

## EDITORIAL

**T**erminó el período de vacaciones y otra vez vuelta a la “normalidad”. Si pudiéramos dar un salto en el tiempo y encontrarnos en la misma fecha pero del próximo año... ¿qué te gustaría encontrar?

Muy posiblemente esta pregunta resulte casi ofensiva para muchos de vosotros, pues estáis sumidos en el dolor más cruel e inhumano existente. Nada ni nadie os devolverá aquel ser tan amado y sin cuya presencia la vida se os hace difícil, por no decir imposible, pero ellos siguen aquí, a nuestro lado, amándonos y ayudándonos en este difícil camino de aprendizaje, del que ellos ya si conocen todas las respuestas.

¿Qué tal un poco de paz interior?,  
¿y si pudiéramos haber conseguido mutar  
este dolor que nos quema las entrañas, por  
una suave sonrisa en los labios, llena de  
todo el amor que sentimos por ellos?

Este va a ser uno de los frutos a  
recoger tras lo que llamamos duelo, un  
fruto a veces imposible de imaginar, e  
incluso de aceptar, pero que viene tras  
nuestros paso a paso desde el primer  
momento.



Aprender a llorar es una de las primeras asignaturas a las que nos tenemos que enfrentar, aprender a expresar todo el dolor que nos invade y ahoga es básico para poder desarrollar nuestro duelo de forma correcta pero, en todos y cada uno de los minutos de tu día, intenta repetirte que, aunque quizás hoy no llegues a verlo posible, un día no muy lejano la paz volverá a reinar en tu interior. Una paz llena de crecimiento interior, fruto del nuevo ser que se está forjando en ti y siempre con la impronta de tu ser querido en todos y cada uno de tus actos y pensamientos.

Ábrete a ese ser al que tanto amas y añoras, déjate ayudar y llenar de amor, de su amor, ese sentimiento tan profundo que siente por ti y que va a regalarte el resto de tus días.

## VIVIR “HOY y AQUÍ”

Uno de los temas que más nos interesan en nuestros escritos son aquellos que hablan de la vida en toda su amplitud y, de manera muy especial, del sentido y significado que esta pueda tener tras la pérdida de un ser querido.

Tras un acontecimiento de semejante magnitud, y algunos otros también de fortísimo impacto (como puede ser una separación, quiebra,...) sueles despertar en medio de un terreno absolutamente hostil y desconocido hasta aquel momento, donde manejarte resulta casi del todo imposible, y en el que la desesperación hace de las tuyas, hundiéndote hasta niveles inimaginables.

Ese contacto inesperado con tu propio “yo” perdido, en el que de nada te sirve lo que siempre había sido útil, normal y lógico, y sin más respuestas que un profundo dolor y pánico difícilmente expresables en palabras, suelen llevarte a una sensación muy angustiosa cuando detectas que tú mismo te convertiste en un absoluto extraño con quien convivir a diario.



Pero, sin que fueras consciente de ello, cuando precisamente las cosas parecían estar en su justo lugar y todo transcurría en aquella aparente “normalidad”, ese “yo” con quien andabas por este camino al que solemos llamar “vida”, seguía siendo un perfecto desconocido. Creíste en él a ciegas, fiándote de sus valores, juicios y consejos sobre los que fuiste cimentando tu realidad diaria, una realidad que te llevaría a vivir y experimentar todas y cada una de las horas de tu vida, una vida absolutamente irreplicable de la que nunca hay una vuelta atrás posible, sea para bien o para mal.

Comentábamos en otra edición acerca de nuestros sentidos y la

forma en la que estos nos permiten ver y vivir la “realidad”. Hablamos de cómo nuestras interpretaciones nos hacían sentir y vivir las cosas y lo muy equivocados que podíamos ir al creer a ciegas lo que nuestros propios ojos nos mostraban, al igual que oídos, gusto, tacto, olfato...

Pero, puesto que averiguar cómo dar forma a este presente tan difícil sigue siendo uno de nuestros objetivos principales, ahondaremos un poco más en esas interpretaciones nuestras del “ahora” y el “aquí”, dado que puede sernos de muchísima utilidad.

¿En alguna ocasión te has preguntado quien eres? Posiblemente más de una vez, y más ahora ¿verdad? Pero, hayas respuesto lo que hayas respuesto, no deja de ser una apreciación subjetiva, cargada de errores absolutamente imperceptibles que en nada van a ayudarte en esa difícil labor de reconstrucción personal, en la que en estos momentos andas metido/a de lleno.

