

**Amaneceres**



# Amaneceres

Jesús Francisco de Asís

Vivir es zambullirse en lo nuevo que nace...  
Morir es lo mismo



TÍTULO: *Amanecer*s.

*Vivir es zambullirse en lo nuevo que nace... Morir es lo mismo*

AUTOR: *Jesús Francisco López Martínez*©, 2022

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

ILUSTRACIÓN PORTADA: *Paloma Rodríguez Trilla*©

1ª EDICIÓN: *mayo 2022*

ISBN: *978-84-942123-9-0*

DEPÓSITO LEGAL: *B 12715-2022*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 [www.hakabooks.com](http://www.hakabooks.com)

✉ [editor@hakabooks.com](mailto:editor@hakabooks.com)

📘 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

*Lo dedico a mis hijas, y al espacio  
profundo e íntimo de cada lector*



# ÍNDICE

Prólogo	15
Introducción	17

## **PARTE I**

### UNA MIRADA SERENA SOBRE EL HECHO DE LA MUERTE 21

Una aventura en el tiempo	25
Un instante cualquiera	27
Una experiencia: perdido en la montaña	28
Los niños, compañeros en esta investigación	31
¿Qué queda cuando desaparece todo?	33
Quizá el tema de la muerte es una cuestión de percepción y de consciencia	37
Vivir es afrontar lo desconocido	42
Morir es una condición para la vida	50
¿Morir es nacer?	60
Morir y vivir no son dos realidades diferentes	61
Aspiración de prolongarnos en el tiempo	63

## **PARTE II**

### EN EL UMBRAL 71

Última etapa	73
Vínculos	75

Ternura	76
Acompañar al enfermo	78
¿Qué hay al otro lado?	80
Caminando hacia la luz	84
Prepararse para la muerte	85
Escenas	86
Y ahora, ¿qué nos queda?	94
¿Qué harías antes de morir?	97
¿Tiene puerta el paraíso soñado?	99
La emoción de estar ante lo nuevo	101

### **PARTE III**

EL DUELO	103
El duelo	107
El dolor nos guía	117
Confío	118
¿Cómo ayudar a un niño ante una pérdida?	120

### **PARTE IV**

UNA PUERTA ABIERTA (la llevamos dentro)	123
Morir antes de morir	125
Atravesando el umbral	136
Pura presencia	137
Epílogo	153



El crepúsculo se enciende suavemente... Un mundo nuevo  
emerge dentro de mí.



El vacío es un espacio fértil.



## PRÓLOGO

Cuando tenía quince años, durante unos «ejercicios espirituales» me atrajo un libro titulado *La alegría de morir*. Lo veía como una invitación a sumergirme en el espacio interno con todas las consecuencias, afrontando la propia vulnerabilidad ante lo absolutamente misterioso. Compré el libro y lo leí con mucho interés. Aunque no respondió a todas mis expectativas, me atraía que se refiriera a la muerte como un retorno a la realidad bienaventurada de la que procedemos; así lo habían expresado diferentes místicos a lo largo de la historia.

Creo que siempre he considerado la muerte como un tema muy importante que merecía prestarle atención. Lo sentía como un trasfondo omnipresente. Si esta vida es una pequeña experiencia en un tiempo limitado —anecdótico en comparación con el tiempo de existencia del planeta y del universo—, nuestra realidad más auténtica ha de desvelarse en nuestro destino al fallecer, un destino que es posible que trascienda las dimensiones espaciotemporales de nuestro paso por este mundo. Pensaba que vislumbrar lo que nos espera tras el telón de la muerte seguramente es una buena referencia para entender esta vida, y no me refiero a nivel intelectual...

Siempre he permanecido muy atento a la caducidad de la experiencia en este mundo, a la temporalidad de cada estado. Todo tiene su fin, lo comprobamos cada día.



# INTRODUCCIÓN

¿Tiene sentido hablar sobre la muerte? ¿Acaso podemos saber algo sobre lo que no hemos experimentado?

Aquellas personas que parece que han estado clínicamente muertas, luego han despertado y han descrito su experiencia como un tiempo en el que observaban su cuerpo inerte. Afirman que seguían utilizando sus capacidades sensoriales, a través de las cuales eran testigos de lo que sucedía en la sala donde yacía su cuerpo o incluso en espacios alejados. Y no sólo conservaban sus facultades —aunque el cerebro y todos los órganos vitales se encontraban inactivos—, sino que las personas ciegas veían como si tuvieran vista, las que habían sido sordas podían oír las conversaciones...

