del cuerpo sin ningún dolor; cuando ha terminado su salida, se produce entonces la muerte física irreversible.

La persona que ha muerto es plenamente consciente de lo que ha sucedido. Lo primero que verá será el lugar en el que ha desencarnado: sigue en el mismo sitio, pero en un cuerpo y plano diferentes. Por ejemplo, si ha muerto en la habitación de un hospital continúa en ese lugar, viendo y escuchando todo lo que está sucediendo a su alrededor; puede ver su cuerpo físico ya sin vida, a sus seres queridos junto a ella, a los médicos, etc. Lo ve todo de modo similar a como lo veía físicamente, aunque ya se encuentra en el plano astral. Durante las sesiones de regresión espiritual mediante hipnosis[†], los pacientes suelen ver cómo murieron en sus vidas anteriores, **de manera que pueden explicar perfectamente lo que vieron y sintieron tras la muerte**. Este fue el caso de Claudia, una de mis pacientes de regresión, quien relató de este modo cómo fue su salida definitiva del cuerpo:

“Me siento muy cansada, estoy muriendo, me duele todo el cuerpo. Veo a lo lejos a mis abuelos, ellos murieron hace mucho tiempo... pero están ahí. Me dicen que no tenga miedo, que no pasa nada (...) Siento un ruido intenso en mi cabeza, no me hace daño, es solo un ruido... estoy saliendo del cuerpo (...) ¡Qué descanso!, estoy aliviada, me siento bien, muy tranquila... ya estoy fuera (...) Veo mi cuerpo en la cama, está muerto, siento un poco de tristeza al verlo así, le tenía mucho cariño... pero yo ya no estoy en ese cuerpo. Sigo en el hospital, puedo ver perfectamente la habitación, están entrando dos enfermeros corriendo (...) Mis padres están llorando, están abrazando mi cuerpo... [Se emociona] Ojalá pudiera decirles que

estoy viva, que estoy bien... lo intento, les hago señales, pero no me ven. Tengo una sensación extraña... me siento aliviada, con mucha paz, pero al mismo tiempo con tristeza por dejarlos así. No veo a mis abuelos... ya no están aquí... creo que ellos han venido solo a calmarme mientras salía del cuerpo, porque ya no están”.

Cuando la muerte es inesperada

Cuando la muerte se produce de manera inesperada como consecuencia de un accidente, un asesinato, suicidio o muerte súbita, el proceso es algo diferente.

En estas ocasiones, el alma abandona el cuerpo con mayor rapidez, por lo que es frecuente que el zumbido en los oídos y el hormigueo de los que hablábamos anteriormente sean mucho más rápidos y sutiles, pasando casi desapercibidos. Sin embargo, la diferencia más relevante es que la persona no ha podido prepararse ante la muerte de un modo sereno y consciente, así como tampoco ha tenido un contacto previo con el plano astral que le ayude a conocer el lugar al que se dirige. Debido a esto, hay quienes pueden sentirse confusos durante los primeros momentos tras la muerte, sin saber exactamente lo que les ha pasado o dónde se encuentran.

Este estado de confusión inicial finaliza pronto, ya que en un breve periodo de tiempo entiende que han muerto y que se encuentran en otro lugar de existencia. Por lo demás, todo es similar a cuando la muerte se produce de manera esperada: la persona verá todo lo que hay a su alrededor y aunque haya muerto lejos de sus seres queridos, podrá ir junto a ellos rápidamente.

Javier tuvo una muerte inesperada en su vida anterior cuando el tren en el que viajaba con su hijo descarriló. Así recordó esta experiencia durante nuestra sesión de regresión espiritual:

“Voy en el vagón de un tren, es muy antiguo. Estoy con mi hijo pequeño, vamos de vacaciones a casa de sus abuelos (...). El tren se está moviendo de una manera muy extraña, ¡se está tambaleando, algo va mal!... ¡Dios mío, hemos volcado! (...) estamos boca abajo, la gente está rompiendo las ventanas para salir, todo está revuelto... busco a mi hijo, ahí está. Una señora lo ha cogido y lo está sacando por la ventana. Yo salgo detrás de ellos, he conseguido salir de ese vagón y estamos fuera, en el campo (...) Estoy corriendo hacia mi hijo, está con esa mujer, voy a abrazarlo...

No entiendo lo que pasa... intento abrazarlo, pero... ¡no puedo! ¡No consigo abrazarlo! Mis brazos pasan alrededor de él... ¡no me ve!

¡No sé qué pasa! (...) Nadie me está viendo, ¡pero yo estoy aquí!

[Javier se queda en silencio, intentado entender lo que está

sucediendo. Unos minutos después, continúa] Ya sé que pasa... estoy muerto. Me he muerto en ese vagón... [Comienza a llorar intensamente] No lo entiendo, he muerto, pero yo sigo vivo, estoy aquí”.

Susana fue un combatiente del bando republicano durante la Guerra Civil Española en su vida anterior. Su muerte se produjo de manera inesperada cuando recibió un tiro en la cabeza por parte del otro bando. Así es como recordaba esta experiencia durante su regresión:

“Estamos cruzando el río Ebro, aprovechando que al otro lado no hay nadie ahora... ¡hay disparos, nos están disparando!, pero no vemos a nadie, deben estar escondidos... yo me agacho y sigo corriendo. He llegado a la orilla y me he escondido a la entrada de un túnel. Aquí estoy a salvo... pero voy a salir a buscar a mis compañeros. Vienen hacia mí los sublevados a caballo... no tengo dónde esconderme, ¡me van a ver! (...) No lo entiendo... han pasado de largo, ¡no me han visto! ¿Cómo es posible?... ahora vuelven, yo estoy corriendo, pero me alcanzan... ¡pasan a través de mí! ¡Esto es muy raro! [Susana se quedó unos minutos en silencio, tratando de averiguar lo que estaba pasando] Estoy muerto... Eso es lo que pasa, por eso no me han visto... creo que me han matado cuando he cruzado el río... sí, allí me han disparado en la cabeza. Es curioso, porque no me siento muerto... lo veo todo igual, estoy en el mismo sitio”.

Con estos ejemplos podemos ver claramente las diferencias que se producen entre una muerte esperada y una repentina. Como ya hemos señalado, estas diferencias serán solo momentáneas, ya que pasado un breve periodo de tiempo todos entienden que han muerto. Del mismo modo, sea cual sea la forma en la que se ha muerto, el camino hacia el mundo espiritual será exactamente igual para todos.

Dudas frecuentes sobre el proceso de la muerte y la entrada al plano astral

Aunque acabamos de ver en profundidad cómo es el proceso de la muerte física y la entrada en el plano astral, algunas veces pueden seguir quedando ciertas dudas sobre este tema. Para aclararlas lo máximo posible, a continuación te expongo algunas de las principales preguntas que suelen realizarme sobre este asunto y que pueden ayudarte a resolver las tuyas propias.

¿Cuál es la diferencia entre la muerte definitiva y una experiencia cercana a la muerte?

Las experiencias cercanas a la muerte (ECMs) son aquellas que se producen en personas que parecen morir durante un breve periodo de tiempo (y médicamente es así) y regresan a esta vida mediante reanimación médica. Esta circunstancia hace que salgan de su cuerpo, vean el plano astral, contacten con algún ser querido fallecido y regresen de nuevo a la vida física. El proceso que estos pacientes experimentan tiene aspectos parecidos al que atraviesan aquellos que van a morir definitivamente, pero también tiene características que lo hacen muy diferente.

La primera diferencia consiste en que cuando alguien experimenta una ECM, el alma abandona el cuerpo físico sin perder su conexión con el él, ya que continúan unidos mediante el llamado *cordón de plata*, una especie de cordón umbilical que mantiene unida al alma con el cuerpo. En cambio, cuando la muerte es definitiva ese cordón se rompe, de manera que no hay modo de volver a esta vida.

La segunda diferencia está en lo que experimentan a lo largo de esta situación. Generalmente, quienes atraviesan una ECM ven tras salir de su cuerpo el lugar físico en el que se encuentran y, seguidamente, un túnel oscuro con una luz al final. En ese túnel suelen ver pasar ante ellos escenas de su actual vida física, especialmente de los momentos más importantes que han vivido en la Tierra; pero no solo ven las escenas, sino que experimentan los sentimientos y emociones que ahí vivieron, tanto propios como los que hicieron sentir a los demás. Se trata de una especie de revisión completa y profunda de su vida. En cambio, cuando la muerte es definitiva esto no sucede así, como veremos detalladamente en los capítulos posteriores. El Dr. Raymond Moody ha dedicado la mayor parte de su vida a investigar las ECMs. Cuando habla de este túnel y la revisión de la vida que los pacientes realizan en él, lo explica del siguiente modo:

[Cuando veían pasar toda su vida por delante de ellos nadie los juzgaba], “el juicio procedía del interior de ellos mismos (...) En ese estado, parecían entender por sí solos lo que deberían y no deberían haber hecho, y son capaces de juzgarse correspondientemente a sí mismos (...) Aparte de sus actos, ven representadas ante ellos las consecuencias de los mismos para los demás. Y no es como si contemplasen una película, ya que sienten realmente todas aquellas cosas. No se pierden ni siquiera los pensamientos... también aparecen todos los pensamientos que la persona ha Tenido

Después de experimentar esto, continúan acercándose a la luz que hay al final de ese túnel, normalmente en un estado de absoluta paz. Algunos pueden ver a través de esa luz, sin llegar a entrar, y contemplar el mundo espiritual durante unos segundos. En ese plano de existencia el tiempo es diferente, por lo que ellos experimentan haber estado más tiempo del que ha pasado en la Tierra.

Así lo relataba una paciente:

“A lo lejos, en el final de ese túnel, pude ver una ciudad de luz. Había edificios resplandecientes, brillantes. La gente era muy feliz allí. Había agua centelleante, fuentes... era maravillosa, todo era resplandeciente”

Otros, en cambio, no pueden asomarse a esa luz, de modo que no ven el mundo espiritual, pero sí tienen un encuentro con un ser especial que les aconseja y les transmite paz. Este fue el caso de Alberto, quien me relató su propia experiencia a lo largo de una de nuestras sesiones:

“Fue hace cuatro años, yo tenía veinte, pero lo sigo recordando con mucha intensidad porque eso cambió mi manera de entender esta vida. Yo me sometía a una operación de corazón como otras tantas que ya me habían hecho. Estaba desanimado, sin ganas, pero no quedaba más remedio que hacerlo. La operación duró ocho horas y en ese tiempo yo morí durante unos segundos que para mí fueron mucho más, hasta que los médicos me reanimaron.

En mitad de la operación me vi de repente fuera de mi cuerpo. Podía ver perfectamente a los cirujanos intentando reanimarme, pero yo me sentía más vivo

que nunca ahí, fuera de este cuerpo; notaba una enorme paz interior, una tranquilidad maravillosa que no había experimentado nunca. De golpe dejé de ver el quirófano y me encontré en un túnel muy oscuro, donde solo veía una diminuta luz al final de él. Seguía sintiéndome muy bien, aunque también sentía un poco de miedo. Fue entonces cuando vi a mi abuela a lo lejos; aunque no podía verla con mucha nitidez, sí la escuchaba perfectamente. Sentí cómo su amor me inundaba. No puedo expresártelo con palabras, yo ya no sentía miedo. Fui acercándome hasta ella, casi podía tocarla. Yo no quería volver al mundo, quería quedarme ahí y acercarme a la luz que estaba viendo detrás de ella, una luz muy blanca y potente pero que no hacía daño a la vista... sentía que esa paz procedía de la luz.

Mi abuela empezó a hablarme de un modo muy dulce, me estaba haciendo comprender que debía volver, que mi vida en la Tierra aún no había acabado; me sentí tranquilo por sus palabras, me prometió estar allí cuando me llegue la hora. Entonces sentí un fuerte empujón. Volví en sí y desperté en el área de cuidados intensivos, desorientado y profundamente triste por haberme marchado de ese lugar, pero a la vez sentía que todo tenía un sentido, que esta vida era algo más de lo que yo creía hasta ese momento”.

Tal y como acabamos de ver en este relato de Alberto, en todos los casos llega un momento durante la ECM en el que un ser de luz les indica que no ha llegado su momento de desencarnar, de manera que regresan a su cuerpo físico instantáneamente.

Cuando la muerte se produce de manera definitiva, no vemos directamente ese túnel ni hacemos esa revisión de vida, ya que eso queda para un tiempo posterior en el mundo espiritual, como veremos más adelante. **He visto morir a dos familiares. Uno de ellos murió con mucha paz, pero el otro parecía estar sufriendo, agonizando.**

¿Puede haber personas que sufren mientras mueren?

Durante el proceso de desencarnación la persona puede sentir molestias físicas, por supuesto, dependiendo del tipo de muerte que esté teniendo. Sin embargo, una vez que el alma comienza definitivamente a salir del cuerpo, el dolor va desapareciendo y comienza a experimentar una gran sensación de alivio y paz. **He escuchado que justo tras morir nos sentimos muy bien y recibimos todo el conocimiento del mundo espiritual, nos volvemos sabios, ¿esto es así?**

No. Esta creencia está muy extendida, pero no es así en absoluto. Cuando morimos es cierto que desaparece el dolor y las limitaciones físicas, lo que nos hace sentir mucho mejor; también hallamos al principio una gran paz que nos inunda. Sin embargo, esa paz puede ser momentánea, dependiendo de las circunstancias personales de cada uno. Lo que no es cierto en ningún caso es que nos volvamos más sabios de repente; de hecho, tras la muerte continuamos teniendo básicamente los mismos conocimientos, emociones, creencias y pensamientos que teníamos durante nuestra vida física.

Es verdad que con el paso del tiempo y a medida que ascendemos por los planos espirituales, el bienestar y la intensa paz nos invadirán y se quedarán con nosotros, haciéndonos sentir maravillosamente bien; del mismo modo, cuando alcanzamos los planos superiores recibimos un mayor conocimiento y sabiduría.

Pero esto no sucede al momento de morir ni en los meses posteriores en los que habitamos el plano astral, sino que va surgiendo a medida que transcurre el tiempo y nos elevamos hacia el mundo espiritual.

¿Hay alguna manera de ayudar a quienes están atravesando el proceso de la muerte?

Sí. Hay diferentes maneras de ayudar a la persona moribunda en sus últimos días en este plano físico, tanto a nivel psicológico como espiritual. En el capítulo 8 recogemos algunas de las principales tareas que pueden sernos útiles durante ese periodo de **transición**.

Capítulo 3

El plano astral

"La muerte no es más que

un cambio de misión" (*Leon Tolstoi*)

Cuando se produce la muerte, **la persona abandona definitivamente el cuerpo físico y comienza su nueva vida en el siguiente plano de existencia: el astral**. En ese lugar vivirá con su segundo cuerpo (en nuestro ejemplo, la segunda capa de la cebolla), al que también llamamos cuerpo astral. Este plano es el más cercano al físico y, de hecho, compartimos gran parte de los lugares de forma solapada, solo que en vibraciones diferentes.

Para poder entender esto con claridad te pondré un ejemplo: cuando enciendes la radio en tu casa, escuchas una emisora. Esto es posible porque en ese lugar hay unas ondas a una determinada frecuencia que la radio es capaz de captar. Cada vez que mueves el dial buscando otra emisora, la radio cambia de frecuencia y sintonizan con otras que hay en el ambiente. De manera que en un mismo espacio hay multitud de ondas, pero tú solo escucharás aquella con la que sintonices tu radio. **El plano físico y el plano astral funcionan de un modo similar.**

Ambos lugares comparten algunos espacios, pero en frecuencias (*vibraciones*) diferentes. Esto hace que tú solo puedas ver la parte física, aunque el astral también está a tu alrededor de una manera invisible para ti. Los auténticos *médiums*, por ejemplo, tienen la capacidad de sintonizar con ambas frecuencias (la física y la astral), de ahí que puedan ver o sentir a personas fallecidas; de modo similar sucede con algunos animales como los perros, quienes también son capaces de captar estas presencias.

En el otro lado, aquellos que han desencarnado y se encuentran en el astral compartiendo el espacio contigo sí pueden ver el mundo físico, aunque como veremos detalladamente a lo largo de este capítulo, de un modo ligeramente distinto. En el siguiente ejemplo vamos a ver cómo es exactamente lo que experimenta alguien que acaba de desencarnar y llega a este nuevo plano. Ana murió en su vida anterior tras una fuerte gripe. Así es como recordó durante su regresión la experiencia en el plano astral justo tras su muerte:

“Estoy en mi habitación. Mi familia está a mí alrededor... los veo tristes, aún no se han dado cuenta que ya he muerto, mi cuerpo ya no respira (...) Veo mi habitación perfectamente, pero diferente.

Todo tiene unos colores más vivos... colores que nunca había visto, son preciosos... no te los puedo describir con palabras. Es como si todo estuviese vivo, resplandeciente, todo vibra, incluso la mesa... está vibrando. Mis padres y mis hermanos también están envueltos en colores vibrantes (...) puedo notar su tristeza, eso es lo que me llega de ellos ahora mismo, mucho dolor... ojalá pudieran ver que estoy aquí con ellos, que estoy viva... me gustaría decirles que estoy bien”.

Como ves, Ana estaba en el mismo lugar que antes de morir, pero ahora lo estaba experimentando desde una visión astral. Veía los mismos espacios, pero con una vibración diferente, más sutil. Desde ese plano, ella podía ver y escuchar a su familia, incluso percibir lo que estaban sintiendo, pero ellos no eran conscientes de que Ana seguía ahí.

La apariencia que las personas desencarnadas tienen a su llegada al plano astral es similar a la que tenían cuando estaban vivas en la Tierra; sin embargo, ya no tienen problemas, enfermedades o limitaciones pertenecientes a la forma física. Por otro lado, la personalidad, emociones, sentimientos, pensamientos e incluso los apegos o adicciones que tuvieran durante su vida física seguirán presentes en ese plano y en ese nuevo cuerpo; esto se mantendrá así durante algún tiempo, hasta que avancen hacia los lugares superiores desprendiéndose de lo que ya no necesitan.

Como hemos visto en el capítulo anterior, hay una creencia muy extendida que dice que tras la muerte las personas se vuelven sabias y se transforman súbitamente, adquiriendo una comprensión profunda de la vida; pero esto no es así en absoluto. Tal y como somos interiormente en el momento de nuestra muerte física, así seguiremos durante un tiempo en el plano astral. Es importante tener esto presente porque en muchas ocasiones la gente trata de contactar con los espíritus en busca de ayuda y respuestas (directamente o a través de alguien), creyendo que por el hecho de estar muertos tienen un mayor conocimiento y sabiduría; sin embargo, cuando consiguen comunicarse con ellos suelen sentirse decepcionadas, confusas e incluso en algunas ocasiones engañadas, tal y como sucedió en el siguiente caso:

Rosa se puso en contacto conmigo para tener una sesión de orientación espiritual. En ella me explicó que había conseguido contactar a través de psicofonías con el que creía que era su marido desencarnado. Tras varias semanas hablando con él,

empezó sospechar que no era realmente su marido, sino un espíritu que se estaba haciendo pasar por él. Sin embargo, no encontraba el modo de poder asegurarse de esto.

En primer lugar, quise comprobar si esos contactos eran reales o provocados por una sugestión, proyección o manipulación de Rosa, por lo que le pedí que enviase a ese espíritu a mi casa y le describiera en su siguiente psicofonía cómo era mi salón, el cual ella nunca había visto. En la psicofonía posterior, ese espíritu describió el salón con todo detalle: los cuadros de las paredes, los títulos de los libros que había en las estanterías, los colores de los sofás, la alfombra e incluso las personas que estaban allí a esa hora. Habiendo comprobado que los contactos eran reales, podíamos ahora pasar a descubrir si era verdaderamente su marido.

Para ello ideamos una serie de preguntas que ella haría a ese espíritu, pero sobre las que Rosa no sabía las respuestas, evitando así que la persona con la que estaba contactando pudiese conocerlas al leer su pensamiento (conversaciones entre su marido y sus hijos, claves de las tarjetas y cuentas de internet, etc.).

Cuando Rosa se las planteó, él no supo contestarlas; al verse descubierto, el espíritu reconoció no ser el marido de Rosa, **sino otro hombre desencarnado recientemente que buscaba ser escuchado por alguien de la Tierra.**

Casos como este son muy frecuentes cuando se intenta contactar con un ser querido por medios artificiales como psicofonías, ouija o péndulos.

A nivel físico, estos métodos se asemejan a llamar a una cabina telefónica esperando que nos responda alguien concreto, lo cual es muy difícil, ya que el teléfono lo cogerá el primero que pase por allí y tenga ganas de hablar.

Vibraciones y subplanos en el astral

Hasta ahora hemos visto que existen siete planos en los que vivimos: el físico, el astral, el mental (estos tres son a los que vamos todos tras la muerte) y cuatro planos más a los que iremos cuando hayamos terminado todas nuestras reencarnaciones; sin embargo, cada uno de esos planos se divide en varias zonas a las que solemos llamar *subplanos*.

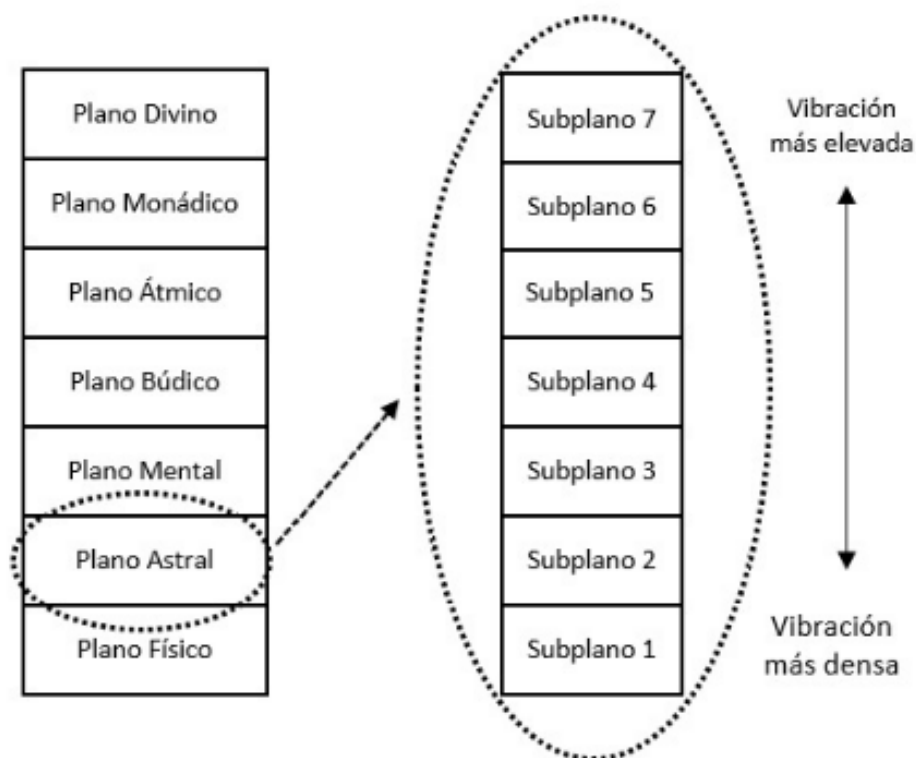
Para entenderlo mejor pondré un ejemplo: nosotros podemos hablar de una ciudad de modo genérico, pero las ciudades suelen estar compuestas por barrios o pedanías; aquí sucede lo mismo: hay un plano, pero este está compuesto por varios subplanos.

Las diferencias entre un subplano y otro son debidas a la vibración que hay en ellos, de manera que dentro del plano astral hay regiones con una vibración más densa y otras con vibraciones más elevadas.

En el esquema que te muestro en la página siguiente puedes ver a la izquierda los siete planos de existencia del alma; si hiciéramos zoom en el astral, por ejemplo,

observaríamos los siete subplanos que lo componen y que aquí puedes ver en la columna de la derecha.

Esquema de subplanos astrales



A lo largo de nuestra vida en la Tierra, vamos generándonos de manera inconsciente nuestra propia vibración interior mediante de las emociones, pensamientos y conductas que tengamos.

Cuando nuestras emociones son negativas (odio, rencor, tristeza profunda, envidia) o con nuestras acciones generamos dolor a los demás, nuestra vibración interior se vuelve densa; de hecho, cuánto más fuerte sean estas emociones y pensamientos más baja será nuestra vibración. Por el contrario, si nuestras emociones y pensamientos **son positivos (alegría, serenidad, paz, comprensión, bondad) y nuestra conducta ayuda a los demás, vibraremos de un modo elevado.** En general, una persona media no tendrá ni grandes emociones negativas ni positivas, lo que hará que su vibración sea más bien neutral (ni muy alta ni muy baja).

Conocer esto es muy importante, ya que la vibración que nos vamos generando en esta vida física también se va acumulando simultáneamente en nuestro cuerpo astral. Y aquí está la clave para entender cómo será la vida de alguien en ese plano: tras la muerte, y dado que cada subplano del astral vibra de diferente modo,

la persona irá a aquel que se corresponda con su vibración. Esto significa que al morir todos vamos al plano astral, pero no a la misma región. Quienes tenían emociones y pensamientos muy densos, irán a los subplanos más bajos, mientras que aquellos que tenían emociones más positivas irán a subplanos más altos; como la mayor parte de la gente no suelen tener una vibración muy alta ni muy baja, habitualmente se irá a subplanos intermedios.

Precisamente, estas regiones intermedias son las que están más interconectadas con el mundo físico, de ahí que tras la muerte la persona desencarnada pueda continuar viendo a sus seres queridos y estar en los lugares que habitaba cuando se encontraba viva en la Tierra. Sea cual sea el subplano del astral al que se vaya tras desencarnar, no nos quedamos allí para siempre; con el tiempo, todos vamos evolucionando y subiendo por los subplanos superiores hasta que, finalmente, accedemos al siguiente lugar de existencia.

La vida en el plano astral

Como acabamos de ver, la vibración que hemos acumulado a lo largo de la vida física va a influir decisivamente en cómo será nuestra vida en el plano astral, ya que dependiendo de ella iremos a una u otra región: como si de un imán se tratase, tras la muerte somos arrastrados por una especie de corriente hasta el subplano que nos corresponde. Sabiendo esto, es fácil imaginar que no será lo mismo entrar en este plano por su región más baja que por la más elevada y, por tanto, la experiencia que viviremos allí no será la misma.

La vida en los subplanos bajos

La persona que tras desencarnar accede a los subplanos más densos, también llamados *bajo astral*, se encontrará con otros habitantes en su misma situación y en un lugar cuya materia y entorno es pesado, denso, como consecuencia de la baja vibración que hay allí. **¿Qué sucede cuando bajamos la temperatura del agua por debajo de los cero grados?** Que su vibración se hace más densa, de manera que el agua se vuelve sólida. Sucede algo similar en el bajo astral: la vibración es baja, de modo que todo lo que hay ahí es espeso, incluidos sus habitantes.

Como habrás podido imaginar, el bajo astral no es un lugar agradable, pero tampoco es el *infierno* que nos han contado algunas religiones. El sufrimiento que allí puede experimentarse procede siempre del propio interior de la persona y de la vibración que ha acumulado, nunca hay un castigo impuesto desde fuera. En esta región permanecerá algún tiempo, hasta que eleve la vibración de su cuerpo astral y pueda proseguir su viaje hacia los lugares superiores.

En las regresiones espirituales que realizo, no es habitual que los pacientes recuerden mucho a cerca de su vida en el plano astral, no parece ser algo especialmente relevante para sus vidas actuales. Menos frecuente aún es que aquellos que han pasado por los subplanos bajos traigan a la memoria sus vivencias de allí.

Un día, durante la regresión de una mujer llamada Mónica, esta se vio en su vida anterior como un hombre con una conducta especialmente negativa, la cual había causado un enorme sufrimiento a quienes estaban a su alrededor. En aquella vida murió inesperadamente al ser golpeado en la cabeza por una de sus víctimas. Esto es lo que siguió a continuación y lo que nos ayuda a entender por qué es poco frecuente que los pacientes recuerden su experiencia en los subplanos astrales bajos:

- [Joaquín] *¿Dónde te encuentras ahora?*

- [Mónica] *He muerto... me han dado en la cabeza con una piedra.*

- *¿Qué ves a tu alrededor?*

- *Estoy en el mismo sitio, en el bosque. Veo mi cuerpo tirado en el suelo, sangrando. Siento mucha paz, estoy bien [larga pausa] No... ahora ya no me encuentro bien... me estoy yendo de aquí...*

- *¿Qué te está pasando, a dónde vas?*

- *Ya no estoy en el campo...*

- *¿Dónde estás ahora?*

- *Ha pasado ya mucho tiempo. Ahora estoy viendo a mis seres queridos, vienen a recibirme.*

- *¿Dónde has estado en ese tiempo, antes de llegar a donde te encuentras ahora?*

- *No lo sé, no lo recuerdo.*

- *Ahora estás en el plano mental, el lugar más elevado al que vamos tras la muerte, pero antes de llegar ahí has debido pasar por otro lugar, por el plano astral, ¿no es así?*

- *Sí, sé que he estado en otro sitio, pero no recuerdo dónde.*

- *¿Tu Guía espiritual está ahí contigo?*

- *Sí, está a mi lado.*

- *Pregúntale por qué no puedes recordar dónde has estado antes de llegar ahí.*

- *Mi Guía me lo está explicando... Me está diciendo que estuve en un lugar muy doloroso... un sitio oscuro.*

- *¿Y por qué no puedes recordarlo?*

- *Porque lo que tenía que aprender en ese lugar ya lo aprendí.*

No fue un buen sitio, por eso mi Guía dice que no es necesario para mí en este momento que lo traiga nuevamente a la memoria, no hay que recrearse en lo negativo, ya no hace falta. Eso ya pasó, ya terminó. Lo pasé mal allí, pero me desprendí de todo lo malo y seguí avanzando hasta el sitio en el que estoy ahora. Eso es lo que cuenta, no la experiencia que tuviera en aquel lugar.

Tal y como le explicó a Mónica su Guía espiritual, no parece ser necesario recordar lo que se vive en esos lugares. Allí se accede únicamente para poder desprenderse de las vibraciones negativas que se han ido acumulando a lo largo de la vida física, y una vez que estamos listos, continuamos nuestro viaje hacia a lugares más elevados y agradables. Sin embargo, como la finalidad de este libro es poder entender un poco mejor cómo son todos los lugares a los que vamos tras la muerte, me gustaría compartir contigo dos fragmentos en los que las pacientes sí pudieron acceder a los recuerdos de su vida en el bajo astral.

Durante su regresión a vidas pasadas, Melisa se vio en el año 1936 en una zona rural de Italia. Allí era un hombre excesivamente rudo, agresivo, envidioso y adicto al alcohol. Vivía en una casa muy humilde junto a su mujer (a la cual había comprado unos años antes, siendo ella aún muy joven) y sus dos hijos. La vida que dio a su familia fue especialmente dura y desagradable, llegando al extremo de asesinar a sus dos hijos pequeños y enterrarlos en el campo. Tras ver detalladamente esa vida, nos fuimos a los últimos momentos que vivió antes de desencarnar y, posteriormente, a lo que sucedió tras abandonar su cuerpo físico:

- [Joaquín] *¿Dónde te encuentras ahora?*

- [Melisa] *Estoy tumbado en mi cama... muy hinchado, con la barriga que casi va a reventar... estoy muy enfermo, lleno de alcohol... me enfermé de tanto beber. Ahora estoy en la cama casi muerto, muriendo. Mi mujer está sentada cerca de mí, esperando. Todo empieza a ponerse muy oscuro...*

- *De acuerdo. Avanza hasta el momento en el que sales completamente de ese cuerpo. ¿Qué ves ahora?*

- *Estoy viendo esa escena. Mi mujer no me llora, está cubriendo mi cuerpo con una sábana... Ahora siento que estoy yendo a otro lugar, no sé a dónde. Ya no estoy en la habitación. Siento que tengo que subir hacia algún sitio, pero no puedo... no voy a subir, algo lo impide.*

- *Explícame esto un poco mejor.*

- *Es difícil... yo siento que tengo que subir, elevarme, pero hay una fuerza que no me deja, que me bloquea el paso.*

Noto que me arrastra a otro lugar, como una corriente.

Siento que estoy muy lejos de donde tengo que ir...

- *¿Cómo es el lugar al que has llegado? ¿Qué puedes ver a tu alrededor?*

- *Estoy flotando. Me siento solo, preocupado... pero sé que tengo que estar aquí. Es un lugar oscuro, pero sobre todo...*

no sé cómo explicarlo... es denso, como chicloso, pegajoso... espeso. El aire se siente pesado. Es un lugar muy grande, inmenso, pero a la vez se siente estrecho; hay una niebla gris por todas partes. Y muy arriba hay como un techo, un límite. Sé que más arriba de ese techo es donde yo tengo que llegar, pero ahora mismo no puedo... aquí es donde tengo que estar, tengo que esperar. Hay muchas almas flotando... están igual que yo.

- *¿Tienes miedo ahí?*

- *No, no siento miedo. Sé que tengo que estar aquí un tiempo, lo hice todo mal.*

- *Avanza hasta el momento en el que sales de ese bajo astral.*

Sí... estoy subiendo hacia el techo... según subo todo se va volviendo más claro y más liviano. Sigue sin ser el lugar hacia donde tengo que llegar, pero esto ya es diferente, estoy más cerca. Ahora ya no me siento tan solo como antes...

Pese a que ciertamente debe ser muy difícil describir un lugar así, ya que en el mundo físico no tenemos algo similar con lo que compararlo, Melisa pudo ofrecer aquí una descripción que nos ayuda a visualizar un poco mejor este bajo astral en el que estuvo.

El siguiente fragmento pertenece a la regresión de Noelia, cuya vida anterior transcurrió en Francia a principios del siglo XIX.

Allí era una mujer de clase acomodada, casada con el gran amor de su vida y viviendo en una enorme casa repleta de personal de servicio. En 1832 se quedó embarazada, algo que siempre había deseado y que le había costado mucho conseguir. Sin embargo, el bebé nace enfermo y, pese a los cuidados médicos de la época, fallece unas semanas después. A partir de ese momento una fuerte angustia se apoderó de ella hasta que, unos meses después, se suicidó:

- [Noelia] *Hay una fiesta en casa. Veo a mucha gente bailando en el salón, es un espacio muy grande, con ventanas acristaladas desde las que se ve el jardín... Mi marido también está bailando, pero yo no me encuentro*

bien. Estoy sentada en un sillón. Mi madre viene hacia mí para tratar de animarme, pero yo no tengo ganas de nada. Siento que no puedo soportar la carga que llevo desde que murió mi bebé...

