

Gallo González, Gonzalo

Muerte, un paso a la vida / Gonzalo Gallo González. -- Cali: MHG3, 2011.

260 p.; 22 cm.

ISBN 978-958-98627-2-8

1. Muerte - Aspectos psicológicos. 2. Duelo - Aspectos

Psicológicos. 3. Pérdida (Psicología). 4. Actitud ante la muerte.

5. Inteligencia emocional. I. Tít.

155.937 cd 22 ed. A1321817

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis Ángel Arango

© M.H.G 3 Ltda. © Gonzalo Gallo González Primera edición: 5.000 ejemplares

Noviembre de 2011

ISBN: 978-958-98627-2-8

Diseño de portada e interior:

Monica Monsalve

E-mail: nomonsalve1@yahoo.com

Diagramación:

Departamento de Arte Feriva S.A.

Impreso en los talleres gráficos de Impresora Feriva S.A. Calle 18 No. 3-33 PBX: 524 9009 feriva@feriva.com www.feriva.com Cali - Colombia

Gratitud

Cuando uno escribe sólo es un pincelito en las manos del bondadoso Dios. Mi amor para Él, Jesús, su madre María, los angelitos y para tantos pacientes y enfermos por sus sabias enseñanzas antes de partir. Mi especial reconocimiento a un gran médico y excelente ser humano: mi buen amigo Jorge Gómez, a quien acompañé muchas veces en sus amorosos cuidados paliativos. Eres un gran maestro.

Gratitud a mis hermanos de sangre, a mis familiares y a mis hermanos espirituales. Gracias a mis amigos; omito nombres por que la lista es larga, bendito Dios: es por su afecto incondicional y su presencia refrescante que amo la vida y la muerte.

Gracias a mi amiga Mónica Monsalve por el diseño de la portada y otras ideas.

Contenido

Primera parte: Primeros auxilios en un duelo

Hay vida en la muerte

Plan de vida

Proceso del duelo. La muerte para niños y jóvenes

La luz o "el otro lado". Preguntas y respuestas

Aceptación, desapego, confianza, perdón y otros valores que iluminan

Muertes trágicas o violentas y suicidio

Lecciones de la muerte

Segunda parte:

Ayudas para vencer el temor a la muerte

Aprende a superar el temor a la muerte

Espiritualidad, plegarias y rituales con los ángeles

Una perspectiva luminosa de la muerte

Vivencias que enseñan

Apoyos espirituales

Ayudas para asumir una enfermedad y morir en paz

El humor es un buen sedante.





El reloj se paró

La muerte tocó a tu puerta y te dices a ti mismo: "Me siento apabullado, en un espacio de sombras y con un dolor sordo, intenso, punzante. El sentido de la vida se ha desdibujado y se esfumaron las razones para vivir. Todo se confabula contra mí, siento el alma mutilada y muchas preguntas me acosan: ¿Por qué murió así mi ser querido? ¿Dónde y cómo está? ¿Lo volveré a ver? ¿Por qué me asedia este infortunio? ¿Dónde está Dios? ¿Para qué sirve ser bueno? Estoy en un vértigo existencial. Hay pesadumbre y trastornos en mi sueño, mi apetito, mi vida sexual y mi concentración. A ratos quiero morir yo también para estar con mi ser querido".

"Me repito sin cesar: Esta calamidad que me descontrola y desestabiliza no es real, es sólo una pesadilla pasajera. Esto no puede ser verdad. Paso de la tristeza a la rabia, de la rabia al dolor, del dolor al vacío, del vacío a la impotencia, de la impotencia al desespero. Cada instante me siento con más dolor y menos esperanza; la pena y el vacío me agobian y me doblegan".

Sí, el reloj se detuvo, la muerte te sacude, el duelo es muy duro y vagas errático en un oscuro túnel. Estás lidiando con una pérdida y no sabes cómo manejar la ausencia del ser amado. Respira profundo varias veces. Acaso te resistas a creerlo, pero este ciclón tan recio es pasajero; si te ayudas, la luz volverá a brillar y un día no tan lejano podrás disfrutar nuevos amaneceres. Hoy te sientes derrotado, pero paso a paso vas a encontrar nueva energía y podrás seguir adelante sin claudicar. Con el poder de la fe y el amor, con este libro y otras ayudas, lograrás cuadrar un rompecabezas al que, por ahora, supuestamente le faltan varias fichas. Ten en cuenta estas sugerencias básicas:

- Necesitas llorar y liberar tu dolor. Llorar te ayuda y no le causa daño a tu ser amado. Eso sí: acepta su partida y evita decirle: "Sin ti no puedo, quédate, no te vayas". Antes bien, guíalo a la Luz.
- Es normal tu opresión y que te sientas en el suelo y sin alientos.
- Hay una Ley de atracción: Tu mente es un imán que atrae lo mejor o lo peor. Ayúdate a pensar positivamente.
- Es vital expresar lo que sientes y es dañino incomunicarse.
- Evita asumir la pose de fuerte y disimular tu pena.
- Acaso peleas con Dios, pero él no decide la muerte de nadie; siente su amor e invoca a tus ángeles.
- No trates de entender la muerte; acéptala y tendrás paz.
- Te acorralan muchos porqués."Pregunta mejor: ¿para qué...?"
- Enfoca tu mente sólo en el ahora, el ahora, el ahora.
 - Todo fluye mejor si perdonas y te perdonas.
- Cree sin una pizca de duda que tu ser amado está bien y en paz.
- El duelo es subjetivo, tan personal como las huellas digitales; vívelo a tu ritmo y respeta los ritmos y creencias de los otros.
- Un duelo es devastador, pero repite: "Voy a poder, soy capaz, me rodean seres que me quieren, confío, saldré adelante".

