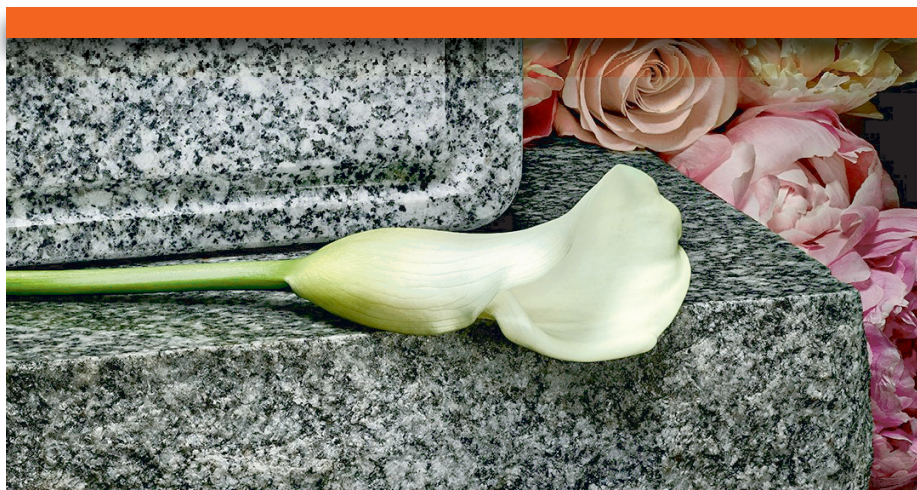




MURIENDO

Hablar Francamente
Sobre La Muerte





Muriendo **HABLAR FRANCAMENTE** **SOBRE LA MUERTE**

Ben Franklin dijo que no hay nada seguro en la vida excepto la muerte y los impuestos. Irónicamente tratamos de evitar ambos. A pesar de la constante exposición a imágenes en películas, videojuegos y noticias, evitamos cualquier conversación franca sobre la realidad de la muerte.

Es incómodo hablar de eso. Usamos otras palabras para describirlo, como descansar en paz, pasar, fallecer y graduarse o incluso en términos alegres como patear el balde. Lo llamemos como lo llamemos, es difí-

cil porque no queremos que suceda. Woody Allen dijo: “No tengo miedo de morir, simplemente no quiero estar allí cuando suceda”.

Tratamos de evitar la muerte y prolongar la vida a través de lociones antienvjecimiento, dietas, vitaminas y leyendo artículos de revistas que nos dicen cómo tener una vida más larga. A pesar de todos nuestros esfuerzos, todos los seres humanos, animales y seres vivos mueren. No somos inmortales, nuestros días están contados y nuestros cuerpos tienen fecha de caducidad. La ciencia y la Biblia nos dice que hasta la tierra pasará.

“El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras jamás pasarán.” Mateo 24:35

“El sabio tiene presente la muerte; el necio solo piensa en la diversión.”

Eclesiastes 7:4

“No hay quien tenga poder sobre el aliento de vida, como para retenerlo, ni hay quien tenga poder sobre el día de su muerte.” Eclesiastes 8:8

No tenemos poder sobre el momento de nuestro nacimiento o muerte. La muerte representa la gran incógnita y su incertidumbre nos provoca ansiedad y miedo. Es imposible para nosotros siquiera imaginar cómo es. Alguien dijo una vez: “Miles de personas están muriendo hoy que nunca antes habían muerto”. Aunque divertida, es una declaración verdadera porque es una experiencia por la que ninguno de nosotros ha pasado antes, aunque hayamos estado con seres queridos que han muerto. Solo podemos imaginar la pérdida que estamos a punto de experimentar.

“¿Te han mostrado los umbrales de la muerte? ¿Has visto las puertas de la región tenebrosa?” Job 38:17

Rush Limbaugh dijo: “Todos sabemos que vamos a morir en algún momento, pero cuando tienes un diagnóstico de enfermedad terminal que tiene un marco de tiempo, eso genera una conciencia psicológica e incluso física diferente”. El pronóstico de muerte se extiende más allá de lo físico a las áreas mental, emocional y espiritual de la vida. La mejor forma de afrontarlo es hablando.



