

ESPIRITUALIDAD PARA LA VIDA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTA:

LIC. ELIA GRACIELA SÁNCHEZ SEGURA

México, D. F. a 13 de febrero de 2015

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y
Aprobé la tesina que presentó:

Lic. Elia Graciela Sánchez Segura

Integrante de la generación 2013 – 2014

El nombre de la Tesina es:

ESPIRITUALIDAD PARA LA VIDA

Atentamente.

Lic. Tanatólogo Oscar Tovar Zambrano

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

Agradezco a mi Creador porque sin mi origen, yo no existiría. Agradezco a mis familiares, amigos, no amigos. A todas las personas con quienes he coincidido en mi caminar en este mundo, en este tiempo, todas me han enseñado algo, todos han sido mis maestros. Agradezco todas mis vivencias gratas y las no gratas porque tuve la oportunidad de aprender de ellas, crecer y fortalecerme.

Agradezco a todos y cada uno de mis profesores de Tanatología y compañeros, gracias por compartir sus conocimientos y vivencias.

Gracias a Marina por su gentileza y entrega.

A mi hermana y amiga Catalina, así como a sus hijos Yermen e Hideki, gracias por su apoyo y cariño.

A mis hijos Ana, Elia y Juan Carlos, porque siento que he crecido junto con ellos a lo largo de sus vidas.

Gracias a mi asesor Oscar Tovar, por su calidez humana y paciencia.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y ALCANCE	5
¿QUÉ ES ESPIRITUALIDAD?	6
¿QUÉ ES VIVIR?	10
¿A QUÉ LE LLAMAMOS MORIR?	14
HASTA EL ÚLTIMO ALIENTO	21
VIDA DESPUÉS DE LA VIDA.....	23
CONCLUSIONES	27
FUENTES DE INFORMACIÓN	28

JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y ALCANCE

Mi intención al escribir esta Tesina es que sirva como reflexión, existen muchas creencias, tabúes, información y desinformación con respecto a la muerte que genera muchos miedos, poder invitar a la reflexión y a la responsabilidad de la propia felicidad así como la preparación para la vida y trascendencia o vida después de la vida. Comprender que la existencia es para crecer y evolucionar, como en una escuela y poder con todo lo aprendido avanzar a niveles de evolución mayor.

Como tanatólogo, para poder inspirar al paciente, se necesita un trabajo personal de reflexión, perdón (o comprensión) y decisión de soltar aquello que le impide avanzar (miedos, enojos.... historias) y encontrar paz y equilibrio. Poder disfrutar de la vida y encontrar en ella la oportunidad hasta el último momento que todas nuestras vivencias, hayan sido dolorosas o no, fueron simplemente aprendizajes para evolucionar y ser felices.

El objetivo de la tesina es darle la importancia que tiene la reflexión que hemos tenido alguna vez con respecto a quienes somos, a qué hemos venido a este mundo, qué hacemos con aquello que nos causa dolor y frustración.

El saber que nadie tiene el control sobre nuestros pensamientos o emociones nos fortalece y hace responsables de lo que realmente queremos para nosotros mismo. Somos mente y tenemos la capacidad de razonar. El libre albedrío es algo con lo que nacimos y nadie nos lo puede quitar, de modo que podemos elegir nuestros pensamientos y acciones, cuyos efectos nos van a afectar directamente a nosotros mismos y a otras personas lo cual implica una responsabilidad.

Nuestros errores, son malas decisiones que nos pueden llevar a un aprendizaje.

¿QUÉ ES ESPIRITUALIDAD?

FRASES RELIGIOSAS DE ESPIRITUALIDAD:

Los vientos del espíritu están soplando – eres tú quien necesitan levantar las velas. - Rabindranath Tagore

Creo que la esencia de la práctica espiritual es su actitud hacia los demás. Cuando usted tiene una motivación pura, sincera, entonces usted tiene una actitud correcta hacia los demás sobre la base de la bondad, la compasión, el amor y el respeto. - Dalai Lama

Tú eres lo que es tu deseo más profundo. Así como es tu deseo, así es tu intención. Así como es tu intención, así es tu voluntad. Así como es tu voluntad, así son tus acciones. Así como son tus acciones, así es tu destino. - Upanishads

No eres un ser humano en busca de una experiencia espiritual. Usted es un ser espiritual inmerso en una experiencia humana. -Teilhard de Chardin

El amor y el deseo son las alas del Espíritu para grandes hazañas. -Johann Wolfgang von Goethe

Hay muchos caminos hacia la iluminación. Asegúrate de seguir uno con corazón. - Lao Tzu

Para vivir una vida desprendida, no debemos considerar nada como de nuestra propiedad. -Buda

Quien se conoce a sí mismo conoce a Dios. - Muhammad

Nada hagas a otros lo que te doliera si te lo hiciesen a ti. -Mahabharata

Las cosas grandes del mundo sólo pueden realizarse prestando atención a sus comienzos pequeños. - Lao Tsé

Deja que la mente se calme y el corazón se abra. Entonces todo será muy evidente. - Sri Sri Ravi Shankar

No tienes un alma. Eres un alma que tiene un cuerpo. - CS Lewis

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos. –Buda

<http://frases-religiosas.euroresidentes.com/2013/09/frases-religiosas-de-espiritualidad.html>

La felicidad es una experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud.