- [Joaquín] *Avanza un poco en la escena y cuéntame lo que ves.*

- *Mi madre se está yendo a hablar con otra gente... y cuando ella se marcha aprovecho para escabullirme. Ahora voy andando por un pasillo grande, voy hacia el despacho de mi marido... nadie se ha dado cuenta de que me he marchado.*

- *¿Sabes a qué estás yendo al despacho de tu marido?*

- *Pues sí... a suicidarme. Él tiene en el cajón de su mesa una pistola alargada, como de madera... y una caja de balas. Ya estoy ahí, la estoy cargando... y me disparo.*

- *¿Qué ves tras dispararte?*

- *Estoy ahí, de pie. Veo mi cuerpo en el suelo. La música del salón ha parado, creo que han oído el disparo... Mi marido ha llegado al despacho corriendo, junto a mi madre. Ahí me encuentran...*

- *¿Cómo te sientes en este momento?*

- *Pues igual de mal que me sentía antes... estaba desconsolada y ahora veo que lo sigo estando... no ha cambiado nada. Les grito, les digo que no podía soportarlo más, pero no me oyen, están de rodillas sobre mi cuerpo, tratando de salvarme... pero ya no van a poder hacer nada.*

Hay mucha gente mirando desde la puerta, sin entrar al despacho.

- *Avanza en esa escena hasta el siguiente recuerdo...*

- *Veo mi ataúd en medio del salón, con mucha gente alrededor... y lleno de velas. Yo estoy ahí, viendo todo eso.*

Me siento muy mal, peor que antes. Me duele mucho verlos sufrir de esta manera por lo que he hecho... trato de consolarlos, intento hablarles, les digo que estoy bien, pero no me oyen...

- *Avanza un poco más en el tiempo y cuéntame qué ves.*

- *Ahora estoy en otro lugar. Es un sitio oscuro... voy vagando sin rumbo. Estoy buscando a mi hijo, preguntándole a todos los que encuentro si lo han visto, pero nadie sabe nada.*

Tengo la sensación de que todos los que estamos aquí nos sentimos igual, noto mucha empatía de ellos hacía mí y viceversa... nos comprendemos. Sigo caminando. Me encuentro con una mujer que me explica que ella también ha perdido a su hijo y no lo ha podido soportar, por eso está aquí, también lo está buscando. Otro hombre con el que hablo me explica que se arruinó, él y su familia se quedaron en la calle sin tener ni siquiera algo para comer, tampoco lo soportó.

- *¿Todos los que estáis ahí os habéis suicidado?*

- *No lo sé... con los que yo he hablado sí, pero no sé si serán todos. Sí siento que aquí todo el mundo está muy triste.*

- *¿Tienes miedo de estar ahí?*

- *No, aquí no tengo miedo, y no veo que nadie lo tenga...*
- *¿Cómo me describirías este lugar?*
- *Hay penumbra... hay zonas en las que no distingo casi nada de lo oscuras que están. Es un lugar muy grande, lo sé aunque no lo vea al completo. Veo a gente como yo yendo de un lugar a otro, pero todo está bastante oscuro... Ahora estoy viendo a personas que están tratando de comunicarse con sus seres queridos, aquí hay sitios desde los que podemos verlos, pero es difícil describirte cómo es esto...*
- *Inténtalo, explícame de qué modo veis desde esa zona del bajo astral a vuestros seres queridos de la Tierra.*
- *Es como una especie de espejo o de lámina de agua donde uno se acerca y puede ver el otro lado, se puede mirar a través de él.*
- *¿Hay más cosas a tu alrededor que te llamen la atención?*
- *Sí... de vez en cuando veo haces de luz, llaman mucho la atención porque este sitio es muy oscuro y cuando aparece alguno de estos destellos se ilumina un poco. Son luces que se mueven rápidamente, hacia arriba y también hacia abajo... y hay almas que suben por esa luz.*
- *Avanza un poco más en el tiempo por ese lugar en el que estás.*
- *Hay un ser con mucha luz que viene hacia mí. Lo he visto bajar desde arriba, desde más allá del techo... sé quién es, lo reconozco... es mi Guía. Nos estamos abrazando.*
- *¿Ha venido a sacarte de ahí?*
- *No, él no me puede sacar hasta que esté preparada, ha venido a ofrecerme consejo... Ahora nos estamos abrazando...*
- *¿Vas a estar mucho tiempo ahí?*
- *No lo sé... aquí el tiempo es diferente, no tengo la sensación de tiempo que tenía en la Tierra. Pero sé que tengo que estar aquí, no puedo seguir subiendo. Está bien así.*

Las experiencias de Melisa y Noelia comparten muchas similitudes, sin embargo no son exactamente iguales. Aunque ambas se encontraban en el bajo astral, cada una estaba en un subplano diferente, dependiendo de la vibración que habían acumulado a lo largo de su vida en la Tierra. Por las descripciones que hacen, Melisa se encontraba en un lugar más bajo que Noelia, de ahí que sintiese mayor densidad y no percibiera los haces de luz o las zonas desde las que puede verse el mundo físico.

La vida en los subplanos medios y altos

No es en absoluto frecuente que alguien vaya al bajo astral tras su muerte. De manera habitual, quienes desencarnan permanecen en los subplanos intermedios. Estas zonas son las más cercanas al mundo físico, por lo que especialmente al principio, la persona suele ver los mismos lugares y a la misma gente que cuando estaba viva en la Tierra. Sin embargo, las características propias de este lugar harán que quienes estén allí vean el mundo con ciertas diferencias en las que vamos a profundizar a continuación.

Visión física y astral

Cuando nos encontramos en el plano físico, vemos únicamente la forma física de cada persona u objeto. Sin embargo, desde el plano astral la apariencia de las cosas incluye tanto la parte física como la astral. Por ejemplo, si alguien te estuviese

observando desde allí ahora, vería tu cuerpo físico y al mismo tiempo tu cuerpo astral. La cantidad de detalles y aspectos concretos que una persona vea dependerá de la atención que preste, de su experiencia y del tiempo que lleve en ese lugar. Uno de los mayores expertos en el conocimiento del plano astral describía de este modo cómo se veía una simple roca desde este lugar:

“En primer término se ve la masa física de la roca; en segundo lugar se perciben las vibraciones de sus partículas físicas. Al mismo tiempo podemos ver su doble astral, cuyas partículas están en continuo movimiento, y su aura [...] y luego se distingue la vida universal circulando por ella” [16]

Escenarios de diferentes tiempos

Aunque los lugares del mundo físico se ven de un modo similar en el astral, este plano también incluye *memorias* y *presagios* de elementos que ya no existen en la Tierra o que están por llegar, pero que desde ahí se pueden percibir perfectamente. Uno de los pioneros en investigar profundamente este plano mediante *viajes astrales* lo describió del siguiente modo:

“En el curso de mis diversas exploraciones de este lugar, he descubierto que la visión astral de una ciudad [física] parece mucho mayor que la [que vemos desde la] Tierra, pues además de sus actuales estructuras y características, se encuentran edificios, monumentos, etc. que no tienen existencia actualmente en la Tierra. Algunos de ellos existieron en el pasado y los otros sospecho que son [...] presagios astrales de edificios terrestres que un día llegarán” [17]

Durante una sesión de conexión espiritual, uno de mis pacientes llamado Carmelo realizó mediante hipnosis un viaje astral en directo por su pueblo. Fue algo inesperado para ambos, pero el modo en el que pudo observar un lugar tan cotidiano para él desde la visión astral resultó muy revelador, confirmando lo que otros investigadores han narrado sobre la forma en la que vemos la Tierra desde el astral:

- [Carmelo] Siento que estoy fuera de mi cuerpo... me estoy moviendo por el despacho... siento como corrientes de energía que me van llevando con suavidad.

- [Joaquín] Esto que estás viendo, ¿es un recuerdo o sientes que está pasando en este momento, que estás ahí fuera ahora?

- Estoy fuera del cuerpo ahora... es muy raro, porque soy consciente de que estoy tumbado en tu sillón, pero al mismo tiempo me veo fuera y me muevo por aquí, voy hacia la ventana... siento que me arrastran hacia allí.

- Muy bien, Carmelo. Lo que está sucediendo ahora es que estás consciente en el plano astral, estás teniendo una experiencia fuera del cuerpo, un viaje astral. Si te sientes bien y no tienes miedo, podemos continuar con esto. Si no, podemos regresar.

- Estoy bien, siento mucha libertad aquí, me gustaría seguir.

- De acuerdo. Entonces ve dejando que esa corriente te lleve, sin dejar de contarme en todo momento lo que vas viendo y sintiendo.

- He traspasado la ventana, estoy flotando por encima de la calle... [va describiendo lo que ve] y esa corriente me está llevando a mucha velocidad a algún sitio. Ahora estoy en mi pueblo... en la zona del bosque y del lago. El bosque se ve muy verde, mucho más de lo normal. Me estoy moviendo por aquí involuntariamente, siento que no puedo decidir a dónde voy... ahora me muevo hacia la izquierda... me paro enfrente de unas casas de ladrillo, muy antiguas. Pero yo conozco esta zona bien y estas casas no están aquí... parecen ser de otra época. Son muy antiguas, pero aquí las veo nuevas, no están abandonadas, vive gente ahí.

- ¿Puedes ver a esa gente?

- No, solo sé que ahí vive gente. Es como si estuviera viajando en el tiempo hacia el pasado, pero al mismo tiempo hay zonas de este bosque que son modernas, con las calles asfaltadas tal y como están ahora. [Aquí podemos observar que Carmelo está viendo desde el astral la parte actual de esa zona y, al mismo tiempo, la antigua con esas casas].

- ¿Qué más puedes ver?

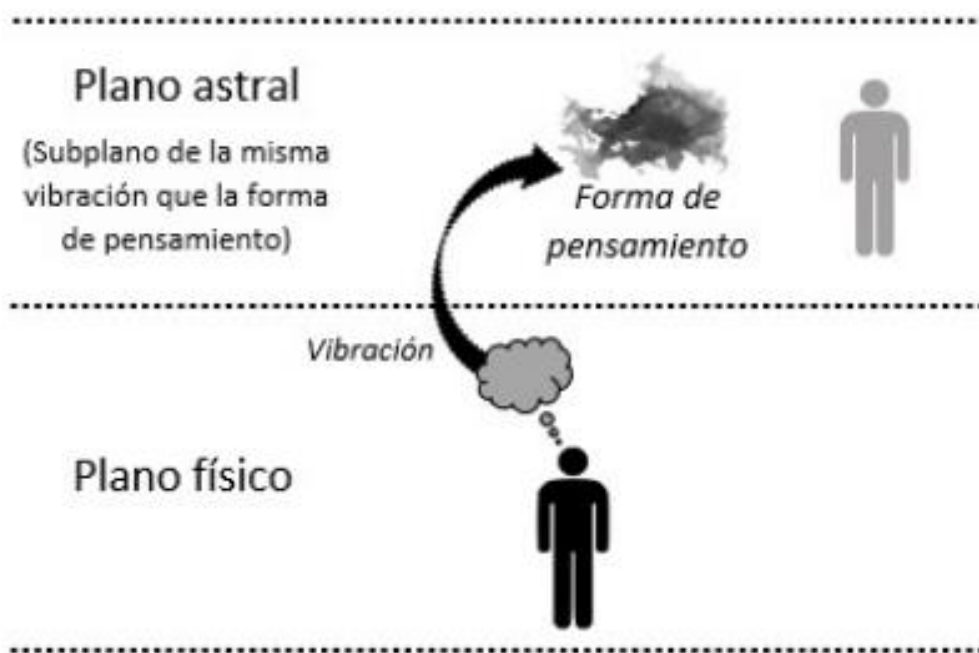
- Ahora veo el lago, y una cascada. El lago está como siempre, pero la cascada ya no existe... solo la conozco de haberla visto en fotos, aquello lo reformaron hace muchos años. Pero está aquí ahora, la estoy viendo, aunque de un modo diferente a cómo veo el resto... El cielo tiene mucha luz, una luz muy brillante, azulada. Esta luz no la había visto nunca, y lo ilumina todo de una forma muy extraña, muy bonita. Pero esta luz no viene del sol... está en el cielo, pero no es el sol. Una energía fuerte vuelve a arrastrarme y estoy yendo hacia otro lugar... sigue siendo mi pueblo, estoy flotando sobre las calles... las reconozco, veo mi casa... pero también hay casas que no conozco, muy modernas... muy diferentes, más grandes, muy blancas, con ventanales enormes... es como una urbanización mezclada con

el pueblo, están a la izquierda más apartadas... pero esas casas no existen. [Aquí Carmelo estaba viendo algunas de las construcciones futuras que probablemente van a producirse en aquel lugar].

Además de estas visiones, el plano astral también guarda *memorias* de situaciones pasada que se produjeron en la Tierra con gran carga emocional, de manera que hay ciertos lugares físicos que, al ser vistos desde el astral, reproducen algunas de esas escenas antiguas. Veremos esto más adelante, en el apartado de dudas frecuentes.

Formas de pensamiento

Cada vez que tenemos un pensamiento emocionalmente intenso, emitimos una vibración al plano astral. Allí tomará una forma similar a la de una nube, una bola o una mancha de energía, convirtiéndose en algo astralmente visible. Según la vibración de ese pensamiento, este se verá en el subplano astral que tenga su misma frecuencia. Por tanto, quienes se encuentran en ese lugar



también verán estas formas de pensamiento que emitimos quienes nos encontramos en la Tierra. En el esquema siguiente puedes verlo con mayor claridad.

Generación de formas de pensamiento

Habitantes del astral

Como ya hemos visto, el mundo físico y los subplanos medios y altos del astral comparten los mismos espacios. Por tanto, quienes se encuentran allí pueden ver a

quienes continúan vivos en la Tierra. Pero, además, el plano astral también tiene otros habitantes con los que podemos encontrarnos:

Personas durmiendo en el mundo físico e inconscientes en el plano astral. Cada vez que nos quedamos dormidos, nuestro cuerpo astral se aleja del físico y deambula por su plano. La mayoría de personas permanecen inconscientes en el astral en esos momentos, por lo que al despertar no recuerdan nada de los sitios en los que han estado. Sin embargo, quienes viven en el astral pueden ver a estos cuerpos dormidos y paseando, como llevados por una ligera corriente.

Personas durmiendo en el mundo físico pero

conscientes en el plano astral. En muchas ocasiones, es posible que mientras dormimos estemos algo más conscientes o semi despiertos en el plano astral. Por tanto, quienes viven allí pueden interactuar con gente que aún está viva físicamente.

Viajeros astrales. Hay personas que de manera involuntaria o mediante la práctica de ejercicios concretos, son capaces de salir de su cuerpo físico y adentrarse en el plano astral de un modo completamente consciente. Esto es lo que se conoce como *viajes astrales* o *experiencias fuera del cuerpo*, como hemos visto en el caso de Carmelo . Quienes viven en ese plano pueden por tanto verlos y relacionarse con estos viajeros.

Otros desencarnados. Las personas que viven en el plano astral tras desencarnar se encuentran, sobre todo, con gente en su misma situación y de una vibración similar a la suya.

Sombras. Del mismo modo que al morir en la Tierra dejamos un cadáver físico, cuando abandonamos el plano astral para ascender al siguiente también dejamos una especie de cadáver. Aunque hablaremos de esto un poco más adelante, lo señalamos aquí porque quienes viven en el plano astral también pueden encontrarse con estos cuerpos en proceso de desintegración.

Animales. Algunos animales son capaces de estar vivos físicamente y al mismo tiempo ver el plano astral, como es el caso de los perros. Esto posibilita que quienes están viviendo allí puedan verlos y comunicarse con ellos.

Además, cuando un animal muere también se marcha a ese plano durante un breve periodo de tiempo, compartiendo lugares con las personas que residen ahí.

Seres espirituales del plano superior. Una vez que hemos terminado nuestra vida en el astral, ascendemos al siguiente plano de existencia. Sin embargo, es posible que como almas volvamos a bajar al astral para ayudar a quienes se encuentran allí. Los Guías espirituales también suelen acceder a este lugar para acompañar en momentos puntuales a sus encomendados, por lo que quienes

residen en el astral suelen encontrarse con almas de los planos superiores e incluso con su Guía.

Con todo lo que hemos visto, no cabe duda de que la vida en los subplanos medios y altos del astral es muy rica tanto por el modo en el que se experimentan los lugares y elementos como por todas las personas con las que nos encontramos allí. Lejos de ser un lugar oscuro como lo podían ser los subplanos más bajos, estas zonas están repletas de vida y conocimiento.

El tiempo en el plano astral

Sabemos que el plano astral no es nuestro hogar definitivo, sino un sitio de paso necesario para desprendernos de aquello que hemos acumulado en nuestra experiencia física y que no necesitaremos en los planos superiores. Esto hace que el tiempo que estemos allí dependa de las necesidades de cada uno y, por tanto, de diferentes factores:

El subplano al que se haya ido tras la muerte. Nuestro camino en el astral consiste en llegar hasta la última región (el séptimo subplano), desde la cual se accede al mundo espiritual; si tras desencarnar hemos llegado directamente al quinto, tardaremos menos que si hemos aterrizado en el segundo subplano, por ejemplo.

Los apegos a personas vivas en la Tierra. Es frecuente, por ejemplo, que un padre o una madre tengan un fuerte apego a sus hijos, de modo que al desencarnar quieran quedarse junto a ellos durante un largo tiempo (especialmente si los hijos son jóvenes) con el fin de ayudarlos, consolarlos o tratar de protegerlos; sucede igual en parejas o amigos que se tenían un gran apego emocional y uno de ellos muere. Esto no es algo negativo, ya que la persona desencarnada puede quedarse voluntariamente allí, sin prisa, el tiempo que necesite. **Nadie la retiene.**

Las Adicciones. Otros apegos al mundo físico que pueden hacer que alguien se quede más tiempo en el astral son las adicciones, especialmente a drogas, alcohol o sexo. Desde el plano astral no podemos consumir aquello a lo que seamos adictos, pero sí podemos recibir la vibración de quienes lo estén consumiendo en la Tierra.

Las fuertes emociones negativas. El cuarto factor que prolonga la vida en el astral **son las fuertes emociones negativas que tuviéramos en el mundo físico**, las cuales debemos **disolver para poder continuar ascendiendo al siguiente plano.**

Con todo, el tiempo que estemos en el plano astral no tiene una gran importancia ni supone un problema en la evolución del alma hacia los planos superiores. Estaremos ahí el tiempo que necesitemos para desprendernos de apegos, adicciones y emociones densas y después, con una vibración ya más elevada, nos marcharemos serenamente.

Viviendo en los subplanos medios y altos

Tal y como describen mis pacientes en regresión, la mayor parte del tiempo que las personas pasan en estas regiones del astral la dedican a permanecer cerca de aquellos seres queridos que continúan en la Tierra. Es precisamente aquí desde donde tratarán de comunicarse con ellos enviándoles cualquier tipo de señal, introduciéndose en sus sueños o enviándoles pensamientos y emociones para hacerles entender que siguen vivos. Además, dependiendo de las necesidades y la personalidad de cada alma, en ese lugar también suelen dedicarse a explorar la parte astral de la Tierra, pasear, compartir experiencias con otros habitantes del astral y, sobre todo, reflexionar en torno a la vida física que han abandonado.

El padre de Clara había desencarnado hace dos años de manera repentina. Desde entonces, nadie de la familia había recibido ninguna señal suya. Durante una sesión de conexión espiritual con hipnosis a la que llamo *Darshanum*, ambos se reencontraron en el plano astral. Tras la emoción del primer momento y los abrazos, él pudo explicarle a su hija cómo se había sentido y cómo estaba siendo su vida allí:

- [Joaquín] *Cuando puedas, pregúntale a tu padre cómo se encuentra en este momento.*

- [Clara] *Está bien, me dice que ya está bien, pero que ha necesitado tiempo.*

- *¿Tiempo para qué?*

- *Para aceptar que se había ido... dice que él también tenía que aceptar y elaborar su duelo. Él también nos había perdido a nosotras... ¡vaya! ¡no había pensado en esto!*

- *Explícame.*

- *Claro... desde que murió, yo he estado todo el tiempo pidiéndole señales, esperando que se comunicara conmigo, que me consolara... nunca había pensado que él también nos había perdido, que él también estaba en duelo...*

- *¿Y ya se encuentra mejor?*

- *Sí, me dice que ahora se encuentra bien, que poco a poco lo ha ido comprendiendo todo.*

- *Pregúntale qué hace ahora en el plano astral en el que se encuentra.*

- *Dice que está casi todo el tiempo con mi madre y conmigo.*

Lleva unos meses intentando comunicarse con nosotras, pero no podemos darnos cuenta...

- *¿De qué modo trata de comunicarse?*

- *Lo intenta cuando estoy dormida... pero dice que es imposible, que tengo todavía mucho dolor y eso me bloquea.*

También me está diciendo que ha puesto varias veces mariposas en mi camino cuando salgo a pasear... ¡es verdad!, las he visto y me llamaron la atención, porque en esa zona nunca hay mariposas, pero no había pensado que podían ser una señal suya.

- *¿Y qué más hace desde allí cuando está a vuestro lado?*

- *Nos calma... cuando me ve muy nerviosa o llorando, trata de enviarme energía que me tranquilice. Es verdad... a veces sí he podido sentir esa calma repentina.*

- *¿Y qué hace allí cuando no está con vosotras?*

- *Pasea por la naturaleza... eso también lo hacía cuando estaba vivo. Me dice que lo sigue haciendo, que le gusta pasear, ir a sitios que no conocía... puede viajar muy rápido a sitios lejanos... y ve cosas que nunca había visto. Está sonriendo, dice que todo se ve muy vivo desde allí.*

- *¿En ese lugar está solo?*

- *No... dice que hay mucha gente como él. Algunos lo ven y otros no, pero siempre hay gente caminando, flotando, yendo de un sitio a otro.*

- *¿Y él está con alguien?*

- *A veces habla con otra gente, pero dice que aquí cada uno está atento a lo suyo, tienen cosas que hacer. También dice que suele venir su ángel [se refiere a su Guía espiritual] y hablan.*

- *¿Siempre está en ese lugar o sube a otros sitios y luego vuelve?*

- *No, está ahí. Sabe que pronto tendrá que seguir su camino, pero por ahora va a seguir un poco más aquí con nosotras.*

- *¿Cómo sabe que pronto se tendrá que ir?*

- *Lo sabe... sólo me dice que lo nota, que lo sabe.*

La salida del plano astral

Nadie, nunca, se queda para siempre en el plano astral, sea cual sea el subplano en el que se encuentre o los apegos que tenga hacia el mundo físico. Con el paso del tiempo, la persona empieza a desprenderse de aquello que la mantenía conectada fuertemente con la Tierra, evolucionando espiritualmente, por lo que su vibración comienza a elevarse para que pueda acceder al siguiente plano.

A medida que asciende su vibración, el cuerpo astral se va desintegrando. Si cuando murió en la Tierra abandonó su cuerpo físico, ahora comienza a abandonar su cuerpo astral para continuar su camino en un nuevo vehículo llamado cuerpo

mental. Es en este momento cuando ve la famosa luz, la cual le indica la entrada al siguiente plano, a un lugar mucho más elevado: el plano mental, al que también llamamos aquí *mundo espiritual*. El alma comienza entonces su regreso a casa.

Aunque todos ven la luz, el modo de presentarse puede ser diferente, así como sus sensaciones hacia ella. Esta es la manera en la que tres de mis pacientes revivían ese momento durante sus regresiones:

“Veó una luz a lo lejos, entre las montañas, pero no es el sol.

Es una luz blanca, tiene mucha intensidad, pero no me hace daño en la vista. No sé cómo, pero sé que tengo que ir hacia ella, tengo que dejar este sitio ya”.

“Ha aparecido una luz encima de mi cabeza... está lejos, al final de un túnel que va hacia arriba. Esa luz está tirando de mí, me va subiendo muy lentamente por el túnel. Es muy agradable, me siento muy ligera, muy tranquila. No estoy segura de lo que va a pasar, tengo un poco de miedo, pero sé que es bueno, esa luz transmite mucha paz”.

“Estoy junto a mis hijos, llevo con ellos mucho tiempo desde que morí, pero ahora me siento más ligera; entiendo que aunque me echen de menos yo tengo que continuar, tengo que irme a otro sitio.

Hay una luz muy intensa fuera de la casa... llevo viéndola un tiempo, sé que es donde tengo que ir, pero me da tristeza dejarlos así...

aunque sé que nunca perderemos el contacto (...). Estoy acercándome a la luz, siento que me arrastra hacia ella... me da calma y me dejo llevar”.

Esta es la última experiencia que vivimos en el astral. Una vez que vamos hacia la luz, iniciamos el recorrido hacia el mundo espiritual. No nos olvidamos de nuestros seres queridos en la Tierra, continuamos conectados con ellos, pero entendemos que es el momento de marcharnos para continuar avanzando.

Contactos entre el plano astral y el mundo

físico

Como ya hemos visto, el plano físico y el astral están íntimamente relacionados, compartiendo incluso los mismos lugares. Este hecho es el que hace posible que se establezcan frecuentemente contactos entre las personas desencarnadas que se encuentran en el astral y aquellos que continúan en la Tierra.

Quienes acaban de morir descubren que continúan perfectamente vivos en otro lugar, desde donde están viendo a sus seres queridos sufriendo por su muerte, de manera que en la mayoría de ocasiones lo primero que quieren hacer es enviarles una señal, un mensaje para comunicarles que se encuentran bien, que están cerca de ellos.

En uno de los mayores estudios realizados sobre comunicación después de la muerte[18], se investigaron los casos de más de 3.000 personas de Estados Unidos

que habían experimentado un contacto con un ser querido desencarnado. Tras realizar los análisis estadísticos, pudieron estimar que el 20% de la población estadounidense, unos 50.000.000 de personas, habían tenido este tipo de comunicación. Sin embargo, también encontraron que pese a su alta frecuencia, quienes habían recibido estas señales no solían hablar de ellas libremente por miedo a que su entorno creyese que estaban sufriendo algún tipo de trastorno mental.

Desde hace años dirijo una comunidad virtual en la que miles de personas procedentes de casi todas las partes del mundo nos reunimos para compartir asuntos de postvida, por lo que a lo largo de este tiempo he podido escuchar a centenares de miembros que han recibido mensajes o señales desde el plano astral por parte de sus seres queridos desencarnados. Curiosamente, el modo en el que reciben estas comunicaciones es muy similar, con independencia de sus creencias, religión, país o cultura.

A continuación te muestro algunas de las formas más frecuentes en las que se producen estos contactos. Si tú has tenido este tipo de comunicaciones, esto puede confirmarte que no se trataba de tu imaginación o sugestión, sino que eran auténticas señales que tu ser querido te estaba enviando para mostrarte que sigue con vida.

Sentir la presencia de la persona fallecida

Esta es una de las formas más frecuentes de contacto. La persona siente de un modo especial que su ser querido desencarnado se encuentra cerca de ella. Quienes la experimentan suelen diferenciar perfectamente cuándo ha llegado esa presencia y cuándo se ha marchado.

Comunicación auditiva

En este tipo de comunicación suele escucharse claramente la voz de la persona desencarnada diciendo una única palabra o dando un breve mensaje. Algunos de quienes han experimentado esta comunicación me decían haber escuchado: "*Estoy bien*",

"*Cree*", "*Ten fe*", "*Estoy contigo*".

Aunque se pueden producir en cualquier momento, son más frecuentes cuando se está en un estado de semi-vigilia, esto es, cuando estamos a punto de quedarnos dormidos o en los segundos previos a comenzar a despertarnos.

Señales táctiles

En ocasiones es posible percibir una sensación táctil, generalmente en forma de caricia, abrazo o presión. Quienes las han percibido explican que suelen ser similares (en el mismo lugar del cuerpo y con la misma intensidad) que las que su ser querido les realizaba antes de morir. Por ejemplo, una paciente me comentó que recibía caricias en los tobillos cuando se acostaba a dormir, las mismas que su

pareja le hacía antes de desencarnar. Otro hombre sentía cómo le acariciaban el cuello cuando se tumbaba en el sofá, tal y como antes le hacía su esposa.

Señales olfativas

Este tipo de señal también se produce con frecuencia. La persona puede percibir durante unos segundos, e incluso minutos, el olor característico de su ser querido o del perfume que solía utilizar.

Comunicaciones visuales (apariciones)

Son las menos frecuentes debido a la dificultad y el esfuerzo que suponen para quienes se encuentran en el plano astral. Cuando se producen, la persona puede ver físicamente a su ser querido, ya sea su cuerpo completo o una parte característica de él, normalmente la cara. Esta comunicación suele producirse especialmente durante el estado de semi-vigilia. Una mujer me relató su experiencia de este modo:

"Estaba a punto de quedarme dormida cuando apareció enfrente de mí la cara de mi hija. Solo era la cara, sin pelo ni cuello.

Estaba resplandeciente, muy joven. Me miró, me sonrió y me dijo que no sufriera más, que ella estaba bien. Esto fue real, nunca me habría podido imaginar algo así"

Otra comunicación visual más frecuente es la de ver una esfera o una estela de luz brillante, la cual puede quedarse fija en un lugar o moverse, dejando un rastro de luz a su paso; suele tener una duración breve y puede darse junto a una comunicación auditiva.

Así me lo explicaba una mujer que había vivido esto:

"Estaba sentada en el sofá viendo la televisión. De repente apareció una bola de luz y empezó a moverse por todo el salón...

era muy brillante, de color naranja, y escuché la voz de mi marido que me decía: cree. Me asusté muchísimo y salí corriendo de allí.

No he vuelto a verla"

Comunicaciones a través de fenómenos físicos

En este tipo de contactos, la persona desencarnada utiliza como medio de comunicación aparatos eléctricos. Algunos de los fenómenos más frecuentes son: televisores o lámparas que se encienden o se apagan solos, radios en las que transmiten mensajes o cambian de emisora para que suene una determinada canción, ruidos de timbres e incluso mensajes a través de teléfonos móviles. En general, estas comunicaciones se producen cuando la persona está pensando en su ser querido.

Señales simbólicas

Este tipo de comunicaciones frecuentes se dan a través de símbolos que tienen un significado especial para el desencarnado y su ser querido. Por ejemplo, a través de una canción, una imagen, un animal que aparece o se comporta de una manera peculiar e incluso el mensaje de algún anuncio publicitario en el momento preciso.

Comunicación durante una regresión o conexión espiritual Durante una hipnosis regresiva al mundo espiritual, es común que la persona se encuentre con uno o varios de sus seres queridos desencarnados, los cuales pueden darle algún mensaje o consejo e incluso mostrarle cómo están viviendo en ese lugar.

Por otro lado, mediante técnicas psicoespirituales de conexión espiritual como Darshanum, también es posible conectar con nuestros seres queridos o nuestro Guía sin necesidad de realizar una regresión completa; **también mediante meditación o relajación profunda es posible acceder de un modo seguro y consciente a** un escenario del plano astral y posibilitar así este encuentro.

Comunicaciones en sueños

Esta es sin duda la comunicación más frecuente entre quien ha desencarnado y sus seres queridos; de hecho, es por la que más consultas recibo, de manera que me gustaría explicarla detalladamente.

Aunque no solemos recordarlo, cada vez que nos quedamos dormidos salimos del cuerpo físico y viajamos al plano astral. Ese lugar al que accedemos cuando dormimos es el mismo al que vamos tras morir, por lo que allí se encuentran seres desencarnados y habitantes propios de esa región de los que ya hemos hablado. De este modo, si hemos perdido a un ser querido es muy posible que él se encuentre allí y aproveche nuestra presencia durante el sueño para tratar de contactar con nosotros, por lo que esto se convierte en un medio de comunicación muy sencillo y eficaz para ambos.

Cuando se producen estos contactos, nuestra consciencia en el plano astral aumenta, pudiendo ver con claridad a nuestro ser querido e incluso percibir el escenario completo y simbólico que él ha construido para que se desarrolle esa escena (la casa que compartimos, el lugar al que íbamos de vacaciones, un campo o una playa tranquilos, etc.). Durante este contacto, la persona desencarnada puede comunicarse con palabras, imágenes o pensamientos que son captados de manera clara por su ser querido.

Pese a que es el modo más sencillo de contacto, hay varias cosas que pueden imposibilitar esta comunicación. Por un lado, es posible que durante ese contacto sigamos semidormidos en el plano astral, lo que nos incapacita para ver bien a esa persona o escucharla con claridad, de modo que la comunicación no es eficiente. Por otro lado, el problema más frecuente suele ser que cuando perdemos a alguien estamos muy dolidos y con una gran carga emocional de sufrimiento; esto hace que al dormir y marcharnos al astral, nuestra mente física continúe tan activa que nos impida ver lo que hay alrededor de nosotros en ese lugar. De este modo, es imposible que nuestro ser querido pueda hablarnos o comunicarse. Veámoslo con un ejemplo: imagina que estás escuchando música muy fuerte a través de los

auriculares y con los ojos cerrados; un amigo llega a tu casa y trata de hablar contigo, te hace señales, te grita, pero es imposible que tú te hagas consciente de su presencia. Esto sería similar a lo que en este caso nos sucede en el plano astral, solo que en vez de música estamos enfrascados en nuestros pensamientos y emociones.

Otra de las dificultades que encontramos para este contacto, muy relacionada con la anterior, son los sueños producidos por la mente física. Mientras dormimos, el cerebro reestructura la información consciente e inconsciente que hemos recibido a lo largo del día o de las semanas; se mezclan pensamientos, emociones, aprendizajes, etc. para reelaborarlos y asimilarlos. Así, por ejemplo, alguien que sufre depresión o estrés intenso suele tener pesadillas, pero esto no está relacionado con el plano astral, sino con su experiencia física y con la elaboración que el cerebro está haciendo de esa información durante el sueño. También es frecuente que al morir un ser querido, nuestro cerebro trate de asimilar el trauma y produzca sueños con ese familiar, pero esto, de nuevo, no es un contacto astral real, sino algo únicamente cerebral.

La principal duda que suelen plantearme, por tanto, es cómo distinguir un auténtico contacto astral de un sueño puramente físico.

Por desgracia no tenemos información de investigaciones referentes a este tema, pero tras varios años escuchando casos sí he conseguido elaborar un pequeño listado que puede ayudarte a distinguir entre ambas experiencias. Estas son algunas de las características principales de contactos reales durante el sueño: Al despertar se recuerda de una manera muy nítida, con gran claridad en cuanto a los detalles.

Parece un sueño con una cualidad distintiva, diferente a los demás.

La sensación que queda tras despertar es de quietud, tranquilidad, alegría y certeza en que la experiencia que acaba de vivirse ha sido real.

El sueño ha provocado un impacto positivo en nuestro interior.

Si hemos recibido algún mensaje de nuestro ser querido, este ha sido para hacernos sentir mejor o para que podamos empatizar con él; suelen ser comunicaciones amorosas, esperanzadoras, y nos revelan con claridad la existencia de la supervivencia tras la muerte. Es muy poco frecuente que haya recriminaciones o elementos negativos.

Este punto es muy importante, ya que cuando se trata de un sueño puramente físico, suele verse al ser querido sufriendo, enfadado, con mal aspecto o culpándonos de algo; pero esto suele ser producto del trauma que la mente está tratando de asimilar.

Pueden dar información que no se conocía antes o mostrar símbolos importantes para la persona que está recibiendo el mensaje.

El recuerdo de ese contacto dura mucho más tiempo que el recuerdo de un sueño físico; de hecho, hay quien lo recuerda claramente a lo largo de las semanas.

Durante el contacto, es posible sentir sensaciones físicas por parte de nuestro ser querido, como caricias o abrazos.

