

Marzo 2011

Vol. 03—3

## Contenido:

*¿Qué hacer con mis pensamientos?*

Xavier Muñoz **2**

*Mucho que aprender en una sola frase*

Margarita Carballares **4**

*Jornadas en Zenuza*

**6**

*Conferencia y taller en Sabadell*

**6**

*Santuario de Arantzazu*

**7**

*Novedades Congreso Vasco Navarro*

**7**

*Un rincón para la Reflexión*

**8**

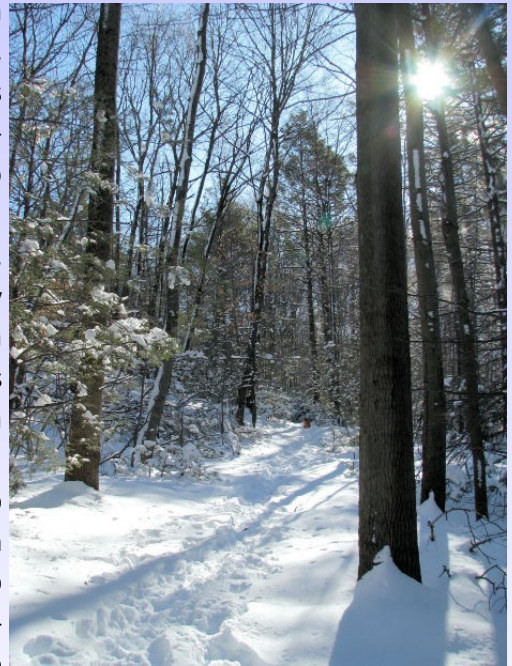


[www.sentirla vida.com](http://www.sentirla vida.com)

## EDITORIAL

Nos encontramos ya en marzo y pronto estaremos a las puertas de Semana Santa, el tiempo corre que es una barbaridad y resulta curioso observar cómo pueden cambiar las cosas que antes tenían un sentido concreto. Semana Santa era sinónimo de “vacaciones”, un cortísimo período de tiempo en el que descansar del trabajo y poder disfrutar de tu familia, ocio,... Pero aquello que parecía algo tan normal, un buen día dejó de serlo.

Hoy, de entre todos los que leemos este boletín, unos os encontraréis ante unas fechas que pueden significar una tortura indescriptible, la primera Semana Santa sin ellos; otros estáis ya en las segundas y, aunque siguen doliendo, el dolor es ya algo conocido en vuestras entrañas y, quizás, incluso no tan salvaje. También hay quienes han empezado a verlas como una oportunidad para darse permiso a desconectar un poco, quizás en soledad, quizás con gente muy próxima, pero buscando descansar esa alma maltrecha. Y después estamos aquellos que finalmente sentimos otra vez la paz instalada en nuestro interior, una paz antaño inimaginable, pero fruto de aquél amor inquebrantable que, con el tiempo y muchísimo trabajo, se ha ido convirtiendo en una roca absolutamente intocable, que llena todos y cada uno de nuestros poros.



Semana Santa, Verano, Navidades,... no son sino etapas a pasar que, una tras otra, nos irán mostrando que tal vamos en eso a lo que llaman “proceso de Duelo”. Mi primera Semana Santa fue terrible, no menos que las Navidades precedentes, y nunca hubiera imaginado que unos años más tarde estaría donde estoy, pudiendo escribir estas cuatro líneas con un sentimiento de paz y agradecimiento indescriptibles. Hoy la siento más cerca que nunca, aprendí a “verla” y saberla cerca de mí, tan cerca que me acompaña en todo y para todo, y saber que esto es lo que os espera a todos y cada uno de vosotros es lo que da sentido a este y todos los escritos que puedan llegar a vuestras manos.

*Xavier Muñoz*

## ¿QUÉ HACER CON MIS PENSAMIENTOS?

Hace unos días, mirando fotografías, me encontré pensando en que os podría proponer un pequeño juego. Es muy simple pero puede resultar útil de verdad. ¿Empezamos? Vamos a comenzar mirando la primera fotografía.



¿Conoces de qué se trata? Mírala detenidamente. Te daré unas pistas. El edificio que destaca es una catedral. ¿La has visto con anterioridad? ¿Sabes ya de donde estamos hablando? Posiblemente alguien ya acertó, pero sigamos con quienes aún no saben de dónde estamos hablando. ¿Vamos a por otra pista...? Se encuentra en una isla, concretamente en el Mediterráneo. ¿Ya?...

Evidentemente, unos por lógica, otros por haberlo visto en algún documental, revista o agencia de viajes, otros por haber estado allí, muchos de vosotros habéis acertado. Seguro que también hay quienes aún no saben de qué se trata, ¿verdad? Estamos hablando de Palma de Mallorca.