La espiritualidad se refiere a la relación que existe entre el ser humano y la divinidad, no pertenece a ninguna religión. Es la conexión que cada uno tiene con la Luz Interna, con su Partícula Divina. Trata de esa parte de nosotros mismos que a veces ignoramos, que es nuestra alma o espíritu.

Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana, sólo cuando hacemos contacto con nuestro interior, encontramos la verdad que buscábamos y encontramos la paz mental que nos permite ver lo que es y conectarnos con lo que nos rodea como parte de nosotros mismos, pudiendo vivir cada momento en un estado de meditación y alegría profunda. Así podemos meditar en medio del tránsito o en el transporte público.

Definición de Espiritualidad:

- El sustantivo “spiritus”, que puede traducirse como “alma”.
- La partícula “-alis”, que se usa para expresar “relativo a”.
- El sufijo “-dad”, que es equivalente a “cualidad”.

Espiritualidad es la condición y naturaleza de espiritual. Este adjetivo (espiritual) refiere a lo perteneciente o relativo al espíritu. La noción de espíritu, por su parte, está vinculada a una entidad no corpórea, al alma racional, a la virtud que alienta al cuerpo para obrar o al don sobrenatural que Dios concede a ciertas criaturas.

En la filosofía, la idea de espiritualidad se entiende a partir de la oposición entre materia y espíritu. Puede asociarse la espiritualidad a una búsqueda del sentido de la vida que trasciende lo mundano.”

<http://definicion.de/espiritualidad/#ixzz3QoxmDCJk>

“Quien conoce a los demás, es sensato.

Quien se conoce a sí mismo, es sabio.

Quien vence a otros, es fuerte.

Quien se vence a sí mismo, es poderoso.

Quien consigue sus propósitos, tiene voluntad.

Quien se contenta con lo que tiene, es rico.

Quien no abandona su puesto, permanece.

Quien no muere ni siquiera con la muerte, posee la Vida.”

Lao-Tsé (Tao Te King p. 53)

El Dalai Lama en su libro “El Arte de la Felicidad” nos da las herramientas de una manera cotidiana y práctica de encontrar un estado de paz.

“En general, es posible que cada cual muestre su religión por medios externos, como ciertas vestimentas, las imágenes sagradas del hogar, canciones u oraciones. Estas prácticas no son tan importantes como que cada uno lleve un estilo de vida verdaderamente espiritual, basado en los valores fundamentales, porque es posible realizar actividades externas públicas al mismo tiempo que se tiene un estado mental muy negativo. La verdadera espiritualidad debería tener como resultado que la persona fuera más serena, más feliz, más pacífica.

Todos los estados virtuosos de la mente, como la compasión, la

tolerancia, el perdón, la atención hacia los demás, etcétera, todas esas cualidades mentales son Dharma genuino, cualidades espirituales genuinas, porque no pueden coexistir con malos sentimientos o con estados negativos de la mente.

Así pues, adoptar un método que aporte disciplina a la propia mente es la esencia de una vida religiosa; se trata de una disciplina interior que tiene el propósito de cultivar estados mentales positivos. Por tanto llevar una vida espiritual depende de que se haya conseguido alcanzar ese estado disciplinado y domesticado de la mente y que eso se vea reflejado en las acciones cotidianas.”

(Lama D. “El arte de la felicidad” pp. 259, 260)

Cuando nos encontramos frente a la naturaleza, puede ser un amanecer o atardecer, una flor un niño pequeño o un pequeño cachorro de cualquier tipo de animal; cuando podemos contemplar un cielo estrellado y nos fundimos con la experiencia, esa es una conexión completamente espiritual, donde no interfiere ningún pensamiento de negación, ningún miedo, ninguna angustia. Se puede encontrar tal paz en esa experiencia, que podemos fundirnos con aquello que observamos, encontrando más conocimiento de nosotros mismos que en cualquier día cotidiano.

Darnos un minuto para respirar y observar nuestra respiración no importa en medio de qué actividad estemos nos hace conscientes de nuestra existencia y aún más de aquello que estemos realizando, encontrando paz en la actividad más simple o cotidiana de nuestros días. Observar sin etiquetar y observarnos haciéndolo puede ayudarnos a clarificar la mente, pudiendo incluso resolver con mayor facilidad aquello que nos preocupa.



Espiritualidad es la conexión con la divinidad.

¿QUÉ ES VIVIR?

