

## EDITORIAL

**A** veces el tiempo pasa volando y, sin tú querer, cosas importantes quedan retrasadas, como ha sido el boletín de este mes. El único consuelo es saber que la causa mereció la pena, puesto que se nos acumuló un exceso de trabajo, pero todo de extrema belleza y calidad.

Aún así, te pido disculpas por la tardanza, esperando no vuelva a ocurrir en los próximos meses.

Para quienes residan cerca de Barcelona (España) y deseen asistir a la presentación del libro “El Camino del Duelo. Aprendiendo a vivir después de una pérdida”, no dudéis en mandarnos un correo y os haremos llegar una invitación. Se realizará el martes 18 de este mes, a las 7 de la tarde, en el Centro de Soporte al Duelo AVES, C/ Córcega 271, donde seréis muy bien recibidos.

Xavier Muñoz G-M



## TU VIDA

Leyendo uno de los artículos que hoy publicamos he pensado en algo que ya hemos tocado más de una vez, pero que creo merece ser hablado en muchas más ocasiones. Vivimos, sentimos, pensamos, vemos, amamos, pero... ¿sabemos en verdad vivir la vida como nos merecemos?

Se empieza a dar una cierta importancia a conceptos como “vivir el ahora”, “estar presentes aquí y ahora”, “control y gestión de la emociones”, “expresar sentimientos”, y muchos más, todos con una clara tendencia a dar entidad a lo que llamaríamos vida privada, ocio y relaciones interpersonales, todos ellos de calidad. Y francamente está bien, parece que empezamos a despertar de un mal sueño en el que lo único aparentemente importante era trabajar y trabajar, dejando de lado cualquier cosa de valor que pudiera apartarnos o distraernos de ello.

Pero cuando te has encontrado frente a frente con la muerte, aparte de tomar consciencia de lo sumamente importante que resulta aprender a vivir plenamente el presente, sueles darte cuenta de que existen preguntas a las que necesitas responder de una forma clara pues, de lo contrario, quizás nunca llegues a entender el verdadero significado de eso a lo que llamamos “vida”, “vivir el presente”,...



Por unos momentos te pido que sigas un juego que voy a proponerte. Siéntate cómodamente, cierra los ojos, e intenta imaginar que eres un espectador/a muy especial, alguien cuyos ojos le permiten observar con pleno detalle un acontecimiento crucial de tu vida, el momento justo en el que “mueres”. No sufras, no se trata de ninguna propuesta macabra ni de angustiarse lo más mínimo, sino de intentar comprender algo verdaderamente importante, útil y bonito.

La escena que contemplas es la que nos describen al detalle aquellas personas que han pasado por esta experiencia, y que fueron retornados a la vida tras muchos esfuerzos por reanimarlos. Mientras tu cuerpo queda inerte, tú sales de su interior en forma de algo lo más parecido a un ser luminoso, con forma y consciencia plenas, observas la escena, reconoces tu cuerpo sin ningún rasgo de dolor, y entras en una especie de túnel donde una potentísima luz, de una belleza indescriptible, se encuentra allí esperándote. La sensación de amor que percibes es del todo indescriptible, siempre según la experiencia de estos

centenares de miles de personas que han pasado por ello. Reconoces un profundo sentimiento de “regresar a casa” y el bienestar inunda todo tu ser.

Quienes han vivido esto y han sido devueltos a su cuerpo físico suelen manifestar que inicialmente se negaron a ello con uñas y dientes y, ya “despiertos”, su propio cuerpo les parecía extremadamente tosco, torpe y falto de aquellas capacidades que habían podido degustar, ni que hubiera sido por breves minutos.

Dejando de lado lo que el tiempo les dio de sí en esta nueva experiencia, que es tema para hablar largo y tendido, resulta bastante claro que lo que llamamos “muerte” no es precisamente esto, sino un simple cambio de “cuerpo” y dimensión, pero siguiendo siendo tu mismo/a, con unas capacidades inimaginables a tu disposición.

Quienes lo han vivido han sufrido un cambio radical en sus vidas, dejaron de temer a la muerte y modificaron radicalmente sus valores y forma de vivir, sintiéndose queridos, seguros, vivos, llenos de amor, y capaces de ofrecer una humanidad profunda, rica y especial. La vida se les presentaba más parecida a un espacio para jugar, cual si se tratara de niños sin preocupación ni temor alguno, donde disfrutar aprendiendo, curioseando, creciendo interiormente y valorando en extremo todo lo que les rodea.