Comunicación artificial

Hay varios sistemas artificiales para la comunicación con el plano astral. El más conocido de ellos es la psicofonía, mediante la cual se consigue captar voces de personas que se encuentran en ese lugar. Este sistema es completamente desaconsejable por tres motivos: en primer lugar, porque a nivel psicológico puede generar graves problemas de sugestión sobre los que no vamos a profundizar aquí. En segundo lugar, y como hemos visto antes, porque es habitual que la persona con la que se contacte no sea un ser querido (aunque asegure que sí lo es), sino cualquier otro habitante del astral deseoso de captar la atención y, en caso de ser un alma de baja vibración, asustar y engañar a quien lo está escuchando. Y en tercer lugar, porque es frecuente que las voces captadas no provengan ni siquiera de seres reales, sino de energía acumulada en el lugar en el que se está realizando la psicofonía o de sugestiones y proyecciones del propio oyente. Por tanto, con este método de comunicación **no solo es muy difícil lograr un contacto real con nuestro ser querido, sino que puede resultar perjudicial a nivel psicológico.**

Con el resto de métodos de comunicación artificiales, tales como la ouija, cartas o péndulos, sucede lo mismo.

Comunicación a través de médiums

Existen con más frecuencia de lo que pensamos personas con una auténtica capacidad para percibir el plano astral y, de hecho, algunas investigaciones han podido demostrarlo. [19] Cuando estamos ante alguien con esta sensibilidad especial, ella puede actuar como intermediaria entre nuestro ser querido desencarnado y nosotros, transmitiéndonos sus mensajes

Desafortunadamente, los médiums auténticos no suelen dedicarse profesionalmente a este tema, por lo que la mayor parte de quienes dicen serlo suelen estar mintiendo. La mayoría de casos que conozco de personas que han acudido a visitar a un supuesto médium han resultado ser un fraude. Además, estos engaños suelen ser difíciles de detectar, ya que quienes los realizan saben perfectamente qué decir y cómo hacerlo. La facilidad con la que se puede ser engañado, especialmente en un momento tan delicado como es el duelo, siempre nos lleva a desaconsejar encarecidamente el uso de estos servicios.

Cuando no hay comunicación

Con frecuencia me encuentro a personas que no reciben ninguna comunicación por parte de sus seres queridos desencarnados, ni en sueños ni por ningún otro medio; esto suele producirles preocupación, ya que piensan que les puede estar sucediendo algo negativo en el plano astral o están enfadados con ellos. A esto me quiero referir a continuación.

Sobre el contacto a través de los sueños, es posible que no se produzca porque estamos emocionalmente bloqueados, como hemos visto anteriormente, imposibilitándose así que nuestro ser querido se nos muestre en el plano astral. Otra razón que puede ser responsable de esta falta de comunicación mientras dormimos está relacionada con las vibraciones. Como ya hemos visto, el plano astral está compuesto por diferentes regiones vibratorias, de modo que si nuestra vibración y la de nuestro ser querido son muy diferentes, al dormir viajaremos a un subplano astral alejado del suyo, por lo que la comunicación en ese momento no será posible.

Finalmente, la otra causa que puede producir esta falta de contacto es, sencillamente, que nuestro ser querido no tenga permitido hacerlo para no influir en nuestra propia evolución espiritual.

En cuanto a la falta de comunicación por el resto de medios, esta puede deberse también a varios factores. Por un lado, nuestro sufrimiento puede estar impidiéndonos prestar atención a las señales sutiles que sí se están produciendo, por lo que pasan desapercibidas. Por otro lado, existe la posibilidad de que si ha fallecido hace poco tiempo, la persona desencarnada esté adaptándose a ese nuevo lugar y todavía no tenga la habilidad suficiente para realizar los contactos. Otro motivo para esta falta de comunicación

puede ser que él crea que un contacto aumentaría nuestro daño emocional, de manera que deje pasar el tiempo hasta que nos encontremos más animados. Finalmente, también es posible que no tenga permitido realizar un contacto para no interferir en el aprendizaje espiritual de su ser querido.

Por tanto, el que no se produzca comunicación no significa en absoluto que esa persona no esté cerca, que se sienta enfadada, o que se encuentre en dificultades. En muchas ocasiones, cuando pasa el tiempo y la mente se serena, los contactos comienzan a sucederse de manera natural si estos no afectan a nuestra propia evolución o plan vital.

Dudas frecuentes sobre el plano astral

Aunque ya hemos visto detalladamente cómo es y cómo funciona el plano astral, hay veces que pueden seguir quedando algunas dudas o generarse otras nuevas. Para aclarar este tema lo máximo posible, a continuación te expongo algunas de las principales preguntas que me suelen realizar sobre él y que pueden ayudarte a resolver las tuyas.

Has dicho que, tras la muerte, cada uno vamos al subplano astral que nos corresponde por vibración. Sin embargo, en todas las regresiones que has

compartido las personas ven directamente el lugar en el que han muerto y a sus seres queridos, no se van a su subplano inmediatamente, ¿por qué?

Para entenderlo mejor veamos esto con mayor detalle. Justo en el momento de desencarnar, lo que vemos es el mismo lugar y a la misma gente con la que estábamos físicamente,

independientemente de nuestra vibración. En ese lugar astral, más o menos neutro, estaremos durante un breve periodo de tiempo, hasta que nuestra vibración nos lleve al subplano que nos corresponde. Si nuestra vibración es media, nuestro subplano astral seguirá estando muy conectado con el mundo físico, de modo que seguiremos viendo los mismos lugares y a las mismas personas con las que compartíamos la vida física. Sin embargo, si nuestra vibración es muy alta o muy baja, nos alejaremos de esos lugares.

Por ejemplo, en el caso de Noelia vimos que en los primeros momentos tras la muerte y los días posteriores ella seguía cerca de sus seres queridos, en esa especie de plano astral neutro. Sin embargo, pasados unos días su vibración la llevó a un subplano del bajo astral.

Por tanto, en un inicio todos vemos y experimentamos lo mismo y, según pasa el tiempo, vamos accediendo a la región astral que nos corresponde, esté más cercana a la Tierra (astral medio) o más alejada (astral bajo y astral alto).

¿Sufren nuestros seres queridos en el astral cuando nos ven pasarlo mal por su muerte?

En el plano astral, especialmente al principio de llegar a él, continuamos teniendo las mismas emociones y sentimientos que cuando estábamos vivos físicamente; por tanto, nuestros seres queridos verán cómo nos duele su marcha y se sentirán también apenados o tristes, de ahí que se queden cerca tratando de enviar alguna señal o consolarnos de algún modo, aunque no siempre lo consigan o puedan hacerlo.

Con el paso del tiempo, ellos van teniendo una mayor perspectiva de lo que ha sucedido y del lugar en el que se entran, por lo que sus emociones se vuelven poco a poco más elevadas y van dejando de sufrir por quienes siguen en la Tierra; esto no significa que ya no les importen sus seres queridos, pero tienen una mayor perspectiva de la vida.

Si los lloramos y pensamos mucho en ellos, ¿eso los retiene a nuestro lado, les impide avanzar hacia la luz?

No, en absoluto. Esta es una creencia muy extendida, pero es completamente falsa. No hay nada que podamos hacer desde el mundo físico que retenga a quienes se encuentran en el plano astral. Si ellos se quedan cerca de su familia es por su propia necesidad o por voluntad propia, porque quieren pasar tiempo junto a ellos y continúan teniendo apegos. Entienden perfectamente (como lo entenderías tú si

estuvieses en su lugar) que el llanto, la pena, la tristeza y la desesperación ante la pérdida son algo normal y necesario.

Según pasan el tiempo en el plano astral, poco a poco van elevando su vibración hasta ver la luz y acceder por ella a un plano superior, y esto sucede con independencia a que sus seres queridos continúen llorándoles o sufriendo. El alma sigue su camino evolutivo cuando es el momento, nada la retiene.

Cuando ellos van ascendiendo a los subplanos superiores,

¿se olvidan de nosotros?

No. Los lazos que tenemos con nuestros seres queridos no se pierden ni se olvidan nunca; ya no solo al ascender a subplanos astrales más elevados, sino que no se olvidan ni siquiera en los planos más altos.

Has dicho que los subplanos astrales medios están interconectados con el mundo físico y por eso nos pueden ver y escuchar desde allí. Cuando se elevan a subplanos más altos

¿dejan entonces de vernos y de estar a nuestro lado?

Según se elevan hacia subplanos más altos, la conexión con el plano físico es menor, ya que se van alejando de la Tierra. Por tanto, dejan de vernos con la frecuencia que lo hacían antes, pero esto no significa que se desconecten de sus seres queridos. Aunque ya no estén tan cerca, ellos suelen acudir de vez en cuando a observar cómo va todo, especialmente si se les llama, se piensa en ellos o se les pide algo. Sea cual sea el subplano en el que se encuentren, reciben siempre la vibración que les enviamos cuando pensamos en ellos y acuden siempre que pueden.

Mi pareja murió hace varios años. Ahora he conocido a alguien nuevo con quien me gustaría iniciar una relación, pero no quiero que se enfade. ¿A ellos les puede sentar mal que rehagamos nuestra vida?

No. Cuando nuestro ser querido nos ama realmente, lo que más desea es nuestra felicidad, especialmente en estos casos. Tu pareja, desde el plano astral, sabe que ya no podéis estar juntos físicamente y quiere verte feliz, de modo que entiende perfectamente que trates de rehacer tu vida y continuar adelante.

¿Cómo puedo saber si mi ser querido está bien en el plano astral o ha ido a un subplano bajo?

La mayor parte de la gente va a los subplanos astrales medios, aquellos más cercanos al físico, por lo que lo más probable es que tu ser querido se encuentre allí tras morir. Solo las personas que en su vida física acumularon fuertes emociones negativas o

mantuvieron conductas especialmente dañinas para los demás son las que, tras la muerte, van a los subplanos más bajos y densos durante un tiempo.

¿Qué sucede cuando muere un niño pequeño o un bebé?

¿Pasan por los mismos lugares que los adultos?

Sí. Cuando un niño pequeño o un bebé mueren, van al plano astral del mismo modo en que lo haría un adulto, aunque con algunas diferencias importantes. Un niño de corta edad o un bebé no han acumulado vibraciones densas a lo largo de la vida física, no les ha dado tiempo, por lo que al tener una vibración elevada acceden directamente a las regiones más altas del astral tras su muerte. En esos subplanos no están mucho tiempo, ya que su cuerpo astral se desintegra rápidamente debido a la pureza que mantenía, lo que hace que puedan entrar en un periodo muy breve al mundo espiritual.

Otra diferencia significativa es que los bebés y los niños no están solos en ningún momento tras la muerte. Cuando llegan al astral son acogidos por Seres espirituales encargados de esta tarea.

Hablaremos de ello con mayor profundidad en el siguiente capítulo.

Dices que los niños nunca están solos en el astral, ¿los adultos que mueren sí se encuentran solos allí?

Nunca estamos solos en ningún plano. Cada uno de nosotros tenemos un Guía espiritual que nos acompaña a lo largo de nuestras vidas en los diferentes lugares de existencia, en el astral también. En los subplanos bajos la presencia de los Guías es más difícil sentirla, igual que en la Tierra no solemos ser conscientes de ellos, pero siempre nos acompañan.

La diferencia en cuanto a los niños es que a estos los Guías les ayudan constantemente y de manera explícita, mientras que los adultos deciden si quieren recibir o no esa ayuda.

Has comentado que cuando muere un animal también va al plano astral.

¿Cómo es esto?

Sí. Todos los seres vivos que se encuentran en la Tierra tienen un alma, la cual está recubierta por los mismos siete cuerpos que tenemos los humanos. Esto hace que, al morir, los animales pasen por los mismos lugares que nosotros, comenzando en el astral y ascendiendo posteriormente hasta los planos superiores. El tiempo que un animal pasa en el plano astral dependerá de su nivel de consciencia; animales inteligentes como perros, gatos o primates permanecen un mayor tiempo en este plano, mientras se desprenden de sus apegos al mundo físico. El resto de seres vivos pasarán por esta zona de un modo mucho más breve.

En numerosas ocasiones, quienes han sufrido la pérdida de un animal cercano relatan haberlo sentido cerca e incluso haber podido soñar con él en lo que sería un auténtico contacto astral.

Si varias personas mueren juntas a la vez, por ejemplo en un accidente de coche, ¿se reencuentran justo tras la muerte?

No importa que varias personas mueran juntas a la vez. Tras la muerte, cada una irá a la región del plano astral que le corresponde por vibración. Habrá ocasiones en las que algunas de ellas tengan una vibración prácticamente idéntica, de manera que sí es posible que se reencuentren instantes después de la muerte, pero generalmente no es así.

Desde el plano astral, ¿nuestros seres queridos pueden vernos siempre? Me preocupa un poco que esto no nos deje mucha intimidad.

Del mismo modo que durante la vida física tus seres queridos respetaban tu intimidad, tras la muerte continúan haciéndolo. Es verdad que desde el plano astral ellos pueden ver y sentir a sus seres queridos en cualquier momento, pero habitualmente respetan profundamente sus momentos de intimidad, como lo harías tú en su lugar.

He escuchado muchas historias sobre fenómenos paranormales (*poltergeist*), como que se caigan objetos, se enciendan y se apaguen las luces, etc. ¿Esto lo hacen los espíritus desde el plano astral?

Sí. Como hemos visto anteriormente, el plano astral está íntimamente conectado con el físico, de modo que compartimos los mismos lugares pero en diferente frecuencia o vibración. Este hecho hace posible que las personas que habitan en el astral puedan manifestarse en el mundo físico de diferentes maneras. Sin embargo, no todos los seres desencarnados tienen la habilidad o la energía suficiente para producir estos fenómenos.

Has dicho que en el plano astral estamos relativamente poco tiempo, pero yo conozco historias de espíritus que se manifiestan en algunos lugares durante siglos o que son captados a través de psicofonías pasados muchos años tras su muerte. ¿Cómo es posible esto?

Este es un asunto muy interesante y requiere que profundicemos un poco más en el funcionamiento del plano astral para comprenderlo.

Hay tres causas diferentes por las que pueden producirse estos fenómenos paranormales. La primera se refiere al *cadáver astral*. Hemos visto anteriormente que cuando llevamos un tiempo en el plano astral comenzamos a elevar nuestra vibración y nos desprendemos del cuerpo que tenemos allí, pasando a vivir desde el siguiente, llamado cuerpo mental; del mismo modo que cuando morimos físicamente dejamos un cadáver físico, cuando morimos astralmente dejamos un cadáver astral, el cual se va desintegrando con el tiempo. Sin embargo, hay ocasiones puntuales en las que este cadáver, al que algunos autores

llaman *sombra* o *cascarón*, [20] todavía mantendrá cierta energía de la persona que lo habitó.

Dependiendo de la fuerza de esa energía, el cadáver astral tardará más o menos tiempo en desintegrarse del todo. Cuando la gente relata haber visto, oído o sentido a un fantasma en el mismo lugar en el que murió hace décadas o siglos, en realidad lo que están percibiendo es la presencia de ese cadáver astral, un cuerpo sin inteligencia que ya no está habitado por ninguna persona, pero que aún mantiene energía y repite de manera automática conductas que tenía su dueño. Tarde o temprano, el cadáver astral también terminará por desintegrarse del todo y desaparecer.

La segunda causa por la que pueden producirse estos fenómenos es por *impregnación* de energía. Los lugares físicos en los que han sucedido acontecimientos fuertemente emocionales, tales como asesinatos, quedan impregnados por la vibración energética que se produjo en el plano astral durante ese acontecimiento desagradable. Cuando visitamos un lugar en el que sucedieron hechos de este tipo, podemos experimentar sensación de frío, densidad o incluso escuchar sonidos; pero todo esto no es más que una impregnación, una vibración que se acumuló en ese lugar y que continúa activa. Las personas que murieron en aquel momento ya no continúan allí, aunque mediante psicofonías se puedan captar palabras, frases o sonidos que ellos dijeron en aquel momento.

Por último, estos fenómenos paranormales pueden producirlos espíritus de baja vibración que continúan apegados al plano astral y que van a esos lugares con la intención de asustar, generar miedo o simplemente divertirse. No son el espíritu real de quien vivió o murió en ese sitio, ese ya se marchó pasado el tiempo, sino que se trata de seres que han ido allí en busca de público al que poder mostrar estos fenómenos. Como ves, aunque los hechos existen no es cierto que sean producidos por almas que aún no se han marchado del lugar de su muerte.

Siempre he oído hablar del infierno, el purgatorio y el cielo, pero tú no has hablado de ellos. ¿Existen esos lugares?

Cada religión ha llamado a los lugares que existen tras la muerte de diferentes formas, y a lo largo de la historia han ido añadiéndoles y quitándoles tantas cosas que los han convertido en auténticos lugares de ficción. Sin embargo, en su inicio es posible que todas las religiones se refirieran a los mismos sitios de un modo más certero.

En el caso de las religiones cristianas, es probable que se refiriesen al bajo astral con el nombre de *infierno*, a los subplanos astrales medios con el de *purgatorio* y al astral superior y planos más elevados con el de *cielo*. Sin embargo, debemos hacer hincapié en que esos lugares, del modo en que las religiones los describen, no se corresponden con la realidad.

Capítulo 4

El plano mental o mundo espiritual

"Como es arriba, es abajo.

Como es adentro, es afuera" *(Hermes Trismegisto)*

Hagamos un breve resumen de lo que le ha sucedido al alma hasta este momento. En primer lugar murió su cuerpo en la Tierra, abandonando entonces el plano físico y pasando a vivir en el astral; allí fue ascendiendo por las diferentes regiones, deshaciéndose también de ese cuerpo. Y ahora finalmente va a entrar a vivir en el siguiente plano: el mental **(recuerda que puedes ver el recorrido del alma de manera esquemática en el capítulo 7).**

El plano mental, también conocido como mundo espiritual o cielo, es el último sitio al que la mayoría de personas van tras la muerte. Sabemos que existen planos más elevados, pero con nuestra actual evolución espiritual este es el más alto al que podemos llegar: de allí es de dónde venimos y a donde nos dirigimos tras desencarnar. Por tanto, podríamos decir que este plano es nuestro verdadero hogar y el sitio en el que pasamos la mayor parte del tiempo. Hemos venido a la Tierra para aprender, experimentar y evolucionar; después hemos pasado por el plano astral para concluir nuestros aprendizajes, deshacernos de los apegos y elevar nuestra vibración. Y tras este largo camino regresamos a casa, volvemos al mundo espiritual.

Conocer en profundidad este maravilloso lugar es fundamental para entender qué somos y qué es la vida realmente.

Este conocimiento también nos revela la realidad de nuestra vida actual, ya que todas las situaciones importantes que nos suceden en la Tierra las hemos planeado desde allí. Por tanto, comprender cómo es este plano nos revelará la realidad que hay debajo de todas las experiencias que hemos vivido aquí y no hemos entendido o hemos interpretado creyendo que eran injustas, vacías, casuales o inexplicables. Al adentrarnos en el mundo espiritual, verás como todas ellas cobran un nuevo sentido más amplio, profundo y razonable.

Cruzando la luz al final del túnel

Durante el tiempo que la persona ha pasado en el astral, ha ido despojándose de las vibraciones más bajas, los apegos a la Tierra y las emociones negativas; su vibración se ha vuelto ahora

más elevada, lo que le permite empezar a desprenderse del cuerpo astral. En ese momento ya está lista para continuar su camino hacia el plano mental, el sitio del que procede y al que ahora vuelve. Una hermosa luz aparece entonces ante quienes ya se encuentran preparados, como vimos al final del capítulo anterior; es muy posible que hayas escuchado hablar de ella en multitud de películas, series de televisión o relatos espirituales. Esa luz es la puerta de acceso que llevará al alma hasta el siguiente plano de existencia.

A medida que se acerca a la luz, se va sintiendo como si estuviese dentro de un enorme túnel, cuyo final es precisamente la radiante luz procedente del plano

mental al que se dirige. Ese túnel es el camino de transición entre ambos planos, y mientras lo recorre va desprendiéndose definitivamente de lo que le queda del denso cuerpo astral, comenzando a vivir desde su siguiente cuerpo: el mental.

Raúl se encontraba en el plano astral, acompañando a sus seres queridos que seguían sufriendo en la Tierra tras su muerte. En un momento dado todo cambió y se inició su ascenso hacia el plano superior. Así es como lo recordaba durante su regresión:

- [Raúl] *Hay una luz encima de mi cabeza... es blanca... muy intensa... me transmite una tranquilidad que nunca antes había tenido. Siento que esa luz tira de mí, que me lleva hacia arriba sin que yo tenga que hacer nada...*

- [Joaquín] *¿Qué hay a tu alrededor?*

- *Es como un túnel muy grande... está oscuro, aunque a veces veo como destellos de luces... amarillas... verdes... son preciosas... las veo mientras me elevo por este túnel hacia la luz... sé que es allí donde tengo que ir.*

- *¿Vas solo o te está acompañando alguien?*

Voy yo solo, pero no me siento solo. Hay como una presencia, tengo la sensación de que estoy acompañado, pero no veo a nadie.

- *¿Cómo ves tu cuerpo mientras subes por el túnel?*

- *Me siento muy ligero, sin peso... voy flotando. Tengo un cuerpo, pero es brillante, es como si saliera luz de él... es muy bonito... sigo siendo yo, pero de otra manera. Me cuesta explicarlo.*

- *¿Dónde está el cuerpo que tenías antes, el cuerpo astral?*

- *No lo sé... se ha ido quedando por el camino, supongo. Yo ahora soy mucho más ligero, me siento más libre... es un cuerpo mucho mejor que los de antes...*

Una vez que termina la subida por el túnel, el alma cruza finalmente la luz, entrando al mundo espiritual. Ya ha terminado su recorrido por el plano físico y el astral, y ahora se encuentra nuevamente en su hogar. Continuando con la regresión de Raúl, este lo recordaba así:

- *Estoy cada vez más cerca de la luz, el túnel está más iluminado. La sensación de paz es indescriptible, aunque sigo algo nervioso por ver lo que hay ahí... La estoy cruzando... He cruzado esa luz, estoy envuelto en ella.*

- *¿Qué ves a tu alrededor?*

- *Hay nubes... nubes blancas y de otros colores... estoy envuelto en ellas, son luminosas... no veo nada más.*

Avanza un poco más en el tiempo, hasta que atraviesas esas nubes. ¿Qué ves ahora?

- Las nubes se están evaporando... ya empiezo a ver dónde estoy... ¡Oh! ¡Vaya! ¡es un lugar enorme! ¡Hay mucha gente aquí!

Antes de continuar, es necesario aclarar que las primeras experiencias que la persona vivirá allí son siempre las mismas para todos, sin embargo los escenarios que verá al llegar pueden ser diferentes. Por ejemplo, hay pacientes que me han relatado que al atravesar la luz lo primero que ven es una sala enorme y luminosa, mientras que otros ven una playa o un maravilloso jardín; estas diferencias de escenarios se producen porque ese primer lugar que vemos se adapta al gusto del recién llegado, facilitándole así la transición a ese plano. De este modo, alguien que disfrutaba físicamente en el campo o en la playa durante su vida física, es probable que vea esos escenarios al llegar; una persona muy religiosa que creyera en un cielo tal y como le contaron en su iglesia, podrá ver este primer escenario de ese modo. Por supuesto, también hay ocasiones en las que se puede ver directamente el plano mental como es realmente. El escenario que verá al llegar, por tanto, será generalmente el que más le agrade o esté en mayor sintonía con sus creencias, mientras que lo que vivirá allí será igual para todas las almas.

Esta diferencia de escenarios se produce únicamente durante un tiempo limitado, hasta que la persona se adapta a ese nuevo lugar y comprende dónde se encuentra. Después, todos verán ya los mismos lugares, los mismos escenarios reales del plano mental.

El reencuentro con nuestros seres queridos

Lo primero que sucede tras atravesar la luz es el reencuentro con nuestros seres queridos y nuestro Guía espiritual; este es uno de los momentos más emotivos y especiales que experimentamos.

Allí volvemos a ver a la mayoría de las personas a las que amábamos en nuestra vida física o que fueron importantes para nosotros, las cuales nos están esperando. No siempre están todos, a algunos los veremos más adelante, cuando ya estemos más tranquilos y avanzados en este lugar, pero en general estarán la mayoría de ellos, sin importar el tiempo que hace que rieron o si continúan vivos en la Tierra[±].

Es muy interesante poder ver cómo se produce este reencuentro y la gran comprensión que da a las relaciones que tenemos en nuestra actual vida física. En algunas ocasiones, los pacientes ven entre quienes les dan la bienvenida a gente que no esperaban encontrar, ya que en su vida en la Tierra no habían tenido mucho contacto o empatía; sin embargo, a nivel espiritual fueron relaciones importantes y necesarias para la propia evolución del alma.

Marta había muerto por última vez en el año 1815. En aquella vida había tenido una relación muy tormentosa con su novio. Ahora, en su actual vida física, había mantenido de nuevo una relación de pareja muy difícil, la cual ya se había terminado. Tanto en aquella vida como en la actual, su pareja fue la misma alma. Tras morir y pasar un tiempo en el astral, Marta continuó su evolución hacia el plano superior. Esto es lo que le sucedió cuando llegó al mundo espiritual y se reencontró con sus seres queridos y su Guía:

- [Marta] *Estoy subiendo por un espacio vacío, es como un túnel... y al final hay una luz blanca y amarilla... voy hacia ella flotando... la estoy atravesando...*

- [Joaquín] *¿Qué ves ahora?*

- *Ahora no veo nada... todo está oscuro, hay como niebla...*

- *Avanza un poco más en esa escena, ¿qué sucede?*

La niebla se está yendo... estoy en un lugar muy grande, sé que es una sala, aunque no hay paredes ni nada. Veo a una mujer morena que se acerca... ¡yo la conozco!, no sé de qué, pero siento que la conozco... ya sé quién es, ¡es Lorena!

- *¿Quién es Lorena?*

- *Es alguien que me ha acompañado siempre, ahora lo sé, la reconozco... es mi Guía, mi ángel de la guarda.*

- *¿Y qué hacéis?*

- *Nos abrazamos muy fuerte. Me dice que tengo que tranquilizarme, que ya estoy en casa, y que me quiere mucho. Noto su amor. [Marta comienza a llorar de emoción]*

- *¿Qué hacéis después de abrazaros?*

Ella me va llevado de la mano por unas galerías. Puedo asomarme por los lados y ver lo que hay allí... es un sitio muy curioso, ¡hay muchas cosas!

- *De todo lo que ves, ¿qué te llama la atención?*

- *¡Es que hay muchas cosas, hay mucha gente abajo!*

Algunos están trabajando, otros están jugando... no puedo explicártelo bien, se ven muchas cosas a la vez...

- *¿Puedes verte a ti misma, tu cuerpo?*

- *Sí, más o menos... emito una luz, una luz muy suave... no es un cuerpo como el físico, aunque tengo forma, pero es de luz. Mi Guía va vestida de blanco, también emite luz, una más fuerte que la mía.*

Sigue avanzando por esas galerías. ¿A dónde llegáis?

- *Estamos en una especie de sala, hemos llegado allí a través de las galerías; en el centro hay unas escaleras que suben hasta el techo, donde hay un agujero muy grande del que sale mucha luz. Por las escaleras empieza a bajar un montón de gente...*

- *Muy bien. ¿Y qué hace esa gente ahí?*

- *¡Han venido a darme la bienvenida!*

- ¿Los conoces?

- ¡Sí, claro! ¡Está mi abuela Ana! ¡Qué alegría verla! Nos estamos abrazando. Hay más gente... está mi madre...

también veo a Susana, mi mejor amiga... ¡todos me están saludando! [Marta cambia

la cara de felicidad que tenía y frunce el entrecejo. Hay algo que la desconcierta].

- ¿Qué pasa?

- Está también Jaime... no sé qué hace aquí.

- ¿Quién es Jaime?

- Jaime es mi expareja en mi vida actual y el que fue mi pareja en mi vida anterior... no sé qué hace aquí... no nos llevamos bien... no quiero que esté aquí.

- Está en este recibimiento por algo, no pasa nada, deja que continúe la escena y veamos qué pasa.

- Nos miramos de lejos y sonreímos... viene hasta donde yo estoy y nos abrazamos [se emociona y comienza a llorar].

Hay comprensión... nos hemos hecho mucho daño los dos en nuestras relaciones, pero ahora nos entendemos... tenía que ser así, me dice que tenía que hacerlo y yo también, teníamos que vivir esas experiencias... nos abrazamos muy fuerte.

- ¿A quién saludas después?

- Estoy buscando a mi padre... pero no lo encuentro, no está.

- No te preocupes, no siempre pueden estar todos nuestros seres queridos, pero puedes estar segura de que verás a tu padre más adelante.

La zona de descanso y recuperación

Después de dar la bienvenida al alma recién llegada, sus seres queridos se marchan para continuar con sus actividades en el plano mental. Más adelante volverán a encontrarse, pero por ahora la persona es acompañada por su Guía hacia una zona de descanso y recuperación.

Como hemos visto anteriormente, a medida que abandonamos el plano astral y nos dirigimos al mundo espiritual nos vamos desprendiendo de las vibraciones y emociones más densas, así como de los apegos que nos mantenían atados a la Tierra. Sin embargo, muchas personas han tenido vidas físicas más duras y difíciles, de modo que el sufrimiento que han experimentado ha atravesado **los diferentes cuerpos y ha llegado hasta la profundidad del alma.** Por tanto, antes de continuar avanzando por el plano mental, muchas necesitarán pararse a descansar y a ser sanadas, recuperándose del daño sufrido en la Tierra.

La vida pasada de Julia se había desarrollado en la Alemania nazi. Las experiencias vividas allí habían sido especialmente difíciles y dolorosas para ella, ya que aunque consiguió esconderse y evitar los campos de concentración, pasó toda su vida buscando a sus padres y hermanos, los cuales habían corrido peor suerte. La enorme sensación de soledad, tristeza y rabia la habían acompañado durante toda aquella vida, consiguiendo penetrar en su alma. Al llegar al plano mental, esas emociones continuaban afectándole, de modo que su Guía la acompañó a la zona de sanación. Así es como Julia recordaba durante su regresión esta experiencia:

[Julia] *Mi Guía me está llevando a un edificio.*

- [Joaquín] *¿Cómo es?*

- *Es blanco... grande.*

- *¿Qué hay en ese edificio?*

- *Hay una luz... una luz enorme. Y tengo que meterme por ella para entrar.*

- *¿Para qué tienes que entrar ahí?*

- *Para descansar... para sanar... estoy cansada, tengo una tristeza muy profunda todavía, ha sido una vida muy difícil.*

- *¿De qué te tienes que sanar?*

- *De todo lo pasado... hay muchas cosas que me han hecho daño en el alma... y aquí me voy a recuperar.*

- *Avanza un poco y cuéntame qué pasa ahora.*

- *Me meto en el edificio a través de esa luz. Es un lugar con agua, y yo me tumbo allí. Debajo del agua está la luz sanadora. Yo me quedo ahí, quieta, mientras la luz me va sanando.*

- *¿Estás sola?*

- *Sí, mi Guía no ha entrado, se ha marchado antes. Aquí estoy yo sola.*

- *Continúa avanzando en ese lugar, ¿qué sucede?*

- *Sigo aquí. Mi alma se está recuperando. Todavía tengo que estar más tiempo.*

- *¿Cuánto tiempo tienes que estar en este lugar?*

Aquí el tiempo es muy diferente, no es igual que en la Tierra.

Estaré cuatro años recuperándome... pero cuatro años aquí no son nada.

- *¿Y cómo sabes el tiempo que tienes que estar ahí?*

- *Lo sé, desde el interior. Y porque la luz va cambiando de color, y por su color yo sé el tiempo que me queda aquí.*

- *Avanza en ese lugar. Han pasado ya los cuatro años, ¿qué sucede?*

- *La luz ha cambiado de color. Es como si me despertara...*

¡me siento muy despierta! Me encuentro completamente recuperada, estoy bien. Salgo del agua, ya es el momento de irme de aquí y seguir mi camino en este lugar. Mi Guía está esperándome fuera del edificio.

La descripción que los pacientes me hacen de este lugar también puede variar. Julia veía un edificio de luz con agua dentro, mientras que otros me han hablado de este lugar como si fuese un hospital, donde están tumbados en camas. Otros terapeutas cuentan cómo algunos de sus pacientes les describen este sitio como una cúpula, con un rayo de luz brillante de energía líquida, que penetra en sus almas por completo[21]. Sea como sea el escenario que aquí ven, todos tienen en común la existencia de ese lugar de sanación, donde siempre hay una fuerte energía que sana las heridas que el alma ha ido acumulando a lo largo de su vida física.

La sesión de Orientación

Una vez que la persona se ha recuperado del daño sufrido en la Tierra, abandona el lugar de sanación y es acompañada por su Guía espiritual hacia algún sitio en el que realizar juntos la sesión de Orientación.

En esta actividad hablarán tranquilamente y en profundidad de la última vida física que ha tenido, abordando todo lo que ha sucedido en ella: sus sentimientos, los aprendizajes que ha hecho, su nivel de conocimiento, el daño que ha sufrido o el que ha causado a otros, etc. Es una charla amplia en la que el alma hace un profundo análisis y balance de la vida física que ya ha dejado; no hay nada que se quede sin hablar. **El Guía la orienta en aquellos aspectos en los que se sintió más perdida, la aconseja y la ayuda a ver los errores que cometió y el modo en el que puede** afrontarlos cuando surjan de nuevo; también valorarán sus aciertos, los objetivos cumplidos y los aprendizajes que logró realizar. A medida que se desarrolla esta sesión, la persona no solo recuerda los acontecimientos, sino que de algún modo vuelve a revivirlos.

Todos los pacientes hablan del profundo amor que los Guías transmiten aquí. Nunca hay juicios negativos o condenas; muy al contrario, las sesiones de Orientación siempre están enfocadas desde la compasión, con la intención de servir como ayuda al alma recién llegada.

Tras finalizar esta actividad, el Guía la acompañará hacia su lugar en el mundo espiritual, donde se producirá el reencuentro definitivo con su *grupo de almas*.

Continuando con la regresión de Julia, así es como ella vivió esta sesión de Orientación tras salir de la zona de recuperación:

- ¿A dónde os dirigís ahora?

- Hemos llegado a un lugar precioso. Es una especie de prado verde, muy sereno. Me siento con mi Guía en una especie de sofá blanco, muy cómodo. Él me transmite muchísimo amor, hay una energía muy buena por todas partes.

- ¿Qué vais a hacer en ese lugar?

- Me explica que vamos a revisar mi última vida en la Tierra.

- Muy bien, avanza en esa conversación y cuéntame lo que sucede.

Es muy curioso... no creo que te lo pueda explicar con palabras... estamos hablando de las cosas importantes que me pasaron, de cuando los nazis se llevaron a mis padres...

de mi búsqueda... pero mientras las hablamos y las recordamos las voy reviviendo, es como si estuviera de nuevo allí, pero entendiéndolo todo mejor. Mi Guía me va aclarando algunas cosas que viví y no había entendido. Yo no le veía el sentido a tanto sufrimiento... pero él me lo va explicando. Estoy reviviéndolo todo... ¡vaya, no se pierde nada!

- ¿A qué te refieres con que no se pierde nada?

- A qué puedo recordar incluso lo que estaba pensando en aquel momento, lo que sentí... todo.