“Podemos empezar, aquí y ahora, a encontrar sentido a la vida. Podemos hacer de cada instante una oportunidad para cambiar y prepararnos de todo corazón, con precisión y serenidad, para la muerte y la eternidad”

Sogyal Rimpoché

Seguir caminando sin temor es lo que nuestro Ser anhela y pide. Cuando observamos el camino que hemos recorrido durante nuestra existencia, nos damos cuenta de que hubo obstáculos, errores y dolor, pero también alegrías y amor.

Cuando un niño pequeño comienza a caminar, no permitimos que se quede paralizado por un tropezón o por una caída y mucho menos le estamos recordando constantemente el dolor que sintió; por el contrario, lo impulsamos a que siga caminando y a que deje pasar el evento para poder seguir adelante y crecer.

Estamos en esta existencia para vivir, aprender y evolucionar. Desde el principio de los tiempos fuimos creados por la Luz, siendo ésta nuestra esencia, hemos caminado por la vida cambiando nuestro “traje” (cuerpo físico) para volver a comenzar un nuevo ciclo de aprendizaje y evolución.

Pero también ha sucedido a lo largo de la historia que nos hemos quedado anclados en el dolor y el sufrimiento, ya no queremos crecer, ya no queremos aprender;

nos aferramos a nuestras vivencias, a lo que conocemos, y llenos de miedo vemos como algo terrible dejar nuestro “traje” (cuerpo físico) para continuar nuestro camino.

“Si trabajas en lo que está delante de ti, siguiendo con seriedad, energía y calma la razón correcta sin permitir que nada te distraiga, salvo mantener en estado puro tu parte divina, como si debieras devolverla de inmediato, si haces esto, sin esperar nada más la satisfacción de vivir de acuerdo con la naturaleza, pronunciando verdades heroicas en cada palabra, vivirás feliz. Y no habrá hombre capaz de evitarlo”. (Marco Aurelio)

Cuando nuestra mirada va más allá de lo que ven nuestros ojos... si vemos con el corazón, podemos observar y comprender lo que es real. Cuando hay paz en la mente y se abre a las infinitas posibilidades, se puede cuestionar, analizar... pensar realmente, deshaciéndonos de las creencias limitantes, convencionalismos que nos encadenan y esclavizan a una falsa realidad, a una hipnosis social que nos llena de miedos y placeres vacíos.

El temor a la muerte está fundamentada en el error de lo que es morir, con la consideración de la vida eterna. De tal manera vivimos la vida sin vivir con miedo de que esta existencia material se termine.

Nuestra vivencia material tiene un tiempo, y como quien deja su traje, continúa nuestro camino sin dejar de existir. Así hemos recorrido nuestra existencia cambiando de traje para experimentar la vida material con un cuerpo físico. Lo más importante de todo es que hemos perdido de vista lo más importante, que es vivir, y llenos de contradicciones permanecemos sobreviviendo vida tras vida sin llegar a ningún lado, sin crecer, sin evolucionar. Nos aferramos a lo conocido y aceptamos todo aquello que nos destruye.

Y ¿cuáles son esas contradicciones? Nos apegamos a un cuerpo físico pero no lo amamos, pasamos la vida adquiriendo hábitos nocivos, desde los pensamientos que

destruyen como es el miedo y angustia, rencor y resentimiento, odio, ira y todo lo que es negación: “no puedo”, “no tengo dinero”, “nadie me quiere”, “todo está mal”. Nuestras acciones como consecuencia irán encaminadas a bloquear cualquier intento por salir adelante y nos llevan a la destrucción.

Permanecemos en este mundo sobreviviendo, sabemos que estamos vivos porque nos vemos reflejados en el espejo, sentimos hambre y comemos, estudiamos y trabajamos porque necesitamos del dinero para comprar y para sobresalir de los demás para ser mejor que los demás, más poderoso, más fuerte, más hermoso, más rico, buscando el reconocimiento y la admiración que no nos damos nosotros mismos, volviéndose la existencia una competencia y una carrera que no nos lleva a ninguna parte, no nos deja ninguna satisfacción, dejándonos un vacío que no sabemos cómo llenar. Sin embargo en diferentes etapas de nuestra vida nos hemos hecho preguntas tales como: ¿qué hago aquí?, ¿para qué existo?, ¿qué es vivir? Momentos en los que sentimos inquietud y necesitamos respuestas que le den más sentido a nuestra existencia. Pero esos momentos pasan y volvemos a lo conocido, a lo dictado por la sociedad, a la vida que siempre hemos vivido. Dejamos las preguntas más profundas a filósofos, poetas o místicos, estamos llenos de tantos miedos que cuestionamos cualquier cosa que sea diferente a lo que conocemos.

Vivir va mas allá de cumplir con las funciones naturales del cuerpo y dejarse llevar por tradiciones, reglas e información dictadas por la familia y la sociedad, sin ningún razonamiento. Sería ilógico pensar que la vida de tantos seres se redujera a repetir patrones y sufrir por ello. De algún modo las tradiciones y las reglas se iniciaron en algún momento y por alguna razón en especial; fueron el resultado de una necesidad, análisis o reflexión y una decisión que nos lleva a una acción determinada.