Ahora abre los ojos y medita un poco acerca de lo “visto” con tu imaginación. Si supieras que tu continuidad está asegurada y en las condiciones tan especialmente bellas como nos afirman; si supieras que tu realidad es mucho más amplia, potente y hermosa de lo que nunca hubieras podido imaginar; si tuvieras la certeza de que se te ama como nunca has sido amado/a y que esa realidad, que eres tú ahora y aquí, está presente en tu interior, ¿serías capaz de confiar más en ti?, ¿te verías mucho más hermoso/a, digno/a, único/a, potente,...?

Cuando dispongas de un rato libre, te aconsejo muy encarecidamente que veas el vídeo nuevo que hemos colgado en la web. En él el Dr. Dyer nos conduce por una serie de reflexiones a las que uno puede llegar en su madurez, absolutamente deliciosas. La película está en inglés, subtitulada al castellano. Pincha en este link y disponte a disfrutar. Su duración aproximada es de una hora i media.

[http://www.sentirlavida.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=81&Itemid=102](http://www.sentirlavida.com/index.php?option=com_content&view=article&id=81&Itemid=102)

También te aconsejo ver los dos reportajes siguientes, en los que el físico Gregg Braden nos desvela parte de sus investigaciones, y que a buen seguro complementarán todo lo dicho por Dyer.

Xavier Muñoz G-M

## LA VIDA NOS DÁ OTRA OPORTUNIDAD

Por Margarita Carballares

Seguramente muchos de los que leen esta revista habrán consultado algún libro de autoayuda para intentar superar la muerte de un ser querido, o para apoyar a quien está pasando por ello. Y lo que se desprende tanto de la literatura, como de la experiencia de la gente, es que es posible salir fortalecidos incluso de una situación tan estresante como esta. Además hay quien opina que del duelo se aprende y la experiencia llega o a convertirse en una oportunidad para hacer cosas nuevas en la vida, es decir, para conducir esta hacia otro lado. Las personas sufren una verdadera transformación y consiguen ver el mundo de otra manera.

Yo creo que esto es verdad, porque lo estoy experimentado yo misma. Al principio de comenzar mi duelo no era capaz de ver más allá del dolor y me parecía imposible poder sacar algo bueno de ello, a pesar de que me decían que algún día vería las cosas de otra manera. Pero ahora ya no creo que sea la misma persona que hace año y medio. Ahora soy otra, con otros valores, otras prioridades y otra manera de sentir las cosas. Soy capaz de ver el cambio que se ha producido en mi.

Sin embargo encontré también un matiz que me preocupaba bastante y me costaba sobrellevar, el hecho de que las cosas sean ahora diferentes a consecuencia de que esa persona tan importante para mi ya no esté. No podía dejar de pensar que si mi vida cambiaba de rumbo y me daba nuevas oportunidades, buenas o malas, pero sobre todo buenas, siempre sería porque alguien a quien quise se fue, como si se tratara de un recordatorio continuo. Incluso alguien me dijo que la vida me recompensaría por esto, pero a mi me parecía que era una manera muy injusta de verlo. No debería sentir como si me estuviera aprovechando de su ausencia...

En mi caso, sólo el hecho de haber retomado proyectos que dejé aparcados, y que me hacen sentir bien, aquello a lo que renuncié cuando pensaba que las cosas iban a ser de otra manera, me hacía sentir

también una enorme tristeza pensando que lo hacía debido al giro drástico que tomó mi vida desde que él se fue, es decir que si él estuviera yo no estaría disfrutándolo. Por eso pensaba que cada vez que se me presentara una nueva oportunidad, siempre pensaría que en realidad no me la merezco, que no tengo derecho a ello, que así no era como yo lo había planeado. Sin embargo esto también me parecía injusto para mí misma.

Y así he venido pensando todo este tiempo hasta que finalmente me he dado cuenta de que en realidad la vida no es más que una sucesión de vidas. Una ya la vivimos con ellos, los que se fueron. Ahora comienza otra, con otras personas, que lamentablemente también se irán. Cada persona que queremos es una vida distinta de la que nosotros formamos parte y viceversa. Pero no hay relación causa-efecto entre ellas y por eso debemos aprovechar las nuevas oportunidades que cada una de ellas nos presenta, sin lamentarnos, sin sentir culpa, tomándolas de verdad y sobre todo aprendiendo de ellas.



## SENTIMIENTOS

Por Victoria Codina

**¡No** somos máquinas, sino personas ¡ Empiezo con esta fresa, que creo que de todos es sabida y supongo que la habremos dicho alguna que otra vez, por alguna razón será. A veces la vida nos trata de una forma que, por una razón u otra, termina provocando que no sepamos o no queramos expresar nuestros propios sentimientos, nos parece pecado o, lo que es peor, nos avergüenza, y cuantas cosas podríamos haber arreglado si en su momento los hubiéramos expresado, o demostrado, a nuestros amigos o a nuestra pareja, hijos o familia. Nos podríamos haber ahorrado muchos disgustos o malos entendidos.

