

## Prólogo

Yvan Amar acaba de morir. Tenía cuarenta y nueve años. Le afectaba una insuficiencia respiratoria gravísima. Su corazón finalmente se dejó ir. El temor de morir con sufrimientos extremos empuja a la mayoría de quienes presienten su muerte hacia el hospital. Yvan tomó otra decisión: morir en su hogar. Murió dignamente, serenamente, sin sufrir, en los brazos de su mujer, Nadège.

Su funeral fue una fiesta. La gente no estaba triste, sino recogida y llena de una especie de profunda alegría. Así como había sido este hombre.

Cuando Nadège me contó esto, ambas pensamos que este testimonio tenía valor, en un mundo en el que la muerte ya no se acepta como un suceso natural de la vida.

La experiencia de Yvan y de Nadège Amar nos mueve. ¿Es una excepción? ¿Podría este ejemplo inspirarnos? Cada quien podrá juzgar por sí mismo. Por nuestra parte, estimamos que nos ha dado algunas claves. Tener consciencia de su propia mortalidad nos obliga a no vivir en la superficie de las cosas. Uno toma una cierta distancia, se vuelve hacia el hombre interior y de esta forma se tranquiliza frente a la muerte. Es esto lo que nos enseñan las tradiciones, particularmente la tradición de la India, como veremos aquí.

Cada uno puede preparar su muerte —de la que no conoce ni el día ni la hora— viviendo lo más posible de acuerdo con sus valores, lo más conscientemente posible. Cada uno puede aproximarse a su muerte con los ojos abiertos, si la muerte no es negada, si el entorno la acepta, si hay suficiente verdad y amor alrededor de quien muere. Cada uno puede hacer de su muerte una lección de vida para los demás.

El testimonio de la muerte de Yvan Amar, el resplandor de este hombre sencillo, verdadero, anclado en la realidad, conmoverá al lector. Morir conscientemente no es imposible hoy día, aun si la muerte que la gente generalmente desea es una muerte rápida, inconsciente y algunas veces hasta anticipada.