Así en nuestro día a día nos vamos adaptando al entorno, enfrentando retos y tomando decisiones, pero no sólo para sobrevivir, sino para ser “cada día mejores” o sea aprender y evolucionar.

Quien vive añorando lo que no tiene en vez de preguntarse qué hacer con lo que posee, pierde la oportunidad de disfrutar el presente aprendiendo del pasado y edificando un mejor futuro.

Si nos permitimos sentir sin poner pensamientos en nuestra mente, simplemente llorar si hay que llorar, y cuando el agua corra, llevándose aquello que nos afligía, entonces si estaremos posibilitados a enfrentar nuestros problemas.

“Reflexiones y 10 consejos del Dalai Lama para una vida mejor.



Cuando le preguntaron al Dalai Lama que le sorprendía más de la Humanidad, respondió” el Hombre”. Porque pierde su salud para ganar dinero, después pierde dinero para recuperar su salud y por pensar ansiosamente en el futuro, no disfruta el presente. Por lo que no vive ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuviesen que morir nunca.... Y mueren como si nunca hubieran vivido.

10 Sabios Consejos.

1-Ten en cuenta que el amor y los grandes logros requieren grandes riesgos.

2- Cuando pierdes, no pierdes la lección.

3- Sigue las 3 R: Respeto a ti mismo, Respeto para los demás y responsabilidad sobre todas tus acciones.

4- No permitas que una pequeña disputa destruya una Gran Amistad.

5- Recuerda que no conseguir lo que quieres, a veces significa un maravilloso golpe de suerte.

6- Cuando creas que has cometido un error, haz algo inmediatamente para corregirlo.

7- *Vive una buena y honorable vida, así cuando seas mayor y mires hacia atrás podrás disfrutarla por segunda vez.*

8- *Ocupa algo de tiempo cada día en estar sólo.*

9- *Abre tus brazos al cambio, pero no olvides de tus valores.*

10- *Una vez al año ve a un lugar en el que nunca hayas estado antes.”*

<http://virginiaelizalde.com/reflexiones-y-10-consejos-del-dalai-lama-para-una-vida-mejor/>



Vivir: respirar y darte cuenta de ello, disfrutar y agradecer.

¿A QUÉ LE LLAMAMOS MORIR?

Partiendo de la premisa de que somos cuerpo y espíritu, morir es abandonar el cuerpo físico. Pero morir realmente es olvidarnos de nuestro origen divino y perdernos en la obscuridad.

PLATÓN: Platón considera que filosofar es prepararse para morir, pero prepararse para morir no es otra cosa que pensar en la vida (mortal) en que vivimos. El saber que vas a morir es lo que hace que tu vida sea única e irrepetible. Todas las tareas y empeños que hacemos o ponemos en nuestra vida

las utilizamos para resistir ante la muerte. Es la conciencia de la muerte la que convierte la vida en un asunto muy serio para cada uno.

CRISTIANISMO: Al contrario que las leyendas más antiguas que intentaban explicar la inevitabilidad de la muerte, el cristianismo promete una existencia más feliz y luminosa que la vida terrenal para quienes hayan cumplido los preceptos de Dios, si no se cumplen se tendrá una existencia de refinadas torturas. Lo que quiere decir que si cumples las leyes establecidas por Dios tendrás una existencia (que no es vida porque no estamos hablando de otro mundo material) feliz y tranquila, pero si en la vida no haces caso a esas leyes y no te mereces ese acceso a la vida feliz, tu existencia será una amargura constante.

EPICURO: Este sabio con su obra Carta a Meneceo, trata de convencernos de que no hay que tenerle miedo a la muerte si reflexionamos sobre ella. Epicuro afirma que los verdugos y horrores infernales no son más que fábulas que no deben asustarnos a la hora de pensar en la muerte ya que nunca vamos a coexistir con la muerte, si estamos nosotros no puede estar la muerte y al contrario. Es decir según Epicuro nos morimos, pero nunca estamos muertos. Lo temible sería si coexistiésemos con la muerte y quedarse de algún modo presente, pero sabiendo que uno ya se ha ido del todo.

“Los orígenes de la práctica de rituales funerarios nos lleva hasta la época de los neandertales. Para ellos, la muerte no era el fin de la existencia humana, sino un cambio del mundo terrenal a otro espiritual.

Los rituales y costumbres funerarias tienen que ver no sólo con la **preparación y despedida del ser querido**, sino también con la satisfacción de los familiares y la **permanencia del espíritu** del fallecido

entre ellos. Éstos rituales son bastante diversos en todo el mundo y a través de todas las épocas.

