

# La prueba del cielo

A TODOS NOS DA MIEDO MORIR Y QUE OTROS MUERAN, PERO TENER PRESENTE EL HECHO DE QUE ALGÚN DÍA DEJAREMOS ESTA VIDA NOS RECUERDA QUE ES IMPORTANTE APROVECHAR MÁS CADA MINUTO. ESTE ES EL MENSAJE DEL DOCTOR ALEXANDER, CUYA EXPERIENCIA CERCANA A LA MUERTE LE SIRVIÓ PARA TRASCENDER TODOS SUS TEMORES

Por Mar Cantero Sánchez, escritora y coach ([www.marcanterosanchez.com](http://www.marcanterosanchez.com))

## EL TEMA

Tras despertarse con un dolor de cabeza, Eben Alexander sufrió un derrame cerebral a causa de una meningitis. Cayó en un coma profundo que le duró siete días, durante los cuales vivió una experiencia cercana a la muerte. Durante su vivencia descubrió que Dios y el alma existen realmente y que la muerte no es el final, sino una mera transición. “El lugar en el que estuve es un lugar maravilloso, reconfortante y lleno de amor. No tengo miedo a morir, porque ahora sé que la muerte no es el final”, asegura Alexander.

**L**a prueba del cielo (Zenith) es el libro donde Eben Alexander, reputado neurocirujano, relata, en primera persona, su viaje más personal e íntimo: el viaje al otro lado. En él sostiene que el paso de la vida a la muerte “no es traumático, sino algo que te hace comprender y experimentar por ti mismo aquello que quizá siempre estamos buscando en la vida, la verdad, la libertad, la prueba certera de que somos mucho más importantes de lo que creemos”.

## ¿Por qué nos asusta tanto la muerte?

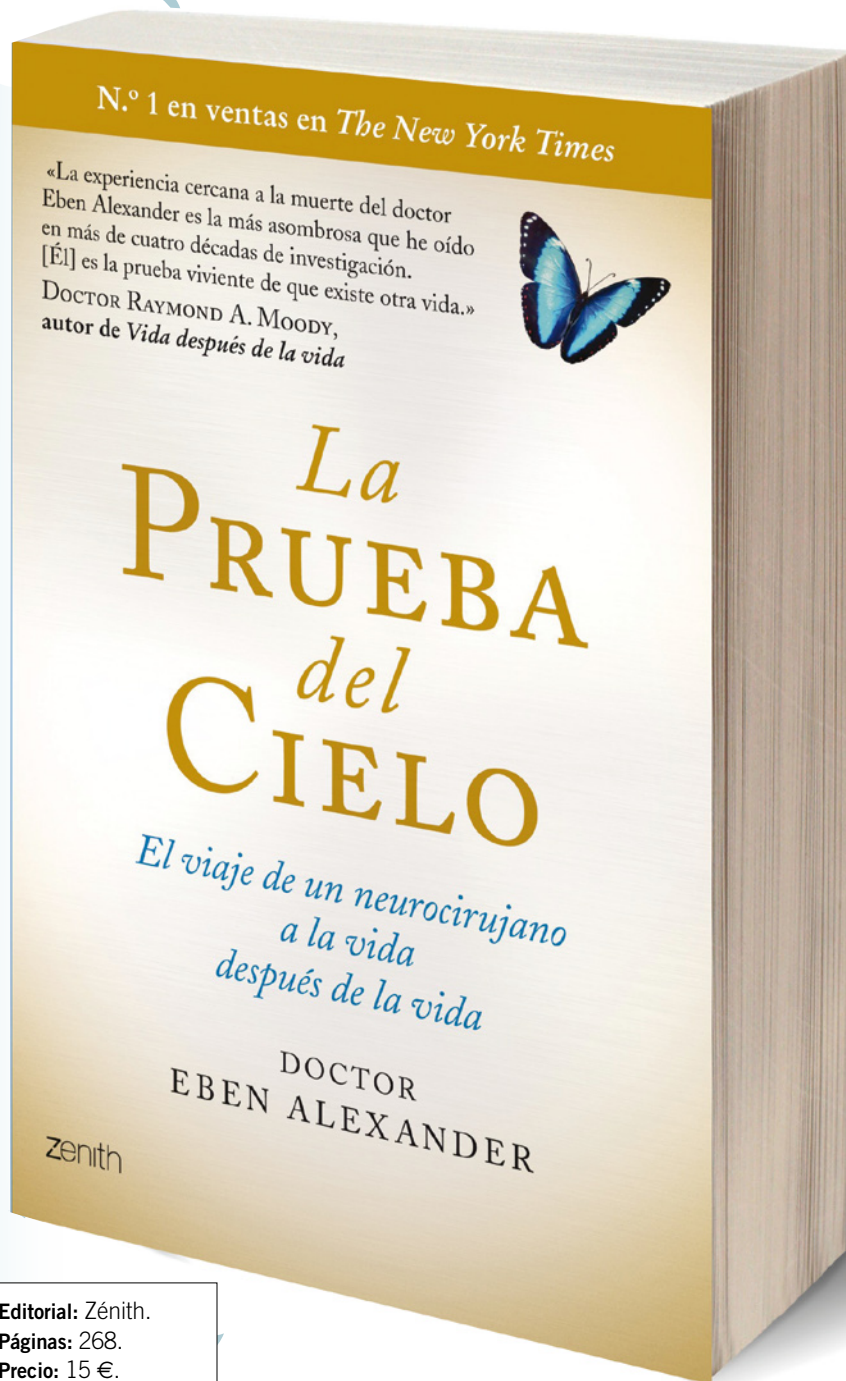
La vida, sea como sea, ya la conocemos, pero pensar en la muerte, esa gran desconocida, son palabras mayores ¿verdad? De pequeños, a muy temprana edad, la mayoría empezamos a preguntarnos por la muerte. Preguntamos a nuestros padres qué es, pero ellos no tienen respuesta, y es cuando nos damos cuenta de que morir es algo que se escapa al control de mamá y papá. Eso nos asusta. Después, de adultos, cuando nos ponemos a pensar en la muerte, sentimos