No importa el motivo por el que estés sufriendo, los datos que maneja tu cerebro van a llevarte de confusión a confusión hasta que en algún momento empieces a replanteártelo todo. Entonces es cuando puede servirte aprender a relativizar, a la vez que “jugar” con mil y un conceptos como el tiempo, el espacio,...

No puedo adivinar el tiempo que estará haciendo mientras lees estas cuatro líneas, pero vamos a imaginar que hace un día gris y lluvioso. Si esto fuera así te invitaría a sacar la cabeza por la ventana, observar atentamente y sin prisa alguna, y pedirte que me comentaras lo que has visto y sentido. Pero vamos a seguir “jugando” con la imaginación y me vas a permitir convertirme en una especie de mago, un mago capaz de cogerte de la mano y volar por los aires.



Cojo tu mano y empezamos una ascensión, dirigiéndonos suavemente hacia las nubes. Lluve pero te protejo del agua y los rayos mientras seguimos nuestro viaje, dejando tu casa cada vez más abajo. Entramos en las nubes y todo parece aún más confuso y ahogador. Mires por donde mires la vista no te permite ver nada más que una espesura opaca en la que difícilmente alcanzas a ver más allá de tu nariz pero..., de pronto..., ¡que hermosura! A tus pies se extiende un mar blanco como el algodón, brillando bajo un sol radiante y un cielo azul como pocas veces hayas podido observar en tu vida... Y todo, absolutamente todo, ocurre en el mismo tiempo y lugar, sólo que visto desde un punto distinto, más amplio y real.

Cubiertos de nubes solemos ser incapaces de entender que sigue brillando el sol, bajo un cielo azul inmenso y bello.



Recuerdo que una vez leí un relato de un autor, que os recomiendo muy encarecidamente (Anthony de Mello), en el que reflexionaba acerca de la posibilidad de perderse en el desierto. Comentaba la facilidad con la que uno podía terminar muriéndose de sed, más que por la falta de agua, por la ansiedad y errores de lógica provocados por la situación. Frente a una realidad aparente, pero real para nosotros, en la que todo el horizonte se nos muestra como un desierto árido, inhóspito, e inacabable, tan sólo que fuésemos capaces

de elevar nuestra mente y observar con los ojos de un halcón, pronto nos daríamos cuenta de que existen varios puntos de agua y sombra donde refugiarnos y beber. Pero la angustia de una apreciación en la que todo parece seco y sin final, puede que nos provoque darnos por vencidos y dejarnos caer rendidos, pudiendo morir deshidratados quizás a poquísimos metros de una fuente de agua fresca y cristalina.

¿Quién eres?, ¿Quién soy?, ¿Quiénes somos? Responder a esa pregunta no es nada fácil, pero resulta básico en el momento por el que estás pasando. Sin una respuesta válida para ti difícilmente encuentres el camino para tu reconstrucción, esa reconstrucción tan necesaria y vital para salir de ese pozo de confusión, dolor, añoranza y desesperación frente a una pérdida tan brutal y desgarradora.

¿Me permites seguir ejerciendo de “mago”? En estos momentos te pediría que te levantas y fueras a por unas cuantas fotografías tuyas. Si lo haces te aseguro que no vas a arrepentirte. Busca una de cuando tenías unos 7 u 8 años, luego una de tu adolescencia, otra en la que tuvieras unos 22 a 25 años, otra de 35 y, si pasas de esta edad, otra de 45 a 50. No seas perezoso/a y ve a buscarlas ¿ok? ☺

¿Lo hiciste? Bien, voy a creer que sí. Ahora ponlas frente a ti en orden cronológico. ¿Ya? Pues vamos a jugar con el tiempo. Te coges de mi mano, miramos la primera, la que apareces con unos 7 u 8 años de edad y, de golpe, te encuentras frente a aquella criatura en carne y hueso. Hemos retrocedido en el tiempo y puedes observarlo/a en su entorno, jugando, mirando, pensando, sintiendo.