- ¿Cómo te sientes haciendo esta revisión?

- Siento muchas cosas. Siento algo de dolor por lo que pasó, pero en menor medida, porque ahora entiendo por qué tuve que vivir eso... y también siento alegría por todo lo que he aprendido en esa vida. Mi Guía me explica los aprendizajes que hice, todo lo que superé. Y a la vez lo sigo reviviendo, estoy ahí, en aquella vida de nuevo. Puedo notar incluso lo que hice sentir a los demás; veo a mi hermano... y noto cómo se sentía protegido por mí, se sentía a salvo. Lo hice bien en esa vida... fue todo muy doloroso, pero estoy satisfecha... ahora lo sé.

El reencuentro con el grupo de almas

Iniciábamos este capítulo con una cita que decía: “Como es arriba, es abajo” [22]. Esta frase tan sencilla nos ayuda a entender perfectamente cómo es funcionamiento y la organización del plano mental: como es arriba, en el mundo espiritual, es abajo, en el mundo físico, solo que arriba todo es más puro y armonioso, puesto que las personas están libres de los egos y limitaciones que tenemos en la Tierra; allí todos están más cerca de la auténtica Realidad, hay un mayor conocimiento de lo que somos realmente, y eso lo hace cualitativamente diferente. Ha sido dicho que este mundo físico es un reflejo oscurecido del mundo espiritual, y efectivamente ahora podrás comprobar que así es en lo principal.

Del mismo modo que en la Tierra cada uno de nosotros vive en un país determinado y en una ciudad concreta, en el mundo espiritual sucede lo mismo;

cada alma vive en una región junto a su *familia espiritual* y los *grupos de almas amigas*, de manera que tras finalizar la sesión de Orientación con el Guía, suele ser acompañada (especialmente si se trata de un alma joven[§]) a la zona de distribución: una especie de gran hall como los de las estaciones de tren o los aeropuertos, en el que cada uno tomará la dirección que le lleve hasta el lugar al que pertenece.

Tras finalizar su sesión de Orientación, Julia se dirigió a ese lugar. Así recordaba esta experiencia:

- *Estoy en un edificio enorme... parece infinito, de cristal transparente. Mi Guía me ha traído hasta aquí.*

- *¿Qué es ese lugar?*

- *Es... como una enorme estación de tren, pero con mucha luz... hay muchísima gente yendo de un lugar a otro. Todos se mueven*

con mucha velocidad, pero no hay atascos, no se tropiezan entre ellos... cada uno sabe a dónde tiene que ir.

- *¿Qué te dice tu Guía?*

- *Que desde aquí llegaré a mi casa, donde está mi familia.*

- *¿Tu Guía te va a acompañar?*

- *No. Él se queda aquí, voy yo sola.*

- *¿Y cómo vas a ir?*

- *No sé cómo explicártelo, pero en mi interior sé el camino que tengo que tomar... la energía que debo seguir... son como carreteras de energía, como hilos luminosos... no lo puedo describir con palabras, pero todos sabemos la dirección que debemos tomar. Aquí nadie se pierde. Coge el camino y cuéntame qué vas viendo.*

- *He cogido uno de esos hilos de luz. Voy flotando... es una sensación muy agradable... voy avanzando hacia adelante, arriba, abajo... me voy moviendo con bastante velocidad por esta vibración... hay una especie de nubes de colores... son preciosas... ¡siento mucha velocidad!*

- *Continúa avanzando por ese lugar hasta que llegas al final del recorrido. ¿Qué ves ahora?*

- *He llegado. Siento que estoy en mi casa. Continúo flotando y moviéndome... pero ya estoy fuera de esa carretera de energía. Veo gente que se acerca... pero están borrosos, están lejos todavía.*

- *¿Qué sientes?*

- *Noto algo dentro, una mezcla entre alegría y curiosidad... tengo la fuerte sensación de que los conozco, de que los quiero... pero todavía no los puedo ver claramente. Tengo la certeza interior de que conozco este sitio... yo soy de aquí.*

Tal y como sucede en el mundo físico, el mundo espiritual está formado por familias a las que se suele llamar *grupos primarios de almas*. Cada uno de nosotros pertenecemos a uno de ellos, a una de estas familias espirituales. Si con nuestra familia física estamos unidos por los genes o los vínculos emocionales, con nuestra familia espiritual estamos unidos por el nivel de vibración, evolución, amor y afinidad, de modo que todos los miembros de un grupo son similares en estas características.

Julia recordaba así cómo había sido la llegada a su hogar espiritual junto a su grupo de almas:

- *Se están acercando a recibirme... ¡ese es Roberto! [llora emocionada]*

- *¿Quién es Roberto?*

- *En mi vida anterior fue mi padre... y en la de ahora es mi hermano, ¡lo quiero tanto!*

- *¿Qué hacéis en este momento?*

- *Nos abrazamos muy fuerte. ¡Tenía muchas ganas de verlo!*

- *¿Lo has reconocido físicamente?*

Sí, más o menos, tiene una forma definida, de luz, primero con la apariencia de mi padre y luego con la de mi hermano... cambia de forma... pero en realidad es siempre el mismo, un gran ser de luz... ¡yo sé quién es! [sonríe muy emocionada]

- *¿Hay alguien más ahí?*

- *¡Claro! ¡Están todos! Ahí está Lucía... ¡ven aquí!...*

- *¿Quién es Lucía?*

- *Lucía y yo casi siempre hemos reencarnado juntas [se ríe].*

Nos estamos abrazando. En mi vida anterior fue mi madre, en la de ahora es mi hija... pero también ha sido mi amiga en otra vida, mi esposo... ¡hemos estado en todos los papeles! Y ahí está Carlos, ¡qué alegría! Él ha sido mi abuelo en esta vida, y antes fue mi compañero de trabajo, ¡los dos fuimos espías! [vuelve a reír emocionada]. Hay mucha gente... Algunos están detrás, no los veo con claridad.

- *¿Son todos de tu grupo de almas, de tu familia espiritual?*

- *No, no todos. Los que están delante sí que lo son. Los de atrás son de familias cercanas, son amigos... también los quiero muchísimo.*

- ¿Y qué haces ahora?

- Sigo saludando... estoy buscando a mi hermana de esta vida, pero no está... sí, ya la veo, está más al fondo... no es de mi familia de almas, pero es de una familia muy cercana...

Como podemos ver en este fragmento de regresión, nuestra familia espiritual está formada por almas que ya conocemos allí y con las cuales hemos reencarnado en Tierra en numerosas ocasiones y en diferentes roles. Tal y como le pasó a Julia, un miembro de tu grupo de almas pudo ser en tu vida anterior tu padre, mientras que en esta vida puede estar siendo tu mejor amiga.

También existen ocasiones en las que dos almas pueden tomar los mismos roles a lo largo de muchas vidas, especialmente como pareja o amigos íntimos; a estas almas se las conoce como *almas compañeras* o con el equivocado término de *almas gemelas*, as cuales están especialmente unidas dentro de una misma familia.

Uno de mis pacientes, por ejemplo, tiene el mismo amigo íntimo desde hace tres vidas: primero fueron dos profesoras en la antigua Grecia; después, dos monjas en un mismo convento español. Y en la actualidad son dos compañeros en la misma facultad. Durante su regresión pudimos ver que siempre eligen este papel de amigos íntimos porque es el que más les ayuda a ambos a encontrar el apoyo y la orientación que necesitan en cada una de sus encarnaciones.

En cualquier caso, se repitan o varíen los papeles de una vida a otra, en el mundo espiritual las almas vuelven a reencontrarse y permanecen juntas en la misma familia, ya sin máscaras o papeles que interpretar, en un estado mucho más puro y real.

Además de la familia espiritual o grupo de almas primario, hemos visto que existen las familias cercanas o amigas a las que se les suele llamar *grupos de almas secundarios*. Los miembros de estos grupos suelen ocupar papeles menos relevantes o íntimos durante la vida física de esa alma, pero son roles de apoyo necesarios para su aprendizaje y evolución. Por ejemplo, un profesor que fuera importante para ella, o un amigo o pareja que apareció y desapareció en poco tiempo, un hermano o unos padres con los que no tiene una relación muy cercana, etc. suelen ser miembros de grupos de almas secundarios. Su presencia es importante, pero se produce de manera puntual o poco íntima. En el mundo espiritual, estos grupos de almas secundarios pertenecen a la misma región que la persona, están cerca e incluso pueden tener contacto, pero no son su familia.

La vida en el Mundo espiritual

Una vez que la persona ya se ha acomodado en el mundo espiritual junto a su grupo de almas, comienza sus actividades cotidianas y evolutivas en él. Hemos visto que el plano mental funciona de manera similar al físico, solo que en estado de mayor perfección, por lo que nos será fácil entender e imaginar cómo se

desarrolla la vida en él. Veamos ahora cuáles son las diferentes actividades que el alma realiza allí.

El trabajo

Del mismo modo que en la Tierra cada uno de nosotros tiene un trabajo, en el mundo espiritual sucede algo similar. Allí, todas las almas dedican una parte de su tiempo a realizar diferentes tareas, las cuales dependen de las necesidades de aprendizaje que tengan, de sus capacidades, preferencias y conocimientos. No se trata por tanto de trabajos cansados o necesarios para mantenerse, como podía sucederles en el plano físico, sino que son tareas vocacionales mediante las que el alma consigue un mayor desarrollo espiritual. Algunas de estas labores las desempeñan con miembros de su propio grupo de almas, mientras que otras las realizan de manera individual o con gente de otras familias.

Hay pacientes que durante su regresión se han visto dedicándose a la enseñanza, la sanación, el cuidado a otras almas de personas o animales, las artes, etc. En muchos casos, se ha podido observar que el trabajo que realizan en el mundo espiritual no guarda ninguna relación con el que desarrollaban durante su vida en la Tierra, aunque en ocasiones sí estaba relacionado con las aficiones, vocación o intereses profundos que tuvieron en el mundo físico.

En su actual vida física, Pilar trabaja como gestora en un banco; durante su regresión, pudo verse en el plano mental trabajando como maestra de almas jóvenes, ayudándolas en la preparación de sus próximas reencarnaciones en la Tierra:

- [Pilar] *Estoy sentada en lo alto... es como una pequeña montaña de piedras suaves...*

- [Joaquín] *¿Y qué haces ahí?*

- *Estoy rodeada de gente que me escucha... yo estoy hablándoles, les estoy enseñando.*

- *¿Qué les enseñas?*

- *Lo que he aprendido en mis últimas vidas... ellos van a reencarnar pronto y yo les aconsejo y les explico...*

- *¿Es ese tu trabajo en el mundo espiritual?*

- *En este momento sí... he trabajado también haciendo otras cosas, pero mi tarea de ahora es ayudarles a prepararse para su próxima encarnación en la Tierra. Yo he aprendido mucho en mis vidas anteriores, y ahora lo comparto con ellos.*

- *¿Dónde está la gente que te escucha?*

- *Están sentados alrededor de mí, están todos juntos, yo estoy más separada. Me escuchan con mucha atención... y me hacen preguntas...*

- *¿Te gusta ese trabajo?*
- *Sí, por supuesto, por eso lo hago. Sé que mis experiencias en la Tierra pueden ayudarles, por eso pedí dedicar parte de mi tiempo a esto.*
- *¿Tu familia espiritual se dedica también a la enseñanza?*
- *Todos lo han hecho algunas veces, sí, pero en este momento yo soy la única.*
- *¿Y a qué se dedica el resto de tu grupo?*
- *Casi todos están ahora trabajando en arquitectura... creando lugares, edificios, plantas... es un trabajo muy divertido, yo también lo hago de vez en cuando.*

En su vida actual, Pilar nunca ha sentido vocación por la enseñanza, y de hecho, tras la regresión le sorprendió verse como profesora en el mundo espiritual.

En otras ocasiones, nuestro trabajo o aficiones del mundo físico sí pueden coincidir con los que realizamos en el plano mental.

Este fue el caso de Ernesto, quien en su actual vida trabaja como médico internista de un hospital público. Durante su regresión, pudo ver cómo su actual trabajo en la Tierra es muy similar al que desempeñó en el mundo espiritual:

- [Joaquín] *¿Dónde te encuentras ahora?*
 - [Ernesto] *Estoy en una sala grande... es una especie de hospital. Hay mucha gente tumbada, están sanando.*
 - *¿Quién es esa gente que está tumbada?*
 - *Son personas que acaban de llegar al mundo espiritual y necesitan descansar, sanar...*
 - *¿Y es en ese lugar donde están sanando?*
 - *Sí... hay varios lugares de sanación, dependiendo de lo que cada alma necesite, este es uno de ellos.*
 - *¿Cómo sanan las almas ahí?*
 - *Están tumbadas, recibiendo energía. Cada persona está conectada a la energía sanadora, la están recibiendo. No son*
- almas muy dañadas, pero necesitan esta ayuda.*
- *¿Y qué haces tú en ese lugar?*
 - *Yo trabajo aquí.*
 - *¿De qué manera trabajas? ¿Cuál es tu función?*

- Yo colaboro en la sanación de estas almas. Además de la luz que reciben, yo actúo también como un canal de energía, focalizo mi atención en la zona que debe sanarse y le envío la energía a través de mí.

- ¿Hay más gente que se dedique a lo mismo que tú ahí, en ese lugar?

- ¡Claro, somos muchos! Cada uno estamos trabajando en una zona de la sala y nos encargamos de varias almas.

- ¿Todas las almas se sanan?

- Las que están aquí sí, por supuesto. Unas necesitan más tiempo o mayor intensidad de energía y otras menos, pero de aquí salen todas recuperadas.

- ¿Siempre te has dedicado a esto en el mundo espiritual?

- No, he realizado varios trabajos relacionados con la ayuda, que es lo que más me gusta.

- Háblame de alguno de esos otros trabajos.

- En uno de ellos me dedicaba a acompañar a almas jóvenes recién desencarnadas, en otro fui maestro...

incluso me dediqué a cuidar animales... pero la sanación es lo que siempre he querido, así que estuve aprendiéndolo y llevo ya mucho tiempo trabajando en esto.

- ¿Podéis elegir el trabajo que desempeñáis ahí?

- Sí, claro, pero primero tenemos que aprenderlo. Yo estuve mucho tiempo aprendiendo cómo realizar la sanación, luego empecé a practicarla mientras me supervisaban, y ahora ya lo puedo hacer solo.

El aprendizaje

Además de trabajar, las personas en el mundo espiritual también dedican buena parte de su tiempo al aprendizaje. Del mismo modo que sucede en la Tierra, en el plano mental recibimos enseñanzas que nos ayudan a entender los diferentes lugares de existencia, el funcionamiento de la vida infinita o nuestro propio proceso de evolución como almas.

Los profesores que llevan a cabo esta tarea pueden venir de diferentes lugares. Por un lado, encontramos a maestros que viven también en el plano mental, pero cuyo nivel de progreso y conocimiento es mayor en el área concreta que enseñan; por otro lado, hay profesores que provienen de un plano superior, a los que se conoce como *Maestros espirituales*, *Sabios* o *Ancianos*. Estos seres tienen un nivel de evolución más elevado que el resto, de modo que ya no suelen reencarnar en la Tierra, sino que habitan constantemente entre los planos superiores.

Otras actividades

Además de dedicarnos a trabajar y aprender, en el mundo espiritual hay tiempo para dedicarlo a otras cosas. Por ejemplo, suelen ser frecuentes las actividades de ocio en las que se practican aficiones o se aprenden otras nuevas. También hay tiempo para el descanso, la contemplación, las visitas a grupos de almas amigas, los paseos o, sencillamente, para permanecer con nuestra familia espiritual, compartiendo y disfrutando junto a los demás. Pese a las numerosas actividades, las almas no se olvidan de sus seres queridos que permanecen en la Tierra, por lo que también suelen dedicar tiempo a acompañarlos, apoyarlos o tratar de orientarlos y protegerlos. La primera vez que escuché hablar del mundo espiritual de este modo me sorprendió; de hecho, tras las regresiones los pacientes suelen comentarme lo curiosas que les han parecido las similitudes entre la vida en la Tierra y en el plano mental. Nuestra cultura, con sus religiones mayoritarias, siempre nos ha hablado de un cielo o un paraíso prácticamente abstracto o muy alejado de lo que conocemos. Sin embargo, cuando accedemos a la realidad del mundo espiritual, todo es mucho más sencillo, concreto y familiar.

Pese a estas similitudes entre nuestro mundo físico y el mental, los pacientes de regresión siempre recalcan la existencia de grandes diferencias entre ambos: aunque en la forma son parecidos, en el fondo tienen una pureza, equilibrio y perfección imposibles de imaginar en la Tierra. Las sensaciones de unidad, serenidad, alegría profunda y amor impregnan todos los espacios de ese plano, permitiendo a las personas desarrollarse y expresarse de un modo libre y único, mucho más cercano a nuestra verdadera esencia divina.

La Revisión de vida

Como seres espirituales, nuestro propósito siempre es el de evolucionar. Esta evolución la logramos a través de los aprendizajes que extraemos de cada una de nuestras vivencias; de este modo, con cada situación aprendemos y con cada aprendizaje evolucionamos. Seamos conscientes de ello o no, cada persona, cada lugar, cada reto, cada situación que se nos presenta, es una oportunidad para avanzar a nivel evolutivo.

Cuando reencarnamos en este mundo físico lo hacemos para cumplir con este mismo objetivo: crecer y evolucionar. No hay más propósito interno que este. No hemos modo libre y único, mucho más cercano a nuestra verdadera esencia divina.

La Revisión de vida

Como seres espirituales, nuestro propósito siempre es el de evolucionar. Esta evolución la logramos a través de los aprendizajes que extraemos de cada una de nuestras vivencias; de este modo, con cada situación aprendemos y con cada aprendizaje evolucionamos. Seamos conscientes de ello o no, cada persona, cada lugar, cada reto, cada situación que se nos presenta, es una oportunidad para avanzar a nivel evolutivo.

Cuando reencarnamos en este mundo físico lo hacemos para cumplir con este mismo objetivo: crecer y evolucionar. No hay más propósito interno que este. No hemos venido a hacer otra cosa.

Para poder lograrlo, aparecen en nuestra vida una serie de situaciones y objetivos externos, secundarios: estudiar, encontrar un trabajo, participar en actos sociales, profesionalizarnos, mantenernos saludables, conocer a otra gente, ejercer diferentes roles (padres, hijos, hermanos, amigos), viajar, perder a seres queridos, etc.

Todo esto se nos presenta para ayudarnos en nuestro plan como almas; sin embargo, es frecuente que nos perdamos en lo superficial, convirtiendo los medios en el fin, confundiendo nuestro propósito interno con los externos. **¿Cómo podemos entonces distinguir entre el objetivo del alma y los del ego?** *Muy sencillo.*

Pregúntate: **¿qué me llevaré de todo esto cuando muera?** Y al contestar, puedes distinguirlos perfectamente. ¿Qué te llevarás de esa situación, de ese trabajo, de esa relación? **Nada material, seguro.** Te llevarás todo lo que tu alma adquirió para su propósito interno: **las experiencias, las emociones, el conocimiento, el aprendizaje y, sobre todo, aquello que más nos acerca a nuestra realidad espiritual: el amor.** Profundizaremos sobre todo esto en el capítulo 7, pero es importante tenerlo presente ahora para comprender lo que vamos a ver a continuación.

La Tierra puede ser un lugar muy difícil para vivir.

Precisamente por eso, es una de las mayores oportunidades que tenemos para evolucionar como almas. Hemos tenido muchas vidas físicas antes y tendremos otras tantas después, pero cada reencarnación es importante, única. Por tanto, una de las tareas más relevantes que hacemos tras la muerte es la de revisar nuestra última vida en la Tierra.

Una vez que estamos acomodados en el mundo espiritual, llega el momento de revisar en profundidad nuestra última vida física. Durante la sesión de Orientación con nuestro Guía ya tuvimos un acercamiento a esto, gracias al cual pudimos prepararnos para la Revisión que vamos a tener ahora. Veamos cómo se desarrolla este acontecimiento en el plano mental.

Cuando llega el día de la Revisión, nos encontramos con nuestro Guía espiritual y junto a él nos dirigimos hacia el sitio en el que va a celebrarse este acto. Ese lugar suele ser una gran sala en la que se encuentra el *Consejo de Sabios* o *Tribunal de los Ancianos*, compuesto habitualmente por tres seres de luz que provienen de planos superiores al mental. La tarea de este Consejo será la de revisar exhaustivamente nuestra última vida física con la única intención de ayudarnos en nuestro desarrollo y evolución como almas.

A lo largo de esta sesión, volvemos a ver toda nuestra vida en la Tierra junto al Consejo de Sabios y nuestro Guía. Sin embargo aquí no se trata solo de verla, sino

que al mismo tiempo experimentamos todas las emociones que sentimos y que hicimos sentir a otros en aquellos momentos, así como los pensamientos que tuvimos y las acciones que realizamos.

Todo quedó registrado, y ahora es el momento de volver a verlo y a experimentarlo, pero con una mayor comprensión, observando todo aquello que en su momento nos pasó desapercibido. El Consejo de Sabios nos ayudará a comprobar cuáles de los propósitos que teníamos como almas hemos logrado cumplir, cuáles han quedado sin finalizar, qué necesitaremos seguir trabajando o si hemos generado aspectos kármicos durante nuestra estancia en el mundo material.

Para entender mejor cómo se produce la Revisión, veamos el caso de Isabel, quien en su vida anterior fue un hombre con problemas de alcoholismo y agresividad. Así recordaba este acontecimiento durante su regresión:

[Joaquín] *¿Dónde te encuentras ahora?*

- [Isabel] *Ha venido Isaac [su Guía espiritual]. Me dice que ya ha llegado el momento de la Revisión con los Sabios.*

- *¿En qué consiste esa revisión?*

- *Vamos a ver mi última vida en la Tierra... es algo muy importante para mí...*

- *¿Hace mucho que estás en el mundo espiritual?*

- *Pues... sí, llevo un tiempo, pero tampoco mucho. Aquí el tiempo es de otra manera, no te sabría decir exactamente.*

- *¿Y Cómo te sientes?*

- *Estoy algo nervioso... pero no me siento mal. Durante mi vida en la Tierra hice cosas bien, pero sé que en otras me equivoqué mucho... me perdí, hice daño a gente que me quería. Mi Guía me está tranquilizando... me explica que el Consejo siempre lo hace todo por nuestro bien... nadie me va a juzgar ni a condenar... les preocupo yo, mi evolución... esto es para ayudarme.*

- *Avanza en el tiempo hasta que llegas a ese lugar en el que vas a revisar tu vida. ¿Qué ves?*

- *Es una sala grande, blanca, parece hecha como de algodón... es un sitio agradable. Me están esperando.*

- *¿Quién te espera?*

- *Hay tres personas, tres Ancianos dentro de la sala. Están sentados en una mesa alargada. Yo estoy ahí de pie, frente a ellos. Detrás de mí está Isaac, él se quedará aquí conmigo.*

- ¿Cómo son los Ancianos?

- Tienen forma, son personas... pero son especiales, tienen una luz que nunca había visto. No son de aquí, de eso estoy seguro... deben venir de un lugar más alto. Transmiten mucha sabiduría. [Deja de hablar y se queda pensativa durante unos segundos]

- ¿Qué sucede?

- Hay alguien más aquí con nosotros...

- ¿Quién es?

- No lo sé, siento que hay alguien que está por encima de todos nosotros... pero no está exactamente aquí... está... como por encima... no lo veo... pero siento su presencia. Es alguien que controla esto... que lo supervisa... es muy difícil de explicar. Es una presencia muy superior a todos los que estamos en esta sala. Se siente por todas partes... lo envuelve todo, pero no sé quién es.

- Muy bien, cuéntame qué va sucediendo ahora en esa sala.

- Me siento frente a los Ancianos. Son seres muy elevados...

me lo transmiten. No son iguales que nosotros o que Isaac.

Ahora me doy cuenta que no es la primera vez que estoy con ellos... ya he vivido esto antes. Lo que estoy viendo y sintiendo es indescriptible, no encuentro las palabras para explicártelo.

- No pasa nada. Explícamelo del mejor modo que puedas, ya sé que es difícil encontrar palabras humanas para algo que estás viviendo como alma, es normal, no te preocupes.

Cuéntame qué hacéis ahora.

- Me explican lo que vamos a hacer aquí... vamos a ver mi vida, a experimentarla... ¡Vaya! [se sorprende mucho]

- ¿Qué sucede?

- Han aparecido como unas pantallas muy grandes, me estoy viendo en ellas... veo mi nacimiento... ¡oh! Veo a mi madre... ¡es muy raro! Lo estoy viendo, pero lo estoy sintiendo... es como si estuviera ahí, en esa escena. Va todo muy rápido, veo muchas cosas a la vez... las veo desde dentro... no te lo puedo explicar, es imposible.

- ¿Es como si lo revivieras todo de nuevo?

- ¡Sí! Pero a la vez soy el observador. Ahora estoy con mi mujer, el día en que nos conocimos... puedo experimentar lo que sentí por ella, pero también siento las emociones que le provoqué... ¡es muy hermoso!

- Mientras ves las escenas, ¿el Consejo de Sabios te dice algo?

- ¡Sí! Ellos me dicen cosas todo el tiempo, en cada escena.

Pero no hablan con la voz, hablan a mi

escena. Va todo muy rápido, veo muchas cosas a la vez... las veo desde dentro... no te lo puedo explicar, es imposible.

- ¿Es como si lo revivieras todo de nuevo?

- ¡Sí! Pero a la vez soy el observador. Ahora estoy con mi mujer, el día en que nos conocimos... puedo experimentar lo que sentí por ella, pero también siento las emociones que le provoqué... ¡es muy hermoso!

- Mientras ves las escenas, ¿el Consejo de Sabios te dice algo?

- ¡Sí! Ellos me dicen cosas todo el tiempo, en cada escena.

Pero no hablan con la voz, hablan a mi interior...

- ¿Qué más está sucediendo, qué ves?

- Aquí fallé... [comienza a llorar]. No... yo... empecé a emborracharme con frecuencia, me sentía muy solo y empecé a beber. Estamos viendo esas escenas. Me volví un hombre violento. Mis hijos y mi mujer están sufriendo por esto, no los... [rompe a llorar] no los traté bien... ahora los entiendo... entiendo cómo se sintieron.

Durante un tiempo, Isabel continuó repasando las situaciones más importantes de su última vida física como hombre. A la vez que las revisaba las revivía, mientras el Consejo de Sabios la ayudaba a entender qué era lo que tenía que aprender de todo eso. Finalmente terminó la revisión:

- Ya hemos terminado...

- ¿Y qué hacéis ahora?

- Estoy en la sala, descansando. Esta revisión ha sido dura, he sentido todo lo que hice sentir a los demás... y ha sido muy doloroso. Los Ancianos me están explicando... quieren asegurarse que me he dado cuenta de todo... que lo he entendido.

- ¿Y lo has entendido?

- Sí. He entendido muchas cosas... he entendido sobre todo que siempre pude haber salido de aquello... me dejé arrastrar, pensaba que no había forma de salir... son muchas cosas. Precisamente la adicción era una de las cosas principales que debía trabajar en la Tierra. He tenido adicciones en varias vidas, por eso elegí volver a tenerla en esta, para enfrentarme a ella y superarla, pero he vuelto a fracasar... tarde o temprano tendré que solucionar esto.

- ¿Estás arrepentido de haberte hecho daño a ti y a los demás bebiendo?

- *No es exactamente así, no es arrepentimiento... es algo más profundo... aquí no hay culpa, es mucho más interior.*

Es una comprensión profunda que no te puedo explicar...

- *¿Y qué pasa ahora?*

- *Las pantallas han desaparecido. Me estoy despidiendo de los Ancianos, se marchan ya. Me dicen que volveremos a vernos más adelante, cuando sea el momento de regresar a la Tierra.*

- *¿Falta mucho para que vuelvas a reencarnar?*

- *Creo que no. Estaré aquí un tiempo y bajaré pronto, han quedado cosas importantes sin terminar y quiero intentar aprenderlas lo antes posible.*

- *¿Y a dónde vas ahora?*

- *Me voy con Isaac. Necesito hablar de la Revisión con él.*

Luego volveré con mi grupo, me apetece mucho estar con ellos.

No todos los aprendizajes importantes los realizamos en una única vida física. Con frecuencia, hay problemas que arrastramos de una vida a otra hasta que conseguimos superarlos y evolucionar gracias a ellos. En la actualidad, por ejemplo, Isabel tiene nuevamente un problema de adicción, algo que hemos visto que se le repite desde hace varias vidas y que en esta debe volver a enfrentar.

En este otro ejemplo, un paciente también pudo recordar y describir con claridad cómo fue para él su Revisión. Aunque la relata algo diferente a la anterior, en esencia fue exactamente lo mismo:

"Hubo como una representación a mi alrededor, y podría decirse que toda mi vida pasó por delante de mí. Me sentí muy avergonzado de un montón de cosas de las que iba experimentando, porque me parecía que yo había tenido una visión distinta de ellas. Ahora me estaban mostrando lo que era incorrecto, lo que había hecho mal. Y era todo absolutamente real. Parecía como si esta vuelta atrás, recuerdo, o lo que fuese, estuviese dirigido fundamentalmente a determinar la dimensión de mi vida (...) y entonces, de repente, la luz de la sala se oscureció y se produjo una conversación, no con palabras, sino por medio de pensamientos.

Cuando veía algo, cuando recordaba un hecho del pasado, era como si lo viese a través de los ojos de lo que calificaría de un conocimiento omnipotente que me guiaba y me ayudaba a ver. Esa es la parte que tengo grabada, ya que me mostró no solo cuánto había hecho, sino las repercusiones de mis actos sobre los demás. Y no era como si estuviese contemplando una película, ya que podía sentir realmente todas aquellas cosas; había sentimiento, y como estaba poseído por aquel conocimiento, descubrí que no se pierden ni siquiera los pensamientos, que todos mis pensamientos estaban allí." [23

La Revisión es algo fundamental para nuestro desarrollo, ya que a lo largo de nuestra vida en la Tierra hay infinidad de cosas que nos pasan desapercibidas y son realmente importantes. Gracias a esta actividad, podemos volver a ser conscientes de aquello que nos queda por aprender y entender en profundidad cuáles han sido nuestros aciertos y errores. Como recordó Isabel durante su regresión, en ningún momento hay condenas o juicios por parte del Consejo de Sabios; es la propia persona desde su interior quien juzga lo sucedido con una nueva perspectiva, entendiendo y experimentando las consecuencias positivas o negativas de sus actos.

Tras la Revisión de vida, el alma se marcha acompañada de su Guía y continúa sus actividades cotidianas en el mundo espiritual, hasta que llegue el momento de preparar su siguiente reencarnación.

Preparando la siguiente reencarnación

Pasado un tiempo en el mundo espiritual, el alma deberá comenzar a preparar su siguiente reencarnación. Hay muchos lugares, muchos mundos, en los que se puede reencarnar adoptando diferentes formas;[24] [25] sin embargo nosotros nos centraremos aquí en la reencarnación más conocida: la que realizamos como seres humanos en el planeta Tierra.

Cuando la persona ha decidido que ya es el momento de volver al plano físico, se inicia un gran preparativo que implica a mucha gente: su Guía, el grupo de almas primario (su familia espiritual), los grupos de almas secundarios y especialmente los Maestros o Sabios, quienes dirigirán este proceso.

Todos ellos se reúnen para colaborar en la planificación de vida y diseñarla del mejor modo posible.

La nueva vida física del alma se configurará en torno a unas preguntas fundamentales, mediante las que se plantearán los aprendizajes que debe realizar y el modo en el que será posible hacerlo.

¿Qué necesitamos aprender en nuestra nueva vida?

Esta es la pregunta principal. Aquí el alma valora qué cosas necesita aprender en su siguiente reencarnación. Algunos de los aprendizajes serán completamente nuevos, mientras que otros serán aquellos que quedaron sin finalizar en sus vidas anteriores. La Revisión de vida que tuvo anteriormente con el Consejo de Sabios es fundamental en este momento, ya que allí le orientaron para que ahora pueda decidir con mayor seguridad aquello que necesita aprender. Durante este proceso de elección el alma nunca está sola, por lo que su Guía y los Sabios le ayudarán en todas sus elecciones.

Cuando un alma es joven (lo que significa que no ha reencarnado muchas veces y, por tanto, tiene poca experiencia en la Tierra), se le aconseja que elija pocos y sencillos aprendizajes, lo que se traducirá en una vida más fácil y tranquila. Cuando el alma ya es experimentada, hay un mayor número de aprendizajes que debe realizar, de manera que la vida física será algo más complicada.

Así es como Ramona recordó esta experiencia en el mundo espiritual, eligiendo los aprendizajes que realizaría en su actual vida en la Tierra:

- [Ramona] *Estamos todos planificando mi nueva vida, es un momento delicado pero muy bonito... todos sentimos mucha ilusión.*

- [Joaquín] *¿Qué has elegido aprender en tu nueva vida?*

- ***Necesito aprender a ser paciente.***

- *¿Este va a ser tu principal aprendizaje?*

- *Sí. Siempre que estoy en la Tierra me vuelvo impaciente, me llego a desesperar por todo y con todos, y eso me hace daño a mí y a mis seres queridos. Ya me ha pasado en dos vidas anteriores, y ahora quiero volver a intentarlo.*

- *¿Hay más aprendizajes que hayas elegido?*

- ***Sí, uno más... necesito aprender a estar sola.*** *Este es el que más me va a costar, pero en mis otras vidas he sido muy dependiente y en esta quiero intentar valerme por mí misma, ser más libre.*

- *Parecen dos aprendizajes muy difíciles...*

- *Lo son, pero tengo experiencia [se ríe]. Los Sabios han aceptado estas dos cosas y me han quitado otras para no sobrecargarme.*

- *Entonces has venido a esta nueva vida a realizar, principalmente, esos dos aprendizajes.*

- *Sí... con estos tengo suficiente.*

El caso de Ramona es muy habitual. Los aprendizajes que venimos a hacer a la Tierra nunca son muy numerosos; es frecuente

que las personas vengan únicamente a realizar dos o tres, e incluso uno solo, dependiendo de la dificultad.

Una vez que el alma ha seleccionado aquello que necesita aprender en su nueva vida física, se pasa a la siguiente cuestión.

¿Qué asuntos kármicos debemos resolver?

Probablemente hayas escuchado en muchas ocasiones la palabra *Karma*, sin embargo no siempre se usa de la manera correcta. Es frecuente que este término se utilice como sinónimo de castigo, pero esto es un error. Ya has visto que en el mundo espiritual no existen los castigos ni los juicios; lo que sí existe es el aprendizaje a través del equilibrio. A esto se refiere realmente el término **Karma: a reestablecer el equilibrio, de ahí que también se le llame Ley de la causa y el efecto.**

Cada acción, palabra o pensamiento que tenemos durante nuestra vida física tiene unas consecuencias. Para que todo esté equilibrado, la ley del Karma se encarga de que esas consecuencias se produzcan y la persona pueda aprender a través de ellas; por tanto, no es un castigo o un premio por nuestras conductas, sino un modo de aprendizaje a través del equilibrio: recibimos aquello que hemos dado. Jesús definió esta ley de una manera muy sencilla cuando dijo: *“Guarda tu espada, porque los que a hierro matan, a hierro mueren”*. [26]

Muchas veces experimentamos el Karma rápidamente, en una misma vida física, mientras que en otras ocasiones se traspasa de una a otra. Durante el proceso de selección de una nueva vida, además de elegir aquello que queremos aprender, también se nos incorporarán los aspectos kármicos que han quedado pendientes de vidas anteriores, de modo que en nuestra siguiente reencarnación en la Tierra pueda reestablecerse el equilibrio y, a través de él, aprender las consecuencias de nuestras acciones.

