

LAURA LYNNE JACKSON

LA LUZ  
ENTRE  
NOSOTROS

Historias desde el cielo.  
Lecciones para la vida

Grijalbo

---

## ABU

Una soleada tarde de miércoles en agosto, cuando tenía once años, mi hermana, mi hermano y yo estábamos chapoteando en la pequeña alberca de un metro de altura que teníamos en el patio trasero de nuestra casa en Long Island. Sólo quedaban unos pocos días para que empezaran las clases, y tratábamos de exprimir las últimas gotas de diversión al verano. Mi madre salió a decirnos que iba a visitar a nuestros abuelos a su casa en Roslyn, que quedaba a unos cincuenta minutos en auto. Durante años la acompañé a ver a mis abuelos y siempre me encantó, pero conforme crecí otras actividades se cruzaron en mi camino, así que algunas veces mi madre iba sola y nos dejaba. En ese hermoso día de verano, sabía que no había esperanza de que saliéramos de la alberca.

“Diviértanse”, nos dijo. “Volveré en un par de horas.” Y eso es lo que debió haber pasado.

Pero de pronto, de la nada, entré en pánico.

Lo sentí en la profundidad de mis huesos. Un pánico puro, inexplicable y helado. Me paré en la alberca y le grité a mi madre.

“¡Espera!”, clamé, “¡tengo que ir contigo!”

Mi madre rio. “No te preocupes, quédate”, dijo. “Pásalo bien, es un día estupendo.”

Pero yo ya estaba pataleando con vehemencia hacia el borde de la piscina, mi hermano y mi hermana me observaban y se preguntaban qué me sucedía.

“¡No!”, le vociferé a mi madre. “¡Quiero ir contigo! Espérame, por favor.”

“Laura, no te preocupes...”

“No, mamá, *¡necesito ir contigo!*”

Mi madre dejó de reír. “Está bien, tranquilízate”, dijo. “Entra y cámbiate. Te espero.”

Entré corriendo empapada, me vestí rápido, volví a salir corriendo y entré en el coche a medio secar, todavía en completo pánico. Una hora después nos estábamos estacionando en la casa de mis abuelos y lo vi a él —yo le decía Abu— saludándonos desde el porche trasero. Fue hasta ese momento, al verlo y abrazarlo, que el pánico disminuyó. Pasé las horas siguientes en el porche con Abu; hablando, riendo, cantando y contando chistes. Cuando era momento de irnos le di un beso, un abrazo y le dije: “Te quiero”.

Nunca más lo vi con vida.

---

No sabía que Abu se había estado sintiendo débil y cansado; los adultos nunca me habrían dicho algo así. Cuando estuve con él ese día actuaba como siempre: cálido, divertido y juguetón. Debió haber reunido todas sus fuerzas para aparentar estar bien frente a mí. Tres días después de mi visita, Abu fue a ver al médico. Éste le dio una noticia devastadora: tenía leucemia.

Tres semanas después Abu había muerto.

---

Cuando mi madre nos sentó a mi hermana, a mi hermano y a mí en el sofá y nos dijo con delicadeza que Abu había fallecido, sentí un bombardeo de emociones. *Shock*. Confusión. Incredulidad. Ira. Una profunda tristeza. Una sensación terrible y honda de echarlo de menos.

Lo peor de todo fue que tuve una sensación de culpa espantosa y aplastante.

El instante en que supe que mi abuelo se había ido, entendí a la perfección por qué había entrado en pánico para ir a verlo. Sabía que iba a morir.

Por supuesto que no pude *saberlo* en realidad. Ni siquiera sabía que estaba enfermo. Y, sin embargo, sí lo sabía. ¿Por qué, si no, había exigido verlo?

Pero si es que en efecto lo sabía, ¿por qué no lo pude decir, a Abu, a mi madre o incluso a mí misma? No había tenido un pensamiento claro, ni siquiera un indicio de que algo andaba mal con mi abuelo, y no fui a visitarlo sabiendo de ningún modo que era la última vez que lo vería. Todo lo que tenía era una misteriosa sensación de saberlo. No lo entendía para nada pero me hizo sentir en extremo incómoda, como si yo fuera cómplice del fallecimiento de Abu. Sentí que tenía una cierta conexión con las crueles fuerzas que le quitaron la vida, y eso me hizo sentirme culpable de una manera inimaginable.

Empecé a pensar que algo debía estar seriamente mal conmigo. Nunca había sabido de nadie que sintiera cuando alguien iba a morir y, ahora que me había pasado a mí, no estaba cerca de empezar a comprenderlo. Sólo entendía que era horrible saberlo. Me convencí de que yo no era normal; estaba maldita.

