

## EDITORIAL

Una vez más hemos tenido el privilegio de compartir un fin de semana con personas de una talla impresionante, rodeados de un entorno acogedor y de una belleza muy especial. Desde estas líneas deseo agradecer el trato exquisito que hemos recibido por parte de la comunidad de los Hermanos Maristas del Monasterio de les Avellanes, algo que ha hecho de nuestra estancia un sentirnos profundamente arropados y respetados en nuestra búsqueda interior.

El tiempo también nos recibió con una temperatura muy agradable, poniendo a nuestra disposición un cielo azul y nítido que propiciaron momentos increíbles para los sentidos, tanto en los descansos diurnos, como en nuestra salida nocturna en la que, en absoluto silencio bajo aquel cielo limpio y estrellado, sentías a tu alma reposar mientras todos tus sentidos podían entregarse a la meditación y búsqueda interior.



En un determinado momento me encontré reflexionando acerca de aquella negra y profunda oscuridad, sintiendo que era parte de un devenir lleno de color y belleza extraordinaria, algo así como el doloroso y desconocido proceso por el que pasamos al perder un ser querido. Primero absolutamente hundidos y abrumados



por la negrura que nos envuelve, sin más horizonte que aquellos ruidos nocturnos imposibles de ubicar pero, tan pronto puedes conseguir sentarte y sumergirte en tu propio silencio, empiezas a percibir aquel agradable frescor acariciando y revitalizando tus mejillas, mientras tus ojos comienzan a permitirte contemplar un cielo infinito y plaga

do de estrellas. Así, abriéndonos a aquella belleza escondida en medio de la negrura de la noche, uno puede empezar a comprender que la espera de un nuevo día también puede estar plagada de una riqueza muy especial. Tendremos que superar mil y un temores, enfrentarnos a nuestros propios miedos en completa soledad pero, cuando podemos serenarnos un poco, apaciguar nuestra mente y abrirnos a la noche con una actitud de silenciosa aceptación, poco a poco tus ojos empiezan a observar y maravillarse en una espera sosegada.

Alguien dijo una vez que ***la vida nos da dos regalos, el amor y la muerte,*** pero que ***los dos suelen pasar desapercibidos.*** Al alba, después de permanecer sumergidos en la inevitable oscuridad de la noche, enfrentándonos cara a cara con nuestros propios miedos, soledad e impotencia, y descubrir que pudimos con todos ellos, entonces es cuando eres capaz de percibir y sentir el



verdadero significado de estas palabras. Justo en aquel momento puedes estar seguro de haber finalizado los cimientos para la reconstrucción de tu nuevo ser.

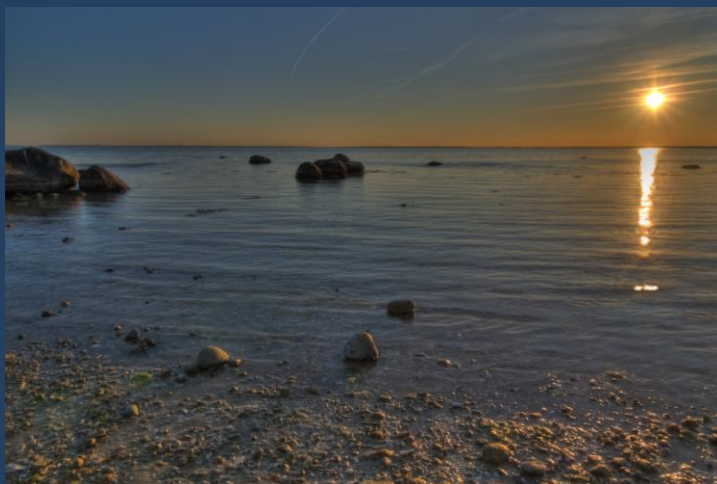


## EL POR QUÉ DE LAS COSAS

**A**i cruzarse la muerte en tu camino, llevándose al ser o seres que más querías, te encuentras de repente frente a un tú mismo/a ahogándose en sus propias lágrimas, soledad y desesperación. Una vez pasado el primer shock, la crueldad del día a día parece dispuesta a terminar con tu propia vida, o lo poco que de ella queda. Vacío, silencio, añoranza descarnada y un sentirte en otro planeta forman parte de las muchas y desagradables sensaciones que te acorralan las 24 horas del día.