Hay que tener en cuenta que la celebración de los rituales funerarios está condicionada por el tipo de creencias religiosas y sus sentido sobre la muerte. Así, podemos encontrar ritos como lo que se practican en velatorios, los enterramientos, las incineraciones, las momificaciones, las cremaciones, la realización de monumentos, los sacrificios, etc.

El ser humano es la única especie sobre la Tierra que entierra a sus difuntos. Además, en todas las sociedades han existido creencias sobre almas, espíritus y vida después de la muerte. Los ritos funerarios son las prácticas relacionadas con la muerte y el entretenimiento de una persona, específicas en nuestra especie.”

<http://apoyoalduelo.com/la-muerte-en-otras-culturas/>

Para saber qué es morir, sería bueno preguntar si realmente vivimos o sobrevivimos, algunas veces incluso morimos en vida, sin ir a ningún lado, sin percatarnos de lo que nos rodea y de nosotros mismos.

Vivimos rodeados por muerte, dolor y sufrimiento, guardando celosamente el dolor y los recuerdos de sufrimiento como si fueran un gran tesoro, destruyendo nuestra vida y sintiéndonos completamente incapaces de encontrar la paz y la felicidad.

Aquellos pensamientos de negación, miedo y resentimiento inundan muchas mentes que acaban enfermando sus cuerpos, sintiéndose completamente abatidos y desesperanzados... abandonados por ellos mismos.

¿Qué es entonces la muerte? Como la conocemos es el cese de las funciones vitales, el latido del corazón, la respiración y la actividad cerebral. Pero algo nos dice que no acaba todo. Morir realmente es muy sencillo, todos moriremos; sin embargo lo que genera miedo es la incertidumbre de lo que pasa al morir... si ya se acaba todo, o si vamos a algún lado después de morir.

“LA MUERTE, UN AMANECER (REFLEXIONES)

1.- La muerte física del ser humano es idéntica al abandono del capullo de seda por la mariposa.

2.- Desde el momento en que el capullo de seda se deteriora irreversiblemente, ya sea como consecuencia de un suicidio, de homicidio, infarto o enfermedades crónicas (no importa la forma), va a liberar a la mariposa, es decir, a vuestra alma.

3.- También es necesario que sepáis que si os acercáis al lecho de vuestro padre o madre moribundos, aunque estén ya en coma profundo, os oyen todo lo que les decís, y en ningún caso es tarde para expresar "lo siento", "te amo", u alguna otra cosa que queráis decirles. Nunca es demasiado tarde para pronunciar estas palabras, aunque sea después de la muerte, ya que las personas fallecidas siguen oyendo. Incluso en ese mismo momento podéis arreglar "asuntos pendientes", aunque estos se remonten a diez o veinte años atrás.

4.- Cuando se abandona el cuerpo se encuentra en una existencia en la cual el tiempo ya no cuenta, o simplemente ya no hay más tiempo, del mismo modo en que tampoco podría hablarse de espacio y de distancia tal como los entendemos, puesto que en ese caso se trata de nociones terrenales. Ningún ser humano puede morir solo, y no únicamente porque el muerto pueda visitar a

cualquiera, sino también porque la gente que ha muerto antes que vosotros y a la que amasteis os espera siempre.

5.- La muerte no es más que un pasaje hacia otra forma de vida. Se han abandonado las formas físicas terrenales porque ya no se las necesita

6.- Después ya no es posible volver al cuerpo terrestre, pero de cualquier manera, cuando se ha visto la luz, ya no se quiere volver. Frente a esta luz, os dais cuenta por primera vez de lo que el hombre hubiera podido ser.

7.- Muchos preguntan: "¿Por que niños tan buenos deben morir?". La respuesta es sencillamente que esos niños han aprendido en poco tiempo lo que debían aprender.

8.- Dios es el amor incondicional. Después de esta "revisión" de vuestra vida, no será a Él a quien vosotros haréis responsable de vuestro destino. Os daréis cuenta de que erais vosotros mismos vuestros peores enemigos, puesto que ahora debéis de reprocharos el haber dejado pasar tantas ocasiones para crecer.

9.- Ningún moribundo os pedirá una inyección si lo cuidáis con amor y si le ayudáis a arreglar sus problemas pendientes.

10.- Si, hablando simbólicamente, llegáis a la vida como una piedra sin tallar depende de vosotros el que quede completamente deshecha y destruida o que resulte un reluciente diamante.

11.- Si vivís bien, no tenéis por que preocuparos sobre la muerte, aunque solo os quede un día de vida. El factor tiempo no juega más que un papel insignificante y de todas maneras está basado en una concepción elaborada por el hombre. Vivir bien quiere decir aprender a amar.

12.- Es necesario comprender que nada de lo que nos ocurre es negativo, y subrayo: absolutamente nada.

13.- Ser infeliz y sufrir es como forjar el hierro candente, es la ocasión que nos es dada para crecer y la única razón de nuestra existencia.

14.- En presencia de la luz, rodeados de compasión, de amor y comprensión, debemos revisar toda nuestra vida para evaluarla.