- Respira, relájate, ora, apela a lo mejor de ti.
- Aprovecha el poder sanador de las esencias florales.
- Ahora crees que tienes que cambiar de residencia.
 Espera y comprobarás que no es necesario.
- Necesitas hacer cosas sin deseos, como el enfermo que come desganado. Todo mejorará, aunque tu mente te diga que no.
- Actúa y ayúdate. Es falso que el tiempo solo cura todo. Tú eliges si el reloj vuelve a andar o te entregas a la pena, y el reloj y tú quedan frenados.
- Camina, haz ejercicio y llena tu mente de todo lo positivo.
- Destierra las ideas fijas de dolor o pena. No pelees con ellas, ya que lo que se resiste persiste; cámbialas por ideas luminosas.
- Ahora te dices: "Ya nada es importante". Un día dirás: "La muerte me enseñó a valorar y redescubrir qué es lo más importante".
- Sé consciente de que un dolor compartido es un dolor disminuido.
 - Acá encuentras luces, paz y guía: oasisgonzalogallo.com
 También aquí: vivirlapérdida.com
 Busca en Google acá: ayudas en duelo.
- La muerte no acaba la relación con el ser amado, sólo la transforma. Necesitas aprender a amar sin necesitar un cuerpo físico.

De ti depende que el amor no muera.

Dos ejemplos

- 1. El нпо de Aura Leticia murió en la terrible tragedia del avión de Avianca que se desintegró en el aire debido a una bomba. Esa bomba la puso un delincuente al servicio del narcotráfico en noviembre de 1989, cuando el avión volaba en la mañana de Bogotá a Cali. Para Aura y su esposo fue una pena desoladora no solo por la muerte atroz, sino por el dolor de no tener un cadáver para enterrar. Ella se ayudó poco a poco, perdonó y elaboró bien su duelo con fe, aceptación y amor. Para su esposo fue más difícil; se dejó poseer por un odio visceral y pertinaz, no aceptó ese hecho y al año murió de cáncer. En suma, otro gran infortunio para esta valiosa mujer que, con paz en el alma, se superó y ha enseñado a otros la sabiduría de la aceptación, a perdonar para no enfermarse y asumir bien una pérdida. Un buen espejo de cómo se debe manejar un duelo centrados en el amor.
- 2. Luz Enith, una buena educadora, fue un día a la ciudad de Pasto al santuario de la Virgen de las Lajas. En el auto iba con su amada mamá, su querido esposo y su única hija. Al regreso un bus se les puso de frente y el choque fue brutal. A Luz lograron salvarle la vida y cuando pudo hablar, preguntó:
 - ¿Cómo están mis familiares?
 - Qué triste decirle esto, pero murieron y ya están enterrados.

Un duelo triple es bien complicado; además, ella quedó con un problema de movilidad. Buscó ayuda y entendió que esa no era una decisión divina, sino un arduo aprendizaje que había venido a vivir. Se ayudó de muchas maneras y decidió encontrar nuevas razones para vivir. Paso a paso le halló un nuevo sentido a la

vida. En un duelo crees que no puedes, pero el amor, la fe y la paciencia son buenos aliados para no claudicar, incluso ante una pena tan desgarradora como un triple duelo.

Dos terapias que sanan y dan paz

1. Terapia de despedida

Acuéstate en un lugar calmado, cierra los ojos, ora con fe y pide ayuda a Dios y tus ángeles. Respira suave un buen rato y simultáneamente suelta o distensiona tu cuerpo. Para que la mente no se enfoque en lo negativo repite frases breves que te calmen y te den fortaleza: "Confío, puedo con esta pena"; "Es duro, pero saldré adelante"; No lo entiendo, pero lo acepto; "Dios me ama"; "Señor, eres mi luz y mi consuelo". "Siento paz, siento descanso, me siento mejor".

Visualízate en un espacio lleno de luz blanca y amorosa. Visualiza a tu ser amado con un cuerpo iluminado. Exprésale todo tu amor, pide perdón y dale tu perdón. Dile todo lo que sientes y ayúdale a soltar apegos y dejar el temor. Dile que lo entregas a la luz amorosa que él está viendo, que se funda con ella. Siente que ese espíritu se va sobre las palmas de tus manos hacia una luz que está en lo alto. Levanta las manos, entrégalo a Dios, bájalas y frótalas. Da gracias.