De pronto te sientes distinto; observas a los demás incrédulo de que sus vidas puedan seguir sin afectarles lo que ocurrió en casa. El autobús sigue con sus horarios de siempre, los viandantes con su trasiego habitual, y el ir y venir de esa gente anónima se te antoja una realidad absolutamente kafkiana. Fuera, nada ha cambiado y, a su vez, todo ha terminado para ti.

Pasan los días y el dolor, que parecía imposible de aumentar, se incrementa a cada segundo hasta niveles inhumanos. Perdiste a tu ser amado y, con él, empiezas a descubrir que te perdiste a ti mismo/a. Nada es lo que era y nada va a ser nunca más lo que fue para ti, hasta tu propia cabeza parece no saber donde se encuentra, ni tan siquiera te reconoce como su propietario legítimo. Tus gustos, aficiones y



preferencias parecen cosa de otra gente y con los que, sorprendentemente, no te sientes identificado/a en absoluto; te preguntas el por qué y ninguna respuesta sale en tu ayuda; te preguntas hacia dónde y sólo un terrible nudo en tu garganta te pone frente al sinsentido más atroz que nunca hubieras imaginado. Soledad, desesperación, miedo, desconcierto,... vienen a ti como compañeros de un viaje que nunca hubieras querido emprender pero que, sin previo aviso ni autorización, tomó tu vida y la destruyó en cinco segundos. No hay vuelta atrás...

Tú no lo sabes, tampoco lo entiendes y, ni mucho menos vas a comprender el significado de estas palabras, pero acabas de empezar un largo camino reservado a atletas de élite. Un camino largo, complejo y durísimo que te llevará a descubrir cosas de ti que ignorabas. Un camino al que vas a resistirte con uñas y dientes, pero del que no hay otra que seguir adelante, muy a pesar tuyo, incluso a veces sintiendo que deseas abandonar y abandonarte por completo. Pero no lo harás; en algún momento del trayecto, quizás cuando sientas que mueres en vida y no puedes más, de tu interior saldrá una mano amiga, algo o “alguien” que te servirá una lectura, un buscar, un necesitar encontrar apoyo y, a partir de aquí, empieza un camino de autoconstrucción del que ni imaginas el resultado final.



Recuerdo mis primeras lecturas y el efecto que producía en mí saber que tras la muerte existe vida, recuerdo también la alegría que me producía leer relatos de quienes habían estado “allí” contando lo extremadamente maravilloso que vivieron en aquella experiencia, y también la sensación de sorpresa al oír como narraban su sentimiento de “volver a casa”. Aquello dejaría huella en mí, algo que necesitaría pensar y meditar muy en serio, puesto que nadie que no haya estado antes en aquel lugar puede sentir que “está de vuelta a casa”.

Algo que también me impactó mucho fue oírles comentar el disgusto que todos tuvieron al saber que debían regresar otra vez. ¿Resistirse a volver? Si lo que les esperaba no era otra cosa que volver entre los suyos, aquellos seres a quien tanto amaban... ¿cómo podían no querer regresar?, ¿qué había allí que mereciera tanto la pena como para querer renunciar a nosotros? ¿Podía imaginarme alguna razón por la que Marta renunciara a volver a mi lado? La verdad era que no, a no ser que hubiera algo que se escapara de mi conocimiento y comprensión, y pudiera ser la clave para entender muchas cosas... ¿?