Para entender mejor este asunto, comparto contigo dos fragmentos de regresiones en los que las almas se encontraban seleccionando su próxima vida cuando surgieron los aspectos

kármicos. En este primero, Manuel tendrá que enfrentarse al daño que causó en su vida anterior:

- [Joaquín] *Cuéntame qué estáis haciendo ahora.*

- [Manuel] *Hemos terminado de ver los aprendizajes que voy a tratar de realizar en mi siguiente vida. Ahora los Sabios me están explicando que también tengo que hacer frente a las consecuencias de mis actos... para aprender de ellas. Son experiencias del Karma.*

- *¿Qué son estas experiencias kármicas?*

- *Cosas que voy a vivir en mi nueva vida y que no puedo elegir. Las anteriores las he elegido yo, pero estas no...*

estas me las han impuesto los Sabios... sinceramente no quiero esas experiencias... [pausa larga] sí... pero lo entiendo... lo tengo que hacer.

- *¿Puedes contarme alguna de esas situaciones kármicas que vas a vivir?*

- *Sí. En mi última vida fui un estafador... robé dinero a muchas mujeres que se enamoraron de mí y me dieron su confianza, pero yo no las quería, las engañaba y las utilizaba... solo me importaba el dinero, quitarles su dinero para vivir bien. Ahora me han explicado que tengo que saldar eso, hay que equilibrarlo... tengo que aprender del daño que causé.*

- *¿Y cómo vas a aprender eso en tu siguiente vida?*

- *Mi esposa.*

- *¿A qué te refieres?*

- *En mi siguiente vida [se refiere a la actual] mi novia se casará conmigo para estafarme... Se llevará todo mi dinero y me dejará, me abandonará... me quedará sin nada.*

- *¿Te parece bien que te vaya a pasar esto?*

- *Bueno... es difícil de explicar... no me parece bien, no quiero sufrir... pero tengo que enfrentarlo. He entendido que tengo que afrontar las consecuencias de lo que hice, así es como se aprende, es parte de mi evolución.*

Efectivamente, al terminar nuestra regresión Manuel me explicó que se encontraba en proceso de divorcio. Su esposa, con la que se había casado hace dos años profundamente enamorado, había estado sacando todo el dinero de sus cuentas, le había convencido incluso de cambiar la titularidad de su casa y, cuando no quedaba más, le había solicitado el divorcio. Todas las estafas que había realizado en su vida anterior y el daño emocional que había causado a sus víctimas, ahora lo estaba experimentando en primera persona.

Este otro caso es el de María, donde podemos ver que las acciones kármicas también pueden ser muy positivas:

- *[María] Ahora los Seres [así llamó ella a los Sabios] están añadiendo situaciones que llaman kármicas.*

- *[Joaquín] Cuéntame lo que te están explicando.*

- *En mi vida anterior yo no tuve familia, me abandonaron siendo muy pequeña... siempre me sentí muy sola. Sin embargo, me dediqué a ayudar a todas las familias de mí alrededor que tenían problemas... en todo lo que podía.*

Cuidaba a los niños, mediaba en las discusiones para que las resolvieran... nunca quise ver una familia rota... y a eso dedicaba casi todo mi tiempo libre, cuando no estaba trabajando en la escuela.

- *¿Y cuál es esa situación kármica que vas a tener ahora?*

- *En mi nueva vida voy a tener una gran familia... tendremos muchos problemas, pero gracias al karma voy a encontrar siempre a gente que me ayude a resolverlos... no voy a estar sola con mis problemas familiares, los Seres me han explicado que siempre tendré apoyos cerca de mí. Toda la ayuda desinteresada que di, ahora la recibiré.*

Y así estaba siendo. Tras la regresión, María me explicó que había tenido serias dificultades con dos de sus hijos, pero siempre había recibido ayuda, incluso de desconocidos, gracias a la cual había conseguido solucionar los problemas que le habían ido surgiendo.

Comprendo que el asunto del Karma es moral e intelectualmente complicado de aceptar y de entender, pero lo realmente importante aquí es darnos cuenta de cómo

nuestras acciones tienen consecuencias tanto en nuestra vida física actual como en las siguientes.

Normalmente nunca sabremos con antelación si la situación difícil que estamos experimentando nosotros, o cualquier otra persona, se debe a un equilibrio kármico o a un aprendizaje que hemos elegido libremente en el mundo espiritual; pero si te fijas, esto no es relevante en absoluto.

Ambas circunstancias se producen con un mismo objetivo: **aprender de la experiencia y evolucionar gracias a ese aprendizaje, con independencia de cuál sea su causa.**

Una vez que ya tenemos seleccionados los aprendizajes que trataremos de realizar en la Tierra, tanto los elegidos libremente como los kármicos, será el momento de diseñar el modo en que los llevaremos a cabo y con quién.

¿Cómo vamos a realizarlos?

Otro aspecto fundamental es seleccionar la manera en la que vamos a poder realizar los aprendizajes que necesitamos. Aquí planearemos cuál será el lugar más adecuado para vivir, qué estudios realizaremos, qué trabajo nos será más útil para cumplir nuestros objetivos como almas, la etnia, el sexo biológico, la orientación sexual, etc. Nada queda al azar; cada característica personal que necesitemos en la Tierra será planificada. En este momento decidiremos también qué características deberá tener nuestro cuerpo físico y qué cerebro nos será más adecuado.

En este fragmento de regresión, Susana pudo ver cómo había seleccionado en el mundo espiritual su actual cuerpo físico:

- [Joaquín] *¿Qué estáis haciendo ahora?*

- [Susana] *Vamos a elegir el cuerpo que tendré en mi siguiente vida [se refiere a su vida actual]*

- *¿Quién lo elige?*

- *Los Maestros me están orientando a cerca del cuerpo que necesito, pero soy yo la que tomará la decisión final. Es una elección importante.*

- *¿Cómo eliges el cuerpo que necesitas para tu siguiente reencarnación?*

- *En mi última vida fui una persona muy superficial. Era muy guapa... todo el mundo me lo decía, y era verdad. Yo me perdí en eso, me perdí en el físico y cometí importantes errores por centrarme tanto en el exterior. Esta vez necesito un cuerpo normal, que no llame la atención ni por bello ni por feo... de esta manera no me marcará y podré centrarme en otras cosas. Los Maestros están de acuerdo con esto.*

- *Y ahora que ya sabes el cuerpo que necesitas, ¿qué sucede?*
- *En la pantalla grande aparecen cuatro cuerpos de mujer que cumplen los requisitos que yo necesito... los estoy probando.*
- *¿Puedes probarte los cuerpos?*
- *Sí, para ver cómo me adapto a ellos. ¡Es divertido!... me quedaré con el segundo. Sí, este es.*
- *¿Y solo puedes elegir entre esos cuatro cuerpos?*
- *¿Para qué hacen falta más? [se ríe]. Con estos es más que suficiente, todos son muy similares, tienen las características que necesito.*
- *Cuando eliges el cuerpo, ¿también eliges el cerebro que tendrá y la mente?*
- *No, eso lo vamos a elegir después. Ahora es solo la funda.*

Además de todo lo anterior, en este momento también planificaremos los acontecimientos vitales más importantes que tendremos que atravesar en la Tierra. Una vez que reencarnemos, estas situaciones que hemos elegido se desplegarán ante nosotros para que puedan aparecer las oportunidades de aprendizaje; de nuevo, nada queda al azar. Por ejemplo, si necesitamos trabajar la paciencia viviremos situaciones que la pongan a prueba; si estamos aprendiendo a vencer la pereza, aparecerán acontecimientos que nos exijan activarnos.

Si nuestro aprendizaje se basa en el desapego, quizá muera alguien cercano o nuestras parejas nos abandonen. Por supuesto siempre podremos hacer uso de nuestro libre albedrío como seres humanos, sin embargo todos los acontecimientos nos llevarán, de un modo u otro, a vivir aquello que verdaderamente necesitamos como almas. Veamos esto con un ejemplo:

Cuando nos matriculamos en una carrera, nuestro objetivo es aprender todo lo que necesitamos y licenciarnos. Hemos elegido libremente qué carrera estudiar, pero una vez que la iniciamos esta tiene un plan de estudios, de asignaturas, que debemos aprobar. A lo largo del tiempo, yo tendré libre albedrío para entrar a clase, estudiar a distancia, irme a la cafetería, coger un trabajo a tiempo parcial o quedarme durmiendo en casa. Pero tarde o temprano tendré que hacer frente a cada una de las asignaturas que me han ido quedando pendientes, hasta conseguir aprobarlas todas. Justo en ese momento, ya no tendré que volver a la Universidad.

Con nuestra vida física sucede de forma similar: hemos elegido libremente, desde el mundo espiritual, los aprendizajes que tendremos durante nuestra vida en la Tierra. Una vez que reencarnamos, se despliega el plan de estudios y tendremos libre albedrío para hacer unas cosas u otras. Sin embargo, tarde o temprano aparecerán las situaciones, las pruebas, y deberemos pasar por ellas hasta aprobarlas. Es posible que nos marchemos de esta vida sin licenciarnos, de modo que en la siguiente continuaremos la carrera por donde la habíamos dejado.

¿Con quién realizaremos los aprendizajes?

Muy unida a la pregunta anterior, en esta aparecen ya los personajes que nos acompañarán en nuestra próxima vida física.

Junto a nuestra familia espiritual y los grupos de almas secundarios, vamos seleccionando los roles o papeles que van a desempeñarse.

Las personas más cercanas al alma que va a reencarnar, aquellos que pertenecen a su grupo primario, ocuparán los papeles más relevantes de su nueva vida, mientras que los roles menos importantes serán acordados con miembros de grupos secundarios o amigos.

Antes de acabar la planificación de vida, la persona ya habrá dejado resuelto quiénes serán en la Tierra sus padres, hermanos, parejas, amigos íntimos, hijos, etc. Y cada uno de estos personajes tendrá las características que ella necesita para su aprendizaje y evolución. Como si de una enorme red se tratase, todos los que van a colaborar en la nueva vida de esta alma planean a su vez sus propias reencarnaciones, de manera que todo cuadre y sea útil para el conjunto de los participantes.

Ahora que ya conocemos detalladamente cómo es el proceso que realizamos en el mundo espiritual para elegir nuestra vida en la Tierra, es fundamental que veamos dos asuntos a tener muy en cuenta.

En primer lugar, nunca se nos permite coger más carga de la que podemos soportar; nuestro Guía y los Sabios encargados de este proceso se ocupan de que esto se cumpla, ayudándonos a seleccionar únicamente aquello que

seremos capaces de afrontar y superar. Por tanto, todas las situaciones difíciles que atravesamos en el mundo físico han sido permitidas porque tenemos la capacidad suficiente para aprender de ellas y resolverlas, aunque cuando las estemos viviendo no seamos conscientes de ello.

En segundo lugar, hay dos únicas cosas que no se planean en el plano mental y que, como almas, tenemos prohibidas: el asesinato y el suicidio. Evidentemente, dentro de nuestro libre albedrío tenemos la posibilidad de realizar cualquiera de estas dos acciones, pero nunca han sido planificadas ni permitidas en los planos superiores, lo que hace que tengan importantes consecuencias a nivel espiritual para quienes las llevan a cabo, especialmente en el caso del asesinato. Hablaremos en profundidad de esto en el capítulo 6.

Dudas frecuentes sobre el plano mental

Cuando profundizamos en el mundo espiritual, suelen surgir algunas dudas que necesitan ser resueltas para comprenderlo mejor. Aquí te recopilo algunas de las más frecuentes, esperando que te sirvan para resolver las tuyas.

Cuando llegamos al mundo espiritual, ¿cómo reconocemos a nuestros seres queridos si tienen un aspecto diferente?

Del mismo modo que nuestro cuerpo físico tiene unas características especiales, el cuerpo mental tiene las suyas. Gracias a estas características propias, las personas que se encuentran en el mundo espiritual pueden adoptar diferentes formas, y eso es lo que hacen cuando van a recibir al recién llegado. Ellos adquieren la imagen que su cuerpo tenían durante la vida en la Tierra con la finalidad de ser reconocidos por la persona que acaba de llegar. En cualquier caso, aunque se mostrasen con su auténtico cuerpo mental, el alma los reconocería sin problema, ya que transmiten al interior del recién llegado quiénes son.

¿Tenemos un sexo determinado o una orientación sexual concreta en el mundo espiritual?

No. El sexo y la orientación sexual son algo exclusivo del cuerpo humano, y por tanto, del plano físico. En el mundo espiritual las personas son asexuales.

Si mi ser querido murió hace mucho tiempo, ¿puede ser que cuando yo muera él ya esté reencarnado y no nos encontremos?

Como hemos visto a lo largo del capítulo, por lo general una familia de almas suele reencarnar junta, de modo que se esperan unos a otros antes de bajar a la Tierra de nuevo. Además, el tiempo en el mundo espiritual es muy diferente al que tenemos en el plano físico, de manera que lo que a nosotros nos parece mucho, allí no lo es.

Dicho esto, hay ocasiones especiales en las que una persona reencarna tras pasar un breve periodo de tiempo en el plano mental pero, pese a esto, aunque ya esté viviendo otra vida en la Tierra, el encuentro siempre se produce. Esto es posible porque una parte de nuestra alma, de nuestra esencia, nunca abandona los planos de existencia superiores. Cuando reencarnamos en el mundo físico, siempre queda una parte de nosotros en el mental. Y esa parte irá a dar la bienvenida al alma que acaba de llegar.

Mi pareja murió hace varios años. Si ya se encuentra en el plano mental, ¿se sigue acordando de mí? ¿Aún me ama?

Por supuesto. Los lazos de amor que nos unen con nuestros seres queridos nunca desaparecen. No importa si se encuentra en el plano astral o en el mundo espiritual, esa conexión no se pierde.

Es cierto que el plano mental está más separado de la Tierra que el astral, pero eso no impide que sigan acordándose de nosotros e interesándose por nuestro bienestar.

Durante la vida en el mundo espiritual, muchos pacientes en regresión relatan cómo seguían atentos a la vida de sus seres queridos en la Tierra, tratando de orientarles y ayudarles en la medida de lo posible. La cercanía y el contacto no son tan frecuentes como cuando se encuentran en el astral, pero sigue existiendo.

Si muere un bebé en el mundo físico, ¿quién cuida de él en el mundo espiritual?

Cuando muere un bebé o un niño en el mundo físico, es recibido en el plano astral por su Guía o por otras personas provenientes del mundo espiritual, las cuales trabajan acogiendo a los pequeños que llegan allí. En ese plano, los acompañan a lo largo de su proceso de disolución del cuerpo astral, el cual suele ser breve, hasta que están preparados para elevarse al plano mental; una vez que han llegado allí ya no hay edad, de modo que dejan de ser niños o bebés y pasan a ser un alma como el resto **Has dicho que, en general, lo primero que hacemos al llegar al plano mental es reencontrarnos con nuestros seres queridos.**

¿Es posible que en alguna ocasión no se produzca este encuentro?

Efectivamente. De manera habitual, siempre se produce en un primer momento el reencuentro con nuestros seres queridos, la bienvenida. Pero hay ocasiones especiales en las que esto no es así. Por ejemplo, hay almas que llegan tan cansadas al mundo espiritual que necesitan ir primero a las zonas de sanación y descanso. Una vez que están recuperadas, ya pueden encontrarse con sus seres queridos.

También existe el caso de quienes han cometido acciones especialmente graves y negativas durante su vida física, las cuales han generado un gran sufrimiento a otros. Estas conductas tan destructivas calan en las almas, de modo que al llegar al plano mental están seriamente contaminadas por la energía que generaron. Cuando sucede algo así, estas personas no siguen el recorrido habitual en el mundo espiritual, de manera que tampoco son recibidas por sus seres queridos en un principio.

¿Y qué sucede entonces con ellas? ¿Qué hacen al llegar al plano mental?

El proceso que siguen es diferente al del resto. Son llevadas a lugares especiales y atendidas por Guías y Sabios encargados de estos casos. Allí tendrán que revivir aquello que hicieron, experimentarlo en sí mismas (similar a lo que sucede en la revisión de vida, pero debido a la naturaleza de sus acciones, esta revisión será para ellas más dolorosa) y a partir de ahí se intentará sanarlas.

Si la sanación es posible, esa alma reencarnará de nuevo rápidamente, sin llegar a reencontrarse con su familia espiritual, y vivirá una vida altamente kármica para que pueda aprender de sus errores y solventar parte del daño que causó. Sin embargo, hay ocasiones en las que la persona ha sido tan enormemente cruel y ha generado un daño tan grande a los demás que su alma no puede ser sanada; en esos casos, que son muy poco habituales, los Sabios la disolverán y dejará de existir como tal.

¿Por qué hay siete planos si solo llegamos al tercero?

En realidad, todos pasamos por los siete planos; ese es el camino por el que vinimos y por el que volveremos. Cada uno de nosotros hemos sido creados desde el séptimo plano, el *divino*, y desde ahí comenzamos a bajar por los planos inferiores. Una vez que llegamos al mental, iniciamos nuestro ciclo de aprendizajes y evolución a través de las experiencias que tenemos en el mundo espiritual y las reencarnaciones que realizamos en lugares más densos, como la Tierra.

Cuando al inicio del libro decía que solo llegamos al plano mental, me refería a que efectivamente solo llegamos hasta ahí **mientras permanecemos en este ciclo de reencarnaciones, al que budistas e hinduistas llaman Samsara^[**]**.

Tú y yo nos encontramos ahora mismo reencarnando en la Tierra; esto significa que estamos dentro de esta rueda de reencarnaciones mediante la cual aprendemos y evolucionamos.

Pero, por supuesto, llegará un momento en el que terminaremos nuestra evolución aquí; a partir de entonces, dejaremos de reencarnar en los planos densos y comenzaremos nuestra evolución hacia el resto de mundos superiores.

Has hablado mucho sobre los Guías espirituales, ¿quiénes son exactamente? ¿De dónde vienen?

Los Guías espirituales fueron, tiempo atrás, seres humanos como nosotros. Sin embargo ellos ya terminaron su ciclo de reencarnación en la Tierra, de modo que residen permanentemente en el mundo espiritual, desde donde continúan evolucionando. Al haber sido anteriormente seres humanos, conocen perfectamente nuestras características, las necesidades con las que nos encontramos, nuestra naturaleza física y nuestras emociones. Esto les genera gran comprensión y empatía hacia nosotros, lo que los convierte en unos buenos maestros o Guías.

Anteriormente hemos visto que todos nosotros tenemos un trabajo en el plano mental. Del mismo modo, estos seres más elevados también tienen su trabajo; uno de ellos es, precisamente, actuar como Guías espirituales de almas que se encuentran todavía reencarnando y viviendo en planos inferiores a los de ellos.

¿Todos tenemos un Guía espiritual?

Sí, absolutamente todos. Es habitual no darnos cuenta de su presencia en nuestra vida, pero hay ocasiones puntuales en las que sí podemos sentirlos a través de señales, sensaciones o inspiraciones interiores, especialmente en los momentos críticos.

Las personas que practican meditación, por ejemplo, suelen aumentar su contacto consciente con ellos, así como quienes les piden ayuda y permanecen atentos a sus señales. En cualquier caso, notemos su presencia o no, nuestro Guía siempre está pendiente de nosotros.

¿Y los Sabios o los Ancianos? ¿Quiénes son?

Son seres más elevados aún que los Guías espirituales. Ellos viven ya en los *subplanos mentales superiores*, incluso en planos más altos. Los Sabios bajan hasta el mundo espiritual para realizar trabajos tan importantes como los que hemos visto anteriormente: revisión de vidas, preparación para la reencarnación de almas, supervisión de Guías, aplicación del Karma, [27] etc. y tras finalizarlos vuelven a su lugar.

Cuando los pacientes en regresión hablan de estos Sabios, se refieren siempre a ellos como seres muy especiales, los cuales transmiten una energía mucho más elevada que los demás, con una luz diferente a todos; además, la sensación general de quienes están ahí con ellos es de un profundo amor y paz que lo envuelve todo.

Siempre he escuchado que en el mundo espiritual están los ángeles, pero no has hablado de ellos.

El término *ángel* suele utilizarse de manera genérica para referirse a los habitantes de los planos superiores. Aquí, nosotros los hemos nombrado como Guías espirituales, Sabios, Ancianos o Seres de luz. Lllamarlos de este modo nos ayuda a acercarnos más a lo que son realmente, ya que el término *ángel* los hace parecer seres casi mitológicos, más alejados de nosotros, y esto no sería correcto. En cualquier caso, sea cual sea el nombre por el que se les llame, nos estamos refiriendo básicamente a las mismas personas.

¿Nuestra actual familia física es también nuestra familia espiritual, nuestro grupo de almas primario?

Nuestra familia espiritual está compuesta por almas con las que tenemos una especial sintonía; nos une un fuerte vínculo, un nivel evolutivo similar y unos intereses compartidos. Algunos de los miembros de nuestra familia espiritual puede que hayan reencarnado como miembros de nuestra actual familia física, pero esto no tiene por qué suceder siempre. Hay personas que durante su regresión han podido ver que en su familia terrestre no hay nadie de su grupo de almas primario, mientras que otros han reconocido a dos o tres miembros. En cualquier caso, tu familia física actual ha sido elegida por ti desde el mundo espiritual y son relevantes para tu evolución, de modo que aunque no fuesen de tu grupo primario, es bastante posible que pertenezcan a tus grupos de almas secundarios.

¿Estamos siempre con la misma familia espiritual?

Como acabamos de ver, los miembros de una misma familia espiritual están unidos porque comparten un nivel de evolución similar. Por lo general todos van evolucionando a la vez, lo que los hace permanecer juntos. Sin embargo, hay ocasiones en las que algún miembro de la familia puede comenzar a evolucionar con mayor rapidez que los demás, a vibrar más alto, de modo que poco a poco iría distanciándose de ellos y entrando en una nueva familia de su mismo nivel evolutivo. También puede darse el caso contrario, en el que una familia evolucione y alguno de sus miembros quede más retrasado, pasando entonces a formar parte de un grupo con una evolución más cercana a la suya.

En cualquier caso, los grupos de almas primarios suelen mantenerse a lo largo de centenares de años, y cuando en algún momento uno de sus miembros se marcha a otra familia, esto no es visto como algo negativo o doloroso, sino que todos entienden que es lo mejor para la evolución de esa alma. Aun cuando una persona tiene que cambiar de familia, los grupos de almas siguen cerca y pueden continuar en contacto.

Muchas veces he oído hablar de *almas gemelas*, pero tú has dicho que este término es incorrecto, ¿por qué? ¿No existen?

El término *almas gemelas* comenzó a extenderse debido a una mala traducción de algunos libros en inglés que investigaban estos asuntos. En aquellas obras, los autores hablaban de *soul mates*, que significa *almas compañeras*, pero en español se tradujo incorrectamente como *almas gemelas* y, de hecho, se sigue traduciendo así. El término es incorrecto y nos lleva a error porque no existen almas gemelas; cada alma es única, no hay dos iguales.

Sin embargo, dentro de una misma familia espiritual hay almas mucho más cercanas entre sí que otras. Estas almas reencarnan habitualmente juntas en papeles muy importantes la una para la otra, de ahí que se les llame *almas compañeras*.

¿Cuánto tiempo pasamos en el mundo espiritual, entre una reencarnación y otra?

De manera general, entre una reencarnación y otra solemos estar en el plano mental entre cincuenta y setenta años. Sin embargo, hay quienes deciden pasar más tiempo allí o reencarnan con mayor rapidez. Es habitual que cuando la muerte física se ha producido antes de tiempo como consecuencia de un asesinato o un suicidio, la persona reencarne mucho antes para poder finalizar los aprendizajes. En el mundo espiritual hay almas mucho más cercanas entre sí que otras. Estas almas reencarnan habitualmente juntas en papeles muy importantes la una para la otra, de ahí que se les llame *almas compañeras*.

¿Cuánto tiempo pasamos en el mundo espiritual, entre una reencarnación y otra?

De manera general, entre una reencarnación y otra solemos estar en el plano mental entre cincuenta y setenta años. Sin embargo, hay quienes deciden pasar más tiempo allí o reencarnan con mayor rapidez. Es habitual que cuando la muerte física se ha producido antes de tiempo como consecuencia de un asesinato o un suicidio, la persona reencarne mucho antes para poder finalizar los aprendizajes que dejó sin acabar, mientras que cuando la muerte sucede por causas naturales el tiempo en el mundo espiritual suele ser más amplio.

Una de mis pacientes fue asesinada en su vida anterior cuando aún era muy joven, por lo que no tuvo tiempo para llevar a cabo la mayoría de tareas que se había propuesto; durante su regresión, pudimos ver que ella pidió a los Sabios que le permitieran reencarnar lo antes posible, y así fue: cuatro años después de morir, volvió a reencarnar en la que ahora es su actual vida física. Otro de mis pacientes se suicidó en su última vida y, aunque deseaba quedarse más tiempo en el mundo espiritual, los Sabios le insistieron para que reencarnase de nuevo tan solo once años después de aquella vida, explicándole que era el mejor modo de terminar con los aprendizajes y el karma que habían quedado pendientes.

¿Pueden nuestros seres queridos enviarnos mensajes o señales desde el mundo espiritual?

Los lazos de amor que nos unen con nuestros seres queridos nunca desaparecen. Ellos no nos olvidan, del mismo modo que nosotros no los olvidamos a ellos, con independencia del plano de existencia en el que se encuentren o el tiempo que haya pasado desde que desencarnaron. Esto es importante tenerlo siempre presente.

Desde el mundo espiritual ellos sí pueden enviarnos señales o mensajes, aunque lo habitual es que disminuya la frecuencia o la

intensidad con la que lo hacían cuando se encontraban en el plano astral. Esto se debe a que el mundo espiritual está más alejado del físico, tiene una mayor vibración, lo que hace que les sea más difícil comunicarse. Además, las personas que se encuentran en el plano mental tienen una vida más ocupada realizando las diferentes tareas de las que ya hemos hablado. Aun así, siempre que se piensa en ellos reciben nuestra vibración y pueden acudir cerca de nosotros.

Mucha gente me ha comentado que al poco tiempo de morir su ser querido recibían señales de él casi constantemente, pero cierto día desaparecieron. Esto se debe precisamente a la elevación de esa persona hacia el plano mental. Es normal que esta falta de comunicación nos duela, sin embargo es siempre una buena señal, significa que nuestro ser querido ya ha ascendido.

Yo nunca he recibido señales de mi ser querido, ni cuando murió ni muchos años después, ¿por qué?

Ya hemos explicado las causas que pueden hacer que no recibamos señales desde el astral o el mental. Sin embargo, cuando han pasado muchos años y no se ha tenido ninguna comunicación, habitualmente es a causa de nuestro plan evolutivo: si el que ellos nos envíen una señal interfiere con alguno de los aprendizajes que hemos venidos a hacer en la Tierra o entorpece nuestro libre albedrío, esa comunicación no se produce.

Por ejemplo, imagina que una de las cosas que debes aprender en esta vida física es a desapegarte, a ser capaz de continuar adelante sin tu ser querido. Si él comienza a enviarte señales, interferiría en tu desapego y retrasaría tu propio aprendizaje.

Mi ser querido y yo nos habíamos peleado justo antes de que muriera. Han pasado ya muchos años desde que desencarnó, pero a mí me preocupa que siga enfadado conmigo, ¿es esto posible? ¿Ellos pueden seguir enfadados?

No. Justo tras la muerte, cuando llegan al plano astral, sí mantienen durante algún tiempo las mismas emociones y pensamientos que tenían cuando aún se encontraban en la Tierra, tal y como hemos visto en el capítulo anterior. Sin embargo, según van pasando el tiempo en el astral, estos sentimientos negativos desaparecen. Cuando finalmente ascienden al plano mental, las personas ya se han deshecho de cualquier sentimiento o emoción negativa hacia los demás. Desde

ahí, son capaces de comprender bien lo que sucedió y logran una mayor empatía hacia sus seres queridos, ampliando el amor que sentían hacia ellos.

Mi pareja murió hace años, pero yo sigo enamorado de ella.

Cuando nos reencontremos en el mundo espiritual, ¿podremos seguir siendo una pareja como lo éramos aquí?

No, no es posible. En el mundo espiritual no tenemos roles, de modo que no existe el concepto de hijos, padres, parejas o hermanos. Pero esto no significa que el amor que sentíais el uno por el otro desaparezca, todo lo contrario, en el plano mental se mantienen y amplían todas las emociones positivas que adquiristeis en la Tierra. Además, existe la posibilidad de que tu pareja y tú seáis, aparte de familia espiritual, almas compañeras, de manera que en una siguiente vida tal vez volváis a ser pareja; pero en el mundo espiritual no es posible ni necesario.

En todo lo que has comentado del plano mental, nunca has hablado de Dios, ¿dónde está?

Dios se encuentra verdaderamente en todas partes, habitando todos los planos de existencia en los que vivimos, desde los más densos a los más elevados. Y no solo es que los habite, es que Él es esos planos y Él es sus habitantes.

El Uno, no es un ser superior como puedan ser las almas de los planos más elevados. No tienen una forma determinada. Él es la matriz en la que se encuentra todo lo que existe, es la Mente que lo crea y lo mantiene todo. Hay una frase en la que se explica esto perfectamente: “**Yo Soy el que Soy**” [28], lo que significa que todo lo que es, todo lo que existe, es Él. Las filosofías orientales y esotéricas nos dicen que todo lo que existe es una idea en la Mente del Uno; así, por ejemplo, los hinduistas explican que el mundo no es más que un sueño (una idea) de Brahma (Dios). Siguiendo esa línea, los Herméticos señalan que “**el universo y todo lo que él contiene es una creación mental del Todo**”. [29] No se trata por tanto de que Dios resida en algún lugar concreto desde donde nos creara físicamente, como explican las religiones tradicionales; es que Dios ha creado en sí mismo todos los lugares y todo lo que reside en ellos desde su Mente; es su Idea, y nos mantiene ahí.

Llegados a este punto, quizá te preguntes que si todos somos y vivimos dentro de Dios, ¿para qué hacen falta los diferentes planos?

Hemos hablado a lo largo de estos capítulos de las vibraciones, y de cómo cada plano tiene una vibración diferente, igual que sus habitantes. La parte de Dios más pura es la vibración más elevada que existe: la del plano divino. A partir de ella comienza a descender, bajando su vibración y generando así los planos inferiores. Lao Tsé explica esto cuando dice: “**Del Uno surge el dos; del dos el tres. Y del tres todas las cosas**” [30], lo que significa que Dios, desde el plano divino crea el siguiente plano, el monádico.

Desde el monádico crea el átmico; y, desde ahí, el resto. La vibración y la energía van siendo más densas a medida que se desciende por los planos, de modo que la auténtica realidad de Dios se va reduciendo, aunque él continúe ahí.

Veamos esto con un ejemplo: imagina una bombilla conectada a un interruptor con regulador de potencia. Si ponemos el interruptor al máximo, veremos la luz con toda su intensidad; a medida que vamos bajando el regulador, la luz comienza a ser cada vez más tenue, dejamos de verla en todo su esplendor; pero la bombilla es siempre la misma, la luz procede siempre del mismo lugar, solo que en grados diferentes. No hay luz fuera de la bombilla.

Sucede lo mismo a medida que descendemos por los planos.

Siempre es Dios, pero con diferente intensidad.

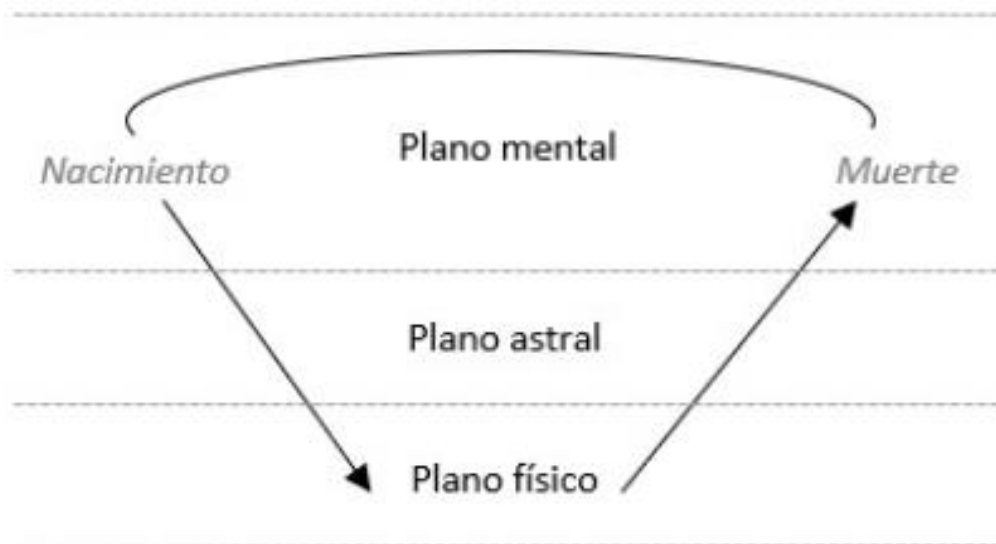
Por este motivo, en los planos más elevados es posible sentir una mayor presencia de lo divino, ya que la vibración es más intensa, mientras que en los planos inferiores esta presencia se vuelve prácticamente imperceptible. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de sentir la Presencia, de experimentar al Uno, sea cual sea el plano en el que nos encontremos.

Capítulo 5

El regreso a la vida física

"Nadie ha subido al cielo

sino el que bajó del cielo" *(Juan el apóstol)*



Una vez que hemos finalizado el proceso de selección de una nueva vida, todas las personas implicadas y todas las líneas y argumentos vitales que necesitaremos recorrer se ponen en marcha para nuestra siguiente reencarnación en la Tierra. Se trata de un sistema tremendamente complejo en el que las líneas de vida de todos los implicados y sus energías deben conectarse.

En primer lugar, reencarnarán las almas que necesitan tener una mayor edad física que nosotros (si es que aún no lo han hecho), como los abuelos, padres o hermanos mayores y así, paulatinamente, quienes tendrán una edad similar a la nuestra.

Aquellos de nuestro entorno que deberán ser menores, esperarán su turno tras nuestra reencarnación (como los hermanos pequeños).

El recorrido que atravesaremos para encarnar será el mismo que ya hicimos tras la muerte, solo que esta vez en sentido contrario, como puedes ver en el esquema inferior[††].

Ciclo de nacimiento y muerte

Embarazo y contactos entre el alma y su nuevo cuerpo

Cuando la madre se queda embarazada y se dan las circunstancias adecuadas para tener al bebé, el alma se prepara entonces para introducirse en el cuerpo del feto de manera definitiva o iniciar sus viajes de ida y vuelta a ese cuerpo físico, dependiendo de si necesita más o menos tiempo para adaptarse a su nuevo

vehículo. Esto se produce habitualmente a partir del tercer o cuarto mes de embarazo, cuando las características de ese cuerpo humano ya están más definidas y las probabilidades de nacimiento han aumentado.