PORQUE LAS PERSONAS QUE SE ESTAN MURIENDO NO HABLAN DE ELLO

El Dr. Ira Byock escribe en *Dying Well*: “Cuando se acerca la muerte, nos quedamos atónitos y no nos sentimos preparados para enfrentar la situación que enfrentamos. No sabemos qué hacer o decir correctamente, por lo que podemos retroceder y confiar en los profesionales. Al alejarnos reflexivamente de los recuerdos de la muerte, a veces, sin darnos cuenta, hemos aislado a seres queridos que necesitaban nuestra presencia, y nos

hemos privado de valiosas oportunidades. Socialmente lo hemos pagado muy caro, y culturalmente somos más pobres por no haber explorado la experiencia inherentemente humana de morir.”

A menos que hablemos al respecto, la muerte y la enfermedad terminal pueden ser una experiencia solitaria y estresante, no solo para los moribundos sino también para los que quedan. Fred Rogers dijo: “Cualquier cosa que sea humana se puede mencionar, y cualquier cosa que se pueda mencionar puede ser más manejable”. Hablar de la muerte no acerca a la muerte, se trata de planificar la vida.

La capacidad o disposición de alguien que se muere por hablar abiertamente sobre lo que le está pasando puede verse afectada por muchos factores.

Las razones pueden incluir:

- Miedo de ser una carga para la familia, los amigos o la sociedad o de molestar a los familiares
- Falta de confianza o privacidad, particularmente en las salas de hospital
- Conflicto interno y asuntos pendientes. Podemos sentir que desperdiciamos nuestra vida y lamentamos las oportunidades perdidas.
- Familias divididas y asoladas por conflictos, incluidos los miembros de la familia distanciados
- Secretos que nunca se han compartido o la necesidad de confesar cosas que sucedieron en el pasado, o de pedir perdón
- Negación: evitar la verdad o aferrarse a la esperanza de una cura milagrosa
- Nunca he hablado mucho y no quiero empezar ahora
- Supersticiones o miedo a morir
- Enfadarse y sentirse engañado por su Dios, su familia o el equipo médico.

<https://www.dyingmatters.org/page/TalkingAboutDeathDying>

POR QUÉ LOS FAMILIARES Y AMIGOS NO HABLAN DE ESO

A los amigos y parientes también les resulta difícil hablar abiertamente con una persona moribunda, y la persona moribunda debe comprender

esto y brindarle gracia y paciencia.

La incomodidad, la vergüenza y el miedo significan que tendemos a evitar conectarnos con aquellos que están muriendo o aquellos que están de duelo en lugar de tener la oportunidad de ministrarles y aprender de ellos.

Las razones pueden incluir:

- Miedo a decir algo incorrecto y empeorar las cosas
- Miedo a la pérdida
- Negarse a enfrentar la realidad o fingir que todo está bien
- Miedo a lo que puedan decir otros miembros de la familia
- La noción de que los profesionales saben más, por lo que no se aborda nada
- Miedo a su propia mortalidad
- Culpa o vergüenza por lo que sucedió en el pasado

Lo más importante es no presionar a nadie para que hable si no quiere, sino asegurarse de que sepa que está dispuesto a escuchar cuando sea el momento adecuado.

<https://www.dyingmatters.org/page/TalkingAboutDeathDying>

Últimas Palabras Famosas

"Estoy tan aburrido con todo esto."

Winston Churchill

"Me he esforzado tanto por hacer lo correcto."

Grover Cleveland

"No te atrevas a pedirle a Dios que me ayude."

Joan Crawford a su ama de llaves.

"Todas mis posesiones por un momento de tiempo."

Reina Isabel I de Inglaterra

"Oh, no lloréis, sed buenos hijos y todos nos encontraremos en el cielo."

Andres Jackson

"Me muero duro, pero no tengo miedo de ir."

George Washington

"Vete. Estoy bien."

H. G. Wells

"Estoy listo."

Woodrow Wilson

"¿Me estoy muriendo o es mi cumpleaños?"

Lady Nancy Astor, después de despertarse brevemente

PREPARATIVOS FINALES

El Dr. Byock llegó a dos conclusiones importantes. Primero dijo que aunque la experiencia de morir es muy individualizada, “los pacientes que murieron en paz y las familias que se sintieron enriquecidas por el fallecimiento de un ser querido tendieron a ser particularmente activas en cuanto a sus relaciones y discusiones sobre asuntos personales y espirituales”.