¿Recuerdas el concepto que tenías de ti en aquellos momentos?, ¿qué pensabas acerca de la vida, tus mayores, tu propia persona, capacidades,...? En aquel momento te sentías absolutamente convencido/a de que la realidad era tal y como tú la observabas y sentías. Creyeras lo que creyeras, eras del todo incapaz de saber que hoy `podrías observarte desde otra perspectiva. En aquel momento no sabías que eras parte de eso que hoy eres, aquella criatura nada sabía de lo mucho que quedaba por delante y de que ella sería quien te llevaría donde hoy estás, decisión tras decisión y paso tras paso. ¿No la abrazarías y le darías las gracias con toda tu alma?

Ahora vamos a cuando estabas en plena adolescencia, aquel tiempo en el que todo parecía ir contra ti ¿Qué le dirías sobre lo que va a ser capaz de hacer y hasta dónde llegará? ¿Y si vamos a cuando tenías 22 a 25 años? ¿Crees que entonces podías ni imaginar nada de lo que hoy sabes? Pero llegó hasta donde hoy estás, con todas sus dudas y temores, y con todas sus seguridades y valentía.

Todos estos seres distintos por los que ha pasado tu vida forman parte de tu presente actual, así como el de ahora forma parte de otro u otra que, en un futuro, podría retroceder en el tiempo y decirte hoy que no sufras, porque serás capaz de llegar donde él o ella se encuentran en aquel instante.



Ese saber que somos parte de un viaje en el que el futuro viene dado tras vivir innumerables “presentes” y que, desde el futuro, podríamos viajar al pasado y contar a nuestras distintas fases pasadas que no deben preocuparse pues darán como fruto a un ser impresionantemente bello, quizás nos hubiera ayudado a vivir más intensamente y con muchísima más seguridad y confianza en nosotros mismos.

Nuestro “yo” de 22 años podría decirle a nuestro “yo” adolescente y a nuestro “yo” de 7 años, que todos aquellos miedos serían superados y serían capaces de llevarte donde en aquel momento te hallabas, pero hoy podrías decirles a todos tus “yo” pasados algo muy parecido, así como agradecerles lo que han hecho y conseguido con tu persona actual a quien, a su vez, puedes amarla por estarte guiando hacia los pasos que debes tomar para descubrir quién eres en realidad y quien estás destinado/a a ser.

En su momento se me rompía el alma... Aún recuerdo con extrema claridad el dolor que sentía por cualquier detalle. Caminaba por la calle como alma en pena, consciente de que nunca más iba a hacerlo cogido de su mano. Un simple escaparate era el mundo burlándose cruelmente de mí al mostrarme aquello que nunca más iba a poder comprarle y, con él, la vivencia de sentir ilusión por sorprenderla y ver una sonrisa en sus labios. Una pareja cogida de la mano era una muestra de algo que nunca más iba a poder sentir; una imagen de algún lugar paradisíaco era una daga en el corazón,... Mi primera comida a solas en un restaurante; la primera sonrisa que sonaba a traición; el primer paseo por nuestros lugares favoritos; mi descubrir cómo echaba en falta sus caricias; aquel aterrador silencio en toda la casa;... Pero hoy podría retroceder en el tiempo y mostrarle a aquel “yo” lo que le esperaba tras un camino tan absolutamente desesperante. De poder hacerlo seguro que le hubiera evitado mucho dolor, mucho.

No te aferres a la persona que eres hoy, porque esta persona sólo te está guiando a los pasos y decisiones que debes tomar para, mañana, ser quien debes de ser, alguien maravilloso con una bondad y serenidad que hoy difícilmente puedas ni imaginar.

Vivimos cada momento como si la realidad fuera aquella que sentimos, sin ser conscientes de que eso a lo que llamamos “ahora”, en pocas horas, por no decir días, se habrá convertido en “antes”, “ayer”, “hace un año”... Vive tan intensamente posible el ahora, pero no olvides que incluso este momento viene dado por todos tus “ahora” anteriores, y va a ser parte de lo que construirá tu “ahora” en un futuro próximo y no tan próximo.

Y, ya para terminar, hablando de futuro, sabemos que nuestros seres queridos siguen vivos, que su mundo está a tocar del nuestro, sólo que con otras capacidades y posibilidades muy superiores a las nuestras. Sabemos también que son felices, que ningún dolor ni problema les ahoga ni afecta, que nos viven muy de cerca mostrándonos, si mantenemos nuestros ojos muy abiertos, parte de lo que verdaderamente es la vida, algo bello y lleno de sentido, a pesar de que en muchas ocasiones aún nos cueste entender.