En este periodo de tiempo suceden varias cosas interesantes. Para verlas con mayor claridad me gustaría mostrarte un fragmento de la regresión de Marcos, quien pudo recordar estos momentos con gran detalle:

- [Marcos] *Estoy en sitio muy grande, es como una sala de espera... oigo mucho ruido a lo lejos... gente hablando, pero no entiendo lo que dicen.*

- [Joaquín] *¿Estás solo en ese lugar?*

- *Sí, aquí ya no veo a nadie. Siento que mi Guía está cerca, pero no lo veo...*

- *¿Y ese ruido que escuchas de dónde viene?*

- *Viene de abajo... de la Tierra.*

- *¿Qué estás haciendo en ese lugar?*

- *Esperando... ya queda poco para que sea el momento de reencarnar de nuevo.*

- *¿Y a qué esperas?*

- *Estoy esperando a que el feto esté un poco más grande...*

tiene que estar más formado antes de conectarme a él, aún es pronto.

- *Avanza en el tiempo, hasta que llega el momento de bajar a la Tierra. Cuéntame lo que sucede.*

- Comienzo a descender, estoy nervioso... voy bajando a mucha velocidad por un túnel... hay colores por todas partes... ¡voy cayendo muy rápido! Noto que me está rodeando una capa... como una funda un poco pesada...

Vaya... me sentía mucho más ligero antes...

Eso que te rodea es tu cuerpo astral, ¿verdad?

- No sé cómo se llama... es la funda que necesito para poder seguir bajando... es más densa... pero me sirve de ayuda para llegar hasta la Tierra... es increíble la sensación de velocidad que siento...

- ¿Y qué pasa ahora?

- Voy a meterme en el feto... ¡ya está!, ya estoy dentro de mi nuevo cuerpo [sonríe].

- ¿Qué sensación tienes?

- Siento mucha seguridad... estoy muy bien aquí. Noto a mi madre... también puedo ver colores... el naranja... el rojo...

veo mi nuevo cuerpo con mis ojos físicos... las manos...

todo es muy tranquilo... muy agradable aquí.

- ¿Te sientes bien dentro de ese cuerpo?

- Me siento bien... sí... aunque es mucho más denso, más pesado... hay menos libertad aquí dentro, y eso me cuesta asimilarlo. Vengo de un lugar donde era completamente libre... ligero... no sé cómo explicarlo... es un cambio grande... pero está bien, sí, está bien.

- ¿Y el cerebro? ¿te gusta?

- Bueno... [se ríe] este cerebro me dará problemas... es con lo que tendré que lidiar en esta vida... elegí tener una mente excesivamente activa y obsesiva.

- ¿En qué mes de embarazo está tu madre?

En el quinto. Podía haber bajado antes, pero he preferido esperarme un poco más.

- ¿Vas a quedarte ya ahí, en ese feto, hasta que nazca?

- ¡No! Es un primer contacto, estaré unos días y luego me iré.

Siempre que reencarno me gusta hacerlo así, me ayuda a adaptarme y a acomodarme mejor al cambio.

- Muy bien. Avanza un poco en el tiempo, hasta el momento en el que sales del feto nuevamente. ¿Dónde estás?

- *Estoy viendo a mis padres. Mi madre está tumbada, faltan cuatro meses para que dé a luz y necesita descansar... mi padre está en la cocina, dejando unas bolsas. Están nerviosos... [sonríe].*

- *¿Y estás mucho tiempo viéndolos?*

- *No, no mucho. Es solo por verlos un poco antes de nacer.*

Yo ya los conozco del mundo espiritual, pero tenía curiosidad por verlos físicamente. No son de mi grupo de almas, son de un grupo cercano... pero somos muy amigos allí, por eso van a ser mis padres ahora.

- *¿Y cuando no estás dentro del feto o viendo a tus padres, qué haces?*

- *Vuelvo brevemente mundo espiritual, y luego bajo de nuevo.*

- *¿Y hasta cuándo haces esto?*

- *Hasta las últimas semanas o el último mes de embarazo.*

Cuando ya falta poco, nos tenemos que quedar dentro.

Estoy aprovechando estos últimos momentos.

En este fragmento podemos ver cómo esta alma entra y sale del feto a lo largo de todo el embarazo. Esto le sirve para acomodarse a su nuevo vehículo físico con tranquilidad, así como para poder comenzar a conocer a sus padres físicamente.

El nacimiento y los primeros años

En el último mes de embarazo el alma, si aún no lo había hecho, se queda en el cuerpo físico definitivamente, completamente adaptada a él y a la espera de que su madre lo dé a luz. Tras el nacimiento, ese nuevo cuerpo y su cerebro pasarán a tener mayor control de la persona, aunque el alma permanece plenamente consciente de todo lo que va sucediendo.

Durante los primeros años de vida, los niños continúan teniendo una fuerte conexión con su alma y, por tanto, con el mundo astral y espiritual. Esta sensibilidad hace posible que con frecuencia recuerden de manera espontánea sus vidas pasadas de un modo muy natural, algo que es habitual entre los dos y los cuatro años de edad[31], pero que puede extenderse durante unos años más. A medida que avanza el tiempo, especialmente cuando llegan a los siete años, los niños comienzan a olvidar estos recuerdos debido, por un lado, a la falta de apoyo que encuentran en los adultos, quienes les convencen de que todo es parte de su imaginación y les impiden seguir hablando de ello; y por otro lado, comienza a producirse un aumento del pensamiento desde la mente física que va soterrando el contacto del cuerpo con el alma. Aunque mi trabajo como psicoterapeuta siempre lo realizo con adultos, en los inicios tuve que tratar en varias ocasiones con niños.

En una de estas sesiones, mientras realizaba una terapia convencional para eliminar una claustrofobia a un chico de seis años, este comenzó a hablar de

manera espontánea y completamente despierto[‡ ‡] sobre su vida anterior. Este fue el revelador diálogo que tuvimos, en el que tuve que ser extremadamente precavido y por tanto no pude profundizar todo lo que me hubiese gustado:

- [Niño] *Yo sé por qué tengo miedo.*

- [Joaquín] *¿Sí? ¿Por qué?*

- *Porque me morí dentro de un sitio muy pequeño, y no quiero que me pase otra vez.*

- *¿A qué te refieres?*

- *A cuando vivía en otro sitio.*

- *Pero tú siempre has vivido en Madrid, ¿no?*

- *Ahora sí, pero antes no.*

- *¿Antes cuándo?*

- *Antes de ahora.*

- *Explícamelo mejor para que pueda entenderte, por favor.*

- *Yo ahora vivo aquí, eso ya lo sé. Pero antes, cuando era soldado, vivía en Roma.*

- *Pero eres muy pequeño, ¿cómo has podido haber vivido en Roma antes?*

- *¿No lo entiendes? ¡Claro que ahora soy pequeño, pero antes era grande!*

- *¿Y cómo llegaste desde Roma hasta Madrid?*

- *Pues estuve en Roma, luego en el otro sitio, y luego aquí.*

- *¿Y cuál es ese otro sitio?*

- *Pues otro sitio. Uno que es mucho más rápido que este, desde luego. Este es lento y me aburre, me pone nervioso.*

- *Explícame eso, por favor.*

- *El tiempo aquí es muy lento, vamos muy despacio. En el otro sitio era más rápido, ¿tú no te has dado cuenta?*

Ocho años después de aquello volví a encontrarme con este niño, ahora ya adolescente. Después de hablar un rato, le pregunté por esta conversación que tuvimos años atrás. No recordaba absolutamente nada de ella, sin embargo me contó que desde que había comenzado a estudiar en el instituto la historia de Roma, se sentía especialmente atraído por ella.

A lo largo de estos primeros años en los que el niño tiene una fuerte consciencia espiritual, también es frecuente que sean capaces de ver a seres queridos ya

fallecidos o a otras personas que se encuentran en el plano astral. A menudo escucho relatos de madres y padres que me comentan cómo sus hijos pequeños les han dicho haber visto a alguno de sus abuelos o a otro familiar ya fallecido en la casa; pese a que la mayoría de ellos no los habían conocido físicamente, son capaces de describirlos tanto visualmente como a un nivel más personal.

La vida en la Tierra

Desde que nacemos físicamente, el plan de vida que traemos como almas comienza a desplegarse por todas partes, en todas las situaciones y experiencias con las que nos vamos encontrando. Hay ocasiones en las que las vivencias cotidianas parecerán no tener un gran valor evolutivo pero, en general, todos los acontecimientos importantes o habituales, lo parezcan o no, pertenecen a nuestro plan vital.

Quizá ya hayas descubierto que en esta vida no existen las casualidades. Todo lo que nos sucede tiene un sentido, un significado a nivel espiritual, aunque en su momento no sepamos verlo o interpretarlo. Las situaciones familiares, las experiencias en el colegio o durante el trabajo, los amigos y enemigos que encontramos por el camino, las parejas, los hijos, la soledad, las muertes cercanas, todo tiene un sentido más amplio que no solemos ver. **Todo es parte de nuestro plan espiritual.**

Si echas la vista atrás, podrás observar cómo a lo largo de tu vida atravesaste situaciones incomprensibles, difíciles, sin un sentido aparente; sin embargo, con el paso del tiempo, quizá hayas podido comprenderlas y darte cuenta del gran valor que tuvieron para tu vida, para tu aprendizaje interior y exterior. Como si fuera un puzle, las piezas van encajando poco a poco. El filósofo Arthur Schopenhauer supo describir esto muy bien cuando dijo: *“La vida se puede comparar a una tela bordada. En la primera mitad del recorrido vemos la parte del derecho, pero en la segunda vemos la parte del revés, y ésta ya no es tan bella como la primera, aunque sí mucho más instructiva, puesto que nos permite conocer cómo están conectados los hilos entre sí”*.

Como hemos visto, con el paso de los años olvidamos de dónde venimos realmente, e incluso parece que perdemos el contacto con la consciencia del alma; sin embargo perder esta conexión es imposible, ya que aunque no lo recordemos somos eso. Como fue dicho, *“estamos en este mundo, pero no somos de este mundo”*. **El cuerpo y la mente físicos no son más que el coche que como almas estamos utilizando durante nuestro paso por la Tierra, pero el conductor de ese vehículo, el alma, siempre** está despierta, aunque tu ego no te deje verla, aunque no puedas sentirla en este momento.

Cuando nuestro plan vital haya finalizado, cuando ya se hayan presentado ante nosotros las ocasiones necesarias para realizar nuestros aprendizajes, será el momento de regresar al mundo espiritual. Es frecuente que la sociedad acepte la muerte de alguien mayor, sin embargo se hace muy difícil esta aceptación cuando se trata de un niño, una persona joven o alguien que acababa de comenzar a disfrutar la vida tras una época difícil. A nivel espiritual, la edad física o las

circunstancias vitales no tienen la menor importancia. Todos nos marchamos de manera natural cuando es el momento adecuado; y ese momento se produce al terminar los aprendizajes que vinimos a hacer aquí o cuando nos hemos alejado tanto de nuestro plan espiritual que es necesario volver a casa para comenzar de nuevo.

Así termina este ciclo vital y el viaje que realizamos como almas. A partir de esta nueva muerte volveremos a adentrarnos en el camino de regreso al mundo espiritual. En el esquema siguiente puedes verlo más detalladamente.

Esquema de un ciclo vital



Dudas frecuentes sobre el regreso a la vida física

Estas son algunas de las dudas más frecuentes que surgen cuando abordamos este tema y que pueden ayudarte a entenderlo mejor. Además, a lo largo del siguiente capítulo profundizaremos en algunos de los asuntos más relevantes para nuestra vida actual.

Si todo lo hemos elegido en el mundo espiritual, ¿no hay manera de cambiar algo una vez que estemos aquí?

Sí, por supuesto. Siempre tenemos libre albedrío para tomar las decisiones que consideremos más adecuadas en cada momento, y con ellas cambiar algunos aspectos de nuestra vida en la Tierra. Sin embargo, nuestro plan de vida es el que es, y por tanto las situaciones para abordarlo se seguirán sucediendo de una u otra manera hasta que realicemos el aprendizaje. Precisamente, este libre albedrío con el que contamos es mediante el cual iniciamos nuevas tareas espirituales en la Tierra o acumulamos experiencias kármicas.

Has comentado que la muerte llega cuando hemos terminado los aprendizajes que hemos venido a hacer o cuando nos hemos alejado tanto de nuestro plan vital que ya no podemos hacer nada aquí, ¿cómo es posible esto?

Yo no he dicho que la muerte llega cuando hemos terminado los aprendizajes que habíamos venido a hacer, sino cuando ya hemos pasado por todas las situaciones que nos daban la oportunidad de hacerlo; aquello que hayamos aprendido ya no tendremos que vivirlo de nuevo, mientras que los aprendizajes que hayan quedado pendientes los retomaremos en vidas posteriores.

En cuanto a la segunda cuestión, precisamente por nuestro libre albedrío podemos alejarnos completamente de nuestro plan vital. Cuando esto sucede, ya no tiene sentido a nivel espiritual continuar en la Tierra, de modo que morimos y regresamos a casa; más adelante, en una siguiente encarnación, trabajaremos aquello que no habíamos podido finalizar.

Si se produce un aborto de manera natural, involuntaria,

¿qué pasa con el alma que se estaba preparando para nacer?

Un aborto natural puede deberse a dos condiciones. La primera de ellas es que se trate de un hecho ya planificado de esa manera en el mundo espiritual, de modo que no había ningún alma esperando para entrar en ese cuerpo. Comprendo que a nivel humano esta respuesta pueda resultar dolorosa, sin embargo esta experiencia tiene un importante sentido a nivel espiritual, ya que se produce para hacer posible un profundo aprendizaje en los padres y su entorno; es una oportunidad de crecimiento y evolución que las almas planificaron desde el plano mental.

En segundo lugar, un aborto natural puede producirse porque las circunstancias que el alma necesitaba para encarnar en ese bebé hayan cambiado, de modo que esperará a un nuevo embarazo de la madre para poder reencarnar.

La primera vez que quedé embarazada el feto tenía un importante problema que le impidió seguir con vida, por lo que tuve un aborto natural. Un año después, volví a quedarme embarazada y esta vez todo salió bien. Ese primer hijo que perdí, ¿es el mismo que tengo ahora?

El alma que estaba esperando para entrar en el primer feto no pudo encarnar en él debido a que las condiciones de ese cuerpo no eran las que ella necesitaba. Sin embargo, cuando te quedaste embarazada por segunda vez, esa alma sí pudo encarnar y llegar a nacer con éxito. Por tanto, quien no pudo venir en el primer cuerpo ha venido en el segundo. Tu hijo es el mismo, incluso aunque tenga un sexo diferente, por lo que no has perdido a nadie. Sucedería lo mismo si, dadas esas circunstancias, el aborto se hubiera producido de manera voluntaria. Esto podremos verlo más detalladamente en el siguiente capítulo.

Dices que los niños tienen la capacidad para recordar sus vidas pasadas, pero también es cierto que suelen tener mucha imaginación, ¿cómo podemos distinguir entre lo que es real de lo que están inventando?

Cuando un niño habla de una vida anterior o de su paso por el mundo espiritual, generalmente da detalles que no ha podido conocer por ningún otro medio. En el caso que vimos anteriormente, por ejemplo, el niño describía el tiempo en el plano mental de un modo muy particular y complejo, algo prácticamente imposible de inventar a esas edades. Por otro lado, cuando explicaba su vida en Roma daba detalles sobre su trabajo, el modo en que iba vestido e incluso aspectos que tenían su personalidad en aquella época (estas dos últimas cuestiones no aparecen en el fragmento). Para eliminar dudas, yo pude comprobar que el niño no había visto películas o dibujos de esa temática y no era un asunto que se hubiera tratado en casa o en el colegio.

Distinguir la imaginación y la realidad en un niño puede ser complicado, por eso los detalles en su relato y la posterior comprobación suelen ser la clave.

Capítulo 6

Suicidio, asesinato y otras muertes no naturales

“Muchos de nosotros pasamos toda nuestra vida huyendo de los sentimientos con la reencia errónea de que no podemos soportar el dolor. Pero ya hemos soportado el dolor. Lo que no hemos hecho ha sido sentir todo lo que somos más allá de ese dolor” (Kahlil Gibran)

Con frecuencia recibo consultas de personas que han perdido a alguien a consecuencia de un suicidio o un asesinato.

Generalmente se encuentran desoladas, angustiadas y con fuertes sentimientos de culpabilidad ante una pérdida tan repentina e inesperada. Junto a estas emociones, suelen surgirles grandes y dolorosas dudas espirituales acerca de lo que le estará pasando a su ser querido tras este tipo de desencarnación; esto hace que además de la ayuda psicológica necesaria para poder afrontar el duelo, sea fundamental que obtengan las respuestas espirituales sobre lo que puede estar sucediéndole a esa alma. En este capítulo, por tanto, me gustaría abordar en detalle estos dos tipos de muerte con el fin de poder profundizar en la realidad de lo que a estas personas les sucede tras su desencarnación, resolviendo así algunas de las dudas más frecuentes que ambos temas plantean.

Como hemos visto en el capítulo anterior, cuando nos encontramos en el mundo espiritual planificamos cómo será nuestra nueva vida física. Todo aquello que necesitamos vivir y aprender en este plano material para nuestra evolución queda planeado y aceptado por quienes participan en nuestra selección de vida: Guías espirituales, Sabios, grupos de almas y nosotros mismos. Una vez que reencarnamos en la Tierra, nuestro plan de vida comienza a desplegarse, surgiendo a lo largo del tiempo todo aquello que hemos venido a experimentar. Las situaciones importantes que vamos a vivir aquí están, por tanto, bien definidas; nuestro camino evolutivo como almas reencarnadas queda señalado. Sin embargo, en todo momento tendremos libre albedrío para actuar como consideremos adecuado, siguiendo o no la senda que nosotros mismos establecimos desde el mundo espiritual. Esto, el libre albedrío, es fundamental para entender el tema que

estamos tratando. Como ya vimos, hay dos cosas que jamás se planean en el mundo espiritual, puesto que están completamente prohibidas, y que sin embargo se dan en la Tierra debido a este libre albedrío: el suicidio y el asesinato. Acabar con una vida física antes de que sea su momento, ya sea la propia o la de otra persona, nunca tiene una justificación espiritual ni ha sido planeado desde allí por las almas.

Aunque con ambas acciones se ha forzado al espíritu a marcharse antes de tiempo, a nivel espiritual hay importantes diferencias entre quien se ha suicidado y aquel que ha matado a otro.

El suicidio

Cuando desde el plano mental elegimos cómo será nuestra nueva vida física, los Sabios que supervisan junto a nosotros ese proceso nunca permiten que tomemos más cargas de las que somos capaces de asumir. Jamás nos dejan enfrentarnos a problemas o situaciones mayores que nuestra capacidad de superación.

Estoy seguro que en muchas ocasiones habrás sentido que las situaciones vitales te superaban, que te asfixiaban; te habrás enfrentado con problemas que parecían no tener solución. Sin embargo, con el paso del tiempo, habrás podido comprobar que sí eras capaz de continuar adelante, de resolverlos o de enfocarlos de otra manera. Y gracias a esas situaciones has aprendido, has madurado, has evolucionado como ser humano y como alma: has llegado hasta aquí porque estuviste allí. Nunca has tenido una carga mayor a lo que podías asumir, aunque en un principio no lo vieras así. Sin embargo, hay personas a las que las situaciones vitales problemáticas se les hacen más difíciles que a los demás, no encuentran ninguna salida a la vista y son incapaces de continuar en esa situación por más tiempo, de manera que haciendo uso de su libre albedrío deciden acabar con su vida en la Tierra.

El suicidio es una muy mala elección a nivel espiritual, sí, pero es necesario entender que su sufrimiento les nubló la mente y les impidió seguir adelante. Las opiniones personales o el juicio que podamos hacer desde este plano físico hacia quien se ha suicidado serán siempre profundamente injustas e innecesarias. Paulo Coelho expresó maravillosamente bien esta idea cuando dijo: *“¿Cómo juzgar en un mundo donde se intenta sobrevivir a cualquier precio, a aquellas personas que deciden morir? Nadie puede juzgar. Solo uno sabe la dimensión de su propio sufrimiento, o de la ausencia total de sentido de su vida”*.^[32] De modo que, a nivel humano, lo mejor que podemos hacer ante una muerte de este tipo es tratar de comprenderla desde la compasión y guardar el máximo respeto por quien se ha marchado.

El viaje del alma cuando la muerte ha sido por suicidio Para poder comprender en profundidad lo que le sucede a una persona tras su suicidio, es necesario que volvamos sobre algunos de los conceptos que hemos tratado anteriormente. Si recuerdas, hemos visto que durante el tiempo que estamos en la vida física cada uno de nosotros va adquiriendo una vibración, la cual se extiende desde los estados más bajos hasta los más elevados.

Esta vibración personal es el resultado de nuestras emociones y pensamientos, de manera que cuanto más negativos sean, más densa será y viceversa. Por lo tanto no es algo estático, sino que la vibración puede ir variando a lo largo de la vida de una persona. Esto es importante en muchos aspectos de la vida física, pero se convierte en algo fundamental para entender la experiencia que tendremos en el momento de la muerte, en la transición desde el plano físico hasta el astral.

Como ya sabes, el plano astral es el lugar que hay inmediatamente después del físico, de manera que es el primer sitio al que vamos tras nuestra muerte. Este plano está compuesto por siete subplanos o regiones diferentes, cada uno de ellos con su propia vibración. Tal y como vimos, el primer subplano sería el que tiene la vibración más densa y, según se va elevando la vibración, vamos subiendo por las distintas regiones hasta llegar a la más elevada, la cual da acceso al mundo espiritual. ¿De qué depende entonces el sitio del astral al que vamos tras la muerte? De la vibración que tengamos en el momento de morir. Dependiendo de ella, iremos a una zona u otra. Con el paso del tiempo, todos vamos subiendo por los diferentes subplanos hasta llegar al más elevado, pero el viaje será diferente según el lugar por el que hayamos entrado: no es lo mismo morir e ir al subplano más denso y desde ahí comenzar a subir, que morir y pasar directamente a una región más alta.

Visto todo lo anterior, es fácil entender que quien se suicida tiene, en el momento de su muerte, una vibración muy baja, la cual se ha producido por sus pensamientos y emociones de dolor, sufrimiento e inconsciencia. Debido a este estado vibratorio, es muy probable que tras su desencarnación se dirija a un subplano astral bajo, el cual tenga vibraciones similares a las suyas. Es importante hacer hincapié en que nadie envía al alma a ese lugar del astral como castigo, sino que es su propia vibración la que actúa como un imán, llevándola hasta al lugar que le corresponde.

Las regiones más bajas o densas del astral no están hechas para que la persona sufra, sino que están adecuadas al nivel de consciencia que tiene en el momento de su muerte. El dolor o el sufrimiento que allí se pueda experimentar no viene de fuera, nadie lo impone, sino que surge desde el interior: es el propio individuo quien se castiga, quien se juzga y quien se arrepiente de lo que ha hecho.

Hay tres cosas que hacen que se arrepienta de haberse suicidado justo tras la muerte. La primera es que pensó que el suicidio acabaría con su sufrimiento; sin embargo, una vez que ha desencarnado se da cuenta de que continúa vivo y el dolor no se ha eliminado. La segunda causa que le lleva a arrepentirse es que durante algún tiempo puede seguir viendo y escuchando lo que sucede en la Tierra, sobre todo al principio; esta es una de las experiencias más dolorosas para quien se ha suicidado, ya que ahora puede ver con sus propios ojos el dolor que ha causado a sus seres queridos y las consecuencias devastadoras que su marcha ha provocado en los demás. Finalmente, algo que también suele producirle un fuerte arrepentimiento es la sensación repentina y muy profunda de que se ha equivocado; de pronto puede ver con claridad y de un modo muy consciente que lo que acaba de hacer ha sido un gran error.

En algunos casos, hay quienes se suicidan tras la muerte de un ser querido creyendo así que podrían reunirse con él. Sin embargo, tras la desencarnación se encuentran con la desagradable sorpresa de que esa persona a la que han ido a buscar no está ahí. No van a reunirse con ella en ese momento. Cuando se dan cuenta de esto, suelen sentir una gran frustración, desconcierto y sufrimiento. El suicidio no ha sido la solución que esperaban. El motivo por el que no se produce este encuentro es sencillo: a lo largo de nuestra vida en el astral, cada uno de nosotros estamos en una región diferente que depende de nuestra vibración, de modo que no es hasta que llegamos todos al plano mental que volvemos a reunirnos con nuestros seres queridos.

Diana vino a mi consulta muy angustiada. Durante nuestra entrevista, me comentó que desde muy joven había sentido el impulso de suicidarse cuando se encontraba con algún problema vital; sin embargo, una voz interior le insistía en esos momentos en que no lo hiciera, logrando frenar sus intenciones. Últimamente su impulso hacia el suicidio había aumentado, y aunque creía que nunca llegaría hacerlo, quería ser capaz de deshacerse de esos pensamientos impulsivos que la obsesionaban. Durante su regresión pudimos entender la causa de este impulso: en su vida anterior, Diana ya se había suicidado. Este fragmento de su sesión puede ayudarnos mucho a entender qué sucede y cómo se siente alguien que acaba de morir de esta manera:

- [Joaquín] *¿Dónde estás ahora?*

- [Diana] *Estoy en el salón de mi casa. Llevo un vaso en la mano... [comienza a llorar]. Es veneno. No soporto más esta vida... no puedo más... me he quedado tan sola... me lo estoy bebiendo. Me bebo el veneno.*

- *Avanza en el tiempo hasta que mueres definitivamente.*

[Esto se hace para que no reviva el dolor físico que experimentó en aquel momento]
¿Qué sucede ahora?

- *Veo a mi perro. Estoy tirada en el suelo, sobre la alfombra, y veo a mi perro ladrando junto a mí. Creo que he muerto, pero no estoy muerta.*

- *Continúa avanzando un poco más en esa escena.*

- *Ahora he salido de mi cuerpo... lo veo desde fuera. Sí, está tirado en el suelo. Y veo otra vez a mi perro... está junto a mi cuerpo ladrando... es raro, pero me está mirando a mí, es como si él me viera fuera del cuerpo[§§]. Siento mucho alivio... estoy contenta de que por fin todo haya terminado...*

siento una enorme paz... [se queda en silencio unos segundos, sonriendo. De pronto, su rostro cambia

completamente] No... espera... ¡no! ¿qué he hecho?... ¡No debería haberlo hecho!
[comienza a llorar angustiada]

- *¿Por qué? ¿Cómo sabes que eso ha estado mal?*

- ¡Porque no era esto! No sé explicarte cómo lo sé... pero estoy segura de que no era esto [continúa llorando] No he solucionado nada... me siento igual de sola que antes, siento el mismo dolor... no he arreglado nada.

- Tranquilízate, Diana. Vamos a avanzar ahora hasta la siguiente escena. ¿Dónde te encuentras ahora?

- Estoy en la casa de mis padres... están desolados. Los veo en el salón, con otras personas de mi familia... está mi hermano... y mi ataúd está ahí, mi cuerpo está dentro...

¡están muy tristes!... yo lo siento tanto... no pensé en ellos, no podía pensar en nada... ¡lo siento! Me gustaría decirles algo, pero no me ven, no me oyen. Mi madre se siente culpable, le dice a mi hermano que ella podía haberlo evitado, pero no es así... no es culpa suya, pero no se lo puedo decir... [rompe a llorar nuevamente]

- Avanza un poco más en el tiempo. ¿Dónde vas tras el funeral?

Veo una hermosa luz... está encima de mí.

- Esa es la puerta de acceso al mundo espiritual, pero me gustaría saber qué te pasa antes de eso, en el plano astral.

- No... eso no lo vamos a ver.

- ¿Por qué?

- No lo sé, pero no tengo recuerdos de eso.

- ¿Estás con tu Guía en este momento?

- Sí, está junto a mí, me acompaña hacia la luz.

- Pregúntale por lo que viviste en el plano astral tras tu suicidio, quizá pueda decirnos algo de lo que experimentaste allí.

Sí... le estoy preguntando. Él dice que esos recuerdos los ha bloqueado, no es necesario que los traiga a mi memoria...

estuve aprendiendo en un lugar poco agradable. Dice que ese aprendizaje ya lo superé y no es necesario volver a revivirlo ahora.

Tal y como vimos con la regresión de Mónica, a Diana también se le habían bloqueado los recuerdos de su vida en las regiones bajas del astral, algo perfectamente comprensible para evitarle el dolor de revivir todo aquello. Es cierto que no era necesario volver a verlo; basta con saber que estuvo un tiempo allí, desde donde evolucionó y ascendió hasta el mundo espiritual. Como hemos señalado en muchas ocasiones, nadie, nunca, se queda para siempre en los subplanos bajos; con el paso del tiempo, todos ascienden y regresan a su hogar espiritual.

Cuando la persona que se ha suicidado llega al plano mental, su vida allí es similar a la de cualquier otra que muriera de manera natural, no hay diferencias: disfruta de su familia de almas, de sus amigos, trabaja, aprende y vive una vida muy agradable. Sin embargo, se producirán diferencias importantes cuando sea el momento de seleccionar su siguiente vida física.

Ya vimos que durante el proceso de selección de vida cada uno de nosotros elige con total libertad aquello que necesitará vivir en la Tierra para aprender. **A esta planificación los Sabios añaden, además, algunas experiencias kármicas** que hemos ido acumulando en otras vidas y que tenemos que resolver en la siguiente. Yaquí está una de las principales diferencias entre alguien que murió de manera natural y quien se suicidó: para esta última, la libertad de decisión durante el proceso de selección será mucho más limitada, mientras que la carga kármica aumentará. Aquí, los Sabios serán los encargados de diseñar la mayor parte de su siguiente vida; esto se debe a que, al morir antes de tiempo, dejó asuntos inacabados que debe volver a vivir y, además, **kármicamente tendrá que enfrentarse a las mismas situaciones que en la vida anterior la llevaron al suicidio.**

Así es como Diana recordó este proceso:

- *¿Qué está sucediendo ahora?*

- *Estoy en una gran sala, con una cúpula transparente encima... es un sitio precioso.*

Hay una mesa, con unas pantallas grandes en ella.

- *¿Qué vas a hacer en esa sala?*

- *Estamos planeando mi siguiente vida en la Tierra.*

- *¿Es ya el momento de volver?*

- *Será pronto. Yo no quiero bajar otra vez... quiero quedarme aquí más tiempo... pero no puede ser. Esta vez no puedo elegir cuánto quedarme.*

- *¿Por qué?*

- *Porque me fui antes de tiempo... así que ahora tengo que volver antes, aunque no quiera.*

- *¿Con quién estás ahí?*

Hay seres de luz, seres superiores [se refiere a los Sabios].

Hay dos que están con las pantallas, pero en la sala hay más. Mi Guía también está aquí acompañándome.

- *Cuéntame cómo estáis eligiendo tu siguiente vida.*

- Ellos me han explicado que está próxima vida será diferente a las anteriores... no puedo elegir mucho. Otras veces recuerdo que pude elegirlo casi todo, pero ahora no. Los seres de luz han elegido a mis padres, mis amigos, el trabajo que voy a tener, las parejas... aunque también me han dejado escoger algunas cosas que me vayan a facilitar la vida en la Tierra.

- ¿Y por qué están eligiendo ellos tu siguiente vida?

Yo elegí mi vida anterior y me suicidé. Y ahora ellos están diseñando una vida en la que vuelvan a sucederme las mismas cosas. Es como si hubiera suspendido un examen y ahora tuviera que presentarme de nuevo al mismo. De todas formas, sí hay cosas que yo estoy pudiendo elegir... tengo cierta libertad en eso.

- ¿Y qué más ves?

- Veo en las pantallas cómo va a ser mi nueva vida. Las imágenes pasan muy rápidas, no te las puedo describir, pero sé que las estoy viendo y sintiendo. Es algo muy raro... no se puede describir con palabras... veo en la pantalla mi nacimiento... y al mismo tiempo siento que estoy naciendo...

es como si todo sucediese a la vez.

¿Qué va a pasar en tu siguiente vida en la Tierra, cuando seas Diana?

- Pues... voy a tener que pasar por las mismas experiencias que me llevaron al suicidio... y no quiero. No lo acepto.

Estamos discutiendo... estoy enfadada. No quiero volver a pasar por lo mismo [Diana siguió discutiendo un largo tiempo con los seres de luz, sin embargo dejó de comunicarme lo que estaban diciéndose. Cuando terminaron la discusión, continuó hablándome].

- ¿Qué ha pasado?

- Me lo han explicado. Yo no quería... pero ahora lo entiendo mejor. Sí. He aceptado reencarnar con esa vida.

- ¿Podías no haberlo aceptado?

Supongo que sí. Aquí nadie te obliga, por eso me han hecho verlo mejor... es por mi bien... ahora lo entiendo y lo he aceptado. Me da miedo volver a reencarnar y suicidarme...

pero me han dicho que mi Guía y mi alma me recordarán que no lo haga.

- ¿Te dicen algo más ahí?

- Sí [se emociona]. Me dicen que no me preocupe... que va a salir bien... solo será una vida, y no tiene por qué ser mala.

Solo tengo que enfrentarme a lo que venga... nada más. Y después todo esto estará superado.

Efectivamente, Diana está viviendo en su actual vida física las mismas situaciones que la habían llevado al suicidio en la anterior. De ahí venían los fuertes impulsos hacia el suicidio cada vez que volvía a pasar por experiencias similares a las de su anterior encarnación. Sin embargo, como le dijeron, su Guía y su alma le recuerdan constantemente que siga adelante, que no se dé por vencida.

La persona que se suicidó volverá a pasar en su nueva vida por las mismas experiencias que la llevaron al suicidio en la anterior.

Pero esto no significa que sea una vida de castigo; ya hemos hablado que nunca se nos juzga ni se nos condena, sino que todo se hace por nuestro bien. En el caso de Diana, por ejemplo, pese a que tenía experiencias vitales difíciles también había logrado una vida serena, con vivencias muy positivas que la alegraban a diario y la ayudaban a seguir adelante.

El suicidio es una mala decisión espiritual, sí, pero no hay ninguna decisión que dure para siempre. Estas almas, al igual que el resto, logran superar finalmente todos los obstáculos y continúan su vida física y espiritual de manera satisfactoria, aprendiendo y evolucionando como todas las demás.

El asesinato

El asesinato es la otra forma en la que alguien termina su vida en la Tierra antes de tiempo, dejando sin finalizar su plan vital y los aprendizajes que había venido a realizar. Cuando la muerte sucede por este hecho, hay ciertas diferencias con respecto a quienes se marchan de manera natural.

En primer lugar, la persona abandona este plano físico de manera súbita, sin tiempo para prepararse ante la muerte y como consecuencia de la decisión de otro. Debido a esto, tras su desencarnación probablemente se encuentre enfadada y frustrada, algo perfectamente comprensible; siente que no era el momento de morir, que ha dejado muchas cosas inacabadas y que ha abandonado, sin posibilidad de despedirse, a todos sus seres queridos. Como sucede en el resto de casos, ella también puede ver perfectamente a su familia y amigos sufriendo ante su pérdida, lo que suele provocarle una profunda sensación de injusticia y tristeza.