Bien, vayamos a la segunda fotografía. Ahora no se trata de donde, sino de qué. ¿Qué es?

Esta es mucho más fácil, ¿verdad? Un simple vistazo y rápidamente sabemos que se trata de un escaparate de ropa para mujer. Peor o mejor, a la moda o anticuado, pero en lo que todos estaremos de acuerdo es en que estamos delante de una tienda de ropa.



Mallorca..., una tienda de ropa para mujer... ¿porqué este juego aparentemente tan absurdo? Pues exclusivamente para hablar de algo extremadamente importante para todos nosotros, y que saberlo puede ayudarnos muchísimo. Resulta que las cosas son, por si solas, más allá de cualquier interpretación o valoración- Pero para nosotros, para cualquiera de nosotros, las cosas no "son", sino que se convierten en vivencias absolutamente subjetivas, capaces de crear reacciones absolutamente ajenas a lo que "es".

Vamos a ver..., mirando la primera fotografía hemos quedado en que hablábamos de la isla de Mallorca, y más concretamente de la catedral de Palma, ¿no es así? ¿Palma de Mallorca? ¡Pues no...! ni mucho menos... Mis ojos, al contemplar aquella imagen, estallaban en un desgarrador llanto que me partía el alma... ¿Mallorca...? ¿Así de simple? ¡¡¡NO!!! Aquello era MI Mallorca, aquella isla que tanto nos gustaba y donde tanto habíamos vivido, disfrutado, descubierto,... Vacacio-

Resulta que las cosas son, por si solas, más allá de cualquier interpretación o valoración

nes, escapadas, Porto Colóm un posible rincón donde jubilarnos; aquella cena tan especial en Marina de Cala d'Or, con la hermosísima canción de Nina Simone "My baby just cares for me" mientras cenábamos..., nuestro cava favorito..., el paseo en silencio... y, Dios como duele... NUNCA más podré repetirlo con ella, NUNCA más volveré a abrazarla, NUNCA más...

¿Un escaparate de ropa femenina? ¡¡¡NO!!! Una imagen cargada de dolor, añoranza, frustración, desesperación... Un constatar aquello que NUNCA más podré regalar, NUNCA más podré mirar buscando con qué verla sonreír, NUNCA más riéndonos pensando en cómo podríamos jugar... Y no sólo mirando aquella imagen, sino todas y cada una de las veces que, por el raballo del ojo, mi cerebro identificaba un lugar así. Ya no hacía falta buscar escaparates de forma consciente, sino que ese cerebro parecía disfrutar encontrando todos y cada uno que aparecía en mi paseo, sin que yo pudiera hacer nada por evitarlo.

Decíamos un día que nuestros sentidos no hacían más que enviar un impulso eléctrico al cerebro y este, tras convertirlos en imagen, sonido, gusto, tacto u olfato, buscaba datos en nuestros archivos, dándoles valor y significado, pero sin permitir que nos percateemos de que lo que "vemos" no es más que una interpretación subjetiva, ajena totalmente a lo que "es".

Un paisaje, una calle, un restaurante, un rincón de casa, una pieza de ropa, o cualquier detalle, "son" más allá de nuestra interpretación, y sólo preguntándonos por dicha interpretación podremos averiguar qué nos está sucediendo.

Muchas veces tendemos a pensar que, si evitamos ciertos lugares, evitaremos más dolor, y en parte es del todo cierto, pero NO porque aquel lugar pueda tener nada que antes no tuviera, sino porque a través de aquel lugar nuestro cerebro puede recrear cualquier cosa que él desee.

Ni Mallorca, ni cualquier escaparate del mundo pueden producirme ningún dolor, añoranza o hundimiento, y huyendo de ellos nunca resolveré nada porque, sin saberlo, vaya donde vaya llevo incorporado el único causante de semejante interpretación, mi propio cerebro.

Sabiendo esto, quizás pueda sentarme y decidir qué quiero, porque identifico la raíz del problema, y contra esta sí que puedo luchar.

Tampoco es que la gente viva ausente de mi drama, ni yo pasara de nadie cuando, sin saberlo, me cruzaba con alguien roto de dolor por su reciente pérdida, sino que son elaboraciones internas, al margen de cualquier realidad que nos rodee, inclusive aquellas que aparentemente son negativas.

Trabajar nuestro interior es la clave. Hay mucho que hacer y mucho que conseguir. El tiempo no resuelve nada, es lo que haces con el tiempo lo que puede ser fundamental y



Sabiendo esto, quizás pueda sentarme y decidir qué quiero, porque identifico la raíz del problema, y contra esta sí que puedo luchar.

es preciso estar muy alerta, porque nuestro cerebro no anda a nuestro favor, y hay que reconducirlo hacia donde nosotros decidamos.