No hablar de la muerte no nos sirve. No comunicarnos hace que nuestros deseos sean ignorados o incumplidos. Se pueden tomar decisiones precipitadas en el último minuto que pueden causar más sufrimiento físico y emocional, así como costos financieros. Es importante empoderar a los moribundos para que expresen sus deseos sobre cómo les gustaría que se produjera su muerte.

Las familias comúnmente informan que es un alivio una vez que el tema sale a la luz. Pueden expresar sus deseos sobre cómo le gustaría morir a la persona o qué le gustaría que sucediera después de su muerte. Esto le ayuda a usted y a sus seres queridos a sobrellevar mejor, tanto emocional como prácticamente, lo que podría significar su muerte.

En la Biblia, Dios le dice al rey Ezequías: “Pon tu casa en orden, porque vas a morir; no sanarás.” (2 Reyes 2:1) La pregunta que podemos hacernos es ¿cómo puedo prepararme a mí y a mi familia para esto?

Temas de los que podría necesitar hablar:

- ✓ El tipo de atención que le gustaría hacia el final de su vida.
- ✓ Donde te gustaría morir.
- ✓ Cuánto tiempo desea que los médicos lo atiendan.
- ✓ Arreglos funerarios
- ✓ Tu testamento.
- ✓ Cuidado de dependientes /hijos o padres
- ✓ Una donación de órganos.
- ✓ Como te gustaría recordado.
- ✓ Preocupaciones que le gustaría discutir acerca de estar enfermo y morir.
- ✓ Lo que le gustaría que la gente supiera antes de morir.
- ✓ Cómo te sientes acerca de las personas.
- ✓ Sus ansiedades acerca de la vida eterna.

Las formas útiles de entablar un diálogo sobre la muerte son a través de preguntas como:

"¿Alguna vez te has preguntado qué pasaría...?"

"¿Crees que deberíamos hablar de...?"

"Sé que hablar de estas cosas nunca es fácil..."

"¿Qué significa morir bien?"

"¿Cómo sería tu muerte ideal?"

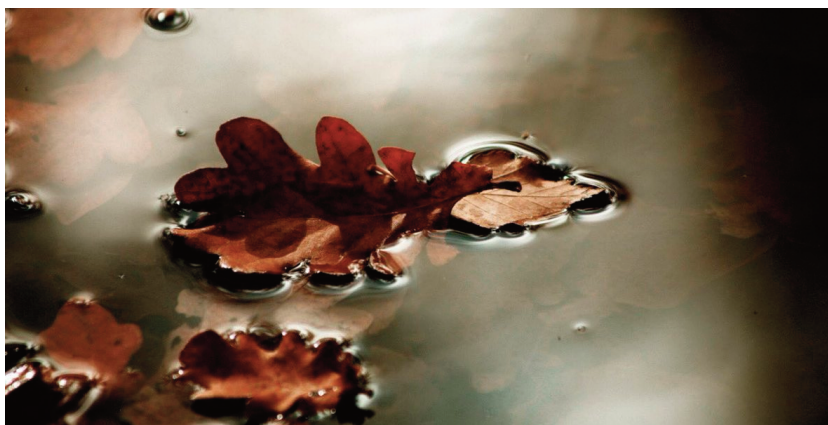
"¿Qué crees que te sucede después de morir?"

"¿Crees que Dios realmente existe?"

"¿Cómo crees que es morir?"

"¿Hasta qué punto estás preparado para morir?"

Sea totalmente honesto acerca de cómo se siente desde el principio. Si está abierto, puede haber risas o lágrimas, no tenga miedo de ninguna de las dos.



Encontrar buena en la muerte

Dios creó la vida con la capacidad de morir. Mark Berkson, autor de *Death, Dying, and the Afterlife* dice, "que no tendríamos esta preciosa vida si no fuera por la muerte. La muerte es necesaria para que sea posible una nueva vida."³ La muerte libera sustancias químicas que son

necesarias para la vida.

Sin la muerte no podríamos disfrutar de todos los recursos de la tierra, como el carbón, el petróleo y la piedra caliza. Nuestros cuerpos tienen hierro, calcio y oxígeno debido a la muerte de las estrellas que vivieron y murieron hace eones. Le

debemos mucho a la muerte.

