

# Marla y yo

—¡D émonos prisa!  
—¡Tráeme la camilla! ¡Rápido!  
—¿Necesitas el desfibrilador?

—No lo sé. Parece que respira por sí solo y tiene pulso. ¡Pero date prisa!

El sonido de la sirena de la ambulancia se había convertido en un ruido blanco de fondo y parecía haber detenido el tiempo y el espacio, creando una atmósfera amortiguada que, sin embargo, no se parecía en nada a lo que uno siente durante un momento normal de placentero silencio. Los únicos sonidos que un oído humano podía percibir parecían ser los gritos del personal médico.

—Por favor, aléjense —gritó la doctora a la multitud de espectadores que rodeaban la escena. Estaba agachada junto al cuerpo del hombre que yacía de espaldas sobre el asfalto, justo al lado de la rueda de una furgoneta—.

Señor, ¿puede oírme? —le preguntó al hombre, que parecía haber perdido el conocimiento, mientras le levantaba la visera del casco que llevaba puesto—. ¿Puede oírme? Vamos a tumbarlo en la camilla. Y no le quitéis el casco, por favor.

Las ruedas se deslizaron con rapidez por el asfalto y llegaron a las puertas traseras de la ambulancia en segundos. Las patas plegables de la camilla se cerraron y esta desapareció dentro del vehículo, que partió a toda velocidad entre el tráfico de la ciudad con las sirenas a todo volumen.

—¡Código rojo! —gritó el paramédico cuando llegó a la sala de urgencias del gran hospital. La camilla fue rápidamente sacada de la ambulancia y llevada a uno de los boxes de pacientes críticos.

Una cortina verde claro se cerró alrededor de la camilla y el hombre, aparentemente inconsciente, seguía tendido con el casco en la cabeza.

—Señor, ¿puede oírme? —le preguntó una doctora al ver que aún tenía los ojos cerrados. Pero no recibió respuesta—. Hay que hacerle una tomografía computarizada. ¡Inmediatamente!

Apenas diez minutos antes, ese mismo hombre conducía su motocicleta y avanzaba a velocidad normal hacia una intersección de la ciudad. Sus ojos, entonces abiertos, vieron claramente la luz verde del semáforo. Pensaba en cómo amueblar su nuevo hogar y qué

muebles serían los más adecuados para la sala de estar. Cruzó el semáforo con tranquilidad: era una acción que realizaba decenas, quizá cientos de veces al día, dado los muchos semáforos que había en la ciudad. Pero esta vez sucedió algo diferente: una furgoneta que circulaba por la calle perpendicular y a gran velocidad interrumpió sus pensamientos y pasó el cruce sin reparar en el semáforo en rojo.

El impacto fue inevitable. El hombre salió disparado de la moto y literalmente voló por los aires a una altura de más de dos metros. Cayó de espaldas sobre el asfalto, junto al vehículo que lo había atropellado.

Una historia como muchas, demasiadas, que suceden todos los días en cualquier ciudad del mundo. Pero esta tenía una peculiaridad: aquel hombre era yo.

Era el mes de marzo de 2008, un momento de mi vida que marcaría muchos cambios. Algunos ya habían sucedido: acababa de terminar una relación sentimental que no había funcionado y de alquilar un apartamento en un buen barrio de la gran ciudad costera donde vivía. Las ventanas de mi casa daban a un precioso edificio modernista, patrimonio cultural. Irónicamente, era un gran hospital. El apartamento que acababa de dejar también daba a otro hospital de la ciudad, pero moderno y menos agradable a la vista. A veces, como entendería más tarde, puede ser muy útil vivir frente a una sala de urgencias. Justo el año anterior, ya había

visto la muerte de cerca. Una noche estaba solo en la casa y mientras cenaba, un pequeño trozo de pan entró en mis vías respiratorias y las bloqueó. Empecé a toser nerviosamente tratando de sacarlo pero no había nada que hacer. El tiempo pareció ralentizarse. No sabía entonces que el tiempo no existe como variable física porque en realidad está íntimamente ligado a la conciencia del observador, como demostró Albert Einstein. El cerebro humano procesa las imágenes como si fueran los fotogramas de una película. En condiciones normales procesa treinta por segundo; cuando nos encontramos en situaciones de peligro o emergencia el número se duplica a sesenta, dándonos así la ilusión de que el tiempo se ralentiza. Es un mecanismo natural destinado a preservar la especie. En situaciones en las que nuestra supervivencia está en peligro, esto nos permite tener la posibilidad de desarrollar una solución ya que, en este modo, unos segundos pueden incluso parecer minutos u horas. Era justo lo que había sentido esa noche.

Después de intentar toser ese cuerpo extraño que no me dejaba respirar, mi cerebro empezó a desarrollar soluciones a la velocidad de la luz para salvarme la vida. Me acosté en la mesa con el torso colgando bocabajo tratando de sacar esa maldita miga, pero no había nada que hacer: seguía firmemente anclada a mis vías respiratorias. Me estaba muriendo allí en mi casa por una miga de pan. Una muerte realmente estúpida, pensé, y

no podía creer lo que me estaba pasando. Comprendí en ese instante lo que se siente en los últimos momentos antes de una muerte súbita e inesperada. Hay quien dice que toda nuestra vida pasa por nuestra mente, pero para mí no fue así, en absoluto. En cambio, experimenté sentimientos de incredulidad e ira, mezclados con un gran sentimiento de impotencia porque estamos acostumbrados a controlar los acontecimientos de nuestra vida, o al menos eso creemos.

Pensé en pedir ayuda, pero ¿a quién? Me quedaban unos segundos y cualquiera tardaría demasiado. Pensé en correr a la sala de urgencias del hospital enfrente de la casa, pero ya era demasiado tarde, la entrada estaba en el lado opuesto del gran edificio y no habría tenido tiempo de llegar. Probablemente fueron solo treinta segundos después de haberme tragado el pedazo de pan, pero me parecieron varios minutos, dada la velocidad a la que mi cerebro procesaba la información. De repente tuve una iluminación y recordé que el estacionamiento de ambulancias estaba justo frente a mi puerta. No perdí un momento y corrí abajo. Vivía en el octavo piso y no había tiempo para tomar el ascensor. Salté los tramos de escaleras como si fueran escalones individuales, de un rellano a otro. En condiciones normales nunca habría podido hacerlo pero en ese momento no tenía nada que perder: acabar muerto por caerme por las escaleras o por asfixiarme no era muy diferente.

