

Enero 2011

Vol. 01-3

Contenido:

Otros Duelos Muy Cercanos. Xavier Muñoz **1**

Año nuevo ¿vida nueva? M. Carballares **5**

Reinventarse Mercè Castro **6**

Hoy necesito compartir M. Gómez **7**

Santuario de Arantzazu **9**

Calendario próximas Jornadas de Retiro **11**

Un rincón para la Reflexión **13**



www.sentirlavida.com

EDITORIAL

Empezamos el año con ilusión, por los distintos proyectos ya en marcha, y el buen sabor de boca dejado por la fantástica acogida que tuvimos en la segunda charla en Vitoria.

El mes pasado hacía alusión al lleno absoluto que hubo en la Sala Luis de Ajuria, y la enorme cantidad de gente que quedó en la calle, muy a pesar nuestro y de la organización. Por este motivo pensamos en ofrecer otra en diciembre, pero esta vez en el Aula Fundación Caja Vital Kutxa, donde cabía el doble de gente.



Creo que, al entrar y ver el aforo, a todos se nos ocurrió pensar que, quizás, iba a ser difícil llenar otra vez, pero volvió a quedar hasta los topes, creándose también aquel ambiente cálido y especial que la primera vez tanto nos impactó.

Solo se me ocurren palabras de agradecimiento hacia ese fantástico equipo de personas que forman la Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos de Vitoria. Voluntarios y especialistas con un corazón de oro y una eficiencia y profesionalidad extraordinaria. Con gente así es fácil sentirse en la nube.

Otros duelos muy cercanos y, en ocasiones, invisibles

A pesar de que cuando abras este boletín las Navidades y Año Nuevo ya hayan pasado, aún queda la festividad de Reyes por delante y, muy posiblemente, más de uno/a estará pendiente de que hagamos algún tipo de alusión a estas fechas. Pero, sin esperarlo, me he encontrado con algo que ha provocado que este escrito vaya en otra dirección, espero igualmente constructiva.

Todos sabéis que soy catalán y, por ese motivo, este mes de diciembre he podido ver una programación especial que, cada año por estas fechas, realiza TV3. Se trata de una "Maratón Solidaria", una programación que duró todo un domingo, dedicada exclusivamente a recoger fondos para la investigación, este año, sobre los **daños medulares y cerebrales adquiridos**.

Al cerrar la emisión se habían recibido más de 7 millones de Euros en donaciones y, a eso de las 21:00 h, se habían atendido más de 58.000 llamadas haciendo su donación, a pesar de estar en plena crisis económica.

No es sobre la actitud de la población, ni de la televisión de aquí que quie-

ro hablar, sino del contenido que durante más de 12 horas fueron mostrando. Con una dignidad, respeto y profundidad inmaculada, dedicaron toda una jornada entera a mostrar una problemática muy concreta a todos los hogares catalanes, una problemática cuyos ejemplos me dieron mucho que pensar.

Durante mi duelo, como todos, quedé sin vida. Sólo, ante una realidad para la que no había estado preparado ni tenía recurso alguno para hacerle frente. Levantarte cada mañana con aquel tremendo vacío, sin poder dar una respuesta que diera sentido a tu propia vida, e incluso al día que está por empezar, era de una dureza que todos conocéis de sobras. La añoranza nos hunde hasta límites inimaginables, y nuestra soledad frente a ese dolor interior que no hay nada ni nadie que

pueda aliviar, de todos es familiar y ha sido parte de nuestro día a día.



Viví mucho tiempo convencido de que mi dolor era lo máximo a lo que un ser humano podía enfrentarse, y he compartido con otros seres este sentir y su complicado camino. Pero un día, sentado frente al televisor, me enteré de del terremoto de Haití. A pesar de toda mi desesperación, aquellas imágenes me “hablaron”, dejando un pequeño “mensaje” en mi corazón. De pronto me encontré preguntándome cómo me sentiría si todo aquel dolor, lejos de sufrirlo arrojado por el calor de mi hogar, pudiendo llorar amargamente, pero sentado en mi sofá, tuviera que llorarlo en plena

calle, muerto de frío, y sentado en cualquier piedra, porque mi hogar también hubiera desaparecido.