que el reloj va marcando el paso del tiempo sin que podamos detenerlo, y nos sentimos más pequeños y vulnerables que nunca. Así que optamos por quitárnoslo de la cabeza y continuar viviendo como si eso de morir no fuera con nosotros.

Pero cuando la vida nos lo recuerda, bien por la muerte de alguien conocido, bien por un accidente o una enfermedad que sufrimos, etcétera, es cuando únicamente nos paramos a pensar en ello. No tenemos más remedio. Y entonces nos asustamos e indignamos, porque la muerte es algo que no podemos controlar y que ni siquiera sabemos qué es, ni a qué deberemos enfrentarnos cuando nos toque. ¿Cómo podríamos no estar asustados con una perspectiva semejante?

## Existencia eterna

Acerca de la muerte decía el filósofo griego Epicuro que “no nos concierne, pues mientras existimos, la muerte no está presente, y cuando llega, nosotros ya no existimos”. Es esta una sabia forma de olvidarse de lo que consideramos una sentencia fatal que nos persigue cada segundo de nuestra vida. Pero no tiene por qué ser así.



**Editorial:** Zénith.  
**Páginas:** 268.  
**Precio:** 15 €.

Ciertamente no tenemos por qué vivir intentando no pensar que algún día todos dejaremos el mundo que conocemos. Ni tampoco tenemos que vivir asustados, creyendo que puede tocarnos en cualquier momento. ¿Qué hacer entonces? ¿Cuál es la actitud correcta?

Según Eben Alexander, morir no es más que un paso, una fase, una etapa de transición que, al contrario de lo que solemos pensar, nos demuestra más aún que vivimos, y nos enseña que vivir es mucho

más que existir en el planeta Tierra. Y, por supuesto, su historia también es la prueba de que existe algo más, alguien más, una presencia que algunos llaman Dios y que no es más que la unión de cada uno de nosotros con algo mucho más grande e importante que la sola existencia de cada persona.