Sigues leyendo, preguntando, hablando, estudiando sin que nada más te interese lo más mínimo, devorando libros, buscando películas y documentales, asistiendo a conferencias, hasta que un buen día te sientas contigo mismo, intentando ordenar todo lo aprendido, buscando encontrar una dirección a seguir en la que te sientas seguro. Y todo esto en medio del llanto profundo y las continuas caídas y vuelta a levantarte. Sin rumbo, pero necesitado de él, de golpe aparece una nueva pregunta: “¿qué puedo aprender de todo esto, que me sirva para dar forma y contenido a mi propia vida, y que pueda ofrecérselo a mi ser amado como muestra de mi más profundo amor?” Creo que cuando llegas a este punto todo empieza a cambiar. Sigue el dolor, te carcome la añoranza, pero surge una luz que habla de “construcción”, de “dar” a quien tanto amas, de hacerle sentir orgullo por cuanto te ha llenado y lo que ha significado, y sigue significando para ti. Es algo así como una bocanada de aire puro y fresco en medio de un ahogo letal, y se agradece en el alma.

Es entonces cuando empiezas a comprender que todos y cada uno de tus fallos eran absolutamente lógicos; que con la educación recibida y la experiencia vivida desde el nacer, era del todo imposible que actuáramos de otra forma. También empiezas a darte cuenta de que ellos, ahora, pueden ver en lo más profundo de tu ser, recibiendo y llenándose de todo aquello que les diste y lo que dejaste de darles, pues entienden el porqué de tus errores así como tus sentimientos en estado puro. Por esto, a las preguntas que antes podían hacerme tanto daño, como: “¿En qué me equivoqué?, ¿cuántas cosas de valor se me pasaron por alto?, ¿qué no le dije por vivir tan ciego?”, les surgió esta otra lectura tan sorprendente de: “¿Qué puedo aprender de todo ello?, ¿cómo consigo mejorar como ser humano y poder ofrecérselo con toda mi alma?”

Por aquel entonces ignoraba que aquel cambio de rumbo significaba abrir una puerta que nos puede conducir a hurgar en terrenos inimaginables... ¿Quién somos en verdad?, ¿qué hemos venido a hacer aquí?, ¿qué cosas son verdaderamente importantes y cuáles carecen de valor?



De pronto empiezas a darte cuenta de lo equi vocados que íbamos, de cómo priorizábamos cosas que carecen de importancia, dejando de lado, sin saberlo, aquello por lo que merece la pena vivir; y das un giro de timón, intentando corregir tu rumbo hacia valores más profundos. Sigues añorando con todo tu ser pero esta vez la luz empieza a tomar forma en tu interior...

Más tarde, tras muchos altibajos, te encuentras también preguntándote qué ocurrirá cuando tu mueras, cómo será tu nueva vida y en qué esto puede serte de utilidad ahora, aquí y en presente. Porque parece ser que somos algo maravilloso, algo a quien “alguien” ama con locura, aceptándonos en todo nuestro ser y esencia. Entonces..., cuando observo mi rostro reflejado en el espejo, ¿soy capaz de verme así?, ¿puedo llegar a ver o intuir qué habrá en mí para que, en mi traspaso, sea recibido con aquel absoluto e incondicional amor que, según dicen, no existen palabras que lo defina?, ¿será que tengo que aprender a quererme un poco más?, ¿será que tengo que descubrir que en mi interior está la belleza y pureza hechas realidad?

No sigo ninguna religión, pero mis años de consulta y mi experiencia en la muerte y duelo han hecho que sepa que hay algo más, algo inmenso, de lo que no estamos separados, sino unidos desde ya antes de nacer; algo que lo llena todo, algo maravilloso, sin fisuras ni imperfecciones, de lo que formamos parte integrante y, como tal, nos hace perfectos.

Los físicos de ahora empiezan a decirnos que Tiempo y Espacio son relativos, que son medidas lógicas entre nosotros, pero carentes de sentido real, por lo que bien pudiera ser que aquello que para nosotros significa vivir 80 años, para Marta y todos nuestros seres queridos, no sea más que un breve suspiro en medio de la eternidad.