15.- Se crece si no se esconde la cabeza en la arena sino que se acepta el sufrimiento intentando comprenderlo, no como una maldición o un castigo, sino como un regalo hecho con un fin determinado.

16.- La muerte no es más que el abandono del cuerpo físico, de la misma manera que la mariposa deja su capullo de seda.

17.- La muerte es el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo, oyendo, comprendiendo, riendo, y en el que se tiene la posibilidad de seguir creciendo.

18.- En el momento de la transformación, nuestros guías espirituales, nuestros ángeles de la guarda y los seres queridos que se fueron antes que nosotros, estarán cerca y nos ayudarán.

19.- Somos culpables de haber destruido muchos dones de la naturaleza y de haber perdido toda espiritualidad. El único modo de aportar un cambio para el advenimiento del tiempo nuevo, consiste en que la tierra comience a temblar a fin de conmovernos y tomar conciencia.

20.- Sólo abriéndonos a la espiritualidad y perdiendo el miedo llegaremos a la comprensión y a revelaciones superiores.

21.- En el momento del nacimiento cada uno de nosotros ha recibido la chispa divina que procede de la fuente divina.

22.- El cuerpo físico no es más que una casa, un templo, el capullo de seda en el que vivimos durante un cierto tiempo hasta la transición que llamamos

muerte. Cuando llega la muerte, abandonamos el capullo de seda y somos libres como una mariposa.

23.- Es importante saber que cada ser humano, desde el primer soplo hasta la transición que pone fin a su existencia terrestre, está rodeado de guías espirituales y de ángeles de la guarda que le esperan y le ayudan en el momento del paso al más allá.

24.- La energía espiritual no puede ser usada ni manipulada por el hombre. Existe en una esfera en la que la negatividad es imposible.



25.- En mi opinión, el sentido del sufrimiento es: todo sufrimiento genera crecimiento.

26.- Si alguien dudara de la grandeza de nuestro Creador, no tiene más que reflexionar en el genio que hace falta ser para crear millones de estructuras energéticas sin una sola repetición.

27.- En la medida en que nos acercamos a nuestra entidad interior, a nuestro yo espiritual, nos damos cuenta de cómo somos guiados por ésta, que es la

nuestra y que representa nuestro yo omnisciente, esta parte inmortal que llamamos “mariposa”.

(Kübler-Ross, E.)

<http://lainquietuddelaspalabrasprohibidas.blogspot.mx/2010/08/la-muerte-un-amanecer.html>



Morir es el cambio de dimensión para seguir viviendo.

HASTA EL ÚLTIMO ALIENTO

Todos los días de nuestra vida tenemos la oportunidad de reflexionar sobre lo vivido en el día, las últimas fechas o desde hace mucho tiempo.

Cuando nos damos la oportunidad de observar nuestra historia sin juicios o críticas, simplemente dándonos cuenta de que aquello que nos causó dolor fue producto de un error cometido por nosotros mismos o por otros. Al comprender esto y aprender de ello, podemos encontrar una gran paz y la fortaleza para seguir adelante.

Sabemos que nuestros pensamientos generan químicos en nuestro cuerpo, tanto los que nos generan bienestar y alegría, como los que nos pueden enfermar.

Poseemos una mente para razonar, que puede crear e imaginar las cosas más maravillosas, pero también podemos generarnos gran sufrimiento.

Vivimos todos los días sin saber si es el último, solemos vivir en automático con las obligaciones que nos agobian y los pensamientos que nos atacan en todo momento si no aprendemos a observarlos y cambiar nuestra vida apresurada y sin sentido en un disfrute de la vida que tenemos, aún con todos los problemas que existen en el mundo, el aire contaminado y presiones económicas, cuando estemos conscientes de que vivimos nuestros últimos momentos en este mundo tendremos muchas cosas por las cuales nos sintamos arrepentidos, por haber hecho o dejado de hacer.

Vivir consciente, disfrutando cada momento del día es posible y aún cuando estemos a las puertas del final de nuestra vida en este mundo, arrepentirnos profundamente por haber lastimado a alguien, aún a nosotros mismos, perdonar y comprender las acciones que nos lastimaron de los demás; o simplemente el deseo sincero de encontrar la paz, puede darnos la oportunidad de “ir a un mejor lugar” a seguir aprendiendo y evolucionar.

Podemos elegir vivir a pesar de nuestras limitaciones y encontrar esa paz mental que nos llene de la alegría que todos deseamos tener, no importa cuanto hayamos vivido o si esté cercana la muerte. Podemos reconciliarnos con la vida mientras tengamos vida, hasta el último aliento. Y al encontrar esa paz, estaremos preparados para seguir adelante cuando dejemos este cuerpo, nuestro traje. Siempre hay esperanza.