Una semana después tuve un sueño.

En el sueño yo era adulta y era actriz. Vivía en Australia. Usaba un vestido del siglo XIX largo y colorido, y me sentía hermosa. De pronto me entró una paralizante preocupación por mi familia, mi propia familia de la vida real. En el sueño sentí cómo mi pecho se detenía y me desplomé sobre el suelo. Estaba consciente de estar muriendo.

Sin embargo no me desperté, el sueño continuó. Sentí cómo abandonaba mi cuerpo físico y me volvía una conciencia que volaba con libertad, capaz de observar todo a mi alrededor. Vi a mi familia reunida alrededor de mi cuerpo en la habitación donde había caído, todos lloraban. Estaba tan alterada por verlos sufrir que intenté hablarles. “¡No se preocupen, estoy viva! ¡La muerte no existe!” dije. Pero no sirvió de nada, porque ya no tenía voz y no podían escucharme. Lo único que podía hacer era proyectar mis pensamientos hacia ellos. Después empecé a alejarme, como un globo de helio que alguien suelta, y me fui flotando por encima de ellos hacia una oscuridad: una densa y pacífica oscuridad repleta de hermosas luces parpadeantes. Una fuerte sensación de calma y alegría me bañó.

Y justo en ese momento vi algo maravilloso.

Vi a Abu.

Estaba ahí, en el espacio frente a mí, pero no en su cuerpo físico, sino más bien en espíritu: un espíritu que de manera hermosa e innegable era suyo por entero. Al instante mi conciencia reconoció la suya. Él era un punto de luz, como una estrella brillante en el oscuro cielo nocturno, pero la luz era poderosa y magnética; me atraía hacia él, me llenaba de amor. Era como si mirara el verdadero yo de Abu; no su cuerpo terrestre, sino esa luz interior que era él en realidad. Estaba observando la

energía de su alma. Entendí que Abu estaba a salvo, y que se encontraba en un lugar hermoso y lleno de amor. Comprendí que estaba en casa y en ese mismo instante supe también que ése era el lugar del que todos venimos y al que pertenecemos. Él había regresado al lugar del que provenía.

Al darme cuenta de que éste era Abu y que de alguna manera todavía existía, me sentí menos triste. Sentí un gran amor, gran consuelo y, al reconocerlo, una gran felicidad. Y justo antesirme por completo a casa con Abu, algo se cerró a mi alrededor y me jaló hacia atrás.

Entonces desperté.

Me senté en la cama. Mi rostro estaba húmedo: estaba llorando. Pero no me sentía triste. Eran lágrimas de felicidad. ¡Estaba llorando porque había visto a Abu!

Me recosté sobre la cama y lloré un buen rato. Me había sido mostrado que morir no significa perder a los seres amados. Sabía que Abu todavía estaba presente en mi vida. Me sentí muy agradecida por mi sueño.



No fue sino hasta años después —muchos— que reuní la suficiente experiencia para entender lo que el fallecimiento de Abu y los acontecimientos circundantes significaron en mi vida.

Lo que sentí en esa alberca fue el principio del viaje del alma de Abu hacia otro lugar. Como lo quería tanto por estar conectada a él de una manera tan poderosa, mi alma fue capaz de percibir que la suya estaba por emprender un viaje. Y sentir eso no era una maldición de manera alguna: me permitió pasar esa última tarde mágica con Abu. Si eso no era un regalo, ¿qué era?

¿Y el sueño?



El sueño me convenció de una cosa: Abu no se había ido. Sólo se encontraba en otro lugar. ¿Pero dónde? ¿Dónde estaba exactamente?

No pude responder eso cuando tenía once años, pero con el tiempo entendí que Abu estaba del Otro Lado.

¿A qué me refiero con el Otro Lado?

Tengo esta sencilla analogía para explicarlo. Piensa en tu cuerpo como un coche: al principio es nuevo, después se vuelve un poco más viejo y al final es muy viejo. ¿Qué les pasa a los coches cuando son muy viejos? Son descartados.

Pero nosotros, los humanos, no somos descartados como los coches. Pasamos página. Seguimos adelante. Somos más importantes que el coche, y el coche nunca nos definió. Nos define lo que nos llevamos una vez que dejamos el coche atrás. Sobrevivimos al coche.

Todo en mi experiencia me dice que sobrevivimos a nuestros cuerpos. Pasamos página. Seguimos adelante. Somos más importantes que nuestros cuerpos. Nos define lo que nos llevamos una vez que dejamos nuestros cuerpos atrás: nuestras alegrías, sueños, amores, nuestra conciencia.