En definitiva, para el doctor Alexander “la muerte es una ilusión, pues existe una eternidad de esplendor perfecto que nos aguarda más allá de la tumba”.

#### EL AUTOR



## Eben Alexander

Es un renombrado neurocirujano que ha ejercido como académico durante los últimos veinticinco años, quince de los cuales ha estado en el hospital Brigham and Women's, en el Children's Hospital y en la Escuela de Medicina de Harvard. Ha creado Eterna, organización sin ánimo de lucro que representa un esfuerzo por servir al bien común y tratar de construir el mejor de los futuros posibles para nuestro planeta y sus habitantes.

## Por encima de todo, la conciencia

Al doctor Alexander, neurólogo acostumbrado a tratar de forma cercana con el cerebro humano, su viaje a la muerte le demostró que cada uno de nosotros somos mucho más que lo que vemos e incluso que lo que sentimos. Para él, la conciencia es lo que nos define como seres eternos. Pero no se refiere a esa vocecita que todos escuchamos de vez en cuando y que nos dice si hemos hecho bien o mal. Va más allá.

Alexander habla de la conciencia como esa sabiduría que todos tenemos en nuestro interior y que nos hace de guía, de observador de nosotros mismos. Es decir, cuando somos conscientes de que hay algo detrás de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos. Es una sabiduría innata que nos hace un guiño de complicidad ante la idea de no ser más que lo que somos en esta identidad que tenemos aquí.

Nuestra conciencia supera y rebasa toda esa identidad y ese paquete de: pensamiento + emoción + sentimiento + cuerpo físico. Aunque a veces parece confundirse con todo el paquete, la conciencia está por encima de todo y es lo que somos realmente. “Nos han acostumbrado de tal modo a asociar el cerebro a lo que pensamos y a nuestra identidad que hemos perdido la capacidad de comprender que, en todo momento, somos algo mucho más grande que nuestros cerebros y cuerpos físicos”, Alexander.

## La base de todo, el amor

Eben Alexander regresó de su viaje con un buen puñado de respuestas a todas esas preguntas que, el que más o el que menos, querríamos responder. La única respuesta que lleva a enseñarnos cómo debemos vivir para experimentar mejor y aprovechar más la vida es el amor. Como él dice: “el amor es, sin ningún género de duda, la base de todo. No una especie de amor abstracto e inescrutable, sino el amor cotidiano y sencillo que todo el mundo conoce”.

En su viaje recibió un mensaje para toda la humanidad en el que se dicen cosas que todos deberíamos conocer y que se pueden reducir en una frase: “Os aman”. Teniendo esto en cuenta, la muerte es la mayor prueba de ese

amor incondicional, de esa razón de ser en todo lo que haces, dices o te ocurre. Es decir, el amor es el fundamento por el cual estás aquí, y no otro.

Puedes entenderlo, porque según Alexander, es más sencillo de lo que parece. Lo que pasa es que en el mundo muchas personas no se han sentido amadas, y esto lo traducen en falta de amor por sí mismas y en falta de amor por los demás. Pero cuando comprendes que eres amado, aunque no sepas por quién o por qué, es fácil darte cuenta de que también tú puedes devolver amor al mundo.

## ¡Vive mejor!

Denis Wright, un enfermo terminal de cáncer, decidió escribir una lista de consejos para aprovechar más la vida, uno de los cuales es: “No tengas miedo a la muerte. Si no tienes miedo a la muerte, no tendrás miedo a nada que le depara la vida”.

¿Cuántas veces tememos vivir? Seguramente tenemos miedo a la vida muchas más veces que a la muerte. Aunque creamos lo contrario y aunque no siempre nos demos cuenta, sentimos temor por cosas de la vida en numerosas ocasiones, y ese temor limita la capacidad de aprovecharla más y mejor.