Finalmente llegué a la planta baja, salí por la puerta y corrí hacia la primera de las ambulancias. Era tarde y el conductor estaba durmiendo, pero golpeé con fuerza la ventana y así logré llamar su atención. No podía hablar, sino gemir o producir ruidos extraños. En evidente estado de agitación y con el rostro enrojecido, me señalé la garganta con el dedo. El hombre me miró muy molesto. Después de todo, era la una de la madrugada de un viernes y probablemente estaba acostumbrado a los muchos jóvenes borrachos que pasaban con intenciones molestas. El otro médico que estaba en el asiento de al lado estaba despierto, y entendió de inmediato lo que estaba pasando.

«¡No puede respirar!», le gritó a su compañero.

Ambos salieron de la ambulancia y sentí que me abrazaban con fuerza por la espalda y me elevaban en el aire.

Solo más tarde me di cuenta de que estaban haciendo la maniobra de Heimlich, llamada así por el médico estadounidense que la utilizó por primera vez en 1974, una técnica de emergencia empleada para eliminar una obstrucción de las vías respiratorias, que es una medida efectiva para resolver enseguida muchos casos de asfixia. Milagrosamente, el trozo de pan se elevó unos milímetros, lo que me permitió respirar.

Pero volviendo al accidente de moto del año siguiente, en la sala de urgencias la camilla con ruedas

donde estaba acostado comenzó a moverse, empujada por dos enfermeros. Recuerdo perfectamente tanto sus detalles físicos como los de la doctora que caminaba al lado. Uno de los enfermeros era alto y musculoso y tenía varios tatuajes en los brazos; el otro era más bajo, regordete y con poco pelo a los lados de la cabeza, pero parecía ser el jefe porque le daba órdenes al gigantón. La doctora llevaba gafas y era alta y esbelta, tenía el cabello oscuro y lacio que le caía hasta los hombros y rasgos bastante duros, con una nariz afilada y pronunciada. Tenía una placa prendida en su bata. La placa era verde claro en la parte superior con el logo del hospital y blanca en la parte inferior con su nombre.

«Hola, voy de camino. Tengo un paciente que ha sufrido un accidente grave, voy a hacerle una tomografía computarizada cerebral», la escuché decir por el teléfono móvil mientras las puertas del gran ascensor se abrían para dejar entrar mi camilla y luego se volvía a cerrar de inmediato. El camino hacia abajo fue corto y enseguida llegamos al vestíbulo del departamento de radiología. Había muchos pacientes esperando pero recuerdo perfectamente que pasamos por delante de todos. El enfermero bajo le gritó al otro, que se movía con cierta torpeza, y le dio instrucciones sobre cómo manejar la gran camilla para que entrara por la puerta que conducía a la sala donde realizaban las TC. Entramos y trasladaron mi cuerpo inerte de la camilla a la cama de

la enorme máquina, que a los pocos segundos empezó a emitir su estruendo intermitente. Estaba inconsciente y, sin embargo, no lo estaba. Durante los pocos minutos que duró el examen pude revivir el accidente, ver a cámara lenta todo lo que había pasado.

También vi la cara del anciano dueño de la furgoneta que me había atropellado. Tenía el pelo blanco solo en las sienes y, junto con los otros transeúntes que se apresuraron a ayudar, miraba mi rostro atrapado en el casco.

«No ha sido culpa mía —lo oí decir—. Ha aparecido de la nada. No he podido evitarlo», repetía, como si estuviera seguro de tener la razón y de haber cruzado el semáforo en verde.

En la sala de las TC no tenía la impresión de haber perdido el conocimiento: veía y sentía todo como si fuera un sueño lúcido; era consciente de que estaba durmiendo y de que tenía la capacidad de interactuar libremente en él, pero no podía influir en los eventos que me estaban sucediendo. Durante todos estos años que he tenido la oportunidad de escuchar a muchas personas contarme sus experiencias cercanas a la muerte, siempre me he preguntado si habrán soñado. Para nuestra mente racional, en efecto, es mucho más fácil aceptar la idea de que alguien en esos momentos inventa una historia que hace más placentero ese pasaje sumamente difícil que aceptar que se trata de una realidad vivida más

allá de la vida. Pero hay una diferencia sustancial entre un sueño y estas experiencias. Habrás experimentado un sueño lúcido si has soñado y has sido consciente de ello, para explorar los acontecimientos a tu antojo y poder también modificar los eventos a tu favor. Quienes están familiarizados con este tipo de técnicas se definen como onironautas, o personas que tienen la suerte de saber viajar conscientemente en el universo de sus sueños. Aunque no siempre son experiencias agradables: ¿quién no ha soñado con alguien con malas intenciones, como un ladrón o un asaltante, en su dormitorio momentos antes de despertarse?

Si bien un sueño lúcido no tiene nada que ver con una experiencia cercana a la muerte, creo que es interesante que entiendas la diferencia entre los dos casos. Sobre el primero podemos decir que se trata de un fenómeno muy antiguo presente en diversas culturas y una técnica practicada desde hace siglos por el budismo tibetano y cuya finalidad es tomar conciencia de que se está soñando. Incluso hoy en día esta técnica cuenta con muchos admiradores apasionados por el estudio de metodologías que ayuden a expandir los límites de la conciencia.

Hay muchos cursos en todo el mundo dedicados a los sueños lúcidos y varias maneras de facilitar este tipo de percepción. La más conocida, aunque no la más efectiva y nada sencilla en mi opinión, consiste en despertarse y dormirse varias veces a intervalos regulares

con la ayuda de un despertador. Para determinar si estás dentro de un sueño lúcido o no, basta con pensar en cerrar los ojos y volver a abrirlos, y realmente se abrirán incluso en la realidad física. Ejercer cierto grado de control sobre tus sueños (y tal vez poder cambiarlos) puede convertirse en una experiencia agradable o terrible, según el contenido de los mismos. Pero tener un sueño lúcido, es decir, una aventura nocturna cuya trama puedas dirigir, es sumamente difícil, sobre todo si quieres conseguirlo a voluntad.