¿Cuál es la mejor manera de prepararnos para nuestra propia muerte? Nuestra vida puede ser corta o larga, saludable o con enfermedades, pero llega un momento en el que todos debemos enfrentar la muerte en la forma que nos corresponda. Si hemos tenido una larga enfermedad que lleva a la muerte, hay tiempo para preparar adecuadamente nuestra mente una vez que ha pasado el impacto inicial, la negación y la depresión. La mente toma un atajo a través de esta especie de progresión cuando nos enfrentamos a la muerte de manera repentina. A medida que se acerca el final de nuestra vida física, cada uno tenemos la

capacidad de fundirnos con nuestra conciencia superior. La muerte es el periodo más fácil de nuestra vida para alcanzar la conciencia espiritual, cuando podemos percibir que nuestra alma está conectada con la eternidad del tiempo.



Hasta el último aliento, hay esperanza de encontrar la paz.

VIDA DESPUÉS DE LA VIDA

"Sí, hay vida después de la muerte, lo he comprobado"



“He estado sumido en un profundo coma durante una semana en el que viajé a otra dimensión del universo; una dimensión que nunca antes pude llegar a soñar que existiese”. Así arranca el neurocirujano de la Universidad de Harvard, Eben Alexander, su relato en primera persona sobre la vida después de la muerte, una experiencia que le ha

hecho creer en la vida eterna y que recoge en su libro titulado “La prueba del cielo: el viaje de un neurocirujano a la vida después de la muerte. <http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012/10/16/si-hay-vida-despues-de--la-muerte-lo-he-comprobado-107311/>

“Adopté la teoría de la reencarnación a los veintiséis años. La religión no ofrecía nada en este sentido. Ni siquiera el trabajo me proporcionaba una completa satisfacción. El trabajo es en vano si la experiencia acumulada en una vida no la podemos utilizar en la siguiente. Cuando descubrí la reencarnación... el tiempo dejó de estar limitado. Yo no era un esclavo de las manecillas del reloj (...) Me gustaría comunicar a otros la serenidad que nos da esta visión a largo plazo de la vida” (Henry Ford en Rimpoché, S “El libro tibetano de la vida y de la muerte”

Hace mucho tiempo me preguntaron si creía en la reencarnación, yo contesté que no sabía si creer o no, y dije que el no comprender algo no debe ser motivo para negar la posibilidad de que exista. Hoy sé que existe y comprendo que es para evolucionar. La verdad es una y no necesita ser motivo de debate, no necesita que la defiendan, es más no necesita que crean en ella, porque simplemente es, no importa cuantos velos se pongan sobre ella porque finalmente la verdad saldrá a la luz.

Si durante toda nuestra vida nos han instruído en algo, aún cuando esas enseñanzas provengan de la familia, de la iglesia, de la instrucción escolar o del bombardeo publicitario que un grupo social defiende, creemos y seguimos ciegamente; es eso, una instrucción, un entrenamiento, un condicionamiento. Aún así la verdad es una y no deja de ser porque no creamos en ella.

Es normal que cuestionemos aquello que nos han ocultado, de la misma manera cuestionamos lo que hemos aprendido. No somos un pedazo de roca esperando a que alguien venga a grabar con cincel en nosotros aquello en lo que debemos creer, la roca es

lo que es, una roca, aunque se quiera convencerla de lo contrario, la verdad de su existencia está contenida en ella.

Existen muchas investigaciones y muchos autores que nos hablan de la experiencia después de la muerte. Muchas personas que han experimentado la muerte, abandonando su cuerpo y regresando a él.

Han escrito muchos libros que hablan de las experiencias después de morir, Elisabeth Kübler-Ross se refiere a la muerte como cambiar de casa a una más bella.

La vida continúa aún cuando nuestra experiencia material haya terminado, sólo es una transición que nos permite continuar con nuestro crecimiento y evolución. Como quien deja su traje temporal, nuestro ser cambiará de dimensión con la intención de que en cada tiempo hayamos aprendido, igual que ir a la escuela para seguir avanzando al siguiente nivel. Esta experiencia material nos ha servido para palpar la vida, experimentar y disfrutar lo que se nos ha confiado en este mundo.

Sin duda se experimenta también el dolor y se cometen errores que lejos de ayudarnos a aprender de ellos, los convertimos en sufrimiento culpando a alguien por lo ocurrido y repasándolo en nuestra mente una y otra vez. Asimismo, si comprendemos el hecho de que otros cometen errores evitamos el ser atrapados por el sufrimiento, el rencor y la culpa. ¡Si fuera tan fácil! Cuando se usa la mente para analizar y razonar, poniendo pensamientos de vida y comprensión, podemos sobreponernos a cualquier experiencia para seguir aprendiendo y fortaleciéndonos.

Al recordar un evento doloroso es útil evitar el juicio y la crítica, buscando un aprendizaje de esa experiencia y permitiéndonos sentir las emociones para poder soltar, de ese modo poder tomar decisiones que nos ayuden a sobreponernos y sanar.