Creemos sólo lo que vemos, pero a diario usamos el móvil sin pensar que sea cosa de magia, o sea que, en el fondo, sabemos que hay más de lo que nuestros ojos son capaces de ver o percibir; que innumerables ondas de radio, televisión, microondas,... pasan continuamente por nuestra sala de estar, cocina, dormitorio, sin que seamos conscientes de ello. Entonces... ¿por qué mantenernos empecinados en que ellos ni nos ven, ni pueden permanecer a nuestro lado

desde el mismísimo momento de su “partida”?, ¿acaso pensamos que ellos son los torpes y nosotros quienes andamos con unas capacidades y poder inimaginables?

Leyendo, meditando, estudiando, escuchando..., uno llega a la conclusión de que, quizás, ellos NUNCA marcharon de nuestro lado, sino que simplemente cambiaron de forma. Y, si todo esto fuera cierto, si verdaderamente ahora ellos están en “casa” ¿podría ser que aquí sólo hubiéramos venido a aprender? Pero... ¿aprender qué?, ¿lo importante que es amar? ¿Quizás ellos han sido los encargados de ofrecernos la oportunidad de crecer y aprender de verdad?, ¿quizás son algo así como “ángeles” que nos adoran tanto que aceptaron encarnar, buscarnos, enamorarnos y, una vez cogidos del todo, provocar nuestro rompimiento más absoluto, como oportunidad de renacer a la vida para, después, reencontrarnos y vivir lo que verdaderamente significa la Vida y el Amor con mayúsculas?

Como más avanzo en mi camino, más me acerco a intuir que TODO parece tener sentido, pues no hace sino enriquecerte interiormente, porque, ¿sabes?, cuando hablamos de “amor”, esto resulta del todo imposible si no empiezas por ti mismo/a. Y resulta del todo imposible que te ames a ti mismo sin antes saber lo que en verdad eres.

La vida me enseñó a dirigir mi atención a valores carentes de importancia, me llenó de información sin base alguna, en la que nuestros valores no eran innatos, sino fruto de lo que fuéramos capaces de demostrar. Estudios, comportamiento, títulos, cargo, posesiones,... parecían ser lo que hablaba de nuestra validez como seres humanos, sin tener en cuenta lo capacitados que pudieran estar nuestros maestros, lo afectuosos que pudieran mostrarse nuestros adultos, así como innumerables factores que, irremediablemente, influyeron en nuestro aprendizaje. Marta, con su partida, me ha obligado a parar, porque con ella se llevó toda mi razón, sentido y visión, y no ha sido posible volver a respirar hasta que me he enfrentado a todas mis dudas y temores, buscando en lo más profundo de mi ser, y no cesar hasta empezar a encontrar respuestas donde sólo parecía haber oscuridad.

Pero no te confundas, no he llegado al “nirvana”, ni me creo un “iluminado”, aún fumo como un carretero, tengo defectos a corregir y mucho que aprender, pero estoy aprendiendo a quererme y, curiosamente, esto me acerca aún más a ella y a un vivir la vida que me llena hasta en las cosas más pequeñas. A pesar de mi gran torpeza creo que mi “maestra” está consiguiendo lo que pretendió, y espero no defraudarla. ¿Descubriste ya a tu gran maestro/a? Ábrete a él o ella de corazón, dile a diario cuanto le amas ofreciéndole tu disposición a crecer, será uno de los mejores homenajes que puedas regalarle, y regalarte. Quizás así un día lleguemos a comprender que aquella frase de “la vida nos da dos regalos, el amor y la muerte, pero los dos suelen pasar desapercibidos” está cargada de profunda verdad y belleza.

# CONSTRUYENDO UN NUEVO FUTURO

Por Margarita Carballares



**A**unque nunca nos hayamos parado a pensar en ello, todas las decisiones que tomamos en la vida, los sueños que tenemos, las ilusiones... casi todo se hace y se planifica contando inconscientemente con muchas personas a nuestro lado, ya sea para compartir esos mismos proyectos o para que nos apoyen, animen o den consejo. La vida, y todo lo que hacemos en ella, sabe mejor cuando la compartes con los que más quieres. De poco sirve alegrarse por alguna meta conseguida, si no se puede si quiera contárselo a alguien, y cuanto más querido es ese alguien, más felicidad se siente.