No somos cuerpos con almas.

*Somos almas con cuerpos.*

Nuestras almas perduran. Nuestra conciencia perdura. La energía que nos potencia perdura. El Otro Lado, entonces, es el lugar al que nuestras almas van cuando nuestros cuerpos se agotan.

Eso despierta muchas preguntas. ¿Es el Otro Lado un lugar? ¿Es una esfera? ¿Un reino? ¿Es material o espiritual? ¿Es una estación en el camino o se trata del destino final? ¿Cómo se ve? ¿Cómo se siente? ¿Está repleto de nubes de oro y puertas de perlas? ¿Hay ángeles? ¿Dios está ahí? ¿El Otro Lado es el cielo?

Poco a poco logré comprender el Otro Lado, e incluso hoy estoy segura de conocer sólo una pequeña parte de lo que

hay que saber al respecto. Pero no necesitamos entender y vislumbrar por completo el Otro Lado para recibir enorme alivio de él. De hecho, muchos de nosotros creemos que los seres amados que han fallecido aún están con nosotros; en espíritu, en nuestros corazones, llamados de vuelta a nuestras vidas por los recuerdos. Y esa creencia nos nutre de forma interminable.

Sin embargo, la realidad de lo que sucede cuando nuestros seres amados fallecen es infinitamente más reconfortante de lo que la mayoría de la gente percibe, porque las almas que partieron están mucho más cerca de lo que pensamos.

He aquí las primeras dos verdades que he aprendido gracias a mi don:

1. Nuestras almas perduran y regresan a un lugar al que llamamos el Otro Lado.
2. El Otro Lado está muy cerca en realidad.

¿Qué tan cerca? Intenta esto: toma con la mano una hoja de papel común. Ahora levántala frente a ti, como si estuvieras leyendo en ella. Fíjate cómo la hoja se vuelve una frontera que divide con claridad el espacio que ocupa; puede ser tenue y delgada, unas cuantas pequeñas fibras juntas, pero aun así es sin duda una frontera. De hecho, como frontera, divide una gran cantidad de moléculas, átomos y partículas subatómicas. Cuando la levantas frente a ti, tú y miles de millones de cosas están de un lado, y miles de millones de otras cosas —sillas y ventanas y autos y gente y parques y montañas y océanos— están del otro.

Y sin embargo, desde tu lado del papel, puedes ver y escuchar y pasar al otro lado muy fácilmente; de hecho algunos de tus dedos ya están ahí, sosteniendo el papel. Los lados podrán estar separados, pero hablando de manera práctica son uno y lo mismo. El otro lado del papel está *justo ahí*.



Cuando a lo largo del libro te encuentres con el término “Otro Lado”, ten en mente esa hoja de papel. Pregúntate: *¿Y si la frontera entre nuestra vida terrenal y la vida después de la muerte es tan delgada y permeable como una simple hoja de papel?*

*¿Y si el Otro Lado está justo ahí?*

---

## LA CHICA EN LA TIENDA

**M**ucho antes del incidente de la alberca yo ya era una niña extraña. Era hiperactiva y volátil. Tenía reacciones extremas ante situaciones ordinarias. “Cuando Laura está feliz, es la niña más feliz que he visto”, escribió mi madre en mi libro de bebé cuando tenía un año. “Pero cuando está triste, es la niña más triste.”

Muchos niños son nerviosos y llenos de energía, pero dentro de mí había un motor en constante turbulencia y yo no tenía manera de apagarlo. En mi primera semana en primer grado, mi madre recibió una llamada de la enfermera de la escuela.

“Le daré las buenas noticias primero”, dijo. “Pudimos detener el sangrado.”

Había chocado contra una escalera en el patio de recreo, y me abrí la frente. Mi madre me llevó al doctor, quien me dio siete puntadas.

La semana siguiente hice un berrinche terrible en mi recámara porque el vecino invitó a mi hermana a nadar en su

alberca pero no me invitó a mí. Tiré la pesada escalera de madera de la litera y me golpeó en la parte de atrás de la cabeza. Mi madre me volvió a llevar al doctor, que esta vez me dio tres puntadas y le hizo a mi madre un montón de preguntas difíciles.