Si no muriésemos, la tierra no sería capaz de sostener a tanta gente. La muerte mantiene las cosas en control y equilibrio y pone fin al mal. También pone fin al sufrimiento y al dolor.

La muerte también puede darnos un aprecio por la vida y la dependencia de Dios. Todas las grandes obras de arte, música y literatura, sin mencionar la filosofía religiosa, se han inspirado en el sufrimiento y la muerte humanos.

“Ciertamente les aseguro que, si el grano de trigo no cae en tierra y muere, se queda solo. Pero, si muere, produce mucho fruto.” Juan 12:24

LOS HECHOS

Cada año mueren alrededor de 2.839.200 estadounidenses. Siempre estaremos en buena compañía. El promedio de vida en los Estados Unidos es de 78,7 años. La longevidad generalmente se debe a buenos

genes y una vida saludable. En realidad, menos del 0,02 % de las personas viven hasta los 100 años. El 80% de las muertes en los EE. UU. son de adultos de sesenta y cinco años o más.

“. . . porque no es más que un simple mortal; por eso vivirá solamente ciento veinte años” Génesis 6:3

“Algunos llegamos hasta los setenta años, quizás alcancemos hasta los ochenta, si las fuerzas nos acompañan.” Salmos 90:10

Las cinco principales causas de muerte en los hombres:

- Enfermedades del corazón 14,3 %
- Demencia y enfermedad de Alzheimer 7,9%
- Neoplasia maligna de tráquea, bronquios y pulmón 6,4%
- Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores 6,2%
- Enfermedades cerebrovasculares 5,6%

Las cinco principales causas de muerte de las mujeres:

- Demencia y enfermedad de Alzheimer 15,2%
- Enfermedades del corazón 8,8%
- Enfermedades cerebrovasculares 7,5%
- Gripe y Neumonía 6,1%
- Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores 6,0%

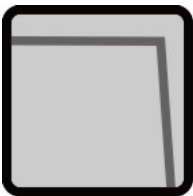
<https://www.cdc.gov/healthequity/lcod/index.htm>

EL PROCESO DE MORIR

Debido a que todos somos únicos, todos tendremos una experiencia diferente al morir. La mayoría de las muertes son causadas por enfermedades crónicas a largo plazo, como: enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades respiratorias, accidentes cerebrovasculares, Alzheimer y demencia. Estas enfermedades se han vuelto más prominentes porque las personas viven vidas

más largas debido al avance en el control de enfermedades que acabaron con vidas más rápido y antes, como el cólera y la difteria.

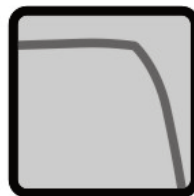
El entorno y las circunstancias en las que morimos a menudo dependen de la gravedad de nuestra condición de salud y nuestra trayectoria. Generalmente hay cuatro trayectorias de muerte comunes.



1. Una muerte súbita, como un ataque al corazón o un traumatismo cerebral.



2. La muerte por insuficiencia orgánica se caracteriza por una disminución gradual, con altibajos similares a una montaña rusa con una mayor necesidad de atención.



3. El cáncer o una enfermedad terminal pueden tener una progresión constante con cierta actividad marcada por una fase final rápida.



4. La fragilidad se refiere a las muertes por demencia o vejez extrema donde el paciente puede tener un declive prolongado y gradual.

La mayoría de las personas están de acuerdo en que les gustaría que se cumplieran estos cuatro objetivos al final de la vida para tener una buena muerte:

- 1 Estar cómodo y libre de dolor
- 2 Mantener su dignidad
- 3 Estar bien informado y preparado financiera y emocionalmente para la muerte
- 4 Tener relaciones positivas con los proveedores de atención.

75-80% dice que le gustaría morir en casa. Morir en el hogar puede requerir ayuda de salud en el hogar u otros ayudantes para ayudar en las tareas de cuidado.

SEÑALES DE QUE LA MUERTE ESTÁ CERCA

Hay ciertas señales en los últimos meses, semanas y días que indican

cuando nos estamos acercando a la muerte. Reconocer cuáles son estos nos ayudará a decir esas importantes despedidas y prepararte para lo que está por venir.