Irse a la cama sabiéndose “normal”, y despertar sobresaltado/a por un terrible estruendo, que terminará con toda tu familia destrozada bajo los escombros de lo que hasta entonces era tu hogar... Levantar la vista y ver tu ciudad completamente arrasada y, con ella, muchos amigos, conocidos y familiares... Dios..., que horror..., y qué coraje se precisa para seguir vivo ante semejante pérdida...

Evidentemente, aquella reflexión no iba a devolverme a mi esposa ni todo lo que ella representaba para mí, pero fue como sentir una fuerte sacudida interna, algo así como descubrir que, a pesar de mi extremo dolor, soledad y desesperación, de haber vivido en Haití, en aquel momento podría haber estado infinitamente peor. ¿Peor? ¡Si yo pensaba haber sufrido el máximo que un ser humano podía sufrir! Quizás en aquel momento aprendí a escuchar también el dolor de los demás sabiendo que, por muy mal que me encontrara, había otros seres en mi misma situación y, por descontado, siempre había algo peor por lo que hubiera podido pasar, algo a lo

A pesar de toda mi desesperación, aquellas imágenes me hablaron.

que, inevitablemente, también hubiera tenido que plantarle cara.

Ayer, mientras escuchaba aquellos testimonios directos, me ocurrió algo parecido. Accidentes de tráfico, caídas fortuitas, accidentes de trabajo, lesiones cerebrales que se presentan sin previo aviso, enfermedades degenerativas,... todas ellas con un denominador común: Alguien, tuviera la edad que tuviera, también sin previo aviso, en unos segundos se había encontrado frente a un cambio absolutamente radical en su propia vida. Alguien para quien, siendo yo ajeno a su drama, veía como su vida terminaba en un abrir y cerrar de ojos, debiéndose enfrentar a una realidad absolutamente distinta, de la que tampoco había marcha atrás posible.

Con o sin mi esposa, con o sin mis hijos, también yo podría encontrarme frente a una vida en la que NADA iba a ser lo mismo hasta el día de mi muerte, pero con un significado de la palabra "NADA" mucho más aterrador de lo que pudiera imaginar. Siendo un poco suave, vamos a quedarnos con quienes no han perdido la facultad de pensar, razonar, ... pero que, de por vida, van a tener que enfrentarse a estar en una silla de ruedas.

Perece poca cosa, ¿verdad? Pero ¿me dejas que intentemos jugar un poco con la imaginación? Silla de ruedas significa una lesión medular que, a partir de una vértebra en concreto para abajo, va a ser como si no tuviéramos aquella parte del cuerpo. Nunca más vas a poder desplazarte con tus propias piernas, ni sentir con tu propia piel, nunca más vas a saber si necesitas ir al aseo, porque todo va a estar fuera de tu control. Por este motivo irás sondado/a y, muy a pesar tuyo, esto va a generar infinidad de infecciones. Pudiendo alargar mucho más la lista, no lo haremos, pero vamos a imaginar por un momento lo que puede representar afrontar un giro de ese tipo en tu vida. Si me lo permites, y sólo por un breve momento, vamos a imaginar un componente más. Imagina por un momento que todo esto es debido a un pequeño error, simplemente sonó el móvil, lo cogiste, y ya no recuerdas nada más. A partir de aquí TODO va a cambiar, porque tú nunca más serás el mismo/a, pero resulta que en este desafortunado accidente murieron tus hijos y/o tu esposa o esposo. Brutal, ¿no?



Siendo un poco suave, quedémonos con quienes no pierden la facultad de pensar, razonar,...