Yo era una cosa diminuta, pequeña y delgada como un palo, una niñita rubia con fleco, pero podía ser tremenda. Para poder vestirme, mi madre me sujetaba a la fuerza de un brazo o una pierna. Si me soltaba por un segundo, yo desaparecía. Me estrellaba contra las cosas constantemente: puertas, paredes, buzones, coches estacionados. Si mi madre me quitaba los ojos de encima un momento, de inmediato escuchaba el estruendo de un golpe. Al principio me abrazaba y consolaba, pero después de un tiempo se volvió costumbre: “Ah, Laura Lynne se estrelló otra vez contra una pared”.

Me enojaba con mi hermana mayor, Christine, y pateaba fuerte el piso, agachaba la cabeza y arremetía contra ella como toro. Me estrellaba contra ella y la tumbaba, o bien se hacía a un lado y yo salía volando.

“Vete a tu cuarto”, me decía mi madre, “y no salgas hasta que puedas volver a ser humana.”

Sin embargo, el peor castigo de todos era que me obligara a sentarme y quedarme quieta.

Las veces que me portaba especialmente mal, mi madre me hacía sentarme en una silla sin poder moverme. No por una hora, ni siquiera por diez minutos; ella sabía que eso no funcionaría. Mi castigo era sentarme sin moverme por un minuto.

Incluso eso era demasiado tiempo. Nunca lo logré.

---

Pensamos en nosotros mismos como seres físicos sólidos y estables. Pero no lo somos.

Como todo en el universo, estamos compuestos por átomos y moléculas que vibran constantemente con energía, moviéndose sin cesar. Estos átomos y moléculas vibran con diferentes intensidades. Cuando vemos una silla de madera maciza no parece que los átomos y moléculas que la componen se estén moviendo en lo absoluto, pero lo hacen. Toda la materia, toda la creación, toda la vida está definida por este movimiento vibracional. No somos tan sólidos como pensamos, en esencia somos energía. Supongo que en ese entonces mis movimientos vibracionales eran un poco más intensos que los de otros niños.

Sin embargo, fuera de eso tuve una infancia bastante normal. Crecí en un bello y frondoso pueblo de clase media llamado Greenlawn, en Long Island. Mi padre era un inmigrante húngaro de primera generación que daba clases de francés en la preparatoria, y mi madre, cuyos padres migraron de Alemania, era una maestra de inglés de preparatoria que se quedó en casa para criar a sus tres hijos y después regresó a trabajar.

No éramos pobres pero el dinero apenas nos alcanzaba; yo tenía que esperar para cortarme el pelo y usaba la ropa que mi hermana mayor me heredaba. Mi madre se dedicó a darnos la infancia más maravillosa: si no le alcanzaba para juguetes nuevos, hacía coches, trenes y pueblos increíbles de cartón pintado. Todos los días dibujaba pequeñas escenas y personajes en el papel marrón de nuestras bolsas del almuerzo. En días festivos y cumpleaños decoraba toda la casa, y para una de las fiestas de Christine hizo sombreritos para ella y todos sus amigos. Nos mantuvo alejados de la televisión y nos alentó a ser creativos. Christine y yo dibujábamos y pintábamos, y abrimos nuestra propia pequeña galería (vendíamos cada obra maestra en diez centavos). Mi madre hizo que sintiera que mi infancia era mágica.

Aun así, no tratábamos de negar que yo era difícil y distinta.

Un día, cuando tenía seis años, mi madre me llevó a la tienda. Mientras esperábamos en la cola de la caja, de súbito me ganó la emoción. Quería echarme a llorar. Era como si estuviera parada en una playa y una gigantesca ola de emoción reventara dentro de mí y me derribara: así de poderoso e inquietante fue. Estaba de pie, sintiéndome insoportablemente triste y confundida. No le dije nada a mi madre. Entonces mi atención se dirigió a la cajera.

Era joven, tal vez de veinte años, y muy típica. No lloraba ni parecía irritada. Se veía aburrída, pero yo sabía que no sólo estaba aburrída. Yo sabía que ella era el origen de esa horrible tristeza que sentía.

No tenía duda de que estaba absorbiendo la tristeza de la cajera. No sabía qué significaba ni por qué ocurría, ni siquiera sabía si era algo extraño. Todo lo que sabía era que sentía su tristeza, que era muy confuso e incómodo, y que no tenía manera de dejar de sentirlo.

En adelante tendría muchas más experiencias como ésa. A veces caminaba junto a un extraño en la calle y de pronto me golpeaba una poderosa carga de enojo o ansiedad; en otras ocasiones absorbía las emociones de mis amigos y compañeros de clase. La mayoría de las veces eran situaciones difíciles e infelices, pero también podía sentir emociones felices.