Ellos, como nosotros, en su momento vivieron en el seno de su madre, quizás el tuyo. Dejaron aquel entorno cálido y acuoso para entrar en otra realidad en la que los pulmones tomaron sentido. Vivieron como niños, quizás también como adolescentes y como adultos, dejando este entorno para seguir en otro muy superior y bastante difícil de entender para quienes aún no hemos estado allí, mostrándonos que “hoy” puede ser muy distinto si somos capaces



de abrir nuestra mente y recordar en todo momento que no es más que parte de un camino precioso, en el que podemos crecer o quedarnos ciegos creyendo que el “ahora” nos muestra toda la realidad de lo que significa VIVIR.

Xavier Muñoz



# LAS PALABRAS QUE NO SALEN

Por Margarita Carballares



La pérdida de una persona querida, cuando es de forma repentina, te deja en un estado de shock tal que es muy difícil articular una palabra, y de la misma forma como pensamos que todo aquello que dicen los demás sobra, uno mismo tampoco sabe cómo explicar todo lo que se está sintiendo por dentro. No es que no se quiera hablar, es que no se puede; literalmente te has quedado mudo. ¡Y qué más da si uno calla! Pues no hay nada que se pueda decir que parezca si quiere un poquito lógico entre tanta locura...

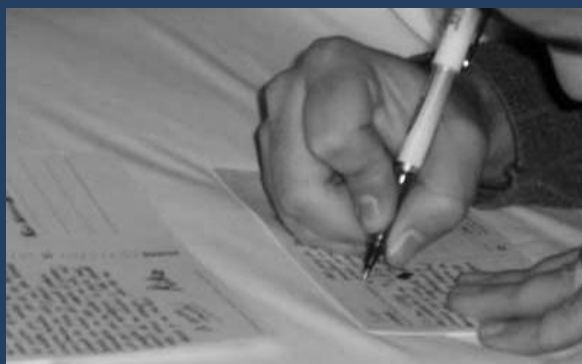
Pero el silencio no ayuda en absoluto, porque tampoco de esta manera se va a solucionar nada. Es verdad que no se trata de buscar solución a algo que nunca se va a resolver, pero lo que sí es necesario es empezar el camino de la aceptación, comprensión, perdón y escucha de uno mismo, en búsqueda de paz interior y de esperanza. Por eso, después de un tiempo prudencial de aislamiento inicial, si aún no se ha encontrado la manera de compartir esta terrible experiencia con alguien, bien por no disponer de personas capaces de soportarlo, bien por no confiar en que vayan a entenderlo, un recurso que puede ayudar es la escritura.

Escribir a las personas que ya no están es un ejercicio que proporciona una buena manera de conexión con ellos, una forma única y totalmente privada de comunicación, que si bien no es la que deseáramos, pronto descubriremos cuán valiosa nos resulta. No es ninguna tontería plasmar todo lo que

se siente en un papel, confiando siempre en que será algo sólo entre ellos y nosotros, de nadie más. Es un buen ejercicio no sólo de liberación, sino de reflexión, que aunque puede resultar muy complicado al principio, porque es casi imposible tratar de traducir al lenguaje de las palabras las fuertes sensaciones que se tienen, nos va ayudar poco a poco a todos aquellos que no somos capaces de hablar de lo que nos ocurre.

Una carta de despedida, un diario, un poema, una lista de recuerdos... cualquier forma de expresión literaria vale, porque de lo que se trata es de volcar los sentimientos, tanto los buenos como los malos. Además con cada uno que sale llegan otros, y luego vienen más y sin darnos cuenta nos encontramos analizándonos, comprendiéndonos y perdonándonos a nosotros mismos, una auténtica auto terapia.

Yo lo he probado y funciona, y animo a todos a que lo intenten al menos. Reconforta de alguna manera reflexionar de vez en cuando sobre la vida y sobre la muerte, sobre lo que hemos sido, lo que somos y lo que queremos ser, pero sobre todo a mi me reconforta la seguridad que tengo de que él, a quien dedico todo lo que escribo, sin duda está ahí para leerlo...