Del mismo modo, estas personas confiesan en muchas ocasiones el encuentro gozoso con familiares difuntos o con seres espirituales que formaban parte de sus creencias. Hay quienes declaran haber sido visitados por seres cercanos que habían fallecido. A veces, para indicarles que acababan de morir (en casos en los que esas personas se hallaban a muchos kilómetros de distancia); otras veces, para comunicarles que se encontraban bien en su nueva vida; y otras, para proporcionarles alguna información relevante con sentido práctico. Asimismo, abundan historias de personas que en una situación de peligro han recibido ayuda de alguien que había fallecido hacía mucho tiempo. Encontramos este tipo de testimonios en muchas zonas del planeta, en personas muy variadas en edad, cultura, nivel de educación, actitud religiosa, etc.

Pero no es de esta clase de relatos de lo que quiero ocuparme en estas páginas, sino de lo que los seres humanos sentimos al enfrentarnos con el hecho de la muerte.

La interpretación que hacemos sobre el fallecimiento, en el sentido más inmediato, es que ¡desaparecemos! Dejamos de experimentar la propia identidad y el mundo al que nos hemos acostumbrado (aunque este, tal como es, no nos guste demasiado): eso es lo que nos inquieta. Esta sensación puede causarnos tal desasosiego que, con frecuencia, elegimos eludir el tema a sabiendas de que afrontaremos los días con un cierto grado de ansiedad. Pero si somos serios y honestos, no parece que tenga mucho sentido desperdiciar el tiempo que nos queda en esquivar lo evidente, en lugar de asumirlo y mirarlo de frente. Quizá, si nos atrevemos a prestarle atención...

Al enfocar la muerte, he ido descubriendo que encierra aspectos pertenecientes a campos diferentes, aunque todo va junto, pues la vida —esta vida— es unidad.

Por una parte, al pensar en nuestro fin, nos imaginamos ante una realidad absolutamente desconocida de la que no tenemos ningún control; por otra, sentimos rechazo a desaparecer, a dejar de existir. Y aquí es donde aparece la cuestión de la imagen o idea que tenemos acerca de nuestra identidad, así como otros aspectos que irán asomando a lo largo de estas páginas.

Una de las dificultades que he encontrado al escribir sobre este tema es la gran limitación de nuestro lenguaje para abordar realidades profundas, sutiles y misteriosas. Por ello, me he visto obligado a referirme a significados antagónicos utilizando la misma palabra: «muerte» como lo contrario de «vida», y «muerte» o «morir» como aspecto intrínseco y necesario del «vivir».

Del hecho de la muerte se han ocupado —y lo siguen haciendo— las distintas religiones, así como filósofos, antropólogos, biólogos, físicos, artistas, científicos e intelectuales de todo tipo. Podríamos hacer un compendio de las afirmaciones o sugerencias realizadas desde las diversas áreas de conocimiento e investigación, y seguramente nos resultaría interesante encontrar tanto puntos idénticos o complementarios en los distintos campos como



afirmaciones incompatibles entre sí. Al final habríamos ganado un saber enciclopédico sobre lo que manifiestan otras personas a través del extenso y variado panel cultural de nuestro mundo.

Del mismo modo, podríamos escuchar con cierto interés lo que diferentes amigos piensan, sienten o intuyen sobre la muerte. Supongamos que somos expertos en el tema y que, además, hemos escuchado a familiares, compañeros y vecinos —y a personas de diversas partes del planeta— compartir su sentir sobre la irremediable caducidad de esta vida. ¿Nos facilita toda esta información afrontar nuestro propio fallecimiento o el de nuestros seres queridos? Yo creo que no. Podríamos memorizar cada palabra de los textos religiosos y de los documentos científicos, podríamos recordar cada testimonio relatado en libros que se dedican a plasmar aquellas experiencias en las que se ha regresado de una muerte clínica aparente. Sin embargo, para asumir nuestro destino nos encontramos solos.

De esa soledad quiero ocuparme en estas páginas, una soledad compartida por todos. Es curioso: «soledad» y «compartida», un concepto junto al otro. Ahondar en la intimidad personal más profunda es el único camino que nos puede llevar a encontrar alguna respuesta, no solo sobre la muerte, sino también sobre el verdadero rostro de esta vida.

La soledad a la que me refiero no es aislamiento, sino contacto claro y honesto con uno mismo. Ahí, en ese espacio íntimo, es donde descubrimos los lazos que tenemos con otras personas y comprobamos que el contenido de esos vínculos forma parte de nuestra realidad. La adhesión sincera a una religión, la relación de amor con un padre o con un hijo, o con un amigo íntimo, o con cualquier persona con la que sentimos una conexión especial: todo ello nos muestra información interna.

Me gustaría que quede claro que no pretendo ir en contra de ningún tipo de creencia, opinión o postulado científico, aunque sí desecho cualquier imposición, pues nadie tiene derecho

sobre los demás: el sentir íntimo es totalmente personal. Podemos comunicarnos, compartir, hacer propuestas..., pero es aberrante e inhumano imponer a otro lo que debe pensar o sentir.