El programa se centró exclusivamente en aquellas personas que han tenido que afrontar una lesión medular, o daño cerebral, sin entrar en este detalle que antes te proponía imaginar, pero no olvidemos que casos como este se dan casi a diario. Sigamos..., una de las personas que estuvo en el programa era una chica de 30 años, perteneciente, hasta hacía bien poco, al equipo olímpico de natación sincronizada. En el momento del accidente justo empezaba a preparar unos programas de gimnasia especializada, por los que iba varias veces al año a Estados Unidos, buscando crear algo verdaderamente especial con lo que preparar su futuro profesional. Un buen día, mientras limpiaba en casa, resbaló, con tan mala fortuna que al caer se lesionó la médula espinal.

30 años, guapísima, con toda la vida por delante y, por una caída fortuita, obligada a empezar de nuevo, partiendo de cero y siendo consciente de lo que nunca más iba a poder vivir, sentir, querer, desear,... Ahora su padre tenía que hacerse-lo casi todo y, de entre otras cosas, mostraron como diariamente le desentumecía las manos, ya que la musculatura iba contrayéndose sin control, impidiéndole el más simple movimiento.

Otro caso fue el de una persona que, hacía ya bastantes años, participando en una demostración de "castellers", aquellos castillos humanos tan típicos e impresionantes que se hacen por aquí, uno de sus compañeros le cayó encima. De empezar la fiesta siendo una persona normal, casado y padre de familia, en unos segundos quedaría paralizado de por vida, **de cuello para abajo**. Su vida, la de su esposa, hijos, trabajo,... nada iba a ser igual, y sin posibilidad de mejora alguna...

Con cuatro líneas resulta imposible expresar lo que estas personas han perdido y a lo que se enfrentan a diario, como con cuatro líneas también resulta imposible expresar lo que nosotros hemos perdido, y a lo que nos enfrentamos a diario, pero escucharlos me hizo sentir afortunado, a la vez que próximo. Afortunado porque, a pesar de mi pérdida, mi cuerpo estaba enteramente a mi disposición, facilitándome plena libertad de movimientos y sin que representara otro problema más al que hacerle frente. Próximo porque descubrí que, a pesar de todo nuestro dolor, existen otros duelos a quienes tampoco se les presta el valor y la atención que se merecen.

Cuando oigamos hablar de suprimir barreras arquitectónicas, es necesario recordar que no se trata de facilitar que con silla de ruedas se pueda acceder a cualquier lugar, que ya de por sí es muy importante, sino de una de tantas muestras de lo mucho que aún nos queda por aprender y crecer a nivel humano, tanto a la gente de a pié, como a políticos, instituciones,... Estamos hablando de respeto profundo hacia seres que deben afrontar algo inimaginablemente duro y rompedor, de lo que poco o nada conocemos.

Desde estas líneas quiero felicitar a TV3 por este gesto tan importante y solidario, así como a todas y cada una de las personas que, en pleno anonimato, han puesto su pequeño grano de arena para que se investigue y avance en el tratamiento de los daños medulares y cerebrales adquiridos. Un gesto que tarde o temprano seguro va a cambiar la vida a muchas personas, pero que a mí me cambió aun más en sensibilidad y capacidad de comprensión. Hoy se que, a pesar de mi irreversible pérdida, puedo andar y respirar por mí mismo. Puedo ayudar a alguien a sentarse en su silla de ruedas, puedo dejar el coche correctamente aparcado, recordando que no todos tenemos la misma movilidad, puedo entender que no estoy solo, que también otras personas se enfrentan a ese duro reto de vivir cuando uno lo ha perdido todo.

Porque es cierto, el duelo es la situación más dolorosa por la que un ser humano puede pasar, pero abarca un abanico mucho más amplio de situaciones de las que inicialmente andamos convencidos, y por las que trabajar. Nunca es tarde para aprender.

Xavier Muñoz

Con cuatro líneas resulta imposible expresar lo que estas personas han perdido y a lo que se enfrentan a diario

AÑO NUEVO ¿VIDA NUEVA?

