



Maria Pallarès Sans

Entrevista a Paloma Cabadas

Paloma Cabadas es psicóloga e investigadora de la conciencia. Nació y vive en Madrid. Autora de *La Muerte lúcida*. Se puede acceder a sus trabajos en el Web: <http://www.palomacabadas.com>

¿Qué es la muerte lúcida?

En un principio la muerte lúcida fue abordada como una excusa para hablar de la vida. No sabemos hacer convivir la muerte con la vida y no sabemos vivirla de frente. Primero hay que transmitir la pasión por la vida y, si abarco la vida, puedo morir viviendo. Después hay que desdramatizar la muerte y, quitado el miedo, hablar de la vida. Descargada la angustia de hablar de la muerte hay espacio para vivir la vida lúcida.

Amor y muerte son las dos caras de la moneda de la vida, sin ellas no hay vida. Nunca estamos más vivos que cuando amamos y nunca estamos más vivos que cuando morimos. La muerte es el umbral de la vida que se extiende ante nosotros.

De la publicación en el 2004 de *La Muerte lúcida* a sus aportaciones sobre la vida lúcida nos lleva a preguntar: ¿Qué es la conciencia lúcida?

La conciencia lúcida es aquella que empieza en la vida humana y sabe, siente efectivamente, que no muere. Tiene sentimiento de evolución permanente. Vivir y morir con lucidez es el proceso que hace la conciencia. Ser aquí como yo soy allá. Ser en todo nuestro esplendor aquí: El mejor legado a la humanidad es haber dejado un rastro positivo de bondad, de lucidez. Todos podemos hacer brillar esta luz en la tierra con nosotros. Es un nuevo estado de conciencia.

¿Qué le ha aportado su experiencia profesional para conseguir una conciencia lúcida?

Desde que era pequeña supe que no nos morimos. Saber que la vida sigue me permitió indagar cómo sigue la vida después de la muerte. Esto junto con mi formación y mi gran pasión por conocer el ser humano. Soy el ejemplo de que el que busca, encuentra; atrévete a pensar, a saber, a conocerte. Nada estaba programado en mi camino.

Hoy me siento muy agradecida de ver los resultados de mi esfuerzo. El esfuerzo de ir pasando los miedos hasta llegar al otro lado de la orilla. Desde esta fuerza de haber transitado empieza otra etapa: valorarte, quererte. El amor empieza por uno mismo. Cuando uno empieza a quererse esto da una plataforma de libertad y el carácter se va suavizando.

¿Por qué tenemos que aprender con sufrimiento? Hay una gran sabiduría que se encierra en el sufrimiento, es una forma primaria de aprender a través del dolor. Podemos después, en una segunda fase, aprender con más alegría.

Una de las grandes lecciones de la tierra es que somos seres evolucionados muy diferentemente. Hay que respetar y aceptar que muchas personas no van a saber aprender con el sufrimiento y hay que respetar también el tiempo de los demás.



Maria Pallarès Sans

Evolucionamos a través de vidas humanas en la tierra. El cuerpo humano es un instrumento de la conciencia que permite que se plasme y se concrete. La tierra ofrece esta energía material que, en aleación con lo espiritual, conforma una aceleración de nuestro proceso evolutivo.

Hay otras conciencias que parten del bien universal y que conectan para sumarse con nosotros. ¿Cómo las podemos detectar? Hay que educar nuestro campo sensible, energético, para sintonizarnos con el resto de los seres humanos, no a través de la energía material, sino a través de la sensibilidad del pensamiento, al igual que conectamos con nuestros seres difuntos, con los seres queridos.

¿Cuáles son los canales de conexión? Hay que tener una sana intención, hay que tener una gran confianza y educarnos para no tener miedo. Desarrollar las propias percepciones: temperatura, olores, colores, visiones, ver el áurea (esto es fácil), las salidas extra corporales lúcidas. Todo esto se consigue a través de técnicas. Hay que tener también una actitud de búsqueda auténtica.

La medicina actual no es de gran ayuda porque es un elemento del saber que se ha materializado hasta tal punto que se ha separado de la sintonía personal. La medicina ya no cura, ofrece cuidados paliativos, pero ya no hay una vuelta atrás. Hay actualmente un gran movimiento emergente que contrasta con la medicina resistente. Los que hemos aprendido tenemos que estar disponibles. Nuestra postura ha de ser de sabia serenidad.

¿Qué trabajos o publicaciones tiene en perspectiva?

Tengo en perspectiva un trabajo sobre el amor lúcido y cursos de formación, además del espacio de debate en el Web.

El amor lúcido significa sintonizar con la energía de amar, con liberarse del miedo y del sufrimiento. No podemos amar así. El trabajo está en drenar todo esto con una conciencia nueva, que pueda entregarse de nuevo.

Esta energía va a cambiar nuestro código genético, nuestro cuerpo, con el fin de absorber esta energía

Es un buen momento en la historia social de la humanidad porque ahora todo está a la vista: lo obscuro, la contra, los medios de comunicación lo hacen todo visible y, además, está la globalización. Actualmente se está librando un pulso sostenido entre la obscuridad y la luz. Para nosotros es un buen momento porque nos permite con nuestro libre albedrío elegir en que lado nos ubicamos y tenemos que definirnos. Los seres más avanzados nos dejan un gran trayecto. Con el conocimiento adquirido y la propia reflexión las respuestas van llegando, podemos descubrir las respuestas por nosotros mismos, siguiendo la línea de atrevete a pensar.

¿Cual es su consejo para vivir con lucidez?

El consejo para llegar a ser una persona lúcida es saber lo que hay que hacer y hacerlo. Empezar a sintonizar con lo que uno quiere y siente en la vida significa empezar con la confianza y la renovación para empezar a vivir una vida lúcida. No se puede vivir lucidamente si disociamos el pensar y el sentir, la nueva conciencia significa asociación entre pensar y sentir. Tenemos una desvalorización y una falta de confianza en nosotros que no permite llegar a querernos y esto tenemos que trabajarlo; quererse no es egoísta porque el amor nunca es egoísta.



Maria Pallarès Sans

La escuela terrestre es como un hospital o escuela elemental, es un lugar idóneo para concretar y progresar; de lo contrario, me puedo quedar con un estado residual después de la muerte. Aquí tenemos que concretar los cambios internos porque es donde se me dan las condiciones para reconciliarme. La tierra con su energía permite integrar y transformar. Si lo dejo todo resuelto aquí ya lo tengo adquirido para siempre.

Tenemos que atrevernos a dar el gran paso: saber lo que tenemos que hacer y hacerlo. Si actúo pensando y sintiendo estoy actuando con la verdad.

Escuchar a Paloma Cabadas es dejarse seducir por sus argumentos, es una lección de trayecto vital. Conduce la barca de la vida de manera sincera y compartida, derrocha energía para convencernos de lo único importante: tener una conciencia lúcida para saber vivir y morir lucidamente.

M. Carme Sans

Barcelona, noviembre de 2005