\*

Para los antropólogos, los vestigios de ritos funerarios son un signo que nos identifica como especie. Según los datos arqueológicos de los que hoy disponemos, los neandertales serían los primeros humanos (hace unos setenta y cinco mil años) en enterrar a sus difuntos con elementos ritualistas.

La muerte y lo que pueda existir más allá de nuestro paso por este mundo siempre ha interesado a todas las culturas; lo comprobamos en los documentos históricos o en los restos arqueológicos que han llegado a nuestros días. Cada una de esas culturas ha imaginado y descrito una realidad tras el umbral de esta vida; parece, pues, que nuestros antepasados sentían que el deceso del cuerpo no significaba necesariamente extinguirse, sino pasar a existir de otra forma.

Quizá una definición antropológica acertada de nuestra especie podría ser: «animal consciente de su caducidad en el tiempo».

PARTE I

UNA MIRADA SERENA SOBRE  
EL HECHO DE LA MUERTE



Una ola termina su recorrido en la arena de  
la playa y desaparece ante nuestros ojos.  
¿Dónde está ahora? Cuando una ola muere,  
¿qué es lo que muere en realidad?



## Una aventura en el tiempo

La existencia es una apasionante aventura por territorios desconocidos en la que podemos descubrir y contemplar el espectáculo de un mundo vivo. En ella, no somos meros espectadores, sino que nos encontramos en medio del escenario, abordados por todo lo que ahí sucede y empujados a tomar la iniciativa. Lo que hagamos o dejemos de hacer no solo va a afectarnos a nosotros mismos, sino que también incidirá en la dinámica y la cualidad de cada escena. La vida nos introduce en un mundo, y nos da el poder de transformarlo y crear nuevas realidades.

No vale la pena obsesionarse con nada. Al contrario, es mejor estar atentos, con toda la serenidad posible, ser testigos de lo que la vida nos ofrece e implicarnos con nuestra capacidad.

¿Cómo debemos actuar? Es habitual que en nuestro día a día nos encontremos con distintas personas que actúan conforme a criterios diferentes, recibiremos mensajes contradictorios acerca de lo que nos conviene... y en medio de toda esa maraña de informaciones confusas, no tendremos más remedio que indagar por nosotros mismos, por fuera y por dentro.

Nos encontramos en un viaje en el que estamos medio perdidos (o perdidos del todo). Esa es la situación. Parece un juego... del que ni siquiera sabemos las reglas.

El reto es asumir «el juego» desde la absoluta libertad y autoridad interior. Que nadie lo haga por mí; juego mi propia partida, mi propia aventura, sin ser vasallo de nadie. Seré un fiel compañero de mi propio corazón en medio de este complejo y asombroso mundo.

Estamos en un viaje y sabemos que acaba. Cuando acaba, ¿adónde vamos?, ¿continuamos con otro viaje?, ¿volvemos a nuestro

hogar?...No sabemos las respuestas, pero estos interrogantes encienden nuestra mirada y nos guían en el corazón.



## Un instante cualquiera

Vuelvo en el coche, reconfortado por el bello atardecer que me acompaña. Me vienen a la mente las numerosas veces que a lo largo de la vida he escuchado o leído palabras sobre el anhelo de un paraíso. «¿Puede haber algo más impresionante que lo que estoy viendo en este momento? —me pregunto—. ¿No es esto un paraíso?, ¿acaso le falta algo para serlo?».

La simple visión de este inmenso azul acompañado de brillantes anaranjados —con alguna pincelada gris de una pequeña y alargada nube— por encima de la oscura silueta de las montañas que invita a adentrarse en ellas, la siento más que suficiente para experimentar el gozo de estar vivo, para sentirme afortunado y agradecido. No puedo imaginar mayor perfección y belleza en este atardecer.

Es emocionante estar aquí, tener un cuerpo que respira y que participa de la enorme variedad de experiencias que nos ofrece ser habitante de esta asombrosa Tierra.

Son muchos los momentos en los que me he encontrado con la misma sensación de plenitud: escenas sencillas, disfrutar de la compañía de amigos o la conversación con mis hijas, la alegría de mis nietos, el placer de la amplitud de un paisaje, la calidez de un hogar ofreciéndonos refugio...

Al ver una película, tenemos la ocasión de contemplar cada escena, cada detalle, dejar que nos provoque emociones y sensaciones... Estar distraídos pensando en lo que puede pasar cuando la película acabe en lugar de permanecer atentos a las imágenes no parece tener mucho sentido. Lo mismo nos ocurre ahora, mientras existimos en este mundo. Saber que la pantalla se apagará en algún momento es un estímulo para estar muy despiertos e implicados.