## PRÓXIMAS JORNADAS DE RETIRO

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

**# Para personas en duelo y que acuden por primera vez a nuestras Jornadas:**

## Monasterio de les Avellanes (Os de Balaguer, Lérida)

25 y 26 de septiembre 2010

**Precio total: 185 €** por persona

(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)



Se trata de un Monasterio situado a unos 50 Km de Lérida capital, pensado en ofrecer un lugar con un entorno extraordinariamente tranquilo y bello, a la vez que más cercano al Norte y Centro de España. Creemos que la mejor combinación para llegar es utilizando vuestro coche particular pues, a pesar de haber combinaciones posibles de tren y transporte público hasta Balaguer, va a resultaros mucho más cómodo venir en vuestro automóvil que, a su vez,

si lo deseáis, podéis compartir con alguien que venga de vuestra misma zona.

El entorno es precioso.

**# Para aquellas personas que, no estando en proceso de duelo, desean acceder a unas Jornadas de Reflexión y Autoconocimiento:**

## Monasterio de St. Pere de les Puel·les (Barcelona capital)

11 y 12 de septiembre 2010

**Precio total: 185 €** por persona

(El precio incluye todos los gastos: Alojamiento, pensión completa y seminario)



Este Monasterio se encuentra ubicado en la parte alta de Barcelona donde, a pesar de estar en una gran ciudad, se nos ofrece una tranquilidad y silencio envidiables, a la vez que unas instalaciones muy apropiadas. También facilita la llegada desde cualquier parte de España, a través de cualquier medio de transporte, estando situado a 5 minutos de la estación de Sarriá (FFCC) y fácil combinación desde el aeropuerto y estación de Sants.

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

**Monasterio de St. Benet de Montserrat.**

**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.



## UN RINCÓN PARA LA REFLEXIÓN

*"Sois vuestros pinceles y vuestros colores,  
pintad el paraíso y entrad en él"*

Poeta Kazantzakis



## SECCION DEL LECTOR

Apreciado Xavier, hace pocos días estaba de vacaciones en Gijón, al salir del ascensor me encontré con una vecina y me contó lo siguiente.

Gijón, 30 de Julio del año 2010.

El día anterior, en un viaje a Villaviciosa a través de unas tortuosas montañas, cogí un mareo impresionante; el día 30, cuando teníamos que ir a la playa, no fuimos debido a los restos del mareo que todavía arrastraba mi cuerpo. Decidimos ir a dar una vuelta y al salir del ascensor, nos encontramos a B. Nos empezó a hablar de su piso, del vecindario, de hijos, enfermedades, etc., yo, en ese momento, tuve la certeza de que aquel mareo había sido el hilo conductor que me llevó a hasta esa mujer y que rompió los planes del día.

Me contó la experiencia que tuvo con su padre, un hombre que estaba ingresado en el hospital desde hacía tiempo debido al Alzheimer y como el último día recuperó totalmente la lucidez. El padre les dijo que ese mismo día iba a morir y por la noche, con la familia rodeando la cama, este hombre, girando lentamente la cabeza fue mirando uno a uno de sus hijos, cuando su vista se posó en los ojos de su esposa, alzó lentamente la mano a modo de despedida, y murió muy dulcemente.

Pero había más, la mujer pasó a hablar de las enfermedades de su esposo y como le tuvieron que intervenir en trece ocasiones, precisamente en una de ellas (que le tuvo cinco horas en el quirófano), cuando despertó le contó a su mujer que había estado dentro de un túnel, con un gran resplandor al final del mismo, allí se encontraba un ser que le dijo que tenía que regresar a lo que él protestó debido a la felicidad que allí sentía. No acabó ahí la cosa porque la misma experiencia se repitió en una segunda operación, cuando despertó tanto su esposa como los médicos, le comentaron la dulce sonrisa que mostraba su rostro a pesar del dolor y de los momentos duros que estaba pasando, pero él no dijo nada y se limitó a encogerse de hombros.

Esta mujer remarcaba la paz que mostraba su esposo cuando contaba la experiencia de muerte que había tenido, añadiendo que tenía unos familiares que trabajaban en el ámbito sanitario y que éstos le confirmaron que era un tema que lo había escuchado en decenas de pacientes.

Una vez más tenemos unos testimonios de que hay vida después de la muerte, también de la recuperación de la lucidez en algunos pacientes con daños degenerativos y como muestran esa profunda paz momentos antes de producirse la muerte.

---

*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)**