El tema aún no ha sido muy investigado desde el punto de vista científico, aunque un estudio reciente de la Universidad de Adelaide, en Australia, parece haber identificado un método para entender más fácilmente que uno está soñando, mientras lo está haciendo. Los investigadores pidieron a los voluntarios que probaran una de las tres técnicas que podrían estimular esta experiencia. La primera consistía en realizar pequeños gestos de control de la realidad en vigilia, hábito que luego podía replicarse durante el sueño. Se les pidió, por ejemplo, que se acostumbraran, mientras estaban despiertos, a apretar los labios e inhalar: si durante el sueño hubieran percibido la misma posición de los músculos faciales, podrían haber pensado que estaban despiertos por unos momentos. La segunda técnica consistía en despertarse durante unos minutos después de cinco horas de sueño y luego volver a dormir. En la tercera

había que hacer lo mismo, pero después de repetirse varias veces: «La próxima vez que esté soñando, recordaré que estoy soñando». Este método, llamado «inducción mnemotécnica de sueños lúcidos» (MILD, por sus siglas en inglés) utiliza la memoria prospectiva, que es la capacidad de nuestro cerebro para anotar mentalmente cosas que hacer en el futuro. Alrededor del diecisiete por ciento de los participantes reportaron que habían tenido éxito. Además de la función lúdica, esta técnica también puede ser muy útil a nivel clínico ya que puede ayudar a las personas que sufren terrores nocturnos.

Pero a diferencia de un sueño lúcido, en ese momento no podía explorar y cambiar situaciones a mi gusto ni despertarme. No estaba soñando en absoluto y era como si me sintiera atrapado en mi cuerpo, perfectamente consciente pero sin posibilidad de interacción con el mundo exterior. Sin embargo, contrariamente a lo que pudiera pensarse, la situación no me angustiaba ni me preocupaba en absoluto. En cambio, tenía una extraña sensación de paz, tanto que realmente pensé que estaba muerto. Después de todo, mi cerebro, según los médicos, no mostraba signos de actividad. Debía de haber muerto realmente.

Hoy, después de quince años, durante los cuales me he dedicado extensamente a investigar la naturaleza de la conciencia humana, entiendo muchas más cosas y sé muy bien que la realidad no se limita a nuestros cinco

sentidos, sino que hay mucho más y que existe un mundo extrasensorial que no tiene límites. Pero entonces aún no sabía nada de esto y, sobre todo, aún no tenía ni idea de que en unos meses mi existencia acabaría completamente trastocada.

En ese momento trabajaba como gerente en un gran banco comercial de Estados Unidos, un trabajo que ya odiaba entonces pero que, gracias a Dios, no me requería muchas horas al día y me garantizaba un salario más que suficiente. Hoy creo que los hechos de ese año que me habían hecho ver de cerca la muerte –tanto el accidente que me llevó a un estado de conciencia o inconsciencia alterada, cuando menos, como la experiencia de la asfixia– fueron preparatorios de lo que sucedería poco después. Unos meses después del accidente (por una coincidencia un tanto surrealista, que describo extensamente en mi primer libro *Nunca es el final* junto con las historias reales de muchas personas a las que he guiado mediante la hipnosis), mi vida cambiaría radicalmente, tanto que decidí dejar mi trabajo seguro y volver a estudiar para poder dedicarme a lo que ha sido mi camino durante muchos años y con miles de regresiones a las espaldas. De hecho, decidí hacer un curso de hipnosis en Estados Unidos y obtener tres posgrados que me permitirían tener una formación adecuada: Trastornos de Ansiedad y del Estado de Ánimo, Psicopatología Clínica e Hipnosis Ericksoniana. Tres especializaciones

que poco tenían que ver con mi experiencia previa y mi MBA.\* Había decidido que si tomaba un nuevo camino lo haría para tener todas las herramientas posibles para ayudar a quien lo necesitara a través de esa maravillosa técnica que es la hipnosis. En este sentido, considero oportuno recordarte brevemente en qué consiste: se induce en el sujeto un estado de relajación profunda que estimula la activación de áreas cerebrales específicas. Me encanta describirlo como un estado meditativo de hiperconciencia durante el cual también se puede acceder a recuerdos aparentemente olvidados.

En todos estos años he llegado a comprender que la muerte, tal y como creemos que es, no existe. No es el fin de todo sino una transformación de estado, un cambio de conciencia y de forma física. He tenido muchas confirmaciones, no solo a partir de la hipnosis regresiva, sino también de percepciones extrasensoriales y de los mensajes que nos pueden transmitir las almas de nuestros seres queridos. Todos tenemos la capacidad de recibir y comprender estos mensajes, un don que pasa por una característica común a todos nosotros: la intuición. En mi segundo libro, *Más allá del amor*,\*\* decidí abordar este tema, explicando, gracias a las experiencias reales de muchas personas, cómo podemos comunicarnos con ese mundo aparentemente invisible y cómo nuestras almas

---

\* Master of Business Administration (Máster en Administración de Empresas).

\*\* Editorial Sirio, 2020.

nunca están solas. Todos vivimos muchas vidas, y durante estas tenemos la oportunidad de reencontrarnos con las personas que amamos, y también con los animales, y aprender con su ayuda la lección más importante: el amor. Y no nos encontramos solo cuando volvemos a vivir en la Tierra, también lo hacemos cuando morimos.