Sin embargo, a medida que pasa el tiempo en el plano astral, es capaz de ir deshaciéndose de todas las emociones negativas que había acumulado tras su muerte, dando lugar a unos nuevos sentimientos de paz, amor y comprensión. Poco a poco podrá seguir avanzando hacia los planos superiores, recorriendo entonces el camino de retorno a casa de modo similar a quienes murieron de forma natural.

La vida en el plano mental para quien murió víctima de asesinato es similar a la de los demás, sin ninguna diferencia significativa. Allí, podrá disfrutar plenamente de su vida como alma junto a su familia espiritual, Guías y Sabios; pasado un tiempo, también le llegará el momento de seleccionar su nueva vida física.

Durante la planificación, es frecuente que quiera continuar con las experiencias y los aprendizajes que quedaron sin acabar o con aquellos otros que ni siquiera tuvo la oportunidad de iniciar. Es habitual en estos casos que se produzca una disminución en el tiempo que el alma pasa en el mundo espiritual, ya que ha dejado el plan vital que estaba desarrollado en la Tierra antes de tiempo, por lo que querrá reencarnar pronto para poder continuarlo. Algunos de mis pacientes que murieron por asesinato en sus vidas anteriores han reencarnado entre cinco y quince años tras la muerte, aunque siempre hay otros que deciden esperar y pasar mucho más tiempo en el mundo espiritual.

Hasta ahora hemos hablado de cómo es la vida tras la muerte para quienes han sido víctimas de asesinato pero, ¿qué sucede con el asesino? ¿Cómo es su postvida?

Antes de comenzar a tratar este asunto, es importante señalar que en este apartado voy a referirme únicamente a quienes cometieron a lo largo de su vida un asesinato de manera puntual, de forma aislada, de modo que lo que veremos a continuación no puede aplicarse a asesinos múltiples, terroristas o genocidas.

Cuando una persona asesina a otra, le impide finalizar su plan vital y los aprendizajes que había venido a hacer. Además, genera un gran dolor en la víctima y en todos los seres queridos que ella tuviese; estos problemas que ha creado tendrán consecuencias para ella tanto después de la muerte como en su siguiente reencarnación. Como hemos dicho a lo largo de todo el libro, no hay castigos en el mundo espiritual, pero sí hay que hacer frente a lo que se ha hecho: hay que asumirlo, experimentarlo, aprender de ello y restaurar el equilibrio

Del mismo modo que cualquiera, quien ha cometido asesinato se dirige tras su muerte a la región astral que le corresponde por vibración; es fácil entender que la energía de alguien que ha realizado un acto así no sea elevada, de manera que accederá en primer lugar a las regiones del bajo astral. Con el paso del tiempo evolucionará, como todos, y llegará hasta el mundo espiritual, desde donde recibirá un tipo de orientación y sesiones

especiales. Tras esto continuará con su vida en el plano mental de manera similar al resto, hasta que más adelante llegue el momento de enfrentarse a la Revisión de vida junto a los Sabios y su Guía espiritual. Durante este proceso, revivirá todos los acontecimientos que han sucedido en su vida y los que ha provocado en la de los demás, experimentando en sí misma el daño y el sufrimiento que produjo al cometer el asesinato, con la enorme carga añadida de responsabilidad. El juicio que ahí se producirá vendrá desde el interior de la propia persona, lo que lo hace mucho más doloroso que cualquiera que pudiera venir desde fuera. Gracias a esta revisión entiende completamente, porque lo ha experimentado en su interior, lo dañina que fue su conducta, el dolor que provocó en los demás y las consecuencias que tuvo para ellos y que ahora tendrá que asumir.

Acabar con la vida de otro ser humano genera un importante desequilibrio espiritual para todos los implicados. Desequilibra la vida de la víctima y de sus seres queridos, pero también la de todos aquellos que habían incluido a esta alma dentro

de su plan vital en la Tierra. Este desequilibrio se resolverá en el plano físico a través de la ley del Karma: quien ha asesinado tendrá que experimentar en su siguiente vida las consecuencias de sus actos y reestablecer el equilibrio que rompió. Por tanto, cuando le llega el momento de la selección de nueva vida, esta alma tendrá que aceptar, dentro de su plan vital, enfrentarse a situaciones y emocionales similares a la que produjo.

Hemos visto que en el mundo espiritual no es posible planificar un asesinato, está completamente prohibido; sin embargo, lo que sí se planificará serán las circunstancias para que experimente en primera persona, sin necesidad de recurrir a este acto, aquello que hizo vivir a los demás.

Otras muertes no naturales

Cuando hablamos del asesinato o el suicidio, es frecuente que surjan dudas acerca de otras muertes no naturales, las cuales pueden ser confundidas con alguna de esas dos acciones. Para

aclearar este asunto, me gustaría hablarte a continuación de algunas de ellas.

Accidentes o negligencias

Un accidente, del tipo que sea, nunca es considerado en el mundo espiritual como asesinato. Para que sea asesinato es necesario que quien lo realiza tenga la intención de acabar con la vida de la otra persona; si no es así, siempre se tratará de accidente.

Aunque los accidentes no son asesinatos, quienes los han cometido sí pueden tener cierta responsabilidad en ellos. Por ejemplo, alguien que conduce en estado ebrio y provoca un accidente mortal de tráfico no es un asesino, pero sí es responsable de lo sucedido a nivel espiritual; una persona que discute agresivamente con otra y la empuja, provocándole accidentalmente la muerte, tampoco es una asesina, pero tiene igualmente responsabilidad en esa muerte; o un médico que comete una negligencia por pasotismo o ignorancia, con un resultado mortal. En estos y cualquier otro tipo de accidentes, sí puede existir una responsabilidad personal.

Sin embargo, en la mayoría de ocasiones aquello que consideramos accidente a nivel físico no lo es a nivel espiritual; un alma puede haber decidido desde el plano mental morir en un accidente de tráfico, o tras una negligencia, o durante una discusión.

En esos casos, los accidentes responden al plan vital del alma: estaban planificados. Cuando los accidentes se deben a una decisión espiritual, no puede existir entonces responsabilidad alguna sobre quienes los cometen.

La pena de muerte

Desde el mundo espiritual, la ejecución de un ser humano es considerada asesinato, sin excepción; el cumplimiento de las leyes de la Tierra no exime a nivel espiritual

de la auténtica realidad de lo sucedido. Quitar la vida a otro de este modo es, siempre, un asesinato realizado por todas las personas implicadas y tendrá, como en cualquier otro asesinato, implicaciones espirituales para todos ellos.

El aborto voluntario

El aborto voluntario es otro hecho que suele confundirse a nivel físico con el asesinato pero que, a nivel espiritual, no guarda ninguna relación. Entiendo que este tema es especialmente delicado debido al fuerte ego que a nivel religioso, moral y político se ha puesto en él; sin embargo, si queremos acercarnos con autenticidad al mundo espiritual es necesario estar abiertos a que las cosas no sean como le gustaría a nuestra ideología. Cuando podemos alejarnos de estas creencias para adentrarnos en la realidad de la postvida, comprobamos que allí el aborto es algo muy diferente.

Como vimos en el capítulo anterior, un alma que está a la espera de reencarnar no lo hace justo en el momento de la concepción, sino que espera a que el embrión madure, alcance el nivel de feto y se den todas las garantías posibles para que ese bebé nazca del modo que estaba planeado. Esto sucede aproximadamente entre el tercer y cuarto mes de embarazo, pero puede prolongarse aún más. Antes de ese tiempo el alma no ha comenzado su acercamiento ni su entrada al cuerpo físico, de manera que si el embrión o el feto mueren, no hay todavía ningún alma dentro de ellos que necesite abandonar ese cuerpo. Sabiendo ya esto, vamos ahora a conocer los dos casos más frecuentes que existen a nivel espiritual para que se produzca un aborto voluntario.

En el primer caso, la interrupción del embarazo es planeada por la mujer en el mundo espiritual como parte de un aprendizaje que debía realizar ella o su entorno más cercano. Al ser planeado el aborto, no hay ningún alma esperando a entrar en ese feto, puesto que se sabe con anterioridad que se iba a producir la interrupción.

El segundo caso de aborto voluntario se produce cuando las condiciones para el nacimiento no se corresponden con las que el alma había planeado. Desde el mundo espiritual, siempre elegimos reencarnar en un bebé concreto únicamente si se dan las circunstancias internas y externas favorables para el desarrollo de nuestro plan vital; en caso de que no se cumplan, pactamos con

nuestra madre la realización de un aborto[33]. Por tanto, si las condiciones cambian durante el embarazo y el momento del nacimiento deja de ser el adecuado, la madre cumplirá ese pacto y abortará de manera voluntaria. Cuando se produce por este motivo, es frecuente que la mujer vuelva a quedar embarazada más adelante y este se lleve a término, reencarnando en este nuevo bebé la misma alma que no pudo hacerlo en el anterior.

La eutanasia

Existe muy poca información referente a este tema tan delicado. Personalmente, nunca me he encontrado con un paciente que muriese a causa de esto y tampoco lo han abordado la mayoría de investigadores en postvida.

Por suerte, el Dr. Michael Newton sí logró encontrar este hecho durante alguna de sus regresiones. En una de ellas, la paciente había planeado desde el mundo espiritual ayudar a morir a su hermano en caso de que la enfermedad degenerativa que iba a padecer lo dejara completamente inmobilizado. Una vez en la Tierra, las circunstancias se dieron. Tras el progreso de su enfermedad, el chico llevaba varios meses paralizado en una cama a la espera de su muerte. Al principio no aceptaba esta situación y permanecía enfadado constantemente, sin embargo, cuando logró rendirse y aceptar su estado solicitó ayuda a su hermana para abandonar el plano físico. Ella fue la encargada de desconectar las máquinas que lo mantenían con vida.

Sobre esto, el Dr. Newton hace la siguiente reflexión:

"Sabendo lo que sé sobre cómo nuestras almas escogen la vida, creo que nosotros claramente tenemos el derecho a escoger la muerte cuando no queda ninguna calidad de vida y no hay ninguna posibilidad real y objetiva de recobrarla. La degradación de nuestra humanidad no debe ser prolongada intencionalmente por medios artificiales si la persona no lo desea."[34]

Por otro lado, hay autores que señalan que el sufrimiento y la agonía prolongada al final de la vida son parte del aprendizaje que hemos venido a hacer en la Tierra. Es posible que sea cierto, seguramente en algunos casos lo es, pero también es frecuente que cuando esto forma parte del plan vital la persona no solicite este tipo de muerte o no encuentre a nadie que le ayude a llevarla a cabo.

En cualquier caso, y ante la escasa información objetiva que hay sobre esto, cada persona que se encuentre ante esa situación deberá empatizar, ponerse en el lugar del otro y entonces decidir, desde su interior y con la mayor libertad moral e ideológica posible, cuál es el mejor modo de actuar hacia el ser querido que le está solicitando la ayuda.

Capítulo 7

Entender la vida

“Estás aquí por una razón. Algunas

veces las conexiones no son claras,

pero siempre están ahí” (Edward Joyce)

Para poder entender verdaderamente la vida que estamos teniendo aquí, en la Tierra, es necesario conocer de dónde venimos y a dónde regresaremos tras la muerte. Solo así pueden tener un sentido pleno las experiencias que atravesamos como seres humanos. Desde un punto de vista únicamente material, podemos creer que esta vida es injusta, dolorosa o carente de sentido, especialmente cuando muere alguno de nuestros seres queridos.

Sin embargo, cuando logramos ampliar nuestra perspectiva, cuando descubrimos nuestra auténtica naturaleza como almas y el funcionamiento real del mundo espiritual, todo cobra un nuevo sentido mucho más profundo y maduro. Probablemente sigamos sintiendo dolor, quizá seguirán llegando situaciones que no aceptemos; pero ahora podremos observarlas de un modo diferente, porque conocemos las razones que hay detrás de ellas.

Esta es la importancia de conocer lo que nos sucede tras la muerte. No se trata de mera curiosidad o de acumular más conocimiento. Se trata de comprender, desde el interior, qué somos y qué estamos haciendo aquí. Se trata de entender, por fin, los auténticos *por qué* y *para qué* de lo que nos sucede.

Somos seres espirituales

Alguien dijo una vez que *somos seres espirituales viviendo una experiencia física*. Creo que no puede resumirse mejor la realidad de nuestra existencia. Precisamente este es uno de los mayores aprendizajes que podemos realizar aquí: hacernos conscientes de nuestra verdadera naturaleza, entender que somos seres espirituales siempre, estemos en el plano que estemos: somos un alma en la Tierra, en el astral, en el mental o donde quiera que nos encontremos; nuestra auténtica realidad no cambia, aunque se disfrace con diferentes cuerpos.

En este momento eres un alma vestida con un traje físico para poder aprender y evolucionar en la Tierra. Cuando llegue el momento, te quitarás el traje y continuarás el camino a casa, llevando contigo todos los aprendizajes y la evolución que hayas logrado; esta es la realidad y el motivo de tu existencia en el mundo material. Recuerda también que los demás son seres espirituales

igual que tú, cada uno de ellos trabajando en su propio aprendizaje; quizá esto te ayude a tener una mayor empatía y comprensión por quienes te rodean. Gandhi dijo: *“Aquel que no vea a Dios en la siguiente persona con la que se cruce, que no lo busque más”*; es posible que no lleguemos a ese nivel de consciencia, pero esta reflexión puede sernos muy útil para entender nuestra esencia y la de los demás: Dios se está experimentando a sí mismo a través de cada uno de nosotros, y es bueno recordarlo.

Nuestro plan de vida

Es muy fácil perderse en el disfraz humano. Tenemos un cerebro y una mente complicados viviendo en una sociedad complicada, pero esto forma parte del trabajo que hemos venido a hacer aquí. Por tanto, no importa cuánto creas que te has perdido en la Tierra, estás aprendiendo de todo eso, es parte de esta experiencia. Además, siempre tienes la oportunidad de conectar con tu auténtica naturaleza y continuar de un modo más consciente el camino. Sobre esto, el Buda dijo: *“Cada mañana nacemos de nuevo. Lo que hacemos hoy es lo que realmente importa”* y siguiendo esta enseñanza, ***el maestro zen Thich Nhat Hanh escribió:***

“Cada momento nos devuelve a la vida”. Estas indicaciones nos señalan que la puerta de entrada a nuestra alma, a nuestra consciencia, no se encuentra en el pasado o en el futuro, sino que está disponible en todo momento presente, ahora mismo. Esta es la clave para conectar con nuestro interior: salir de nuestros pensamientos, aquietar nuestra mente y conectar profundamente con el momento presente, ampliando así nuestra visión de la vida y lo que ella contiene. Aprender técnicas de relajación y de meditación o realizar prácticas de mindfulness (atención plena) es muy útil para esto cuando están enfocadas de una manera psicoespiritual correcta.

Algunos de mis pacientes vienen a realizar una regresión después de llevar años buscando el sentido de su vida y de su plan espiritual: han consultado a coaches, videntes, chamanes, supuestos maestros espirituales, psicólogos, psicoanalistas... han leído infinidad de libros de autoayuda, han viajado a lugares sagrados, se han sometido a decenas de terapias energéticas y, sin embargo, no terminan de encontrar la respuesta. El problema radica en que siempre creemos necesitar que alguien de fuera nos salve, nos defina, nos indique qué es exactamente lo que tenemos que hacer en esta vida y con ello se produzca en nuestro interior una transformación inmediata. Sin embargo esto no funciona así, de ahí que muchas personas terminen con una gran frustración.

Realizar una regresión espiritual es algo diferente a todo lo anterior, ya que podemos acceder a nuestros propios recuerdos como almas sin intermediarios, no hay nadie desde el exterior que nos señale nada, sino que recordamos exactamente la realidad de nuestra existencia y los motivos ocultos de las experiencias que estamos teniendo en la Tierra; además, durante estas sesiones los Guías y los Sabios suelen aconsejarnos y ayudarnos a comprender.

Pero la evolución personal viene siempre desde la experiencia, desde el aprendizaje y la toma de consciencia, este es el único modo de transformarse. Y esa es una tarea intransferible, ninguna terapia ni ninguna persona nos la podrá ahorrar. Nos ayudarán, sí, pero el trabajo interior es nuestro.

Como hemos visto, realizar una regresión puede resultar de gran ayuda, pero tampoco es imprescindible someterse a una para conocer cuál es nuestro propósito de vida en la Tierra y poder así trabajarlo de una manera más eficaz. Estamos aquí porque necesitamos realizar una serie de tareas y aprendizajes para nuestra evolución, las cuales hemos planificado desde el mundo espiritual. Por tanto, siempre tenemos esas tareas delante de nosotros, aunque su auténtico significado nos haya pasado desapercibido hasta ahora.

A lo largo de este libro hemos visto la auténtica realidad de nuestra vida. Gracias a este conocimiento, quizá puedas comenzar a entender el sentido espiritual de algunas cosas que te han estado sucediendo y empezar a vivir con otra perspectiva, interpretando los sucesos que se te presenten a diario con una visión espiritual que te ayude a entender aquello que has venido a hacer aquí.

Como este cambio de perspectiva puede resultar algo complicado, me gustaría ahora compartir contigo unas sugerencias concretas con las que poder descubrir de una forma natural nuestro plan de vida y lo que tenemos que trabajar en él.

Reconocer nuestro plan vital

Durante mi etapa de estudiante trabajaba en una multinacional de ropa como dependiente. Un día, mientras repartía por toda la tienda la ropa que los clientes habían dejado en los probadores, hubo una prenda que no pude colocar; no encontraba su sitio, no veía ninguna igual que ella. Entonces le pregunté a la encargada por el lugar de esa prenda, y me señaló una pared que tenía en frente. Yo había mirado esa pared tres veces y no la había visto, ¿por qué? **Porque no esperaba que estuviera allí, ese nunca había sido su sitio, así que la miré pero no la vi. Ahí comprendí que nadie ve lo que no espera ver.**

Si yo paso por las situaciones que se presentan en mi vida sin entenderlas, sin esperar ver nada profundo en ellas, no veo el plan espiritual que hay debajo. Miro, pero no veo. Sin embargo, si sé en mi interior que todo tiene una intención, que todo es parte de mi aprendizaje espiritual, entonces puedo ver. Para reconocer el plan vital que como alma has venido a desarrollar aquí, tendrás entonces que comenzar a ver donde antes solo mirabas.

Con la intención de ayudarte en esta tarea, he elaborado una serie de apartados con situaciones clave y preguntas que puedes hacerte y que servirán para enfocarte, para reconocer la realidad que hay debajo de aquello que experimentas en tu vida cotidiana; contéstatelas sin prisa, con sinceridad, profundizando en cada una de ellas. Estas pueden ser tu puerta de acceso hacia el descubrimiento del plan de tu alma.

Las situaciones que se repiten

Cuando una misma situación se nos repite una y otra vez, sin duda pertenece a nuestro plan vital. En ella hay un importante aprendizaje que debemos realizar, de modo que hasta que no lo hagamos la situación continuará repitiéndose. En estas ocasiones, puedes preguntarte:

¿Qué tienen en común todas las situaciones que se me repiten a lo largo del tiempo?

¿Qué tratan de decirme?

¿Qué observo que no estoy haciendo bien?

¿Qué hacen los demás en ellas que me molesta?

¿Qué me pide la situación que haga para solucionarlo?

Si he probado varias maneras de solucionar una situación y no han dado resultado, ¿qué puedo hacer diferente esta vez?

¿Qué me cuesta hacer y la vida me pone delante una y otra vez?

¿Qué parte de todo esto es responsabilidad mía? (como pista, te diré que la respuesta no es "ninguna")

¿Qué me hace sentir mal en esta situación?

¿Qué situaciones de mi vida no estoy aceptando, a qué me resisto?

Una de mis pacientes siempre acababa abandonando los trabajos por problemas con sus compañeros. Daba igual el tipo de trabajo que realizara, siempre acababa enfadada con todos. Cuando ella me explicaba los motivos que habían llevado a estas situaciones, parecían perfectamente razonables: "se enfadan porque les hablo claro, son unos vagos", "no saben hacer nada", "por su culpa yo tengo que trabajar más". **Pero esa era la razón física evidente, no la profunda.** Poco a poco, pudo descubrir que había sido demasiado exigente con los demás, intolerante, poco asertiva, soberbia y reactiva. **Eso era lo que tenía que trabajar, esa era una parte de su plan vital, pero su ego no le dejaba verlo.**

Otra paciente siempre tenía novios celosos y posesivos.

Daba igual dónde los conociera o la edad que tuvieran, todos respondían al mismo perfil. Cuando pudo ver la realidad espiritual que había debajo, comprendió los aprendizajes que esas situaciones le estaban ofreciendo: debía estimarse más, ser independiente, poner límites, desarrollar la asertividad y saber marcharse.

En otra ocasión, recuerdo a un hombre que trabajaba en un restaurante de comida rápida. Había terminado sus estudios en arquitectura hacía dos años, sin embargo no encontraba un puesto de trabajo en su especialidad, por lo que tenía que seguir allí.

Siempre estaba enfadado y frustrado, pero sobre todo se sentía avergonzado, especialmente cuando iba a comer allí algún conocido suyo. **La mayoría de los compañeros con los que comenzó trabajando eran recién licenciados y, poco a poco, todos fueron encontrando un trabajo en su ámbito profesional, excepto él.** ¿Por qué le sucedía esto? ¿Qué le estaba pidiendo su plan vital? ¿Qué necesitaba aprender en ese restaurante antes de poder irse?

Necesitaba aceptar la situación, abandonar ese ego, aprender que la valía de una persona no reside en su trabajo, estudios o capacidad económica.

Las emociones acumuladas

En muchas ocasiones, nuestro plan vital **nos pedirá que trabajemos las emociones que hemos ido acumulando a lo largo de esta vida** (y posiblemente de las vidas anteriores). **Gracias al aprendizaje que podemos extraer de ellas es como evolucionamos.**

Por tanto, trata de preguntarte:

¿Hay emociones atascadas desde hace años que me siguen haciendo daño?

¿Qué hace que se activen en mí emociones desagradables o negativas?

¿Qué me da miedo?

¿Qué emociones me están impidiendo avanzar?

Los pensamientos repetitivos

Íntimamente relacionados con las emociones, existen pensamientos repetitivos que no nos permiten evolucionar, los cuales debemos superar como parte de nuestro plan vital. Para hacerte consciente de ellos, puedes preguntarte:

¿Qué pensamientos se me están repitiendo a lo largo de los años?

¿Para qué creo necesitarlos?

¿Qué pensamientos me impiden estar en calma?

¿De dónde vienen? ¿Son del pasado? ¿Hablan sobre el futuro? ¿Puedo darme cuenta de que esos dos tiempos (pasado y futuro) no existen y, por tanto, estos pensamientos son inútiles?

¿Puedo darme cuenta de que yo no soy esos pensamientos?

¿Soy consciente de mis pensamientos o únicamente me dejo arrastrar por ellos?

Para trabajar este tema concreto, además de hacernos conscientes de estos pensamientos a través de las preguntas anteriores, es verdaderamente útil iniciar prácticas en meditación, relajación, mindfulness o Presencia. [35]

Las personas que te desequilibran

Cuando gente con un tipo de personalidad concreta nos desequilibra, haciéndonos sentir emociones negativas hacia ellas o hacia nosotros mismos, hay algo que se nos pide trabajar. Hay ocasiones en que estos desequilibrios se producen por el *efecto espejo* (veo en los otros algo que no me gusta de mí), aunque la mayoría de veces lo que realmente está sucediendo es que tocan alguno de nuestros egos, alguna de las heridas que teníamos sin cerrar. En cualquier caso, el desequilibrarte es responsabilidad tuya, no del otro, de manera que el trabajo para lograr equilibrarte de nuevo te pertenece a ti.

Ante esto, pregúntate:

¿Qué me molesta de esta persona?

¿Hay algo en ella que me da miedo?

¿Qué tipo de emociones hace que me surjan?

¿Por qué está aquí esta persona, qué ha venido a enseñarme de mí mismo/a?

¿Me recuerda a alguien de mi pasado?

¿Veo en ella algo de mí que no me gusta?

La intuición

Es frecuente que de manera casi inconsciente se produzca una conexión entre nuestra mente humana y nuestra alma. De ahí surge la auténtica intuición, un conocimiento que no puede ser explicado a nivel humano. Nuestro plan vital se nos suele revelar también por este medio, de manera que debes prestar atención a tus auténticas intuiciones (los prejuicios o condicionamientos mentales no son intuición). **Para acercarte a ella, puedes preguntarte:**

¿Qué siento interiormente que debo hacer?

¿Qué disfruto haciendo?

¿Qué haría si no tuviese miedo o vergüenza?

Utiliza estas u otras preguntas en tu día a día ante las situaciones, emociones, pensamientos o personas que lleguen a tu vida de manera recurrente. Todo lo que se presenta ante ti es una oportunidad, y el preguntarte acerca de ello te ayudará a focalizarte, a encontrar la auténtica explicación espiritual que tienen para tu vida. Ahí es donde reside el plan de tu alma.

Nunca estamos solos mientras desarrollamos nuestro plan de vida. Cada uno de nosotros cuenta con la presencia de sus Guías espirituales en todo momento, los cuales nos inspiran y nos orientan de maneras más o menos sutiles, dejándonos siempre el espacio para actuar mediante nuestro libre albedrío. Además, cuando logramos tener la mente despejada, aunque sea durante unos minutos, nuestro ego desaparece y el contacto con ellos y con nuestra alma aumenta, lo que puede facilitarnos el entendimiento ante las situaciones cotidianas que hemos venido a trabajar.

Una nueva consciencia

La muerte no existe. Como seres humanos siempre lo hemos sabido; las investigaciones arqueológicas[36] han podido demostrar que hace más de 500.000 años, durante el periodo paleolítico, nuestros ancestros ya tenían creencias espirituales y realizaban rituales a sus seres queridos fallecidos. ***En la actualidad, nuestras creencias, religiones o rituales pueden ser más elaborados o sofisticados, pero la idea subyacente surge del mismo lugar: de nuestra alma, la cual conoce la verdad de lo que somos y nos lo trasmite mediante una fuerza interior, una intuición que nos señala nuestra inmortalidad.***

En las últimas décadas, no solo se ha podido investigar con mayor rigurosidad la continuidad de la vida tras la muerte, sino que se ha logrado profundizar en el conocimiento del mundo espiritual, revelándonos con detalle cómo son los lugares a los que accedemos tras abandonar el cuerpo físico. Pese a que algunas religiones o grupos esotéricos continúan tratando de mantener el misterio, el miedo y los ritualismos, la nueva consciencia sobre la realidad del ser humano y la muerte se ha ido extendiendo por todo el planeta, liberándonos de la oscuridad que produce el desconocimiento.

Este cambio de consciencia puede verse claramente en países como España. Las últimas encuestas[37] realizadas sobre actitudes espirituales han mostrado que el 96% de la población cree en la vida después de la muerte, sin embargo se ha reducido drásticamente el porcentaje de personas practicantes de la religión mayoritaria de este país, cayendo hasta el 12%. En cambio, la creencia en la reencarnación se ha ido extendiendo progresivamente, superando en la actualidad el 20%. En el resto de Europa, las encuestas realizadas por Gallup han encontrado que la creencia en la reencarnación alcanza en la actualidad el 40%, algo sorprendente teniendo en cuenta que las religiones mayoritarias de los diferentes países europeos nunca la han contemplado. Fuera de Europa, en lugares como Argentina el 33%[38] de su población cree en la posibilidad de reencarnarse, mientras que en Estados Unidos este conocimiento ha alcanzado ya al 25% de sus habitantes. [39]

Con todos estos datos, podemos observar de una manera clara cómo la sociedad, de manera global, se está acercando cada vez más al conocimiento acerca de su auténtica realidad espiritualidad, desde la cual puede lograrse una mayor empatía, comprensión y respeto hacia lo sagrado del ser humano, de cualquier forma de vida y de la naturaleza misma que nos sustenta en este planeta. Entender que somos seres inmortales puede ayudarnos especialmente en nuestro camino hacia la liberación individual y grupal, colaborando en la desintegración de muchos de los egos que hemos estado manteniendo hasta ahora y que nos han generado un gran sufrimiento como personas y como sociedad.

Comprender finalmente que solo podemos perder algo que tenemos pero no algo que somos, que todo lo que nos está sucediendo tiene un sentido superior elegido libremente por nosotros, que nuestro fin último aquí es el aprendizaje y la evolución, es el inicio de este nuevo camino de liberación.

El mapa y el territorio

Alguien dijo una vez que *el mapa no es el territorio*. Esto es especialmente importante cuando hablamos de la postvida. El territorio espiritual es enorme, casi inabarcable para quienes nos encontramos limitados por el mundo físico. Pero a lo largo de este libro sí hemos logrado trazar un mapa; un mapa que nos ayuda a comprender cómo es la vida tras la muerte, los lugares a los que accedemos y el sentido que esto tiene. Pero hay más, infinitamente más de lo que aquí hemos podido ver; más de lo que puede expresarse con palabras.

Durante las sesiones de regresión, todos mis pacientes han tenido dificultades para explicarme algunas de las emociones, sensaciones o visiones que estaban teniendo. Prácticamente todos me han dicho, en algún momento, que era imposible definir con palabras la experiencia que estaban viviendo en el mundo espiritual. Ante mi insistencia, ellos terminaban poniendo nombre a lo que veían o sentían, pero siempre me advertían que las palabras no eran las exactas, que había cosas imposibles de definir; esto suele suceder cuando les pregunto por el tiempo, el espacio o las emociones que están sintiendo mientras recuerdan su vida allí.

Con respecto al tiempo, siempre me relatan que allí es completamente diferente al que tenemos en el mundo físico, por lo que tienen verdaderas dificultades para explicármelo. Un paciente, por ejemplo, me decía: *“todo está pasando a la vez... el pasado, el presente y el futuro... todo va junto. Yo lo entiendo, pero no te lo puedo explicar, en la Tierra esto no sería posible”*. Nuestra mente humana solo entiende el tiempo de manera lineal, es decir, con pasado, presente y futuro en línea recta, pero allí es diferente.

Además, el paso del tiempo en el plano mental no guarda relación con el de la Tierra: lo que para nosotros puede ser un año, allí pueden ser segundos. Como seres humanos tenemos un promedio de vida de entre 80 y 90 años, por lo que el tiempo pasa dependiendo de esto, pero en el mundo espiritual somos seres inmortales, infinitos, de modo que para alguien inmortal ¿cuánto son 90 años? Probablemente una anécdota.

Con el espacio o los lugares sucede algo similar. Ellos suelen ver sitios difíciles de imaginar con nuestra mente humana, realizados con colores, formas y materiales para los que aquí no tenemos nombre; es entonces cuando su mente humana los relaciona con lugares de la Tierra lo más similares posibles para que puedan entenderlo y comunicarlo. Así, por ejemplo, los pacientes en estado de regresión suelen decir: *“parece un edificio”, “es similar a un bosque”, “es como un túnel” ...* pero los lugares no son exactamente así como los describen, sino que se aproximan lo máximo posible a lo que conocemos en este plano, con la finalidad de que la mente física lo puede entender.

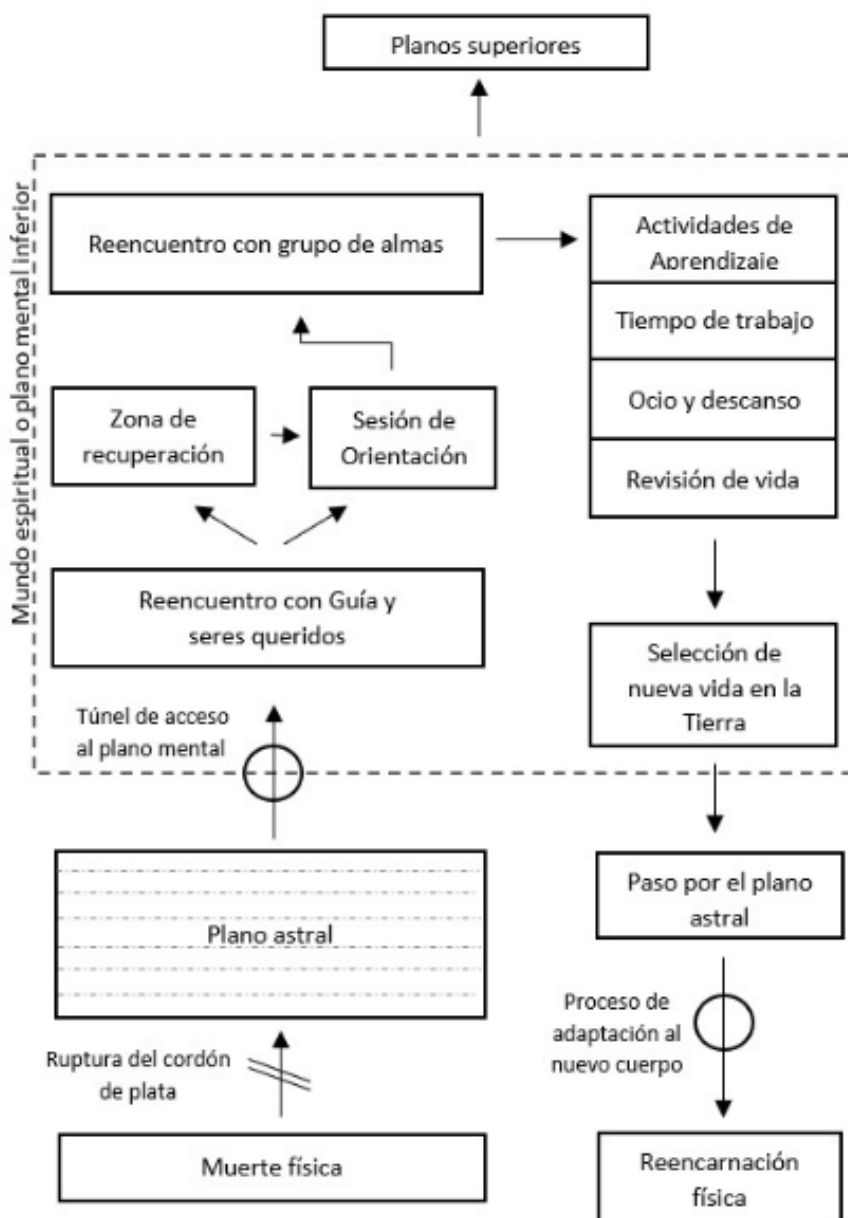
El contacto con otros habitantes del mundo espiritual también es difícil de expresar. Los pacientes, por ejemplo, suelen decir: *“es un anciano aunque no tiene edad”, “me están hablando pero no pronuncian palabras”* o *“yo lo estoy escuchando, pero desde el interior, no con los oídos”*. Para quienes nos encontramos en la Tierra, es difícil entender cómo pueden decir que alguien sea un anciano si no tiene edad o que hablen sin palabras; sin embargo quienes lo están recordando no se sorprenden, lo aceptan con total normalidad. Con todo, lo que más les cuesta expresar son las emociones que viven allí. Suelen hablar de una sensación de paz inmensa e indescriptible, la cual nunca han experimentado en la Tierra.