## Una experiencia: perdido en la montaña

Me viene a la mente una experiencia que viví hace pocos días.

Estaba en la montaña explorando zonas que nunca antes había recorrido. Llegó la hora en la que era prudente emprender la vuelta, pues ya quedaba menos de hora y media de luz. Como confiaba en mi orientación y mi forma física, decidí no dar media vuelta regresando sobre mis pasos, sino que exploraría aquellos caminos desconocidos que aparecían ante mí como atajos que me llevarían de regreso.

Al poco tiempo comprobé que el sendero que había tomado me conducía a un lugar diferente al que había imaginado: una cima donde había buena visibilidad en la que nunca había estado. No se divisaba ningún camino a lo lejos, solo pendientes con un grado de inclinación un poco incómodo para descender, aunque no demasiado.

Dudé entre volver por lo andado o arriesgarme a bajar y rodear la siguiente loma, pues sospechaba que enseguida iba a reconocer el terreno. Como un grado de riesgo me estimula, decidí continuar... pero me iba viendo cada vez más encerrado entre las montañas y las decisiones que debía tomar me resultaban cada vez más inseguras. Ya no era prudente volver sobre mis pasos, la distancia recorrida había aumentado y me encontraba ante una cuesta bastante empinada, que me obligaría a emplear demasiado tiempo y energía si elegía retroceder. Poco a poco, la montaña me fue encerrando. Por más que iba hacia abajo, el paisaje no se abría. A uno y otro lado, la pendiente era muy empinada, y la luz se iba apagando. Dudé de si el desnivel que ahora tenía que subir sería demasiado resbaladizo y podría hacerme perder el equilibrio en mi intento de ascensión. Estaba casi en el fondo de un estrecho

surco lleno de matorrales entre dos montes. Se me enredó un pie al dar un paso —ya no tenía una visión nítida, la luz que llegaba era escasa—, ¡por poco me caigo!; lesionarse en ese momento podría suponer un problema serio.

Se abrió entonces un momento especial: era consciente de la situación, asumí la posibilidad de que no pudiera trepar por ahí ni descender por un terreno muy irregular lleno de maleza y oscuridad; también era posible que me resalara y me hiriera al intentar ascender, así que acepté la posibilidad de verme obligado a pasar ahí la noche, pero antes iba a intentar lo que estuviera en mi mano.

Era importante la rapidez: debía aprovechar lo que aún quedaba de luz y también llevar cuidado eligiendo bien cada paso. Todo esto cruzó por mi mente en solo unos segundos. Me sentía muy activado, tenía toda la capacidad encendida. Me imaginaba como si fuera un antepasado de hace muchos miles de años que se tuviera que enfrentar a esta misma situación: debía asumir con total serenidad lo que me iba encontrando en cada momento. Esta imagen en mi mente iba cargada de vitalidad.

En ese momento no existía ningún miedo a la muerte, aun reconociendo que siempre es una posibilidad cuando nos enfrentamos a este tipo de situaciones en las que no tenemos el control deseado. La posibilidad de morir no era ninguna tragedia; al contrario, lo significativo era que toda la energía aparecía dirigida a sobrevivir. No había emociones, más bien se había establecido un estado neutro de atención junto a la conciencia de un mundo que no controlamos: una sensación de misterio que desborda todas nuestras capacidades.

En esa situación, con claridad y energía, comencé a subir; luego fui bordeando en dirección hacia donde sabía que había dejado el coche. Al poco tiempo, comencé a descender por una zona que me parecía familiar, y poco después llegué a un punto que ya reconocía. Desde ahí, por fin me sentía seguro, aunque la luz fuera ya muy débil.

¿Por qué me ha parecido pertinente traer este recuerdo al tema de la muerte? Porque comprobé que en un momento como aquel, toda mi atención en realidad se focalizaba en la vida, eso era lo natural, lo espontáneo. La conciencia de la muerte, la posibilidad de que sucediera en cualquier momento, no me restaba energía para emplearla en afrontar la situación, sino más bien lo contrario. No tenía ningún grado de ansiedad o miedo, pese a reconocer que existía una posibilidad de que hubiera sufrido algún tipo de accidente que me pudiera lesionar y me hubiera dejado inmóvil, y que quizá nadie lograra encontrarme. Con la atención puesta en el presente, mi pensamiento y todos mis sentidos estaban volcados en actuar de la forma más útil. En el fondo me sentía bien: protagonista de mi propia vida, intentando resolver una situación que estimulaba mis capacidades.

Parece que tener conciencia de la muerte no nos dificulta la vida, haciéndola más penosa o dramática, sino que, por el contrario, nos activa y nos estimula a aprovechar la oportunidad de que disponemos: ¡la oportunidad de experimentar una vida hasta el último momento!