Aunque no me considero un experto en la materia de las ECM (experiencias cercanas a la muerte) durante todos estos años he tenido la oportunidad de conocer a muchas personas que las han experimentado, y decidí escribir este libro para contar las experiencias de algunas de ellas para testimoniar que la muerte es solo un nuevo viaje que emprende nuestra alma. Creo que sería muy útil cambiar el concepto que tenemos de la muerte en nuestro mundo occidental, ya que el hecho de intentar comprenderla y conocerla no solo reduce el miedo que le tenemos sino que puede ayudarnos a vivir mejor nuestra existencia presente. Hasta la fecha, cientos de miles de personas han experimentado una ECM, como pueden confirmar muchos médicos o profesionales de la salud. Y estas personas han regresado, muchas veces en contra de sus deseos, porque dijeron que con mucho gusto se habrían quedado al otro lado, para decirnos que la muerte es una experiencia completamente diferente de lo que pensamos.

Pero volvamos a la sala de las TC y a mis vicisitudes en el hospital, que son uno de los motivos que me

impulsaron a escribir. Al contrario de lo que pensaban los profesionales de la salud, durante el examen estuve plenamente consciente y tuve la oportunidad de revivir y repasar los minutos anteriores con extrema claridad. Vi la furgoneta venir a toda velocidad por mi izquierda como si fuera una escena a cámara lenta y la vi golpear violentamente la parte trasera de mi moto. Lanzado por los aires, pude ver claramente los pisos superiores de los edificios y el cielo azul de la ciudad. «Esto va a doler», pensé mientras caía de espaldas desde una altura de unos dos metros sin posibilidad de parar el golpe con los brazos. «Como mínimo me quedaré en una silla de ruedas», reflexioné al aterrizar en el asfalto.

Entonces, como por arte de magia, justo antes del impacto contra el suelo, sentí que la caída se ralentizaba de repente. Como si una mano gigante hubiera frenado todo mi cuerpo, me sentí por una fracción de segundo suspendido en el vacío justo encima del asfalto. Inmediatamente después, el impacto. El casco golpeó contra la superficie de la calle pero sentí como si mi cuerpo hubiera caído ralentizado. No sentí ningún dolor. Vi a muchas personas, oí cómo me hablaban, pero no pude responderles.

—Tiene los ojos cerrados. ¡No responde! —oí gritar a una mujer, también con casco, probablemente una motociclista que había presenciado la escena.

—¡Llamad a una ambulancia, pronto! —dijo una voz de hombre.

—No te muevas —me ordenó otro transeúnte.

No podía responder, y según habían dicho tenía los ojos cerrados. Pero podía verlos y escucharlos claramente, como si estuviera despierto. Aunque no sentía ningún dolor en mi cuerpo, el temor de que el accidente hubiera causado daños irreparables permanecía muy presente en mis pensamientos. Me hubiera gustado decirles a aquellos transeúntes que estaba bien, que no sentía ningún dolor y que pronto me levantaría como si nada. Sin embargo, estaba en un extraño estado de quietud y no podía mover los labios. Supuse que era el *shock* posterior al accidente.

Mientras esperábamos a que llegara la ambulancia, me di cuenta de que esa mano gigante que había agarrado todo mi cuerpo a unos pocos centímetros del suelo probablemente había sido un ángel, por echar mano de la etiqueta común. No había duda, incluso para una persona escéptica y materialista como yo, de que había habido una intervención divina. Mi caída se había suavizado como si el asfalto hubiera estado cubierto con una alfombra de goma. Pensé que alguien allí arriba me amaba realmente. Había intentado mover las piernas y, aunque no podía hacerlo, un repentino estado de calma reemplazó mis preocupaciones. Sabía con certeza que mi cuerpo no había resultado herido. No me preguntes cómo lo supe, no tengo la menor idea. Pero estaba seguro de ello.

Mientras tanto, la camilla se movió de nuevo, todavía llevada por los dos enfermeros, el musculoso y tatuado y el otro medio calvo, seguidos por la doctora, que hablaba con los compañeros por teléfono y acordaba mi traslado a algún departamento. Según ella, la tomografía computarizada no había mostrado ningún daño, y tanto mi cerebro como el resto de mi cuerpo parecían estar en excelentes condiciones. Regresamos al mismo lugar de la sala de urgencias donde estábamos antes y la cortina se cerró alrededor de la camilla. Habían decidido mantenerme allí en observación hasta que recuperara la conciencia. Continué experimentando una extraña sensación de quietud y no estaba preocupado en absoluto. Un sentimiento que todavía hoy no reconozco y que no forma parte de mi carácter, bastante activo. Lo que sí sé es que no se trataba de resignación sino de paz real. Algo dentro (¿o fuera?) de mí me decía que todo saldría bien y que no había razón para preocuparse a pesar de que no podía interactuar con el mundo exterior y estaba atrapado en mi cuerpo inerte. Era una situación que de solo pensar en ella hoy me crea un estado de tremenda ansiedad pero que en ese momento parecía no estresarme en absoluto. Estaba bien.

—¡Señor Raco! ¿Puede verme? ¿Puede oírme? —dijo la doctora, que volvió a acercarse a mi camilla después de un tiempo que no sé cuantificar.

—Sí —respondí, oyendo por fin mi propia voz. Había abierto los ojos.

—Ha tenido un accidente.

—Lo sé.

—Estamos en el policlínico.

—Lo sé —respondí de nuevo, y noté la expresión incrédula de la doctora, quien probablemente pensó que estaba aturdido.

—Le hemos hecho una tomografía computarizada y todo parece estar bien.

—Sí. Oí que hablaba de eso por teléfono.

—¿Estaba consciente ya en la sala de radiología?

—Siempre he estado consciente —respondí a aquella pregunta, que en ese momento me pareció absurda.

—¿Recuerda haber llegado al hospital?

—Siempre he estado consciente. Recuerdo el viaje en ambulancia y también el accidente.

—Es algo muy extraño. Le hicimos varias pruebas motoras y de diagnóstico y no obtuvimos respuesta. Incluso mantuvo los ojos cerrados a pesar de los numerosos estímulos. Ni siquiera notamos ningún movimiento inconsciente. A nivel médico puedo decirle que para nosotros ha estado completamente inconsciente hasta ahora.

—Pero he podido verlo y escucharlo todo, se lo aseguro.

—Claro... —dijo, en un tono condescendiente que probablemente reservaba para los pacientes que habían

sufrido una lesión en la cabeza—. De todos modos, si está de acuerdo, me gustaría tenerlo en observación esta noche.