Por:

Margarita Carballares

Empezar un año nuevo es ilusionante para la mayoría de la gente. Es como un borrón y cuenta nueva; cada uno se hace sus expectativas, sus buenos propósitos... y al menos por un tiempo, mientras se visualiza, se puede llegar a sentir lo maravilloso que sería que todo se hiciese realidad... Y aunque, por experiencia, todos estamos acostumbrados a que buena parte de esos propósitos no se hayan cumplido al acabar el año, cuando llega el siguiente, vuelta a empezar con nuevos deseos.

Yo ahora en cambio, después de la pérdida de un ser querido, por más que lo pienso, y lo intento, sólo encuentro que mi único propósito cada nuevo año es sencillamente poder pasarlo; que no me deje mucho tiempo libre para sentirme sola ni triste. No puedo creer que por cambiar de hoja en el calendario la vida me vaya a traer algo nuevo y mejor, así que no tengo muchas expectativas, ni deseos, ni propósitos. Seguro que tendré que se-



guir levantándome cada mañana para ir al trabajo, hacer la comida, limpiar la casa, pasar cumpleaños, las fechas señaladas... y todo sin mi ser querido a quien tanto echo de menos en estas fechas. La vida casi seguro que seguirá igual.

Sé que es triste pensar de esta manera, pero es que desgraciadamente perdí la ilusión por las cosas y hoy me di cuenta, cuando me preguntaron qué quería para el año nuevo y no encontré nada con valor suficiente ni siquiera para soñar con ello. Quizá se trata del miedo a desear cosas que pueden no cumplirse, como aquellas que tiempo atrás quise y nunca se cumplieron...

Así que, pensándolo mejor, creo que lo que debería pedir que me trajera este año es la ilusión por volver a tener ilusión. Esto sería un comienzo, y así el próximo quizá encuentre verdaderos deseos, como todo el mundo, aunque al final no se cumplan, como casi siempre.

... lo que debería pedir que me trajera este año es la ilusión por volver a tener ilusión

REINVENTARSE

En eso andamos todas las madres que se nos ha muerto un hijo y todas las personas que han sufrido alguna pérdida sentida; un trabajo, una relación... Y, aunque es doloroso -a la mayoría nos asustan los cambios una barbaridad-, reinventarse tiene un gran encanto, contiene posibilidades inimaginables, como pueden ser dar un sentido más profundo a nuestra vida y convertirnos en aquello que antes no tuvimos el coraje de ser.

Una buena manera de empezar a ser otro, más auténtico, es poner orden en la mochila que todos llevamos colgada a la espalda. ¡Cuánto llega a pesar lo que acumulamos y en realidad no es nuestro! Me refiero a las preocupaciones y responsabilidades de los demás que hacemos nuestras. 'Que cada palo aguante su vela' puede parecer una frase egoísta, pero en realidad es una verdad universal y sabia. Algunos hombres, pero en especial las mujeres, solemos hacernos cargo de las emociones, disgustos y sinsabores de todos los de la casa, del resto de la familia, de muchos de nuestros amigos, compañeros de trabajo y un montón de personas más. Pues nada, con paciencia y cariño hay que ir devolviendo a cada uno lo suyo y quedarnos sólo con lo que nos pertenece, que ya es suficiente. Al aligerar el peso, nos encontramos con nosotras mismas. Eso también asusta, pero mirarnos y escucharnos con atención es el paso imprescindible para llegar a ser mujeres más alegres y felices. Meter la cabeza debajo del ala, está más que comprobado, solo dificulta la recuperación. ¿Qué no nos gusta lo que vemos? Pues nada, habrá que arremangarse y ponerse a hacer colada. Si nos encontramos con la rabia o la tristeza, habrá que sentirla, pero eso sí, solo la nuestra.

Aunque parezca frívolo, para re-inventarse los cambios externos suelen ayudar mucho. Una buena amiga, a la que hace un mes se le ha muerto su querida pareja, me decía el otro día que se ha teñido el pelo de otro color para mirarse en el espejo y comprobar que ya no es la que era. Yo pasé de pelirroja a rubia cuando se murió Ignasi y ahora estoy en la fase de dejarme el pelo blanco, a su aire.