Los signos que indican que la muerte se acerca incluyen:

- Pérdida de peso: junto con la pérdida de peso involuntaria, nuestra piel puede volverse muy delgada y pálida, con manchas oscuras en las manos, los pies y la cara.
- Reduce el apetito: nuestro cuerpo sabe que ya no necesita combustible para seguir funcionando, por lo que a menudo perdemos el deseo de comer o beber. Tani Bahti, fundadora de Passages dice: “La gente no muere porque no come: no come porque se está muriendo”.⁴
- Nuestro mundo externo comienza a disminuir: es posible que ya no queramos salir de la casa o de nuestra cama y que no queramos hablar mucho. Nuestro estado de ánimo, carácter y comportamiento pueden cambiar. Podemos sentirnos ansiosos o querer explorar enseñanzas religiosas o espirituales.
- Aumento del sueño: Deseamos dormir por períodos más largos. Esto puede ser angustiante para los familiares, pero es importante comprender que incluso el esfuerzo físico más leve para alguien que se acerca a la muerte puede ser agotador y, por el momento, todo el esfuerzo se centra en mantenerse con vida. Más cerca del final, la persona moribunda puede entrar y salir cada vez más de la conciencia.
- Cambios de expresión: Podemos empezar hablando de “volver a casa” o de hacer algún tipo de viaje. Podemos expresar que no sabemos cómo salir o llegar allí. Incluso podemos tener visiones de familiares que han muerto o hacemos revisión de vida.
- Solicitudes especiales: Es posible que una persona moribunda también quiera visitar un lugar en particular, escuchar cierta música o tener fotografías familiares cerca.

¿CÓMO ES LA MUERTE?

El Dr. Sam Parnia, director de investigación de cuidados intensivos y reanimación en la Facultad de Medicina Langone de la NYU en la ciudad de Nueva York, dijo que morir es "muy cómodo". Con respecto al proceso físico, el Dr. Parnia dice: "La muerte es un proceso, no es un momento en blanco y negro.

El resultado final es que tenemos una deducción de oxígeno que ingresa al cerebro cuando estamos a punto de morir y eso hace que nuestros circuitos cerebrales se apaguen y quedemos inconscientes para el mundo exterior. Cuando el corazón se detiene, todos los procesos vitales se apagan porque no llega sangre al cerebro, a los riñones y al hígado y nos quedamos sin vida e inmóviles y ese es el tiempo que los

médicos usan para darnos la hora de la muerte."⁵

Tani Bahti continúa diciendo, "el cuerpo tiene una sabiduría natural incorporada, para protegerse y promover la comodidad. Así como un cuerpo debe pasar por ciertas etapas para prepararse para nacer, también debe pasar por ciertas etapas para apagarse y morir."⁶

Parnia dice: "Cuando morimos, esa experiencia no es desagradable para la gran mayoría de las personas. Para aquellos de nosotros que morimos de forma natural, incluso si teníamos dolor antes de morir, el proceso de la muerte se vuelve muy cómodo, es muy dichoso, pacífico". A diferencia de las escenas de Hollywood, la mayoría de las personas mueren mientras están dormidas o inconscientes.

Escrituras Bíblicas Sobre la Muerte

"Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado" *Salmos 23:4*

"Y, si me voy y se lo preparo, vendré para llevármelos conmigo. Así ustedes estarán donde yo esté." *Juan 14:3*

"Pues sabemos que aquel que resucitó al Señor Jesús nos resucitará también a nosotros con él y nos llevará junto con ustedes a su pres-

encia." *2 Corintios 4:14*

"De hecho, sabemos que, si esta tienda de campaña en que vivimos se deshace, tenemos de Dios un edificio, una casa eterna en el cielo." *2 Corintios 5:1,*

"Considero que en nada se comparan los sufrimientos actuales con la gloria que habrá de revelarse en nosotros" *Romanos 8:18*

"La muerte ha sido devo-

rada por la victoria. ¿Dónde está, oh muerte, tu victoria? ¿Dónde está, oh muerte, tu aguijón?" *1 Corintios 15:54,55*

"Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna." *Juan 3:16*

"Porque yo vivo, también ustedes vivirán." *Juan 14:19*

Ciertos signos físicos que indican la persona está cerca de la muerte.