Cuando estaba cerca de alguien particularmente feliz, me sentía eufórica. Era como si no sólo se me transfirieran las emociones, sino que también se intensificaban en el camino. Por momentos experimentaba una alegría pura y desenfrenada, en situaciones que sin duda no eran acordes para una respuesta tan exaltada.

Los momentos más sencillos y felices —compartir un helado con los amigos, nadar en un día de verano, sentarme con mi sonriente madre— podían desbordarme de euforia y elevar mi ánimo.

Todavía hoy puedo evocar esos momentos de dicha, y todavía existe mi tendencia a responder de modo exagerado. A veces tan sólo escuchar una canción, leer un poema u observar un cuadro, incluso darle una mordida a algo delicioso, me hace sentir una explosión de alegría y bienestar. Es como si, en esos momentos simples, sintiera de manera más aguda mi conexión con el mundo.

Cuando era una niña, esto significaba ir de una felicidad extrema a una tristeza terrible, dependiendo de quién estuviera cerca. Caía en picada para después subir hasta el cielo, seguida por otra caída; una montaña rusa de humores. Empecé a esperar estos locos cambios emocionales y aprendí a mantenerlos a raya hasta poder recuperar mi equilibrio.

Para mí fue un gran paso comprender que absorbía los sentimientos de otras personas, y darme cuenta así de por qué mis emociones eran tan volátiles. Pero tendrían que pasar años para que entendiera que esta extraña capacidad no era tan rara y que, de hecho, tenía un nombre: empatía.

La empatía describe nuestra capacidad de entender las emociones de otros. Existen experimentos científicos innovadores, realizados en particular por dos neurólogos, Giacomo Rizzolatti y Marco Iacoboni, que demuestran que el cerebro de algunos animales, y de casi todos los humanos, contiene células llamadas *neuronas espejo*. Las neuronas espejo se activan tanto en la ejecución como en la percepción de una actividad. “Si me ves ahogarme de angustia emocional, las neuronas espejo en tu cerebro simulan mi ansiedad”, explicó Iacoboni. “Tú sabes cómo me siento porque, de hecho, estás sintiendo lo que yo siento.”

La empatía es una de las maneras en que nos conectamos de manera profunda como seres humanos. Es la razón por la que experimentamos alegría cuando nuestro equipo favorito gana: porque, aunque de hecho no estamos jugando nosotros



mismos, absorbemos felices el júbilo de los jugadores. Es la razón por la que donamos dinero para las víctimas de las tragedias a un mundo de distancia, porque nos ponemos en los zapatos de un desconocido y sentimos su angustia.

En otras palabras, los seres humanos estamos conectados a los demás de forma crucial y significativa. Hay senderos reales y vitales entre nosotros.

Al principio experimenté esos senderos como tristeza y felicidad compartidas. Después vi hilos de luz uniéndonos. Mi entendimiento de que todos estamos conectados comenzó ese día en la tienda, y cada experiencia que he tenido ha profundizado ese entendimiento de la luz entre nosotros.

## BESTSELLER DEL *NEW YORK TIMES*

La historia de una mujer con un increíble poder psíquico y un maravilloso mensaje del Otro Lado, que nos ayudará a tener una vida plena en el aquí y en el ahora.

*La luz entre nosotros* narra la vida de Laura Lynne Jackson, quien tiene un don extraordinario: puede hablar con las almas que están en el Otro Lado. Madre, esposa, maestra y médium, Laura nos cuenta su lucha por aceptar ese don, la negación que vivió durante muchos años, y cómo, al final, encontró la paz al entender científicamente esta gran virtud y descubrir que podía ayudar a la gente a entrar en contacto con quienes han fallecido, apoyándolas en el proceso del duelo.



Desde su excepcional punto de vista, la autora comparte las profundas lecciones que ha aprendido en su trabajo y aquello que ha alcanzado a comprender del universo para que podamos tener una mejor vida en el presente; nos recuerda que las relaciones con las personas que amamos duran más allá del tiempo y del espacio; que estamos conectados unos con otros; que en todo momento nos afectamos y que nos encontramos en este mundo para dar y recibir amor incondicional.

«Un brillante puente que marca nuestro paso hacia una comprensión de las verdades profundas de nuestra existencia»

Eben Alexander, AUTOR DE *LA PRUEBA DEL CIELO*



DISEÑO DE CUBIERTA: PENGUIN RANDOM HOUSE /  
DIEGO MEDRANO  
FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA: © OLLIE TAYLOR / TREVILLION IMAGES  
FOTOGRAFÍA DE LA AUTORA: © NOA GRIFFEL

 /megustaleermexico  
 @megustaleermex