—Está bien —respondí, un poco aturdido por todo lo que estaba pasando.

Después de aproximadamente una hora, durante la cual pude repasar mentalmente y con una claridad de detalles que todavía me trastorna todo lo que me había pasado en las últimas horas, decidí que como estaba bien y no sentía nada de dolor en ninguna parte del cuerpo, no pasaría la noche en aquel enorme policlínico. Como la mayoría de la gente, creo, no soporto los hospitales. A los dieciocho años pasé varias semanas en un centro de salud por un problema renal y desde entonces he tratado de evitar a toda costa las estancias en este tipo de lugares a menos que sea absolutamente necesario. Desde el punto de vista racional, sé que estoy exagerando, pero mi inconsciente simplemente no quiere saber nada del asunto. Recuerdo mi última operación de menisco, cuando, en cuanto recuperé el sentido, salí de la clínica todavía aturdido por la anestesia. Salté —por así decirlo, ya que iba con muletas— a un taxi y me fui a casa. Hice lo mismo ese día después del accidente de moto. Firmé el alta voluntaria y el texto de descargo y me fui sin que me importaran las consecuencias, preocupado más que nada por mi pobre motocicleta destrozada.

Más tarde me di cuenta de que mi estado de calma en ese momento era único. Hoy puedo llamarlo «sobrenatural» sin dudarlo. Una certeza interior que no provenía de los pensamientos de mi mente me aseguró que todo estaría bien y que mi salud no se había visto comprometida. La gran mano que me había sostenido a unos centímetros del asfalto seguía conmigo.

Mi asombro aumentó en los días siguientes cuando, recordando el accidente, me di cuenta de que lo que me había pasado era realmente increíble. Había tenido un golpe fuerte y un traumatismo y aun así no había sentido ningún tipo de dolor, ni siquiera durante los días siguientes, y no había tomado ningún analgésico de los que me recetaron en el hospital, ni siquiera un ibuprofeno. Años después, sé muy bien que lo que sucedió ese día era preparatorio para lo que ocurriría al cabo de unos meses.

Eran las primeras señales que el universo había decidido enviar para despertar la conciencia y el alma de la persona muy materialista que era yo en ese momento de mi vida; coincidencias encaminadas a hacer entender hasta al más escéptico y terco que nuestra existencia es mucho más de lo que podemos medir y experimentar con nuestros cinco sentidos. Lo sobrenatural había comenzado a abrirse camino, diría que abrumadoramente, dentro de mí.

Como ser humano, y dada mi formación empírica, yo era extremadamente presuntuoso. Pretendía explicarlo todo a partir de demostraciones tangibles, de la observación de hechos y fenómenos. Todavía no entendía que la ciencia se detiene frente al límite infranqueable que trazan nuestros sentidos y los instrumentos que los amplifican, también de construcción humana. En ese momento aún pensaba que los episodios de percepciones extrasensoriales, coincidencias y efectos físicos extraños eran solo invenciones de personas con una sensibilidad marcada, pero nada más. Con los años tendría la oportunidad de cambiar de opinión, gracias a numerosas experiencias sobrenaturales como la que acababa de vivir.

Es más que probable que nunca sepa lo que pasó realmente ese día: si, según los médicos, había perdido el conocimiento, ¿cómo era posible que hubiera experimentado todo lo que había pasado teniendo tanto percepción visual como auditiva? Lo que tengo claro es que no fue un sueño lúcido, ya que los hechos y los detalles que pude recordar coincidían al cien por cien con lo que realmente sucedió. Otra cosa innegable para mí es que algo o alguien amortiguó considerablemente mi caída e impacto contra el asfalto. Y, finalmente, experimenté aquella sensación de tranquilidad y paz infinita que no es en absoluto compatible con un evento traumático de este tipo.

Desafortunadamente, existen muy pocos estudios científicos sobre lo que sucede después del momento de la muerte o en estados de coma o inconsciencia como el que yo había experimentado. Simplemente no puedo entender cómo la investigación científica debe limitarse a toda costa a las experiencias de la vida y no dar espacio a los intentos de explicar cuál es la mayor incógnita y curiosidad del ser humano. La física ha demostrado ampliamente que la realidad es mucho más de lo que podemos percibir y explicar empíricamente, pero los científicos persisten en pensar que la muerte es el final de todo. La evidencia de un estudio de la Universidad de Míchigan realizado hace unos años en ratas mostró un aumento, aunque momentáneo, de la actividad eléctrica del cerebro después de la muerte, compatible con un estado de conciencia. Un estudio realizado recientemente por la Universidad de Louisville investigó también el comportamiento del cerebro humano en los treinta segundos posteriores a la muerte, en los que se pudieron observar patrones rítmicos de ondas cerebrales compatibles con un estado meditativo y similares a aquel en el que nos encontramos cuando la conciencia remite a los recuerdos. El mismo estudio sugiere la posibilidad de que el cerebro permanezca activo incluso después de la muerte y sea capaz de organizar pensamientos. Ambos estudios revelaron la presencia de ondas gamma, una categoría de ondas cerebrales

cuyos mecanismos de activación aún no se entienden por completo y que podrían estar implicadas en lo que le sucede al cerebro después de la muerte. Mi formación me hace estar firmemente convencido de que la ciencia, a pesar de sus limitaciones, sigue en el camino correcto y que algún día sabremos con certeza que la muerte es un fenómeno limitado a nuestro cuerpo y no tiene nada que ver con la conciencia.

Lo que quiero contar ahora es la experiencia cercana a la muerte que le sucedió a Marla, a quien conocí durante uno de los seminarios que imparto desde hace varios años. Marla es una psicóloga y psicoterapeuta de unos cincuenta años. Una mujer de estatura y compleción normales con ojos grandes y cara redonda. Todavía recuerdo el momento en que nos encontramos por primera vez: ella estaba en la fila esperando a que le firmara una copia de uno de mis libros al final del evento. Siempre trato de tomarme al menos unos minutos para hablar individualmente con quienes asisten a mis eventos. Me da mucha satisfacción hacerlo y me parece un gesto amable hacia personas que muchas veces han viajado muchos kilómetros para poder participar. Marla me habló en voz baja y me agradeció que hubiera escrito un libro sobre experiencias extrasensoriales y sobre el hecho de que todos poseemos habilidades mediúmnicas. Un tema, según ella, frecuentemente ignorado o descrito de manera imprecisa por la mayoría de los autores.