- **Ya no responde:** es posible que ya no hablemos incluso cuando estamos despiertos.
- **Congestión en los pulmones:** nuestra respiración puede volverse dificultosa y tener sonidos de 'gorgoteo'. Esto puede sonar como un ronquido fuerte y puede ser desconcertante escucharlo. (A menudo se lo conoce como estertor de muerte), pero es bastante normal y es causado por secreciones que se acumulan en la parte posterior de la garganta porque el cerebro no hace más esfuerzos para aclarar la garganta.
- **Frialdad en las extremidades:** A veces nuestras manos, brazos, pies y piernas se enfrían, y el tono de la piel cambia a medida que la circulación sanguínea se ralentiza.
- **Orina del color del té:** sin ingesta de líquidos, junto con los riñones que comienzan a cerrarse, nuestra orina se concentrará.
- **Incontinencia:** A medida que nuestros músculos dejan de funcionar, podemos perder el control de la vejiga y los intestinos. Esto puede ser muy molesto y vergonzoso para la persona.
- **Agitación e inquietud:** A menudo podemos estar confundidos o angustiados. El personal médico puede dar medicamentos como morfina para ayudarnos a calmarnos.
- **Cambio en el patrón de respiración:** A veces solo respiraremos periódicamente, con una inhalación seguida de una ausencia de respiración durante varios segundos, y luego una nueva inhalación.

ESTANDO ALLÍ AL FINAL

Como cuidadores, familiares y amigos, debemos ser conscientes de lo que más necesita una persona en estos momentos.

- Recuerde: se cree que la audición es el último sentido en el proceso de morir, así que nunca asuma que la persona no puede escucharlo. Habla como si pudiera oírte, incluso si parece estar inconsciente o inquieto.
- Si es posible, baje la iluminación hasta que sea suave, o encienda velas, asegurándose de que se quemem en un lugar seguro. Trate de mantener la luz del sol alejada de la cara y los ojos de la persona moribunda.
- Puede crear un ambiente tranquilo y relajante reproduciendo una pieza musical o canciones favoritas suavemente de fondo.
- Quizá desee leer en silencio un poema favorito, un pasaje espiritual o un texto religioso que signifique algo especial para la persona.
- El contacto físico fuerte puede

ser doloroso o invasivo. A menudo es mejor simplemente sentarse al lado de la cama y tomar su mano suavemente. Si corresponde, un masaje suave en los pies o las manos puede brindar comodidad y ayudar a la comunicación en un nivel más profundo. Incluso cuando una persona está inconsciente o semiconsciente, es posible que pueda responder con una leve presión con el pulgar o moviendo un dedo del pie.

- Según su fe, decir oraciones o himnos para traer consuelo.
- Recuerde: es imposible predecir cuándo ocurrirá realmente la muerte. Las personas pueden oscilar entre la vida y la muerte durante horas y, a menudo, días, y es fácil perderse el momento final.



EL MOMENTO DE LA MUERTE

El momento de la muerte puede ocurrir de muchas maneras. Puede ser una experiencia intensamente espiritual. La esencia de la persona se ha ido, dejando atrás un cuerpo que puede parecer una cáscara vacía. Los muertos generalmente se verán muy pacíficos.

Para nuestros seres queridos, sentirán dolor y entumecimiento. Pueden sentir alivio porque ya no hay más sufrimiento. No es raro que después de que alguien haya muerto, especialmente cuando estabas presente en ese momento, sentirte desconectado de las personas, los lugares o las cosas. Puede sentirse como si estuviera en un sueño o mirando la vida a través de un vidrio esmerilado. Esto puede ser especial-

mente difícil cuando te lanzas a la intensidad de hacer arreglos funerarios.

Si es lo que desea, el personal también puede dejarlo solo por un tiempo con el cuerpo. Esto puede ser tanto tranquilizador como, a veces, inesperadamente pacífico.

Puede ser difícil explicar cómo te sientes, especialmente para aquellos que nunca han presenciado una muerte. Pero sentirse extraño o desconectado de la realidad por un período de tiempo es comprensible cuando hemos visto morir a alguien. Recuerde, no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de sentirse. Independientemente de cómo experimentes lo que sucede, la vida nunca volverá a ser la misma. No puede ser después de algo tan profundo.