Re-inventarse o morir es otra verdad universal. En una meditación mi profesora de yoga nos llevó a imaginarnos de viejecitas. ¿Qué le diría esa viejecita a la mujer que sois ahora? ¿Qué te diría tu viejecita, te pregunto a ti, lectora? Si pudieras verte dentro de muchos años y mirar atrás, seguramente le dirías a la mujer que eres ahora que la vida pasa muy deprisa, que sufrir no sirve de nada, que es mejor que deshagas todos los entuertos y te dediques a vivir, que si tú eres feliz y estás contenta, es más fácil que lo estén todos a tu alrededor, incluidos tus seres queridos muertos.

Mercè Castro.

comoafrentarlamuertedeunhijo.blogspot.com

En una meditación mi profesora de yoga nos llevó a imaginarnos de viejecitas. ¿Qué le diría esa viejecita a la mujer que sois ahora?

HOY NECESITO COMPARTIR

En primer lugar me gustaría saludar a tod@s los que sois asiduos de éste boletín. A decir verdad, lo leo regularmente, pero hoy, y precisamente hoy me he decidido a escribir y a compartir con tod@s vosotr@s.

Empezaré diciendo que soy de Bizkaia y conocí a Xavier a través de ésta maravillosa página, y fue entonces cuando me animé a escribir por primera y única vez, para felicitarle por ella.

Mi desesperación por encontrar respuestas después de la pérdida de mi hijo en agosto de 2008 hizo que me convirtiera en una buscadora nata, necesitaba encontrar un sentido al terremoto que se produjo en mi interior, y sobre todo un sentido a la vida sin él.

Después de algo más de 2 años ya no soy la misma persona, y mi actitud ante la vida es totalmente diferente. Me he dado cuenta que cuando peor me siento, es cuando más necesito ayudar a los demás, y eso, me empuja a seguir firme en mi propósito de seguir luchando en éste camino del duelo.



También me he dado cuenta que la que ha sido mi actitud durante toda la vida, es la misma que he adoptado en el duelo, y en mi caso ha sido siempre intentar crecer ante la adversidad. El duelo es sin lugar a dudas la mayor de las pruebas a la que todo ser humano se tiene que enfrentar a lo largo de su vida, y bajo mi experiencia, es la que más te engrandece como persona.

Es duro, es duro intentar buscar respuestas cuando después de una pérdida tu vida se rompe en mil pedazos, pero ¿que mejor homenaje hacia mi hijo que intentar integrar su vida y sus enseñanzas en la mía propia? Porque eso es lo que es para mí su pérdida, es la mayor LECCIÓN de mi vida.

Mi hijo Egoitz me ha hecho ver la vida con los ojos del alma, ha hecho que me reconozca desde el interior, me ha hecho sentir que necesitamos algo más que éstos 5 sentidos para disfrutar plenamente, y sobre todo me ha abierto la puerta a la continuidad de la vida, a tener la certeza de que solamente morimos a nuestro cuerpo, y que por mucho que me duela no volver a besarle ni volver a abrazarle físicamente, sé que cuando yo muera me reencontraré con él, y me recibirá con el mayor de los abrazos y con la misma emoción que yo le recibí en el momento de su nacimiento.

me he dado cuenta que la que ha sido mi actitud durante toda la vida, es la misma que he adoptado en el duelo, y en mi caso ha sido siempre intentar crecer ante la adversidad.

Como he comentado antes, conocí a Xavier a través de ésta su página, y os puedo decir que he asistido a 2 de sus retiros para el reencuentro interior en Sant Benet, y quiero contaros que ha sido algo extraordinario, ha sido como renacer de mis cenizas, Ha sido una experiencia totalmente recomendable que ha marcado un antes y un después en mi camino. Xavier, a parte de ser una gran persona, es un gran comunicador, y habla de su propia experiencia, y eso se nota porque lo expresa desde el corazón.

Quiero decirte Xavier que cuando nos vimos el lunes en la conferencia de Vitoria, tenías un brillo especial en los ojos, la verdad no me extraña porque llenar una sala de conferencias con más de 300 personas hablando de un tema tabú como es la muerte y el duelo...Es para emocionarse.