No pude prestar demasiada atención a sus palabras ya que mi ser, tal vez mi alma, percibió instantáneamente su inmensa energía. Era cálida, tierna y acogedora, y me recordó mucho a la sensación de tranquilidad y paz que había experimentado durante y después del accidente que tuve hace tantos años. Parecía que lo que emanaba ella producía en mí las mismas sensaciones. Me quedé aturdido durante unos segundos, tanto que el responsable de la organización del evento me devolvió a la realidad y me recordó que había mucha gente en la cola y que debía continuar. Le di las gracias a Marla y me despedí de ella, no sin antes pedirle que me dejara sus datos de contacto porque tenía la intensa sensación de que aquella conversación estaba lejos de terminar.

Y no estaba equivocado. Unos meses después del evento, comencé mis cursos anuales de formación de hipnosis regresiva. Todos los años realizo un curso profesional básico durante el cual enseño a la gente esta maravillosa técnica. Es mi manera de conseguir que mi método y toda la experiencia y conocimientos que he adquirido a lo largo de los años puedan ayudar al mayor número de personas posible. Estoy muy agradecido con el universo y con mis alumnos por su compromiso, confianza y capacidad. Al comienzo del primer día del curso no pude evitar notar que entre los quince participantes, al fondo de la sala, como si se sintiera fuera de lugar, estaba Marla mirándome con sigilo con sus ojos

grandes y penetrantes. Al final del día intercambiamos algunas palabras y fue entonces cuando mencionó por primera vez su experiencia cercana a la muerte, que deseo compartir contigo.

Eran las ocho y media de una mañana de enero de 2012 y Marla, como todos los días, antes de ir a trabajar se despidió de su hija de once años y le dio un cariñoso beso. A pesar de su profesión, que requería mucho de su tiempo, Marla procuraba dedicar la mayor atención posible a su hija pequeña porque sabía bien que la preadolescencia es una edad complicada en la que las necesidades de independencia se intercalan con las de la infancia, en la que la presencia de los padres es esencial.

También se despidió de su esposo y de su hijo mayor, de diecinueve años, y salió de la casa, para luego emprender a bordo de su pequeño automóvil el trayecto de unos pocos kilómetros que separaba su casa del hospital donde trabajaba. Mientras conducía sintió en un momento una ligera sensación de incomodidad, como un peso en la cabeza al que no le dio importancia. Al llegar al hospital saludó a la gente de la recepción y se dirigió a la sala donde se encuentra su consultorio. Tras las típicas bromas al comienzo del día con algunos de sus compañeros, comenzó a planificar las actividades laborales de la jornada, como era habitual.

Aproximadamente una hora después, el malestar volvió y se sintió un poco rara, como si la cabeza le diera

vueltas o, para utilizar sus palabras, como si no estuviera completamente conectada a tierra. Una vez más no le prestó mucha atención. Dos horas después Marla estaba en la oficina central con una hermosa dama de cabello largo y gafas sentada justo a su lado. Ambas llevaban puesta una bata, la de la jefa de sala con una raya azul en el brazo que la identificaba. Estaban hablando con un hombre de mediana edad sobre su inminente ingreso en quirófano la semana siguiente. De repente, una sensación de mareo muy fuerte asaltó a Marla, quien volvió la mirada hacia su colega.

—No me encuentro bien. Algo me está pasando —dijo. Apenas tuvo tiempo de pronunciar esa frase cuando se deslizó de la silla y se desplomó en el suelo de la oficina.

—¡Ayuda! ¡Llamad a reanimación! —le gritó la jefa de sala desde la puerta a una enfermera que estaba en el pasillo.

—Marla, Marla, ¿puedes oírme? —preguntó, mientras veía que los antebrazos de la mujer habían comenzado a moverse rítmicamente y sin control.

Marla escuchó perfectamente las palabras de su colega pero no pudo responderle. Su cuerpo no respondía; era como si su conciencia ya no estuviera allí sino que flotara a unos centímetros de distancia. Empezó a dar vueltas alrededor de su cuerpo, mirándolo desde arriba. Luego, la oscuridad.

Se asustó mucho. En la oscuridad, podía oír unos latidos fuertes, tal vez el ruido de la resonancia magnética que probablemente le estaban haciendo.

—¿Puedes describir lo que sentiste exactamente? —le pregunté, interrumpiendo su historia. Tenía mucha curiosidad por saber qué estaba pasando en su conciencia.

—Estaba allí, caminaba alrededor de mi cuerpo en la oscuridad. En un momento dado percibí una especie de luz; era algo extraño, una luz muy lejana —dijo la mujer con voz llorosa y en medio de una fuerte emoción—, y en ese momento pensé: «Me estoy muriendo, esto es el final».

—¿Qué causó este pensamiento? ¿Cómo lo entendiste? —quise saber.

—Por mi trabajo, durante muchos años me he dedicado a personas en estado terminal y siempre he oído describir la muerte como una especie de túnel. Así que lo reconocí.

—¿Puedes describirme este túnel?

—No lo sé muy bien. Como daba vueltas a mi cuerpo, lo describiría como una espiral.

—¿Has dicho que había una luz al final de esta espiral?

—Sí. Y yo giré y giré y bajé cada vez más hasta que al final pude percibir una luz —confirmó Marla.

Pensé que su descripción no era muy similar a la de otras personas que han vivido una experiencia cercana

a la muerte. El sentido común suele hacernos creer que vamos hacia delante o hacia arriba, hacia el cielo. Pero no fue así para ella. Cayó en picado hacia abajo.

—A medida que bajaba, la luz se hacía más brillante. En la parte inferior de la espiral es como si hubiera disminuido la velocidad hasta detenerme y finalmente hubiera entrado en la luz. Y justo en ese momento pensé: «Esto es la muerte». Porque sentí una extraña serenidad, me sentí como en casa. Después de unos momentos noté la presencia de unas personas queridas que se acercaban a mí.