“Durante toda la vida se nos ofrecen pistas que nos recuerdan la dirección que debemos seguir. Si no prestamos atención, tomamos malas decisiones y acabamos con una vida desgraciada. Si ponemos atención aprendemos las lecciones y llevamos una vida plena y feliz, que incluye una buena muerte.” (Kübler-Ross, E. “La Rueda de la Vida p.23)



La vida continúa para seguir evolucionando.

“Sólo se puede lograr la paz mundial a través de la transformación interna del individuo; es un proceso difícil, pero es la única vía. Así lo expreso dondequiera que voy y me conforta ver que gente con distintos modos de vida acogen positivamente mi mensaje. La paz debe desarrollarse en primer lugar dentro del individuo. Es más, me asiste el convencimiento de que el amor, la compasión y la generosidad son los fundamentos básicos de la paz. Sólo cuando esos sentimientos germinan en el interior de un individuo, éste o ésta son capaces de crear una atmósfera de paz y armonía. Esta atmósfera puede ser ampliada y difundida del individuo a la familia, de la familia a la comunidad y finalmente al mundo entero.

(Dalai Lama en Nhat Hanh, T. “Hacia la paz interior” p. 7)

CONCLUSIONES

Una de las cosas que aprendí en el Diplomado de Tanatología es que para poder ayudar a otros es importante trabajar con uno mismo. Todos hemos vivido diferentes tipos de duelo a lo largo de nuestra vida y seguiremos teniéndolos porque la vida es un tiempo en el que vamos pasando por diferentes vivencias y etapas.

Sin un trabajo personal adecuado y un apoyo profesional, lejos de ayudar podemos confundir nuestras experiencias con las del paciente.

La reflexión y análisis de las diferentes realidades básicas de nuestra existencia, junto con el trabajo personal de las emociones nos puede llevar a esa paz que todos anhelamos y al estar frente a un paciente o cualquier persona que cruce por nuestro camino se sentirá inspirada y contagiada.

Si somos capaces de observar nuestra propia historia sin juicios y aprendemos a escuchar a quienes nos rodean de la misma manera, dando amor incondicional hacia todo lo que existe, será más sencillo entrar en contacto con nuestra verdadera esencia. Todo es una elección.

Estamos en esta existencia para aprender, crecer y evolucionar. De nosotros depende si queremos seguir repitiendo la lección hasta que aprendamos a Amarnos y Respetar la Vida, recordando nuestro Origen Divino.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Kübler-Ross, E. (2008). *La Rueda de la Vida*. México. Bolsillo Zeta
- Chopra, D. (2006). *Jamás moriremos*. México. Alamah ESPIRITUALIDAD
- Alexander, E. (2013). *La Prueba del Cielo*. Ed. Diana.
- Marinoff, L. (2003). *Más Platón y menos Prozac*. Punto de lectura
- Rimpoché, S. (2006). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Ed. Urano
- Lama, D. (2004). *Las cuatro nobles verdades*. Debolsillo
- Lama, D. (2014). *El arte de la felicidad*. Debolsillo
- Ware, B (2013). *De que te arrepentirás antes de morir*. Grijalbo
- Newton, M (2013). *El viaje de las Almas*. G. Editorial Tomo
- Nhat Hanh, T (1992). *Hacia la paz interior*. P & G
- Lao-Tsé (2013). *Tao Te King*. G. Editorial Tomo
- Por Tres Iniciados (1998). *El Kybalión*. G. Editorial Tomo
- <http://definicion.de/espiritualidad/#ixzz3QoxmDCJk>
- <http://apoyoalduelo.com/la-muerte-en-otras-culturas/>
- <http://lainquietuddelaspalabrasprohibidas.blogspot.mx/2010/08/la-muerte-un-amanecer.htm>
- <http://www.descodificacionbiologica.es/pdf/muerteamanecer.pdf>
- <https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTlX8vniqC8LQVPN-va7dfHjearlRnRkIkPFJEQTY6VAaqVUf77Pg>
- <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQJRa0l4rnC6nnIO4YD2TEbsYwykz0k-RXwwhUgw5F89nHDkCku>
- <http://www.businessinbajio.com/revista/wp-content/uploads/2013/09/Un-Feliz-Secreto-Para-Trabajar-Y-Vivir-Mejor.png>

<http://frases-religiosas.euroresidentes.com/2013/09/frases-religiosas-de-espiritualidad.html>

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ->

<bbGIm4fMLwo1WTOwtjFiMOK6Do2QzwDa1fbWxDW9Vp9TCkX89A>

<https://encrypted->

<tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREPMFH51d2aTUn4RqydJlulPvMCdbGBttQbT>

<b0ickv6Th45Nx>

<http://virginiaelizalde.com/reflexiones-y-10-consejos-del-dalai-lama-para-una-vida-mejor/>

<http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012/10/16/si-hay-vida-despues-de--la-muerte-lo-he-comprobado-107311/>