Citas Famosas Sobre la Muerte

"Para la mente bien organizada, la muerte no es más que la próxima gran aventura" *J.K. Rowling*

"Si la muerte significara dejar el escenario el tiempo suficiente para cambiarse de disfraz y volver como un nuevo personaje... ¿Reducirías la velocidad? ¿O acelerar?" *Chuck Palahniuk*

"Nada puede suceder más hermoso que la muerte." *Walt Whitman*

La muerte no es lo opuesto a la vida, sino una parte de ella." *Haruki Murakami*

"Nadie quiere morir. Incluso las personas que quieren ir al cielo no quieren morir para llegar allí. Y sin embargo la muerte es el destino que todos compartimos. Nadie ha escapado nunca de ella, y así debe ser, porque la muerte es muy probablemente el mejor invento de la vida. Es el

agente de cambio de la vida. Limpia lo viejo para dar paso a lo nuevo." *Steve Jobs*

"La muerte acaba con una vida, no con una relación." *Mitch Albom*

"Si no sabes cómo morir, no te preocupes; La naturaleza te dirá qué hacer en el acto, completa y adecuadamente. Ella hará este trabajo perfectamente por ti; no te molestes en la cabeza por eso." *Montaigne*

VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

Entonces, ¿qué nos sucede después de que morimos? ¿Dejamos de existir como dirían los humanistas? ¿O pasamos a otra dimensión conocida como el más allá? Hay mucha evidencia que dice que sí. Para aquellos que han tenido la experiencia de morir, ser declarados muertos y luego regresar, ya no tienen miedo a la muerte porque han experimentado lo que está al otro lado.

Las personas que han tenido esta experiencia describen una sensación de luz brillante, cálida y acogedora que los atrae hacia ella.

Describen una sensación de experimentar a sus familiares fallecidos, casi como si hubieran venido a darles la bienvenida. Suelen decir que no querían volver (a la vida) en muchos casos, es tan cómodo y es como un imán que les atrae que no quieren volver.

Mucha gente describe la sensación de separarse de sí mismos y ver a los médicos y enfermeras trabajar con ellos. Pueden escuchar cosas y recordar conversaciones que suceden a su alrededor. Algunos describen una sensación donde repasan todo lo que han hecho.

Puntos de Vista Religiosos con Respeto a la Vida Eterna

Judaísmo: Los judíos tienen diferentes ideas sobre la vida después de la muerte dependiendo de sus sectas. Los ortodoxos aceptan una vida después de la muerte y la resurrección. La entrada se basa en la finalización de la ley. Los judíos reformados dirían que no saben.

Cristianismo/Protestante: Los cristianos creen en un cielo y un infierno, estando el cielo en la presencia de Dios, o el paraíso. La entrada al cielo se interpreta inmediatamente después de la muerte, así como después de un tiempo de estar dormido en Cristo. La en-

trada se basa puramente en la fe en Dios y en su hijo, Jesucristo, ya que ninguna cantidad de buenas obras puede ganar la entrada.

Cristianismo/Católico: Los católicos incluyen un tiempo intermitente llamado Purgatorio para limpiarse del pecado para poder entrar al cielo. La entrada se basa en la finalización de los sacramentos de la iglesia.

Islam: Los musulmanes creen en un Paraíso llamado Janna y un Infierno, Jahannam. La entrada se basa en contestar correctamente las preguntas, “¿A quién has adorado y quién fue tu profeta?”

Hinduismo: Los hindúes aspiran a liberarse del ciclo de la reencarnación a través del buen comportamiento.

Budismo: Los budistas también creen en el ciclo de muerte y renacimiento. La vida es impulsada por Karma. El nivel más bajo es el infierno y el nivel más alto son los devas o semidioses que viven en la dicha o Nirvana.

Humanismo: Los humanistas rechazan la idea de una vida después de la muerte e interpretan la muerte como el final de la conciencia de un individuo.