Quiero expresarte el mayor de mis agradecimientos y como siempre decirte que ha sido un placer coincidir en ésta vida, otra vez más "gracias a mi hijo".

Un abrazo de AMOR a tod@s y mucho ánimo.

Marife Gómez



COLABORACIÓN CON EL SANTUARIO DE ARANTZAZU

Aunque Marifé casi haya conseguido que me suban los colores, agradezco en el alma su escrito, porque refleja fielmente la intencionalidad de las Jornadas de Retiro.

El trabajo realizado en los Grupos de Soporte al Duelo muchas veces precisa de un apoyo que permita seguir avanzando, haciendo preguntas y encontrando respuestas en un entorno donde eso sea posible.

Esto precisa de tiempo, tranquilidad y espacio para la reflexión, y fue algo que yo eché muy en falta en su momento. Marchar un par de días, alejándonos del bullicio, prisas y obligaciones, para dedicarnos en cuerpo y alma a eso que tanto nos atormenta y para lo que tantas herramientas nos son precisas, es de una importancia vital, y por ello creamos estas Jornadas.

Conocer nuestras reacciones, su origen, forma de configurarse, así como herramientas para dirigirlas de forma más consciente, pueden ser el origen de un profundo cambio interior. Por otro lado, hablar de todo lo que hoy ya sabemos acerca de la muerte, sin tapujos ni otra cosa que no sea la seriedad que se merece, puede darnos la oportunidad de aprender una barbaridad, siendo, en muchos casos, el origen de un giro radical en nuestra forma de sentir y afrontar el duelo.

Preguntas y más preguntas que precisan respuestas o, por lo menos, poder formularlas abiertamente y ver lo que hoy sabemos a ciencia cierta. Oír testimonios, ver ejemplos, discutirlos y meditar acerca de lo que nos aportan, puede representar un antes y un después.

Decía la Dra. Elisabeth Kübler-Ross que **sólo abriéndonos a la espiritualidad y perdiendo el miedo, llegaremos a la comprensión y a revelaciones superiores**, y el viaje interior que esto comporta puede serenarnos una barbaridad, más allá de filosofías de ningún tipo, y donde cabe cualquier tipo de creencia y/o religión.

Son días para la reflexión, días para intentar poner un poco de orden en nuestro interior, que nos permita afrontar esa realidad sintiendo que tenemos herramientas, por duro que pueda ser el camino que aún nos quede por andar.

Conocedores de la gran importancia que tiene el poder ofrecer este tipo de soporte y servicio a quienes sufren, hemos tenido el honor de ser contactados por los responsables del **Santuario de Arantzazu**, ofreciéndonos la posibilidad de iniciar un ciclo de Jornadas de Retiro en sus instalaciones de **Asis topagunea**.

El pasado martes 14 de diciembre, antes de marchar de Vitoria para dar otra conferencia en Madrid, aprovechamos para visitar el santuario de Arantzazu y ver todas sus instalaciones. No conocía el lugar y quedamos absolutamente impresionados.

Oír testimonios, ver ejemplos, discutirlos y meditar acerca de lo que nos aportan, puede representar un antes y un después.



El entorno, el profundo silencio con el que te ves envuelto ya desde el mismo momento de bajarte del coche, las instalaciones, el trato con el que fuimos acogidos,... Verdaderamente era como estar en otro mundo, y no dudo que será una experiencia sin igual para quienes decidan asistir a las Jornadas que allí vamos a realizar en marzo.

Por necesidades de la comunidad hemos de ser más de 20 personas (sólo el gasto de calefacción ya supone una cantidad importante de dinero, debido a la amplitud del edificio). Ellos van a ofrecer estas jornadas a todos sus allegados, por medio de su revista, web y publicaciones varias, y es cuestión de organizarse con cierta rapidez, intentando llegar lo antes posible al número de plazas que ponen como mínimo. Disponemos de salas adecuadas para más de 40 personas, por lo que juntar dos grupos de 20 nunca iba a ser un problema.