Además, el amor de las personas más cercanas nos proporciona seguridad y tranquilidad hacia el mañana. Se vive pensando que esas personas estarán ahí siempre para hacernos sentir bien, para acompañarnos y ayudarnos si nos pasa algo. Pero no solemos pensar que puedan faltar algún día, y más si esas personas son de alguna manera casi imprescindibles para nuestra felicidad, aún cuando sabemos con certeza que nada es para siempre. Pensamos que los días que vendrán serán como nosotros deseamos que sean. Nos construimos un futuro a medida, sintiéndonos seguros de que las cosas van a ir bien y somos capaces hasta de proyectarnos hasta otros tiempos y vernos como hemos planeado, porque nada impedirá que todo salga como queremos.

Pero un día ellos faltan, y entonces, además de todo el sufrimiento que soportamos, el futuro de los que nos quedamos se desvanece, se difumina entre tanto dolor. Y de repente te encuentras mirando hacia tu interior, tu propio pensamiento, allí donde estaban todos esos sueños que tenías, y ya no ves nada, queda el vacío. Y si eres capaz de ver algo, lo que ves no te gusta, ya sea tristeza, soledad... pero sobre todo MIEDO, con mayúsculas, porque antes no lo habías sentido como ahora.

Ha llegado el momento de empezar a construir otro futuro, otra línea paralela a aquella por la que solíamos transitar, con otros planes y con otras personas. Resulta muy difícil, es verdad, porque les echamos de menos, porque nos hacen falta, porque ahora no tenemos la misma energía que antes... ¡Y qué extraño es pensar en la vida que sigue sin ellos! ¡Cuánto dolor se siente, cuánta resignación y también a veces cuánto sentimiento de culpa!

Hay que elegir entre seguir sin ellos o no seguir, pero esta última no es una opción, así que no hay posibilidad, hay que echar a andar de nuevo, sólo así podremos encontrar otro camino, siempre hacia adelante, con valor y con confianza en que lo que está por venir será algo bueno.



Nuestros seres queridos se alegrarán por nosotros de que todo vaya bien aún sin ellos; no somos egoístas por volver a sentir que estamos vivos, hay que desechar las ideas de traición y culpa porque, aunque todo cambió a consecuencia de su ausencia, nosotros no elegimos esto.

Sin duda, si ellos estuvieran las cosas serían diferentes...

## PRÓXIMAS CONFERENCIAS

### Barcelona:

# **Martes 19 de octubre**, a las 19:00

Conferencia:

### **El descubrimiento de la vida a través del duelo**

Ponente: Dr. Xavier Muñoz G-M

Lugar: **AVES**

c/ Córcega, 271, locales

Entrada libre

<http://www.avesgams.org/>

# **Sábado 23 de octubre**, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00h.

### **TALLER: “Descubriendo la Vida a través del Duelo”**

Dirigido por: Xavier Muñoz G-M

Lugar: **AVES**

c/ Córcega, 271, locales

Información y reserva de plazas: 93 217 11 50 de 16 a 20.30h.

<http://www.avesgams.org/>

### Mataró (Barcelona)

# **Martes 26 de octubre**, a las 19:00h

Conferencia y presentación del libro:

### **“El camino del duelo, Aprendiendo a vivir después de una pérdida”**

A cargo de: Xavier Muñoz G-M

Lugar: **Fundació Hospital Sant Jaume i Sta. Magdalena**

C/ Sant Pelegrí, nº 3

Entrada libre

<http://www.fundaciohospital.org>

**Sabadell (Barcelona)**

# 2ª quincena de octubre (fecha y hora a confirmar)

Conferencia y presentación del libro:

**“El camino del duelo,  
Aprendiendo a vivir después de una pérdida”**

A cargo de: Xavier Muñoz G-M

Lugar: **Associació de Veïns de Torreguitart**

**Avinguda de l'Alcalde Moix, 24**

Entrada libre

Organiza:

**Grup de Dol de Sabadell**

C/ Ronda d'orient, 71

08203 Sabadell

Telf. 93 725 16 26 / 648 18 40 18

email. grupdedolsbd@gmail.com

**PRÓXIMAS JORNADAS DE RETIRO**

**E**n estos momentos la programación está de la siguiente forma:

# *Para quienes han acudido a sus Primeras Jornadas y desean seguir profundizando:*

**Monasterio de St. Benet (Montserrat, Barcelona)**

**16 y 17 de octubre 2010**

**Precio total: 175 € por persona**  
(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)

Quienes ya habéis acudido a una de nuestras Jornadas conocéis perfectamente el Monasterio y el calor con el que somos recibidos y alojados, por esto hemos decidido repetir, dado que contribuye a crear un ambiente cálido desde el mismo momento de llegar.



# *Para quienes desean acudir a sus Primeras Jornadas de Retiro:*

**Monasterio de St. Benet (Montserrat, Barcelona)**

**13 y 14 de noviembre 2010**

**Precio total: 175 € por persona**  
(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)



## UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

Mi amigo abrió el cajón  
de la mesita de noche de su mujer  
y sacó un pequeño paquete  
envuelto en un fino papel blanco.

Éste, dijo:  
*“no es un simple paquete,  
es ropa interior.”*

Tiró el papel  
y observó la preciosa seda del conjunto.

*“Lo compró la primera vez que fuimos a New York,  
de esto hace ya unos 9 años...  
Nunca lo usó.  
Lo guardaba para una ocasión especial.  
Bien... Creo que ésta es la ocasión adecuada.”*

Se acercó a la cama  
y apoyó el conjunto  
al lado de la ropa que llevaría a la funeraria:

su mujer acababa de morir.

Se giró hacia mí y me dijo:  
*“nunca guardes nada  
para una ocasión especial,  
cada día que vives  
es una ocasión especial”.*

Todavía pienso  
cómo han cambiado mi vida  
estas palabras.

Ahora leo más y limpio menos,  
me siento en la terraza...  
... y admiro el panorama  
sin prestar atención  
a los hierbajos del jardín.

Paso más tiempo con mi familia  
y mis amigos,  
y menos trabajando.

He entendido que la vida  
es un conjunto de experiencias  
para gozar,  
no para sobrevivir.

No guardo nada.

Uso los mejores vasos  
todos los días.  
Me pongo el traje nuevo  
para ir al supermercado,  
si me apetece.

Ya no guardo mi mejor colonia  
para fiestas especiales,  
la uso todas las veces que me apetece.

Las frases "*Un día...*"  
y "*uno de estos días...*"  
han desaparecido de mi vocabulario.  
Si merece la pena hacerlo ahora...  
¿porqué esperar?

No sé lo que habría hecho  
la mujer de mi amigo,  
si hubiese sabido  
que no estaría aquí mañana.

Creo que habría llamado  
a sus familiares  
y sus amigos más íntimos;

a lo mejor habría llamado a  
viejos amigos  
para disculparse por viejas peleas...

Me gusta pensar que habría  
ido a un restaurante chino...  
Su preferido.

Son estas pequeñas cosas no hechas  
las que me molestarían  
si supiera que tengo  
las horas contadas.

Molesto porque dejaría de ver  
a los amigos que vería  
"*uno de estos días*"...

Molesto por no escribir esas cartas  
que quería escribir  
"*algún día*"...

Molesto y triste  
porque no dije a mis hermanos  
y a mis hijos  
cuánto les quiero...

Molesto y decepcionado de mi mismo  
por no haber descubierto, disfrutado y agradecido...

todo cuanto, a diario,  
me ha entregado mi esposa...

Ahora intento no guardar nada que añadiría risa  
y alegría a nuestras vidas...

Cada día me digo a mi mismo  
que éste es un día especial.

Cada día, cada hora,  
cada minuto es especial.....



## 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.*

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