—¿Recuerdas quiénes eran? —le pregunté.

—Mi abuela y mi abuelo. Murieron cuando yo todavía era una niña.

—¿Te dijeron algo?

—Sentí que mi corazón se estaba desacelerando y mi abuelo me miró con ternura y me dijo que no tuviera miedo. En realidad no me habló, no se trataba de sonidos; era más bien como si su sonrisa y su expresión me transmitieran esa frase.

—¿Que paso después?

—Continué, aventurándome a avanzar como absorbida por aquella luz cálida y poderosa. Y allí pude percibir seres que me decían «Bienvenida. Bienvenida a casa, te esperábamos». Eran mucho más altos que yo, con el pelo muy claro. Uno en particular me dijo que su nombre era Elatron. No entendí muy bien si

era un ángel o un maestro. Sin duda era un ser evolucionado.

En ese momento no le presté mucha atención a ese nombre, pensando que era un simple apelativo que la mujer había percibido. Sin embargo, mi mente racional y a menudo incrédula prometió investigar más adelante el origen de ese nombre en particular. Para mi enorme sorpresa, y tras una búsqueda exhaustiva que duró toda una noche en la que no pude conciliar el sueño, descubrí que ese nombre aparentemente extraño derivaba de la combinación de dos palabras del griego antiguo, la primera *Ela* (έλα, voz del verbo έλαύνω: ‘conducir’) y la segunda *Thronoi* (θρόνοι, ‘tronos’, ángeles del tercero de los nueve coros angélicos), por lo que el nombre Ela-tron, mencionado por Marla, significaba literalmente ‘ángel guía’.

—¿Vestían de alguna manera en particular? —quise saber.

—Sí. Llevaban una túnica o algo ligero que quedaba muy pegado al cuerpo. Era de un blanco muy brillante, más parecido a la luz que a una tela. No puedo describirlo mejor, lo siento.

—No te preocupes —la tranquilicé.

—Con ellos a mi lado comencé a sentirme muy bien. Me hablaban de una manera que yo definiría como telepática.

—¿Cuántos de estos seres estaban allí contigo?

¿Qué se siente al morir?

—Percibí tres. Estaban justo a mi lado.

—¿Cómo te sentiste allí con ellos?

—Sentí un amor infinito y una sensación de bienestar que nunca antes en mi vida había experimentado. Me sentía conectada con el Todo, como si una parte de mí estuviera en todas las cosas, en todas partes.

—¿Ese concepto ha cambiado tu vida?

—Profundamente. Después de esa experiencia comencé a relacionarme con todos los seres animados o inanimados que me rodean. No me tomes por loca pero les hablo a los árboles e incluso a las cosas. Porque cuando me encontré en ese limbo, entre la vida y la muerte, me di cuenta de que todos estamos conectados: seres humanos, animales, plantas, minerales e incluso objetos. Regresé completamente cambiada, experimento un sentimiento de amor indescriptible en palabras, el mismo que pude sentir cuando estuve en contacto con esos seres evolucionados. La que volvió a la vida es una nueva Marla, en conexión infinita con toda la creación.

—¿Estos seres te comunicaron algo?

—Me dijeron que yo no estaba en el «más allá» y que en ese momento todavía estaba conectada con mi cuerpo físico. Me confirmaron que aún no estaba muerta sino que me encontraba en un estado intermedio para que pudiera entender que la muerte no es lo que pensamos, que nadie muere.

De hecho, Marla me dijo que no estaba del todo segura de si se había movido ella misma o si más bien esos seres la habían alcanzado.

—Todavía tenía la sensación de estar dentro de mi cuerpo —agregó— y era perfectamente capaz de ver que me estaban haciendo una resonancia magnética y quién estaba en la sala. Había algunos médicos que eran mis colegas, todos con sus batas blancas. Yo estaba ahí en el hospital pero a la vez estaba en otro lado y no tenía intención de despertar.

—¿Así que era como si estuvieras en dos lugares al mismo tiempo?

—De hecho, fue así. Aunque tenía los ojos cerrados y el cuerpo inerte, podía percibir todo lo que sucedía a mi alrededor. Recuerdo que al terminar el examen, el médico y una enfermera acompañaron mi camilla de vuelta a urgencias. Tan pronto como llegaron a la sala, también se les unió el neurólogo, quien aconsejó que me trasladaran a otro hospital mejor equipado para enfermedades de este tipo.

—¿Entonces habían descubierto de qué se trataba?  
¿Cuál fue el diagnóstico del neurólogo?

—Isquemia cerebral.

—¿Cuánto tiempo estuviste inconsciente, me refiero clínicamente, desde que me dijiste que eras capaz de percibir a la perfección todo lo que estaba pasando?

—Alrededor de medio día.

—¿Y cómo fue la transferencia?

—Me mantuvieron sedada durante algún tiempo. Cuando me desperté no reconocí a nadie. Era como si hubiera perdido la memoria. Además, me sentía muy triste, incluso deprimida, diría. Quería quedarme al otro lado. Me costó mucho esfuerzo volver a la «vida».

—¿No te importaba dejar a tus hijos y a tu esposo?

—Al principio, mientras me deslizaba dando vueltas en la oscuridad en aquella espiral descendente sentí una gran angustia y mis pensamientos me repetían: «Me estoy muriendo... Dejo a mis hijos... Dejo a mis hijos solos... Me necesitan... ¿Qué será de ellos?».

»Pero en el momento en que llegué a la luz, sentí un amor muy profundo y un sentido de pertenencia. Me sentí envuelta y protegida por ese amor. En aquel momento fue como si ya nada importara. Tal vez esté mal decirlo, pero fue así. Era como si hubiera una clara conciencia dentro de mí de que algo o alguien más grande que yo se encargaría de ello. Ya no sentía dolor por dejarlos porque sabía que una fuerza sobrenatural lo arreglaría de todos modos.

—¿Tuviste algún problema después del ataque isquémico? ¿Cuál fue el curso sintomático? —le pregunté más tarde.