Por muy duro que pueda ser, hay una realidad a la que hacer frente, pero nuestros pensamientos no están educados para dar respuesta a semejante pérdida. Debemos buscar nuevos datos, nuevos conceptos, nueva información y, así, poco a poco, paso a paso, reconstruir nuestro maltrecho archivo. El único responsable de todas nuestras reacciones y, como tal, de nuestra vida y sentimientos, ahora y antes.

*Xavier Muñoz*

## MUCHO QUE APRENDER EN UNA SOLA FRASE

Siempre me han atraído las frases hechas y citas célebres porque suelen contener la sabiduría que muchas personas adquirieron con su propia experiencia

Siempre me han atraído las frases hechas y citas célebres porque suelen contener la sabiduría que muchas personas adquirieron con su propia experiencia. A lo largo de este camino del duelo que llevo recorrido me he ido encontrando con muchas de ellas; en unas me he visto reflejada, otras me sirvieron de aliento y muchas me han ayudado a pensar y hasta he intentado ponerlas en práctica.

La primera que recuerdo que tenga un especial significado dice “La felicidad se compone de tantas piezas que siempre falta alguna”. Nunca antes me paré tanto a pensar en ella como ahora que la felicidad parece tan imposible. Pero con lo que hay que quedarse de esto es que no debemos vivir para buscar todas las piezas, sino sólo aquellas que son más importantes.

La siguiente cita en la que me fijé fue una muy conocida, “Lo que no nos mata nos hace más fuertes”. En este caso me sirvió para darme cuenta de hasta qué punto el ser humano soporta el dolor y de cuán grande es la capacidad de superación que tenemos todos, aunque no lo sepamos.

También me paré a pensar en muchas de las frases que la gente suele decir en ocasiones de pérdida, como por ejemplo “cuando una puerta se cierra se abre una ventana”. En realidad suenan un poco cursis, pero tienen también su parte de verdad. Esta en concreto, que se refiere a la posibilidad de nuevas oportunidades en la vida, es algo que se va viendo poquito a poco por uno mismo conforme pasa el tiempo, sin ninguna duda y aunque al principio cueste creerlo.



También conozco una bastante interesante que dice algo así como “no sueñes con un jardín de rosas lejano, sino disfruta con las flores que tienes delante de tu ventana”, una metáfora que nos llama a poner aprecio en las cosas que se tienen, y a no vivir deseando otras, sobre todo porque se te puede pasar el tiempo haciéndolo.

Y finalmente, el otro día, viendo un programa de televisión, escuché una cita que me pareció fantástica y que quiero que sea mi lema a partir de ahora. La frase dice “si luchas puedes perder; si no luchas estás perdido”. ¡Qué gran verdad! pero ¡cuánto nos cuesta ponerla en práctica! Parecería que no merece la pena luchar si no hay nada que ganar; pero yo creo que no es que no lo haya, sino que el dolor no nos deja verlo. Y sobre todo tiene mucho que ver con cómo nos sentiremos nosotros mismos si ni siquiera lo hemos intentado.

Podría citar muchas más, incluso algunas que tengo de mi propia cosecha ya, porque a base de tanto fijarme en lo que dice la gente, y en lo que leo, empiezo a crearme mi propia forma de ver la vida, a la que he añadido la experiencia tan dura de perder a un ser querido. Pero lo que hoy quiero transmitir es la importan-



cia de reflexionar sobre todo lo que nos ocurre en la vida, tanto lo bueno como lo malo, para poder al menos aprender de ello, porque sé de verdad que se puede, y mucho.

a base de tanto  
fijarme en lo  
que dice la  
gente, y en lo  
que leo,  
empiezo a  
crearme mi  
propia forma de  
ver la vida

*Margarita Carballanes*

## JORNADAS DE RETIRO EN ZENARRUZA

Nos han llamado del Monasterio de Zenarruza pidiendo que por favor cambiemos las fechas inicialmente pactadas (25 al 27 de marzo), pasándolas al fin de semana del **8 al 10 de abril**.



Hemos pensado que podía ser interesante hacérselo saber por si hay quien quería apuntarse y no pudo, debido a las fechas en que se realizaban. Quedan aún alguna plaza disponible.

Sólo recordar que se trata de un segundo nivel, reservado a quienes ya han participado a unas primeras jornadas.

## CONFERENCIA Y TALLER EN SABADELL

En el anexo al Boletín de febrero adelantábamos la colaboración con la “**Sala Serenor**” de Sabadell, abriendo el taller: “**Descubriendo la Vida a través del Duelo**”. Entonces estábamos aún pendientes de la confirmación de fechas para una conferencia de presentación, y ya nos lo han comunicado. Se hará una charla sobre mi libro y el por qué del taller.