La vida en sí es muy sencilla y nosotros mismos nos solemos complicar la existencia. La sociedad en que vivimos nos pide mucho, nos hace creer que para sentirnos respetados y admirados hemos de estar en lo más alto de la cumbre, en general y como personas. Tenemos la tendencia a querer demostrar aquello que no somos, solemos tener la necesidad de competir, aspiramos a un cargo importante en el trabajo, para así poder ganar un sueldo importante, vivimos ilusionados por tener una casa grande, un coche grande y, por lo general, en éste mundo del que estamos hablando los sentimientos no tienen cabida. Si pudiéramos ser un poco más espirituales, nuestro camino en esta vida resultaría ser muy diferente. Personalmente no soy nada futbolera pero cuando veo el sentimiento que despierta, unánimemente, en tanta gente un equipo de fútbol, es cuando pienso que no nos faltan sentimientos, todos los tenemos y sería bueno poderlos volcar tan fácilmente en cosas importantes del mundo en general, que por desgracia está lleno de personas a quienes todos podríamos ayudar, tanto da el lugar, raza o color.

Sería excepcional que se nos despertara el sentimiento de solidaridad. Si nos lo planteáramos todos un poco más en serio, me atrevería a decir que incluso podríamos ver la vida de color de rosa. No pierdo la esperanza que poco a poco afloren todos los sentimientos que llevamos dentro, el sentimiento de la amistad, respeto, amor, solidaridad y hasta cabe el sentimiento del miedo. Todos tendríamos que poner nuestro grano de arena, pues de granitos de arena están hechas las playas y suelen ser enormes. Para acabar querría explicaros una cosa mía personal, ya que todo va ligado con los sentimientos de que hablamos. Tengo un nieto de tres meses que se llama Omar. Justamente hará un mes que estuvo ingresado diez días, en la 2ª planta del hospital Parc Tauli de Sabadell, que es la de pediatría. Cuando entras en esta planta todo está decorado para los pequeños que están ingresados, las paredes están todas pintadas muy bonitas con distintos dibujos infantiles, caras grandes representando los personajes del cuento de las tres gemelas, o animales como unos bambis o peces enormes. De las luces del pasillo suelen colgar algunos globos o pajaritas de papel, también de las mismas paredes cuelgan caras pintadas hechas y firmadas por los mismos niños más mayores, que han estado o siguen estando allí. Uno de los días, paseando por el pasillo y mirando como cada día hacía, vi por casualidad una poesía, que me gustó muchísimo. Al leerla me hizo despertar un sentimiento de gratitud hacia la persona que la había escrito, que yo ni tan solo lo conocía, os puedo asegurar que cada día iba a buscarla a la pared para poderla leer, y pensaba como puede ser que una poesía tan corta, pueda llegar a expresar tantos sentimientos, para mi toda ella es un sentimiento, por esto me gustaría, compartirla con todos vosotros.

Un abrazo muy fuerte para todos.

Su título es “Me Gustas” y os la paso en castellano y también en catalán, tal y como estaba escrita.

## ME GUSTAS

Me gusta cuando ríes  
y cuando hablas,  
Me gusta lo que dices,  
y lo que callas,  
Me gustas cuando lloras,  
cuando juegas,  
cuando descansas,  
cuando duermes,  
cuando eres Feliz,  
y cuando te enfadas,  
Que quieres que te diga :  
¡Me gustas!

## M'AGRADES

M'agrada quan rius  
i quan parles,  
M'agrada el que dius  
I el que calles,  
m'agrada quan plores,  
quan jugues,  
quan reposes,  
quan dorms,  
quan ets Felic  
i quan t'enfades.  
Què vols que et digui :  
M'agrades!

JAUME MARIN



## **SECCION DEL LECTOR**

Si Deseas publicar algún artículo que creas pueda aportar algo de valor, no dudes en hacérselo llegar. Estaremos muy complacidos en revisarlo para su posible adhesión al próximo boletín mensual.

## PARA LA EMPRESA

Si perteneces a alguna organización empresarial española interesada en la formación para la calidad humana de sus directivos y trabajadores, no dudes en recomendarles visiten la dirección web [www.cop-2010.com](http://www.cop-2010.com)

[www.sentirlavida.com](http://www.sentirlavida.com)