Si vivimos temiendo al futuro, lamentándonos del pasado o creyendo que no somos capaces de enfrentarnos a nuestro presente, la vida se convierte en una carrera de obstáculos. Y esto nos va a restar felicidad, sin duda. Pero si hacemos caso del consejo de Wright y pensamos en la muerte, seguramente veremos que los problemas de la vida resultan pequeños ante la idea de abandonar el mundo y nuestro yo tal y como lo conocemos.

## Aceptar que no hay otra solución

No se trata solo de comparar, sino de darnos cuenta de que la muerte es lo único que no tiene remedio o solución. Y cuando lo aceptamos y dejamos de temer a la muerte es cuando la vida se nos presenta como algo maravilloso, sorprendente y divertido. Tener presente la muerte de una forma positiva nos ayuda a comprender que nuestra vida está hecha de tiempo y debemos aprovecharla siendo felices y participando de cada momento como si fuera el último.

## Decálogo para aprovechar la vida a tope

En su libro, el doctor establece las siguientes claves para convertir nuestro paso por la vida en un legado que pueda servir a otros y también a nosotros mismos:

**1 SÉ TÚ MISMO.** Caemos en el error de fingir ser quienes no somos, creyendo que así seremos aceptados. Es un error; aunque te acepten, quizás dejes de aceptarte tú.

**2 TRABAJA EN LO QUE AMAS.** Si no amas tu trabajo, no lo hagas. Te aparecerán mil y una excusas para seguir haciéndolo, pero ni la cuestión económica ni la responsabilidad hacia los demás te ayudarán a disfrutar de tu vida.

**3 CAMBIA CUANDO LO NECESITES.** Tú, mejor que nadie, sabes cuándo necesitas cambiar algo de tu vida. No cierres la puerta porque algo muy bueno puede estar llamando.

**4 NO TE LAMENTES DEL PASADO.** Tampoco lo olvides, porque es un gran aprendizaje. Pero el pasado visto desde la perspectiva del presente no es real. Ahora es fácil decirte lo estúpido que fuiste, pero lo que hiciste fue lo mejor que sabías hacer.

**5 ATIENDE LO IMPORTANTE.** ¿Cuáles son tus objetivos en la vida? ¿Cómo deseas vivirla? ¿Qué te gusta hacer?... Las respuestas te ayudarán a tener una idea más clara de cómo vivir tu vida.

**6 RÍETE.** Mantén dentro de ti la forma irónica y graciosa de mirar al mundo que tanto bien te hace. No todo es "a vida o muerte". Incluso lo más serio tiene un lado divertido. ¡Encuétralo y ríete de la vida! ¡Verás qué cambio!

**7 NO SEAS DRÁSTICO EN TUS DECISIONES.** Todo el mundo se equivoca. Y rectificar es de sabios. Sé flexible, puedes cambiar de opinión.

**8 DISCÚLPATE.** Si crees que has hecho algo mal o has dañado a alguien, pide disculpas. ¡Ser perdonado es un regalo del cielo!

**9 NO ESPERES QUE TE PIDAN PERDÓN.** No siempre los demás serán capaces de reconocer lo que han hecho mal. Perdona tú antes de que te lo pidan. Por ti.

**10 SI QUIERES ALGO, INTÉNTALO.** Tus sueños, objetivos, aquello que siempre has querido hacer o alcanzar es importante. Que no llegue el momento de irte sin haber luchado por tus sueños.

## Por qué

lo recomendamos?

➤ **Porque** el doctor Alexander es uno de los primeros neurocirujanos en impulsar programas científicos, educativos y de aplicación práctica sobre experiencias espiritualmente transformadoras, así como en fomentar el estudio de la física de la conciencia y la relación entre esta y la realidad, es decir, entre la materia y la energía.

➤ **Porque**, como médico, al contrario que otras personas que vivieron una experiencia cercana a la muerte, siempre tuvo una visión científica del cerebro y sus funciones, y tras su vivencia, esa visión se puso en entredicho, demostrándole que la conciencia es independiente del cerebro.