Este es uno de los proyectos que al principio comenté que nos hacen ilusión de verdad. El otro es la organización de las **"I Jornadas Vasco/Navarras de Aproximación al Duelo"**, un proyecto del que ya hablaremos el próximo mes, pero del que se va a hablar durante mucho tiempo, por la calidad de los ponentes, por las instituciones que participarán en su organización, por el entorno privilegiado del **Santuario de Loiola**, y por los resultados que van a conseguirse. Pero, como decía antes, de esto hablaremos más adelante.



El país Vasco está vivo y ávido de crecimiento interior, y me alegra ser parte de ese movimiento.

tener que

Arantzazu, este es uno de los proyectos que nos hacen ilusión de verdad.

CALENDARIO PRÓXIMAS JORNADAS

PAÍS VASCO

Monasterio de Zenarruza

(Ziortza-Bolibar)

15 y 16 de enero 2011 (sin plazas disponibles)



CATALUÑA

Monasterio de St. Benet (Montserrat)

12 y 13 de febrero 2011 (abierta la reserva de plazas)



Lugares para el
reposo y
crecimiento
interior.

MADRID

Monasterio de Sta. M^a de la Vid (La Vid-Aranda de Duero)

26 y 27 de febrero 2011 (abierta la reserva de plazas)





Santuario de Arantzazu

**Asis topagunea
(Oñati-Gipuzkoa)**

12 y 13 de marzo 2011

(Abierta la Reserva de Plazas)

Condicionado a un mínimo de 20 inscripciones



Una preciosa
colaboración con
el Santuario de
Arantzazu

En preparación segundos niveles

UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

Tenemos que hacerlo nosotros mismos. No tenemos que hacerlo solos. A veces nos confundimos en esto. Olvidamos que somos seres espirituales que son uno con el Creador. Olvidamos que siempre que invocamos al Gran Espíritu tenemos un compañero que viajará con nosotros, aunque nosotros tengamos que tomar la iniciativa.

Del mismo modo, a veces olvidamos que para recorrer nuestro camino tenemos que estar dispuestos a entrar en nosotros. En nuestro interior tenemos todo lo necesario para curarnos. Nuestra curación está en conjunción con el Gran Espíritu. Nadie más sabe qué es bueno para nosotros.

Existe un camino para cada uno de nosotros. Tenemos que estar dispuestos a escuchar el silencio para oír las instrucciones.

.....

A menudo, en una noche sin luna, cuando tengo que desplazarme de un lugar a otro en la naturaleza y no llevo linterna, sé donde hay un sendero aunque no lo vea. He descubierto que si te limitas a quedarte de pie y esperar, el sendero aparece. No lo veo. Simplemente sé que está ahí. Si me dejo llevar por la impaciencia y sigo adelante, me perderé. La vida es algo semejante a esto.

Pag. 232 (Culturas de sabiduría)



Sentirlavida.com

Información gral.:

info@sentirlavida.com

Suscripción al Boletín mensual

revista@sentirlavida.com

Artículos y cartas al director

xaviermunoz@sentirlavida.com

Tu Revista Mensual

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.

GUÍA CENTROS DE SOPORTE AL DUELO

Son muchas las personas que nos solicitan referencias de Centros de Soporte al Duelo en su zona de residencia.

Los listados que circulan por Internet no suelen estar actualizados, por lo que si conoces, o acudes a alguno de ellos, te agradeceremos que puedas facilitarnos sus datos (Nombre, calle, población, teléfono y web, en caso de que dispongan de ella) Muchas personas os lo agradecerán.

Uno de nuestros objetivos es dar a conocer la existencia, valor y utilidad de dichos centros, tanto a nivel de usuarios, cómo de profesionales de la salud, dado el profundo desconocimiento existente respecto a tan doloroso y complicado proceso, y la necesidad de que se atienda a la persona en proceso de duelo con todos los medios y recursos posibles.

Gracias por vuestra inestimable colaboración.