Viernes 11 de marzo a las 19:30 h

***Sala Serenor***

C/ Lacy, 47 - 08202 Sabadell

Tel. 609 38 90 44 (Xesca Abellán)

<http://salaserenor.com/>

Es necesario confirmación de asistencia, por problemas de aforo.

## SANTUARIO DE ARANTZAZU

En la revista de este mes, los monjes del santuario de Arantzazu habrán ya rectificado las fechas que constaban erróneamente, de forma que esta primera edición queda ya confirmada para el último fin de semana de abril, **29/30 de abril - 1 de mayo**.

Personalmente no conocía el Santuario y he de confesar que quedé gratamente impresionado, tanto por el trato recibido como por la especial tranquilidad que allá se respira. El silencio es absoluto y la belleza del paisaje que le rodea impacta tan solo llegar. Creo que van a ser unos días inolvidables.

Se de personas de Madrid que están esperando unas jornadas por allí y, a pesar de la aparente distancia, les animaría a desplazarse hasta Arantzazu, pues no van a arrepentirse en absoluto.



## NOVEDADES EN LAS

### I Jornadas Vasco/Navarras de Aproximación al Duelo

Todos sabéis que las Jornadas van a estar vertebradas alrededor de la música creada por el pianista y compositor catalán Pep Lladó. Este disco ha generado gran sorpresa en los medios, por su profundidad y extraordinaria calidad. Tanto es así que una pintora, amiga del matrimonio, quiso dedicarles la creación una colección de cuadros, uno por canción.

Hace muy pocos días Pep compartía conmigo un nuevo trabajo que han realizado con una de sus canciones que, si lo deseáis, podéis ver y escuchar en <http://www.youtube.com/watch?v=0IOFv3o3qfg> y en él veréis alguno de estos cuadros.

Pues bien, me alegra muchísimo poder comunicaros que a lo largo de las Jornadas tendremos una exposición abierta al público para que quienes lo deseen puedan contemplar la obra completa. El Hotel Arrupe se ha ofrecido a albergar dicha exposición con gran entusiasmo, y no dudo que va a ser un éxito total.

Quienes no vayáis a las Jornadas, pero Loiola os quede cerca, no dudéis en hacer una escapada. Disfrutad de un lugar tan especial como el Santuario y sus alrededores, y asistid a la exposición. Os encantará.

Exposición en  
Loiola



## UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

**"Interrogado por los fariseos sobre cómo llegaría el Reino de Dios, respondió:  
"No será espectacular la llegada del Reino de Dios.  
Ni se dirá: Helo aquí, porque el Reino de Dios está dentro de vosotros."**

**(San Lucas 17:22)**

Aunque esta frase la habremos oído en más de una ocasión, creo que muy pocos se han sentado a meditar acerca de su contenido. Quienes por primera vez me la leyeron tampoco entendían su verdadero significado pero, bastantes años más tarde y tras muchas horas en la consulta, empecé a vislumbrar su verdadero significado.

Hoy casi todos nosotros hemos descubierto que la vida va más allá del cuerpo físico. Sabemos que tras dejar el cuerpo, nuestros seres queridos siguen vivos, más vivos y cercanos que nunca, a pesar de que nuestros ojos aún se resistan a entenderlo.

Cuando te mires en un espejo ¿por qué no pruebas de ver un poco más allá de tus arrugas? No ser este cuerpo ¿qué puede significar?, ¿Intuyes un poco lo que verdaderamente se encuentra en tu interior?

Si un día tienes curiosidad por ver qué podían saber ya en la antigüedad acerca de esa afirmación, te invito a buscar fotografías de cuadros y representaciones de culturas distintas, desde el budismo al hinduismo, pasando por el cristianismo, culturas ancestrales,... Quedarás sorprendido/a al comprobar que en la práctica totalidad pintaban a sus "santos" rodeados de un aura luminosa que iba más allá de los límites físicos de su propio cuerpo.



¿Te imaginas lo que representaría si un día descubriéramos que precisamente eso es lo que somos en verdad?

Detente a pensarlo unos instantes, medita sobre ello y, cuando tengas ocasión, prueba de dar la mano a alguien, pero no centrándote en el contacto físico, sino en "eso" que resplandece y va más allá de tu cuerpo. Quizás te sorprenda lo que puedes descubrir. Y ya no te digo cuando abrases a alguien.

Prueba, piensa, observa... pues es parte del legado que nuestros seres amados nos han dejado con su "partida".

¿porqué no  
pruebas de ver  
un poco más  
allá de tus  
arrugas?

**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.

