

Vivir *en* Paz Morir *en* Paz



SUZANNE POWELL

 SIRIO

Contenido

[CUBIERTA](#)

[CRÉDITOS](#)

[DEDICATORIA](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[PRÓLOGO](#)

[INTRODUCCIÓN](#)

[AUDIOS DEL DÍA 23 DE ABRIL DE 2020](#)

[CONFERENCIA «LA VIDA DESPUÉS DE LA VIDA»](#)

[Quieres morir en paz, ¿verdad? Entonces, ¿ya has aprendido a vivir en paz?](#)

[CONFERENCIA «VIDA CONSCIENTE, MUERTE CONSCIENTE»](#)

[AUDIOS DEL DÍA 5 DE MAYO DE 2020](#)

[EL COLOR](#)

[SOBRE LA AUTORA](#)

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.
Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original
2020, Suzanne Powell

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18000-87-4

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

DESCARGA
GRATIS
CON ESTE
CÓDIGO

en la web www.editorialsiro.info

CNSINF29

TE ENVIAREMOS UNAS PÁGINAS DE
LECTURA MUY INTERESANTES

Promoción no permanente. La descarga de material de lectura sólo estará disponible si se suscriben a nuestro boletín de noticias. La baja del mismo puede hacerse en cualquier momento.

Dedico este libro a mis queridos amigos Emilio y Carmen de Tenerife, con quienes comparto una preciosa amistad, con un gran sentimiento de familia terrenal y cósmica.

Estos nueve años han pasado rápido, pero mi profundo deseo es que sigamos juntos por mucho tiempo en el camino del amor incondicional, cultivando conciencia y esperanza a través de nuestro compromiso de servicio con amor a la humanidad.



AGRADECIMIENTOS

A Patricia Zapico, compañera zen, asistente personal y grandísima amiga por su labor desinteresada y amorosa de transcripción de la mayor parte de los contenidos de este libro.

A mis padres por darme la oportunidad de vivir la experiencia de esta vida física. Hoy, día 16 de mayo de 2020, siguen con vida. Puedo seguir disfrutando de ellos, aunque solo sea por videollamada dadas las circunstancias del confinamiento motivado por el COVID-19. Pero cuando se marchen estaré en paz y feliz por su nuevo camino. Me siento muy orgullosa de ser su hija y estoy profunda y eternamente agradecida por todo su amor incondicional.

A mi hija Joanna por acompañarme en la experiencia de ser madre durante estos últimos dieciocho años, la tarea más difícil y más gratificante por todo lo aprendido y superado. La animo a escribir su propio libro.



PRÓLOGO

El día que supe que la muerte no existía tal y como la conocemos, comprendí que se trataba del mejor y mayor secreto guardado del mundo.

Mi vida cambió y las ganas de vivirla también. Cuando te enfrentas a la muerte, te abres a la vida y a lo que significa recorrer un camino que no acaba al dejar de respirar. La magnitud de la existencia se muestra ante ti y tus capacidades de mejorar esa existencia también.

Descubres aspectos nunca imaginables y renaces en memorias antes olvidadas.

Cuando conocí a Suzanne yo estaba en fase de pleno despertar.

Su serenidad, confianza absoluta y su compasión por los demás me impulsaron a un camino que se abría ante mí lleno de aprendizaje y nuevos descubrimientos. Mi fortalecimiento como persona y mi perfeccionamiento como médico se fueron afianzando al incorporar a mi vida la meditación diaria y la aplicación del toque zen.

Las certezas cada vez fueron mayores hasta que confirmé lo sospechado, lo intuido y todo lo aprendido cuando mi pareja falleció.

En ese momento Suzanne me tendió la mano y yo la tomé para no caerme.

Tuve que silenciarme y el silencio se transformó en años de recorrido de senderos diferentes, senderos que la vida ha vuelto a unir en un camino único y común de lucha por la verdad y por el despertar de la conciencia.

Gracias Suzanne por abrir caminos.

Gracias Suzanne porque tu Luz haya avivado mi Luz...

22 de mayo de 2020

Natalia Prego Cancelo

Médico de familia

Autora del libro *Aceptando el reto de sanar*



INTRODUCCIÓN

Las palabras *morir* y *muerte* automáticamente suelen causar un impacto de tristeza, misterio, miedo, pérdida, impotencia o angustia. Sin embargo, como todos sabemos, morir es ley de vida. Es lo único que tenemos claro en nuestra existencia terrenal. Algún día dejaremos el cuerpo físico para convertirnos en polvo.

Lo único que debe ocupar nuestra mente al respecto es cómo va a ser ese momento, y el mayor deseo de cada uno es morir en paz, durmiendo o despidiéndose rodeado de las personas a las que ama, sin experimentar sufrimiento físico. Para lograr eso, es preciso prepararse a lo largo de la vida cultivando una vibración de paz interior, a pesar de las circunstancias que se presentan en el proceso de vivir en un mundo lleno de desafíos y conflictos salpicados de momentos de felicidad.

Entender la vida como un continuo viaje de aprendizajes en el que buscamos el equilibrio en el día a día, sabiendo que otros que han elegido compartir el mismo camino están haciendo exactamente lo mismo. Tratando cada uno de hacerlo lo mejor posible según su nivel de conciencia. De ahí comprendemos que todo se limita a pura adaptación y armonización de los unos con los otros para que el conjunto alcance la mejor evolución posible y en beneficio de todos.

Obviamente, nadie dijo que fuera fácil. Según tu vibración en vida, así será tu vibración al partir de este plano. Lo importante es entregarse en cuerpo y alma para hacerlo lo mejor que puedes y sabes en cada momento, y cultivar esa paz de espíritu, para que cuando llegue tu hora puedas decir: «Lo he hecho lo mejor que he podido y he aprovechado al máximo esta oportunidad de vivir una experiencia física siendo un ser espiritual». La clave para lograr esa paz es tener siempre presente la fórmula PERDONAR, OLVIDAR y ACEPTAR. Claramente, la idea es aplicarla primero a uno mismo y luego a los demás.

El objetivo de este libro es aportar esa paz y las herramientas necesarias para recorrer de forma consciente ese camino hacia la muerte. Los conocimientos aportados se basan en mi propia experiencia física y en la sabiduría acumulada a lo largo de mi proceso de búsqueda interior. Incluyo los audios transcritos en dos días de conexión intensa, durante el tiempo de confinamiento global motivado por el COVID-19 (exactamente, los días 23 de abril y 5 de mayo de 2020). El resto del