—Me desmayé. Hoy me doy cuenta de que he tenido doble suerte: he experimentado lo que se siente al otro lado sin tener ningún daño permanente. Las

isquemias pueden dejar secuelas que muchas veces no desaparecen. No fue mi caso, aunque no fuera un lecho de rosas. Durante los siguientes tres meses mis movimientos eran muy lentos y hubo días en que ni siquiera podía levantarme de la cama. También había perdido el sentido de la orientación: al salir del trabajo no reconocía el camino a casa, que era un camino que había recorrido miles de veces, casi todos los días. Además, debo contarte una coincidencia absurda.

—¿De qué se trata? —le pregunté. No suelo creer en las coincidencias; opino que la mayoría son señales. Me adhiero a la definición de Jung, el célebre médico y psicólogo del siglo pasado, padre de la psicología analítica, a quien siempre he considerado uno de mis grandes maestros. Según él, las coincidencias no son eventos aleatorios sino «sincronicidades» a través de las cuales el mundo extrasensorial logra enviar mensajes a nuestra conciencia.

—En ese momento mi esposo y yo estábamos construyendo una pequeña casa a la que nos mudaríamos más adelante. Bueno, pues ¡el edificio se derrumbó exactamente el día que me derrumbé yo!

—Realmente increíble —respondí, ahora convencido de que su experiencia cercana a la muerte había sido todo menos accidental. La señal había llegado fuerte y clara.

—Afortunadamente, todos los trabajadores que estaban allí resultaron ilesos.

En mi opinión, una confirmación más de que no fue casualidad. El mensaje era para Marla y nadie más.

—¿Y qué piensa tu marido de todo esto?

—Mi esposo es una persona extremadamente racional. Ni siquiera quiere oír hablar de estos temas. Cuando conté mi experiencia, tanto él como mi hijo mayor literalmente se burlaron de mí. Aunque se asustaran mucho.

—Años después, ¿tu esposo ha mantenido su opinión?

—Ha experimentado cierta apertura. Desde que perdió a su padre, se ha estado haciendo muchas más preguntas sobre cualquier cosa que no esté estrictamente relacionada con el mundo material.

—¿Qué crees que has aprendido de todo esto?

—He comprendido que los acontecimientos de nuestra vida tienen un valor completamente diferente al que pensamos. Al principio fue muy difícil porque no podía integrar lo que había entendido con lo que sucede durante la vida terrenal. Pasé meses de gran confusión y depresión porque si hubiera sido por mí, no habría regresado. Poco a poco me fui readaptando a la vida. Siempre llevo dentro de mí ese sentimiento de amor infinito y envolvente pero he tenido que aprender a confinarlo para poder sobrevivir. He cambiado mucho y mi trabajo también ha cambiado, por suerte o por desgracia.

—¿A qué te refieres?

—Tenía un consultorio privado de psicoterapia y lo cerré. Para mí ya no tenía sentido ayudar a las personas con solo palabras porque podía percibir claramente la presencia de sus guías espirituales junto a ellas. Creo que mi experiencia cercana a la muerte me dejó con una especie de sexto sentido. Así que comencé a utilizarlo, también a través de la escritura automática.

—¿De qué se trata? —le pregunté.

—Lo hago a mano con lápiz y papel, pero también puedes hacerlo con un ordenador: entras en un estado de conexión o meditación y escribes todo lo que te viene a la mente, sin preocuparte por la coherencia de las frases o de las palabras que percibes. Al final todo se relee y es ahí donde aparece la coherencia del mensaje. Actúa como un medio, en el verdadero sentido de la palabra, es decir, se convierte en un puro medio de transmisión de mensajes que vienen de otra dimensión. No soy la autora de lo que escribo cuando utilizo la escritura automática.

—¿Así que cambiaste tu método de trabajo?

—En realidad, no. He asistido a muchos cursos de mediumnidad, de varias disciplinas holísticas y de *reiki*, pero por el momento nunca los he utilizado con mis pacientes. Son estudios que me fascinan ya que he entendido que la realidad va mucho más allá de lo que podemos ver, tocar u oír.

—¿Ha habido otros cambios?

—Ahora le doy menos importancia a muchas de las cosas que me pasan. Comprendí que lo importante son las relaciones con las personas, los afectos, el amor, la conexión entre los seres. El resto es irrelevante.

Puedo asegurar que lo que Marla acababa de decirme es verdad. Es muy común que las personas que viven experiencias de este tipo demuestren posteriormente un mayor grado de conexión con el mundo extrasensorial. Por lo que he podido observar, son verdaderos mensajeros, cuya misión es enseñar el amor a las personas que los rodean. Y lo hacen de una manera muchas veces muy tierna; contándonos su testimonio nos instan a aprender y mostrar un cariño infinito hacia todos los seres. El mismo amor que sentimos y conocemos antes de nacer y cuando morimos. Estas personas, a las que la sociedad a veces considera al menos únicas, nos recuerdan con su presencia quiénes somos realmente, es decir, seres hechos de pura energía amorosa. La compasión y la ternura que sentimos hacia un niño gravemente enfermo, un animal herido o una persona que ya no se vale por sí misma nos confirma que hemos aprendido la lección. Para aprender estas enseñanzas nuestras almas deciden venir a la tierra. Son nuestras maestras, nuestra escuela.

Creo que cada uno de nosotros tiene un camino individual que seguir durante nuestra existencia. Las

relaciones personales son ciertamente importantes, como le recordaron los guías espirituales de Marla durante esa experiencia rayana en la realidad, pero la experiencia individual que forma el alma de todos nosotros es igualmente crucial. No tiene absolutamente nada de malo ser muy racional, al fin y al cabo yo también lo fui hasta los treinta y nueve años y sigo considerándome algo escéptico a pesar de que mi camino en los últimos tiempos ha ido acompañado de muchas vicisitudes al límite de lo increíble. Sin embargo, decidí contar estos testimonios de todos modos, para que a través de los numerosos casos cada lector pueda sacar sus propias conclusiones. La muerte, para los protagonistas de este libro, ya no parece un misterio.