



Maria Pallarès Sans

---

## Entrevista a Paloma Cabadas

Paloma Cabadas és psicòloga. Va nèixer i viu a Madrid. És autora de: *La muerte lúcida* i és investigadora de la consciència. Es pot accedir als seus treballs en el web: <http://www.palomacabadas.com>

Què és la mort lúcida?

En un principi, la mort lúcida va ser tractada com una excusa per parlar de la vida. No sabem fer conviure la mort i la vida i no sabem viure-la de cara. En primer lloc, cal transmetre la passió per la vida i, si abasto la vida, puc morir vivint. En segon lloc, cal desdramatitzar la mort i, fora la por, parlar de la vida. Descarregada l'angoixa de parlar de la mort hi ha un espai per viure la vida lúcida.

Amor i mort són les dues cares de la moneda de la vida, sense elles no hi ha vida. Mai estem més vius que quan estimem i mai estem més vius que quan morim. La mort és la porta de la vida que s'obre davant nostre.

De la publicació *La muerte lúcida* a l'any 2004 a les seves aportacions sobre la vida lúcida ens fa preguntar: Què és la consciència lúcida?

La consciència lúcida és la que comença amb la vida humana i sap, sent efectivament que no mor. Té sentiment d'evolució permanent. Viure i morir amb lucidesa és el procés que fa la consciència. Ser aquí com soc allà. Ser en tot el nostre esplendor aquí. El millor llegat a la humanitat és haver deixat un rastre positiu de bondat, de lucidesa. Tots podem fer brillar aquesta llum a la terra amb nosaltres. És un nou estat de consciència.

Què li ha aportat la seva experiència professional per aconseguir una consciència lúcida?

Des que era petita vaig saber que no ens morim. Saber que la vida segueix em va permetre indagar com segueix la vida després de la mort. Això juntament amb la meva formació i una gran passió per conèixer l'ésser humà. Soc l'exemple de qui busca troba: atreveix-te a pensar, a saber, a coneix-te. Res estava programat en el meu camí.

Avui em sento molt agraïda en veure els resultats del meu esforç. L'esforç d'anar deixant passar les pors fins arribar a l'altre cantó de la ribera. Des d'aquest esforç comença una altra etapa: valorar-te, estimar-te. L'amor comença per un mateix. Quan un comença a estimar-se això dona una plataforma de llibertat i el caràcter es comença a suavitzar..

Per què hem d'aprendre amb el sofriment? Hi ha una gran saviesa en el sofriment, és una forma primària d'aprendre mitjançant el dolor. Després, en una segona fase, podem aprendre amb més alegria.

Una de les grans lliçons de la terra és que som éssers evolucionats molt diferentment. Cal respectar i acceptar que moltes persones no sabran aprendre amb el sofriment i cal respectar també el temps dels altres.

Evolucionem a través de vides humanes a la terra. El cos humà és un instrument de la consciència que permet que es manifesti i es concreti. La terra ofereix aquesta energia material que, en aliatge amb l'espiritual, conforma una acceleració del nostre procés evolutiu.



## Maria Pallarès Sans

---

Hi ha altres consciències que parteixen del be universal i que connecten per sumar-se amb nosaltres. Com les podem detectar? Cal educar el nostre camp sensible, energètic, per sintonitzar-nos amb la resta d' éssers humans, no mitjançant l'energia material, sinó a través de la sensibilitat del pensament, de la mateixa manera que connectem amb els nostres difunts estimats.

Quins són els canals de connexió? Cal tenir una sana intenció, cal tenir una gran confiança i educar-nos per no tenir por. Desenvolupar les pròpies percepcions: temperatura, olors, colors, visions, veure l' àuria (això és fàcil), les sortides extracorporals lúcides. Tot això s'aconsegueix mitjançant tècniques. Cal també tenir una actitud de recerca autèntica.

La medicina actual no és de gran ajut perquè és un element del saber que s'ha materialitzat fins a tal punt que s'ha separat de la sintonia personal. La medicina ja no cura, ofereix cures pal·liatives; però ja no hi ha volta enrere. Actualment hi ha un gran moviment emergent que contrasta amb la medicina resistent. Les que hem après hem d'estar disponibles. La nostra postura ha de ser de sàvia serenitat.

Quins treballs o publicacions té en perspectiva?

Tinc en perspectiva un treball sobre l'amor lúcid i cursos de formació, a més de l'espai de debat en el web.

L'amor lúcid significa sintonitzar amb l'energia d'estimar, amb alliberar-se de la por i del sofriment. No podem estimar així. El treball està en drenar tot això amb una consciència nova, que pugui tornar a entregar-se.

Aquesta energia canviarà el nostre codi genètic, el nostre cos, amb el fi d'absorbir aquesta energia.

És un bon moment a la història social de la humanitat perquè ara tot és a la vista: l'obscur, la contra, els mitjans de comunicació ho fan tot visible i, a més, hi ha la globalització. Actualment s'està lliurant un pols sostingut entre l'obscuritat i la llum. Per a nosaltres és un bon moment perquè ens permet, amb el nostre lliure albir, triar en quin lloc ens ubiquem i ens hem de definir. Les éssers més avançats ens deixen una gran trajectòria feta. Amb el coneixement adquirit i amb la pròpia reflexió les respostes van arribant, les podem descobrir per nosaltres mateixos d'acord amb la línia d'atreveix-te a pensar.

Quin és el consell per viure amb lucidesa?

El consell per arribar a ser una persona lúcida és saber el que s'ha de fer i fer-ho. Començar a sintonitzar amb el que un vol i sent en la vida significa començar amb la confiança i renovació per viure una vida lúcida. No es pot viure lúcidament si disassociem pensar i sentir, la nova consciència significa associar pensar i sentir. Tenim una desvalorització i una falta de confiança amb nosaltres que no permet arribar a estimar-nos i això ho hem de treballar: estimar-se no és egoista perquè l'amor mai és egoista.

L'escola terrestre és com un hospital o escola elemental, és un lloc idoni per concretar i progressar; per contra, em puc quedar en un estat residual després de la mort. Aquí hem de concretar els canvis interns perquè és on se'ns donen les condicions per reconciliar-nos. La terra amb la seva energia permet integrar i transformar. Si ho deixo tot resolt aquí ja ho tinc adquirit per sempre.



## Maria Pallarès Sans

---

Hem d'atrevir-nos a donar el gran pas: saber el què hem de fer i fer-ho. Si actuo pensant i sentint estic actuant amb la veritat.

Escoltar a Paloma Cabadas és deixar-se seduir pels seus arguments, és una lliçó de trajecte vital. Condueix la barca d'ela vida de manera sincera i compartida, es desfà amb energia per convèncer-nos de l'únic important: tenir una consciència lúcida per saber viure i morir lúcidament.

M. Carme Sans

Barcelona, novembre de 2005