También es habitual que hablen de sentir un amor indefinible, tan elevado que escapa a cualquier comprensión humana y que les es transmitido no solo por las personas con las que se encuentran allí, sino por el propio lugar.

Con estos ejemplos quiero señalar que el mundo espiritual tiene algo muy superior al físico que no puede ser expresado con palabras. Que hay emociones, sentimientos, relaciones, lugares o tiempos para los que no tenemos términos en nuestro lenguaje ni capacidad de comprensión con nuestra mente actual. En este libro nos hemos acercado lo máximo posible a la realidad de los planos superiores, hemos conseguido elaborar un mapa muy real, pero hay mucho más que no puede ser expresado, el territorio.

A modo de resumen y teniendo todo lo anterior en cuenta, a continuación encontrarás el mapa esquemático que he elaborado del recorrido que el alma hace desde que abandona el cuerpo físico hasta su siguiente reencarnación en la Tierra. Espero que pueda servirte para visualizar de un modo más claro y sencillo todo el proceso del que hemos estado hablando en profundidad a través de estos capítulos.

Mapa completo del recorrido del alma



Capítulo 8

Acompañando a la persona que va a desencarnar

"Lo esencial en la vida es establecer con los demás una comunicación sincera y libre de temores, y ésta nunca es tan importante como cuando se trata de una persona moribunda" (S. Rimpoché)

Nuestra vida en la Tierra finaliza con la muerte física; a partir de ese momento, emprendemos el viaje de retorno a al mundo espiritual. Acompañar a quienes se encuentran atravesando este proceso puedes serles de gran utilidad tanto a nivel psicológico como espiritual. Cuando nos encontramos junto a una persona moribunda, es frecuente que nos preguntemos por el mejor modo en que podemos ayudarla en esta última etapa de su vida material.

Mediante el acompañamiento, tenemos la inestimable oportunidad de ofrecerle un espacio íntimo en el que se sienta escuchada, entendida y amada, así como también podemos orientarla espiritualmente para el viaje que está a punto de iniciar.

Existen numerosas técnicas que podemos aplicar a lo largo de este proceso para colaborar en su bienestar. Sin embargo, para no extenderme demasiado, he seleccionado aquellas pautas que considero más importantes y sencillas de poner en práctica por parte de los seres queridos o los profesionales que la acompañan.

Pautas para el acompañamiento

A continuación te muestro algunas de las tareas clave que puedes tener en cuenta mientras permaneces junto a la persona moribunda, así como ciertos aspectos fundamentales que necesitas tener presentes a lo largo de su proceso de desencarnación.

Crear el ambiente apropiado

En primer lugar, quienes van a realizar este acompañamiento deben tratar de estar serenos, tranquilos y lo más naturales posible junto a ella. Debido al dolor que la propia situación supone esto no siempre resulta fácil, por lo que de manera simultánea quienes están acompañando pueden recibir orientación o ayuda psicológica que les permita gestionar las emociones que están experimentando; en

muchas ocasiones los propios hospitales disponen de este servicio, por lo que puede solicitarse. Es importante crear un ambiente familiar, sin tensiones, en el que la persona se sienta aceptada, tranquila y, sobre todo, libre de cualquier tipo de juicio. Este ambiente puede darse en la habitación de un hospital o en la propia casa, dependiendo del lugar donde la persona haya decidido pasar este proceso. Un clima así propicia que pueda expresarse con libertad y confianza, sin necesidad de tener que aparentar nada.

Entender su estado de duelo

Quien está atravesando sus últimos días de vida física se encuentra en un estado psicológico llamado duelo, el cual se inició en el momento en que le fue comunicado su estado terminal. Tiene un duelo por su propia vida, que se acaba, y este es posiblemente el mayor duelo al que un ser humano puede enfrentarse.

Este proceso está compuesto por cinco fases[40], las cuales pueden darse en orden, combinarse o incluso no llegar a aparecer alguna de ellas. Entenderlas, saber qué hacer cuando se presentan y conocer cómo se está sintiendo la persona moribunda a medida que las experimenta puede sernos de gran utilidad en nuestro acompañamiento.

Negación. Suele corresponderse con la primera fase, el inicio del duelo: *“esto no puede estar pasando”*, *“no es posible”*, *“tiene que ser un error”*. Para la persona moribunda, esto suele suceder cuando recibe la noticia de su enfermedad terminal. A lo largo de esta fase niega lo que le está pasando, sin embargo no es necesario repetirle lo que sucede o incidir en ello de manera brusca; lo ha entendido, pero necesita tiempo para poder asimilar la situación. Aquí es importante mostrarle explícitamente que estamos a su lado para escucharla. Si tras la noticia no habla del tema debido al estado de shock, podemos planteárselo nosotros con suavidad para ayudarla a expresarse.

Ira. Durante esta segunda fase, la persona puede sentir un fuerte enfado, el cual suele ir acompañado de un sentimiento de injusticia o culpabilidad. La ira puede estar enfocada a ella misma, a sus familiares, médicos, Dios e incluso extenderse hacia aspectos más generales. En este momento, es importante tener paciencia y no tomarnos como algo personal los ataques que podamos recibir por su parte. No es recomendable alimentar su ira, pero tampoco lo es tratar de convencerla de que está equivocada.

Nuestro trabajo aquí consiste básicamente en dejar que exprese sus emociones de la manera que necesite.

Negociación. Aquí negociará con un dios, o con la vida misma, para que le permita vivir un tiempo más a cambio de algo. Esta tercera etapa involucra la esperanza de que todavía existe la posibilidad de posponer o retrasar la muerte. En general, esta fase no la comparte con nadie, sino que el diálogo lo realiza de manera interna.

Depresión. Esta es, posiblemente, la fase más larga del proceso. La persona empieza a darse cuenta de la irreversibilidad de su muerte, deprimiéndose y retrayéndose de su entorno, llorando, recordando y lamentándose. La ansiedad también puede aparecer en estos momentos, a medida que se hace más consciente de su final. En esta etapa lo fundamental es permanecer a su lado y ofrecerle nuestra escucha activa, libre de cualquier juicio, permitiéndole y ayudándole a expresar todas las emociones y pensamientos que tiene acumulados en su interior. Sin coartarle su propia expresión emocional, también es muy positivo ayudarla a recordar todas las vivencias felices que ha experimentado a lo largo de su vida.

Aceptación. Es la última etapa del proceso de duelo. En ella, acepta que ha llegado su momento de marcharse, que no hay posibilidad de cambiar esta situación. Aceptar no significa estar de acuerdo, ni dejar de sufrir; sencillamente, entiende que esto es así y no puede ser de otro modo. Es frecuente que esta fase no llegue a darse en todos los casos, o que la aceptación se combine con las fases anteriores.

Respetar y utilizar sus creencias espirituales

Durante este periodo, no es el momento más adecuado para cambiar bruscamente las creencias espirituales de quien va a morir. Si es creyente y practicante de una religión concreta, puede ayudársele a encontrar alivio en ella. En cambio, si es menos religiosa o más abierta a la espiritualidad sí puede ser muy útil explicarle cómo es verdaderamente el proceso de la muerte y lo que le espera al otro lado, de modo que pueda irse con un mayor conocimiento que le proporcione tranquilidad. En cualquier caso, debemos estar muy atentos a lo que más puede ayudarla en este momento.

Estar a su lado y permitir que se exprese

Nuestra tarea principal junto a la persona moribunda consiste en permitirle y ayudarla a sacar las emociones que tiene en su interior, de manera que pueda aligerar la pesada carga emocional que lleva acumulada. Es posible que en este periodo se haya vuelto más introvertida o irascible a consecuencia de la difícil situación emocional en la que se encuentra, por lo que será fundamental dedicarle el mayor tiempo posible para conocer aquello que siente, lo que le preocupa y lo que nosotros podemos hacer para ayudarla.

Para que esta expresión emocional se produzca de la mejor manera, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Utilizar la escucha activa. Esto significa prestarle completamente nuestra atención a lo que nos está diciendo, en lugar de estar esperando a que acabe de hablar para poder intervenir nosotros. Aquí lo único que importa es lo que ella tenga que decir, no nuestra opinión, de modo que cuando habla no la interrumpimos. Mientras escuchamos, asentimos con la cabeza para que sepa que estamos atentos a lo que dice; además, es bueno hacer algún ligero comentario para resaltar o resumir

algunas ideas que esté expresando. Hay muchos manuales breves sobre escucha activa que pueden serte útiles para profundizar en esto pero, en resumen, se trata de escucharla de manera natural, con toda tu atención, interés, comprensión y amor, asegurándote de que ella es consciente de esta escucha por tu parte.

No juzgar absolutamente nada de lo que diga. Debe sentirse completamente libre y segura para expresarse.

No minimizar sus sentimientos o pensamientos. A veces tratamos de restar importancia a los sentimientos que nos comunica la persona moribunda creyendo que así sufrirá menos; sin embargo, esto hace que se sienta poco comprendida y deje de hablar sobre lo que verdaderamente le importa en ese momento. No alimentes sus preocupaciones, pero tampoco las minimices. Puede que tú no las entiendas o compartas, pero son las suyas y en ese momento son sagradas.

Ser prudentes con los consejos. Quienes acompañamos a la persona que va a morir debemos tratar de empatizar lo máximo posible, pero no somos ella, no somos nosotros quienes estamos al borde de la muerte física, de manera que debemos ser extremadamente cuidadosos con los consejos que le ofrecemos y el modo en que lo hacemos.

No esperar resultados ni tener expectativas. En la mayoría de ocasiones, la labor que realizamos junto a la persona moribunda no tiene un resultado evidente, pudiendo parecer que nuestros esfuerzos no han tenido ningún impacto en ella. Sin embargo, la transformación siempre se produce desde el interior de un modo casi inconsciente. **No tengas expectativas ni esperes que cambie su conducta; aunque el acompañamiento esté bien hecho, ten presente que no siempre se verá externamente.**

Empatizar y mostrarle un amor incondicional

En un momento tan delicado como es este, la persona necesita sentirse comprendida, aceptada y, sobre todo, recibir el amor incondicional de sus seres queridos y cuantos la rodean. Para poder transmitirle este amor, es importante empatizar todo lo posible con ella y con su situación vital; evidentemente no podremos entender del todo lo que está sintiendo, pero podemos acercarnos en buena medida.

Un maestro budista experto en duelo[41] suele aconsejar que para conseguir expresarle este amor incondicional, miremos a la persona moribunda y pensemos que somos ella, con sus mismas necesidades, deseos y emociones; imaginar que somos ella, en esa cama, y entonces preguntarnos: ¿qué es lo que más necesitaría? ¿Qué me gustaría más? ¿Qué desearía realmente del ser querido que ha venido a verme o me está acompañando?

Para lograr esto, deberemos apartar nuestro ego en la medida de lo posible, olvidando en ese momento cualquier sentimiento de rencor o culpabilidad que tengamos hacia ella.

Utilizar algunas tareas psicológicas de ayuda

Hay numerosas tareas psicológicas que pueden ser de gran utilidad para la persona moribunda a lo largo de este proceso y que pueden añadirse a todo lo que acabamos de ver.

Una de las principales es ayudarla a resolver asuntos que hayan quedado pendientes y le estén preocupando. A veces puede tratarse de cuestiones puramente administrativas relacionadas con sus cuentas bancarias, seguros, pagos, testamento, etc. En otras ocasiones los problemas que le inquietan pueden ser de índole familiar, y lo que busca es reconciliarse con algún ser querido. Quizá algunos de esos asuntos tú no los veas como algo importante, pero si a ella le inquietan, haz lo posible por colaborar en su resolución.

Otra tarea que puede ser de gran utilidad es ayudarla a tranquilizarse mediante técnicas de relajación sencillas, por ejemplo las basadas en respiración y relajación muscular, especialmente en los momentos en los que se encuentra con ansiedad o malestar físico o emocional. Esto, además de ser útil a nivel psicológico, la ayudará a reducir las vibraciones espirituales negativas que el miedo o la ansiedad le están generando en esos momentos.

Hablar de la enfermedad es otra de las tareas recomendables durante este proceso.[42] En muchas ocasiones, tanto el paciente en estado terminal como sus seres queridos **evitan hablar de ello por miedo a generar en el otro emociones desagradables. Sin embargo, y puesto que ambas partes deben conocer la realidad de lo que está pasando, es muy aconsejable poder expresarse en relación a esto en lugar de actuar como si no pasara nada.** No abordar la realidad de lo que está sucediendo impide que se establezca una buena comunicación, reprimiendo y aislando aún más a la persona moribunda.

Continuar ayudando tras la muerte

Como hemos visto a lo largo de los capítulos anteriores, cuando el alma desencarna continúa viendo todo lo que hay a su alrededor en el mundo físico. Gracias a esto, es posible seguir acompañándola y ayudándola tras su paso al plano astral. **En algunas filosofías budistas, existe la tradición de leerles a las almas recién desencarnadas un texto llamado *Bardo thodol* que les ayuda a comprender el lugar en el que se encuentran ahora y cómo realizar su recorrido hacia los mundos superiores. En nuestra cultura occidental no existe este tipo de acompañamiento ni nos serviría la lectura de ese texto budista[***], pero sí podemos recoger esta maravillosa idea, adaptarla y ponerla en práctica con el ser querido que acaba de marcharse.**

Sabemos que tras desencarnar, el alma continúa teniendo las mismas emociones, pensamientos y conocimientos que tenía en la Tierra, de manera que podemos imaginar cómo se encontrará en ese plano al que acaba de llegar.

Adaptándonos entonces a su personalidad, podemos comenzar a hablarle para tranquilizarla en esos primeros momentos o días, tal y como haríamos si la tuviésemos físicamente a nuestro lado.

Poco a poco, para no saturarla con información, podemos ir ya explicándole el lugar en el que se encuentra, para que no tenga miedo. Esto lo hacemos sin mentirle, pero adaptándonos a sus creencias. Por ejemplo, si era cristiana, en lugar de hablarle de *Guía* podemos decir *ángel de la guarda*, o en vez de *plano mental*, llamarlo *cielo*. Durante nuestras conversaciones, también podemos explicarle lo positivo que sería para ella ir desprendiéndose de los apegos o emociones negativas que ha ido acumulando en el plano físico, algo que puede serle útil para aligerar su estancia en el astral.

Gran parte de lo que hemos explicado en este libro puede servirle para comprender el recorrido que acaba de emprender, y podemos explicárselo del modo que creamos más útil para ella.

Ayudar de la manera que hemos descrito aquí o de otra similar, tiene importantes implicaciones no solo para el tiempo que le quede de vida física sino también, como hemos podido ver, a nivel espiritual una vez que desencarna.

Cuando la persona abandona su cuerpo físico habiendo podido descargar las fuertes emociones que la acompañaban, sintiéndose querida y entendiendo el lugar al que se dirige tras la muerte, su vibración y su consciencia se elevan, de manera que la llegada al plano astral se producirá de un modo más lúcido, tranquilo y positivo. La vibración que había ido acumulando a lo largo de su vida no cambia en estos momentos, pero sí aquella que le habían generado las emociones negativas vividas durante este proceso. Si además continuamos nuestro acompañamiento durante un tiempo después de su muerte, la ayuda será mucho más completa.

Me gustaría terminar este apartado compartiendo contigo la oración más profunda que he escuchado decirle a una persona mientras desencarnaba, en la cual se le aconseja de un modo maravillosamente sencillo la mejor forma en la que atravesar el camino de regreso al mundo espiritual:

“En paz, abandona esta orilla.

Que el amor te lleve a la próxima.

Que la calma ampare tus viajes,

hasta la travesía final.

Que volvamos a vernos” [43]

El duelo de los que se quedan

Como hemos visto en el apartado anterior, quien se enfrenta a su propia muerte atraviesa un proceso de duelo cuya finalidad es la de aceptar su propia extinción física. Durante este periodo, los esfuerzos de quienes la acompañan suelen centrarse en su bienestar, ya que en esos momentos lo principal es la persona moribunda, de manera que el duelo que se ha iniciado simultáneamente en ellos pasa a un segundo plano. Sin embargo, tras la marcha del ser querido llega el momento en el que cada uno deberá hacer frente a su propio estado interior.

El duelo por muerte es el proceso psicológico y espiritual que se inicia por la pérdida de un ser querido; en algunas ocasiones comienza tras conocer la enfermedad o el problema terminal que padece, mientras que otras veces se sucede justo en el momento en el que muere, especialmente si se ha tratado de un fallecimiento repentino. En cualquier caso, una vez que somos conscientes de que va a producirse en nuestra vida una pérdida importante, iniciamos este recorrido.

A nivel psicológico, este proceso de duelo surge con la finalidad de ayudarnos a continuar, adaptándonos a una nueva vida en la que nuestro ser querido ya no está. Se llama *proceso* porque requerirá tiempo para transitar el camino que acaba de abrirse ante nosotros, y se llama *duelo* porque duele, algo que parece obvio pero que no siempre tenemos presente. Este proceso, este camino, lo recorreremos hasta que podamos volver a estructurar nuestra vida sin él de un modo saludable. No lo olvidamos, lo seguimos amando, pero podemos continuar.

Anteriormente hemos visto las cinco fases que componen un duelo. Del mismo modo que hiciera la persona moribunda, ahora seremos sus seres queridos quienes nos adentraremos en estas mismas etapas. Además de esto, algunos de los psicólogos más importantes en este terreno han señalado que existen algunas tareas^[44] a las que nos enfrentaremos durante este periodo.

Conocerlas no nos evitará el dolor, pero sin duda pueden servirnos a modo de mapa, como un apoyo en el que fijarnos y en donde poder comprender lo que necesitamos trabajar:

Aceptar la realidad de la pérdida

No solo de un modo intelectual, sino también emocional; algunos de mis pacientes necesitaron varios meses para entender verdaderamente que su ser querido ya no entraría nunca más por la puerta de casa. Aunque a nivel intelectual supieran que había fallecido, el nivel emocional requiere mucho más tiempo y atención.

Para ayudar a superar esta etapa, resulta muy positivo hablar detalladamente con alguien sobre las circunstancias de la muerte. Si el entorno familiar o social no está disponible para escucharnos, puede sernos de gran utilidad recurrir a un psicólogo experto en esta área o incluso escribir una especie de diario donde relatemos todos los acontecimientos que sucedieron a lo largo de esa muerte.

Participar en rituales como el funeral o el esparcimiento de las cenizas, etc. también nos servirá para entender a nivel emocional que la persona ya no está físicamente aquí y que, aunque continúe con vida en otro plano, su muerte física es un hecho irreversible.

Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Como señaló el psiquiatra Jorge Bucay, *“los duelos duelen y no se puede evitar que duelan.”* [45] Es importante tener esto muy presente, ya que las emociones son la parte esencial de este proceso. Para abordar esta tarea, necesitaremos darnos libertad para sentir, conectar y expresar los sentimientos que estamos experimentando, tanto a solas como con nuestro grupo familiar o social durante el tiempo que sea necesario. En muchas ocasiones podemos encontrarnos con que nuestro entorno (incluso el más íntimo) no es capaz de afrontar las emociones que necesitamos compartir, por lo que tratarán de reprimírnoslas de maneras más o menos sutiles. Cuando esto sucede, es recomendable solicitar ayuda psicológica individual o grupal mediante la cual podamos expresar todos nuestros sentimientos de un modo libre o participar en grupos autogestionados de duelo.

Adaptarse a un medio en el que el ser querido fallecido está ausente

A medida que vamos trabajando con nuestras emociones, se hará también necesario adaptarnos a la nueva situación; **en esta etapa, tendremos que estructurar nuestra vida de forma diferente a como era hasta ahora. Cuando una persona muere, se lleva consigo todos los roles que desempeñaba, así como los que el superviviente desempeñaba con él.** Un paciente de duelo me contaba que no solo había perdido a su esposa, sino que con ella se había ido su administradora, su amiga, la madre de sus hijos y su amante; con la marcha de todas ellas él había perdido, además, **su papel de esposo, compañero, amigo o consejero. Todos esos roles habían desaparecido tras la marcha de su pareja,** de ahí que haya que adaptarse a vivir sin unos papeles que hasta ahora nos definían y, obligados por las circunstancias, adquirir roles nuevos que nunca habíamos tenido.

Recolocar emocionalmente al ser querido fallecido

La última fase que nos pedirá el duelo consiste en encontrar un lugar en nuestra nueva vida donde podamos situar a nuestro ser querido de una manera saludable. No se olvida, en absoluto, pero puede ya recordarse sin tanto dolor, rememorando los recuerdos y vivencias agradables que disfrutamos juntos, así como valorando y reconociendo aquello que nos aportó, lo que nos enseñó, lo que dejó para siempre en nosotros.

Llegado este punto, es muy recomendable comenzar a deshacerse de la mayor parte de las pertenencias que guardamos de él. Podemos quedarnos con las más significativas (su perfume, alguna de sus prendas favoritas, un objeto que para ambos tuviese un significado especial, etc.), pero el resto puede ser regalado o donado. Del mismo modo, si teníamos su habitación o su casa cerrada, es buen

momento para abrirla y darle un nuevo uso, tal vez uno que a él le hubiese gustado. Finalmente, si continuábamos custodiando sus cenizas, es la hora de esparcir las en algún lugar significativo y rendirle un pequeño homenaje a través de esto.

Adentrarse en la dimensión espiritual

Esta tarea no está recogida en ningún manual, y de hecho no es una tarea en sí misma, sino que se trata de una manera de enfocar este asunto de un modo más profundo y cercano a nuestra auténtica realidad como almas, ya que el duelo no es un acontecimiento únicamente psicológico, sino que tiene principalmente un enorme significado espiritual.

Si a la parte psicológica de este proceso que acabamos de ver le añadimos una perspectiva espiritual auténtica, este puede convertirse en una gran experiencia de aprendizaje, de entendimiento vital, de madurez y de acercamiento y comprensión hacia el auténtico sentido de nuestra existencia en este mundo físico. En realidad, este es el motivo del duelo y de la pérdida. Todas las experiencias dolorosas son puertas de acceso al interior, a nuestra evolución como almas; y el proceso de duelo es una de las más importantes, por eso elegimos desde el mundo espiritual enfrentarnos a esto.

Buena parte de mis pacientes nunca se habían planteado ninguna cuestión espiritual, sin embargo durante este periodo comenzaron a hacerse preguntas, a buscar significados; no por una falta de aceptación ante la pérdida o por la necesidad de reestructurar sus viejas creencias, sino con auténtica curiosidad interior. Algo les estaba diciendo que la muerte no era el final de su ser querido. De hecho, muchos habían recibido señales que les confirmaban que la persona fallecida continuaba viva en algún lugar que desconocían.

Por tanto, cuando podemos conocer la realidad de la vida tras la muerte del modo en que lo hemos hecho a lo largo de estos capítulos, el sentido de esa pérdida cambia cualitativamente. Y aunque el camino del duelo psicológico habrá que transitarlo, este ya no será igual; no es lo mismo creer que alguien ha desaparecido para siempre que comprender que se trata únicamente de una despedida momentánea, aparente y repleta de significado y aprendizaje.

El duelo de los se han ido

Como hemos visto a lo largo de los capítulos anteriores, quienes desencarnan continúan manteniendo durante un tiempo las mismas emociones, pensamientos, creencias y apegos que tenían en la vida física. Este hecho hace que al llegar al plano astral puedan sentirse tristes, enfadados o frustrados por todo lo que acaban de perder, de modo que necesiten también tiempo para elaborar su propio duelo. *“Es el mismo dolor el que sentís los dos”*, le decía un Guía a una de mis pacientes para tratar de explicarle cómo se sentía su pareja desde el astral.

También en el fragmento que hemos visto de la regresión de Clara, su padre le explicaba esto mismo.

Si ellos están en duelo, pasarán por las mismas fases que atravesamos quienes nos encontramos en la Tierra. Sin embargo, hay una diferencia fundamental: ellos saben que la muerte no existe, que tarde o temprano se reencontrarán con sus seres queridos, y esto hace que el tiempo que necesitan para elaborar la pérdida sea bastante inferior.

Podemos ayudar en su duelo a nuestros seres queridos que han desencarnado. Sólo es necesario empatizar con ellos (algo que puede ser muy sencillo si entendemos que probablemente se sientan igual que nosotros) y decirles aquello que sepamos que les puede aliviar. Tratar a nuestro ser querido como si estuviera de duelo a nuestro lado físicamente y hablarle de ese modo. En realidad están a nuestro lado, nos escuchan, y esto nos da la oportunidad para mitigar su dolor. Comprendo que esto no siempre es posible, sobre todo cuando el sufrimiento propio ante la pérdida es tan intenso que no nos permite salir de nosotros mismos; no pasa nada, ellos elaborarán su duelo de todos modos, pero siempre que te sea posible, inténtalo.

Epílogo

Entender la muerte para entender la vida.

Este es el objetivo.

A lo largo de este libro hemos podido ver el funcionamiento profundo de la vida tras la muerte física del modo más riguroso posible, a través de las principales investigaciones que se han realizado durante nuestra historia reciente y que continúan produciéndose en la actualidad. Con esto quería garantizarte que nada de lo que aquí se ha expuesto está influenciado por religiones o filosofías concretas, sino que se trata de un auténtico y honesto acercamiento a la postvida. A estas investigaciones he añadido algunos de los conocimientos espirituales más antiguos que ya mostraron el camino en su momento y que ahora han podido ser demostrados con nuestras actuales herramientas. También he querido compartir contigo mi propia experiencia personal y profesional, tratando así de acercarte aún más a la realidad de la vida después de la muerte.

Conocer qué nos sucede tras abandonar el plano físico en el que nos encontramos nos ayuda a responder a las grandes preguntas que como seres humanos siempre nos hemos planteado y cuya respuesta teníamos delante: qué hacemos en esta vida, de dónde venimos, dónde vamos tras la muerte o qué sentido tiene lo que nos sucede. Buena parte del sufrimiento, el miedo o la sensación de injusticia que podíamos tener ante la incertidumbre, pueden comenzar a desvanecerse cuando conocemos nuestra auténtica naturaleza como almas, cuando entendemos el profundo amor del que estamos hechos, cuando descubrimos que tenemos una vida infinita.

Quizá, durante tu lectura haya habido ocasiones en las que alguna información sobre la postvida te haya resultado difícil de asimilar. Esto sucede especialmente cuando es la primera vez que uno se acerca a este terreno o cuando se tienen unas fuertes creencias religiosas o filosóficas. Si este ha sido tu caso, tómate todo el tiempo que necesites para asimilarla. Además, recuerda que no es necesario que aceptes plenamente todo lo que se ha dicho aquí. Quédate únicamente con aquello que te ha hecho sentir mejor, con lo que ha resonado en tu interior, y deja para más adelante los conceptos que no te han encajado. No fuerces nada, cada uno de nosotros se encuentra viviendo su propio proceso de evolución, de modo que calarán en ti aquellos aprendizajes que necesites en este momento. Esos son los importantes.

He querido añadir un capítulo para hablar del acompañamiento a personas moribundas y el duelo. Estos dos temas están intrínsecamente relacionados con la muerte, de modo que conocerlos puede sernos siempre de gran utilidad, especialmente si van acompañados de un conocimiento profundo de la postvida. Si en el plan vital que tienes como alma aparecen estas situaciones, espero que las orientaciones que he compartido te sirvan.

El conocimiento real de la vida tras la muerte es una de las luces que está iluminando el camino hacia la transformación de la humanidad, del nivel de consciencia en el que nos encontramos en este momento. Sin embargo, para lograr una auténtica transformación social sigue siendo fundamental el trabajo interior: *Como es adentro, es afuera, [46]* lo que significa que todo lo que llevamos dentro de nosotros es lo que proyectamos hacia el exterior, hacia el mundo que nos rodea. Si deseamos una vida en la Tierra más amable, más serena, más justa y libre de miedos y egos, primero necesitaremos enfocar nuestra vista al interior. Los auténticos cambios siempre son así, de dentro hacia fuera. A través de técnicas como la meditación, la compasión o la psicoterapia basada en la Presencia, podemos lograr una reducción de los egos que continúan atándonos a la vieja consciencia de sufrimiento, pensamiento disfuncional e individualidad, por lo que te invito a adentrarte en ellas e incluirlas en tu vida.

Espero haber sido capaz de transmitirte durante estos capítulos todo el conocimiento de la vida tras la muerte que estabas buscando, y que con él hayan quedado resueltas las dudas que pudieras tener. También confío en haberte podido acercar a la importante implicación que este conocimiento del mundo espiritual tiene para nuestro auténtico desarrollo y liberación personal. Ha sido un placer acompañarte en este viaje.

Que volvamos a vernos.

Referencias

[*] Para una información más detallada sobre esto, ver Capítulo 7, apartado “Una nueva consciencia”.

[+] La regresión espiritual es una técnica mediante la cual la persona en estado de hipnosis es capaz de recordar sus vidas anteriores y su paso por el mundo espiritual antes de reencarnar en su actual vida física.

[±] En el mundo espiritual también se encuentran nuestros seres queridos que siguen vivos en la Tierra. Esto se produce porque nuestra alma está dividida en dos durante la reencarnación. Una parte de ella siempre está en el plano mental mientras la otra se encuentra reencarnada en el mundo físico.

[§] Por “alma joven” nos referimos a un alma que ha reencarnado pocas veces y, por tanto, tiene poca experiencia. En ningún caso este término hace referencia a la edad que tuviera la persona al morir en la vida física.

[±±] En psicoterapia con niños nunca se utilizan técnicas hipnóticas, por lo que la conversación se produjo en un estado de consciencia normal.

[§§] Es habitual que los perros, debido a su especial sensibilidad y conexión con el mundo espiritual, puedan ver desde el mundo físico a las personas que habitan en el plano astral, más aún si guardan una fuerte conexión emocional con ellas. Otros animales como los gatos también han dado pruebas de tener esta habilidad perceptiva.

[***] El libro *Bardo thodol* está escrito en un lenguaje complejo y simbólico. Puesto que el alma sigue teniendo los mismos conocimientos que tenía en la Tierra, la lectura de este libro le resultaría incomprensible y no le sería útil en absoluto.

[1] Schucman, H. y Thetford, W. (2007) *Un curso de milagros*. Bogotá: Foundation for inner peace.

[2] Moody, R. (2009) *Vida después de la vida*. Madrid: Edaf.

[3] Kübler-Ross, E. (2008) *La muerte, un amanecer*. Madrid: Luciérnaga.

[4] Parnia, S. (2014) Death and consciousness: an overview of the mental and cognitive experience of death. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1330.

[5] Van Lommel, P., van Wees, R., et al. (2001) Near-Death Experience in Survivors of Cardiac Arrest: A prospective Study in the Netherlands. *The Lancet*, 358 (9298).

[6] Shroder, T. (2007) Ian Stevenson: Sought to document memories of past lives in children. *The Washington Post*, 11 de febrero de 2007.

[7] Stevenson, I. (1977). The explanatory value of the idea of reincarnation. *The Journal of nervous and mental disease*, 164 (5).

[8] Weiss, B. (2005) *Muchas vidas, muchos maestros*. Barcelona: Zeta.

[9]

Newton, M. (1994) *Journey of souls*. Nueva York: Llewellyn.

[10] [Alexander, E.](#) (2012) *Proof of heaven*. Nueva York: Simon&Schuster.

[11]

Alexander, E. (2012) My experience in coma. *Neurosurgeon* 21(2).

[12] [Zammit, V.](#) (2013) *A lawyer presents the evidence for the afterlife*. Brighton: White Crow Books.

[13] [Donnelly, J.P. et al.](#) (2014) End-of-Life dreams and visions: a longitudinal study of hospice patients' experiences. *Journal of Palliative Medicine*, 17(3).

[14] [Adoum, J.](#) (1997) *Veinte días en el mundo de los muertos*. Buenos Aires: Kier.

[15]

Moody, R. (2009) *Vida después de la vida*. Madrid: Edaf.

[16] [Leadbeater, C.](#) (2002) *El plano astral*. Madrid: Mestas.

[17] [Fox, O.](#) (2011) *El viaje astral*. Barcelona: Obelisco.

[18]

Guggenheim, J. y Guggenheim, B. (2010) *Hello from Heaven: A new field of research After Death Communication*. Nueva York: Bantam.

[19] [Beischel, J. y Schwartz, G.](#) (2007) Anomalous information reception by research médiums demonstrated using a novel triple-blind protocol. *Explore: Journal of Science and Healing*, 3 (1).

[20] [Leadbeater, C.](#) (2002) *El plano astral*. Madrid: Mestas.

[21] [Newton, M.](#) (1994) *Journey of souls*. Nueva York: Llewellyn.

[22] [Tres Iniciados](#) (2012) *El Kybalión*. Málaga: Sirio.

[23] [Moody, R.](#) (1995) *Reflexiones sobre vida después de la vida*. Madrid: Edaf.

[24] [Weiss, B.](#) (2005) *Los Mensajes de los Sabios*. Barcelona: Ediciones B.

[25]

Newton, M. (1994) *Journey of souls*. Nueva York: Llewellyn.

[26] [Mt. 26:51.](#)

[27] [Besant, A.](#) (2002) *Reencarnación y Karma*. Madrid: Edaf.

[28]

Ex. 3:14.

[29] [Tres Iniciados \(2012\) *El Kybalión*. Málaga: Sirio.](#)

[30] [Tse, L. \(2002\) *Tao Te Ching*. Barcelona: RBA.](#)

[31]

Stevenson, I. (1992) *Veinte casos que hacen pensar en la reencarnación*.

Madrid: Mirach.

[32] [Coelho, P. \(2001\) *Verónica decide morir*. Barcelona: Planeta.](#)

[33] [Weiss, B. \(2006\) *Lazos de amor*. Barcelona: Zeta.](#)

[34] [Newton, M. \(1994\) *Journey of souls*. Nueva York: Llewellyn.](#)

[35] [Tolle, E. \(2009\) *El poder del ahora*. Madrid: Gaia.](#)

[36] [Bednarik, R. \(2003\) The earliest evidence of Paleoart. *Rock Art Research*, 20](#)

(2).

[37] [Centro Superior de Investigaciones Sociológicas \(2008\) *Religiosidad, II*. \(2759\).](#)

Madrid: CIS.

[38]

Las Heras, A. (2017) *Orígenes de la creencia en la reencarnación*. Buenos Aires: WP.

[39] [Newport, F. y Strausberg, M. \(2001\) *Americans' belief in psychic and paranormal phenomena is up over last decade*. Nueva Jersey: Gallup.](#)

[40] [Kübler-Ross, E. \(2005\) *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Debolsillo.](#)

[41] [Rimpoché, S. \(2015\) *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano.](#)

[42] [Astudillo, W. y Mendinueta, C. \(2017\) *Cómo ayudar a un enfermo en fase terminal*. Guipúzcoa: Paliativos sin fronteras.](#)

[43] [Texto adaptado y traducido por Joaquín Cámara sobre el original de: Rothenberg, J. \[creador\] \(2016\) *The one hundred*. EE.UU: WB.](#)

[\[44\]](#)

Worden, J.W. (2016) *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

[\[45\]](#)

Bucay, J. (2007) *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Debolsillo.

[\[46\]](#) Tres Iniciados (2012) *El Kybalión*. Málaga: Sirio.