“Y sé que este hombre (no sé si en el cuerpo o aparte del cuerpo; Dios lo sabe) fue llevado al paraíso y escuchó cosas indecibles que a los humanos no se nos permite expresar.” 2 Corintios 12:3

Doce Elementos Comunes de las Experiencias Cercanas a la Muerte (NDEs)⁷

1. **Una experiencia fuera del cuerpo** (Una separación de la conciencia del cuerpo físico.)
2. **Sentidos intensificados** (Más alerta y mayor nivel de conciencia)
3. **Emociones o sentimientos intensos y generalmente positivos** (Increíbles sentimientos de amor y paz)
4. **Paso hacia o a través de un túnel** (Moviéndose a gran velocidad con posibles colores hermosos o con otros presentes.)
5. **Encontrar una luz mística o brillante** (Una gran luz sin molestias para mirar)
6. **Encuentro con familiares/amigos fallecidos o seres místicos** (Los difuntos aparecen en perfecto estado de salud)
7. **Una sensación de alteración en el tiempo o el espacio.** (Una sensación de atemporalidad infinita)
8. **Una revisión de vida** (Un conocimiento completo de todas las experiencias de la vida)
9. **Encuentro con reinos de otro mundo** (celestiales)(Belleza más allá de cualquier cosa en la tierra)
10. **Encontrar o aprender conocimientos especiales** (Adquisición de conocimientos especiales del universo)
11. **Encontrar un límite o barrera** (Una barrera como un río, puente o cañón)
12. **Un retorno voluntario o involuntario al cuerpo.** (Un ser celestial diciendo que no es el momento)

CONCLUSIÓN

Berkson termina su libro con estos pensamientos. “Desde el comienzo de nuestro viaje juntos, nos hemos encontrado repetidamente con una pregunta, directa e indirectamente: “Si solo estamos aquí por un corto tiempo y luego morimos, ¿qué significa todo esto?”

“A pesar de todos los desafíos psicológicos, existenciales y filosóficos a los que nos enfrenta la muerte, podría ser que la muerte sea lo que hace posible una vida significativa. Saber el poco tiempo que tenemos hace que cada día sea precioso y cada momento sagrado.”⁸

Una cosa que la vida nos enseña es a no aferrarnos demasiado a las cosas porque Dios es el dueño de todo. Estamos llamados a disfrutarlos por los momentos. Eclesiastés 11:8 dice: *“Cuantos años viva el hombre, que los disfrute todos.”*

En este viaje necesitamos apreciar y buscar las pequeñas cosas que muchas veces pasamos por alto, como el olor a bloqueador solar de coco o una buena taza de café, la letra de una madre, las mesas de postres navideños, un trabajo bien hecho, las preguntas inquisitivas de un niño de tres años. y el arrullo de un bebé, un beso de Hershey o un beso de enamorado, el olor de una hoguera de otoño y una lluvia de verano. Estos son los que realmente hacen que valga la pena vivir la vida.

Notas

1. Ira Byock, *Dying Well*, (New York: The Berkley Publishing Group, 1997).
2. Byock, Ira
3. Mark Berkson, *Death, Dying and the Afterlife*. (New York: The Teaching Company, 2016)
4. Tani Bahti, *Dying to Know: Straight Talk About Death and Dying*, (Tuscon, Pathways Education Publishing, 2006).
5. <https://www.express.co.uk/news/science/880461/Life-after-death-what-happens-when-you-die-sam-parnia-afterlife>
6. Bahti, Tani
7. Jeffrey Long, *God and the Afterlife*, (New York, Harper Collins, 2016)
8. Berkson, Mark

Eclesiastes Doce

1. Acuérdate de tu creador en los días de tu juventud, antes que lleguen los días malos y vengan los años en que digas:
“No encuentro en ellos placer alguno”;
- 2 antes que dejen de brillar el sol y la luz, la luna y las estrellas, y vuelvan las nubes después de la lluvia.
- 3 Un día temblarán los guardianes de la casa y se encorvarán los hombres de batalla; se detendrán las molenderas por ser tan pocas, y se apagarán los que miran a través de las ventanas.
- 4 Se irán cerrando las puertas de la calle, irá disminuyendo el ruido del molino, las aves elevarán su canto, pero apagados se oirán sus trinos.
- 5 Sobrevendrá el temor por las alturas y por los peligros del camino. Florecerá el almendro, la langosta resultará onerosa, y no servirá de nada la alcaparra, pues el hombre se encamina al hogar eterno y rondan ya en la calle los que lloran su muerte.
- 6 Acuérdate de tu creador antes que se rompa el cordón de plata y se quiebre la vasija de oro, y se estrelle el cántaro contra la fuente y se haga pedazos la polea del pozo.
- 7 Volverá entonces el polvo a la tierra, como antes fue, y el espíritu volverá a Dios, que es quien lo dio.