2. Terapia de sanación

Busca un lugar sereno, acuéstate, cierra tus ojos, ora con fe y pide ayuda a Dios y a tus ángeles. Respira suave un buen rato y, al mismo tiempo, afloja todo tu cuerpo de pies a cabeza. No forcejees con tu mente y céntrala en imágenes que te tranquilicen y te den paz.

Visualiza a tu ser amado con un cuerpo de luz y charla amorosamente con él. Da gracias por todo lo hermoso, perdónate tus fallas y perdona con amor sus errores. Siente que ambos se liberan de apegos y temores. Despídete con amor y visualiza cómo lo entregas a los ángeles de la transición y al mismo Dios; mira cómo él se une a una Luz clara y hermosa. Descansa tu mano en el plexo solar y pide la asistencia del arcángel Rafael; siente que tu mano es la de él, una mano iluminada de color verde esmeralda. Imagina que tus emociones negativas son como bolitas oscuras debajo de tu piel. Di que se las entregas e imagina que esa mano de luz entra en tu cuerpo y recoge esas bolitas oscuras. Entonces llevas la mano al lado, arrojas esa energía al suelo y crees que la tierra la absorbe. Al arrojar esa energía sopla fuerte para ayudarte. Haz ese gesto dos o tres veces y te sentirás mejor. Al final da gracias.

Diez cosas que te conviene evitar:

- Hacer resistencia y no aceptar lo que pasó.
- Esconder el llanto y guardarte el dolor, la rabia y la tristeza.
 - Culparte y culpar a otros.
- Apartarte de Dios por creer que Él te quitó al ser amado.
 - Incomunicarte y no procesar el duelo.
 - Conservar las cenizas en la casa.
- Aferrarte al ser amado, sus pertenencias o su tumba.
 - Quemarte en el fuego del odio o la venganza.
- Frenar tu proceso por vivir visitando un cementerio.

– Seguir con apegos que te impiden amarte y amar la vida. La ley espiritual dice así: A más apego o asimiento, más sufrimiento.

Ámate, déjate amar y evita lo anterior. Esas diez actitudes te impiden hacer el duelo y puedes sufrir un buen tiempo o toda la vida con un duelo no elaborado o congelado; es como estar muerto en vida. De ti depende aceptar lo que vives o programarte para el ingrato papel de víctima profesional. Piensa en lo que sucede cuando un terremoto o un tsunami destrozan todo: ¿Quieres superar la pena y dedicarte a reconstruir? ¿Prefieres quedarte en el suelo y dedicarte sólo a llorar, pelear con la realidad y anclarte en el ayer?

Apela a lo mejor y no sufras estancado en el lúgubre túnel del dolor. Cuando estés en el suelo, no te quedes ahí; apóyate en él para levantarte; esto es lo que enseña Nick Vujicic, un ser sin extremidades que ama la vida y no conoce límites. De él hablo en mi libro *Crecer en crisis*, y te sugiero que lo leas porque te brinda ayudas y ejercicios para superar cualquier penalidad. Mira en Youtube los videos de Nick o los de Jessica Cox o Bárbara Guerra, y te llenarás de confianza, coraje y motivación.

Que la muerte no acabe con tu fe

Siente que Dios te habla y te dice:

Te amo infinitamente y siempre estoy contigo, aunque no me sientas. Soy presencia de paz y luz hasta donde lo permitas y quiero que vivas en el amor y para el amor.

Sé que ante una pérdida tu fe tambalea; recuerda que la tierra es un lugar de paso, que las luchas no son eternas y que al final todo estará bien. Yo no te quito a tus seres amados. Cuando tu fe es firme y tu amor sincero, ellos son tus mejores aliados para no rendirte y seguir adelante.

Estoy siempre contigo, y unido a mí puedes sostener la bandera del amor y la aceptación. Piensa en la muerte de Jesús y verás enseñanzas donde otros ven derrotas y descubrirás que tu luz titila pero nunca se apaga. Acepta lo que vives sin renegar y no le abras espacio al desespero. Aquel que ves como muerto vive y era su momento para partir. Permítete estar desolado; ámate y ten presente que la única verdad es asumir todo con amor y con paz. Permanece en mí. Te amo infinitamente.

Testimonio

SIEMPRE ME HE deleitado con las obras del pintor holandés Rembrandt, maestro del claroscuro. Supo manejar los pinceles, pero nunca aprendió a manejar el dinero, y años antes de morir estaba en bancarrota. Lo hermoso es comprobar que pintó obras maestras mientras estaba asediado por la pobreza y las penas. Rembrandt tuvo seis hijos y cuatro murieron niños, otro a los veintiocho años y sólo le sobrevivió su última hija, Cornelia, de quince años cuando él murió.

Uno de los mejores cuadros del maestro, *Ronda noctur- na*, lo pintó abatido por la muerte de su esposa Saskia y por la pobreza. Acaso de ningún otro pintor tenemos más autorretratos y ellos reflejan las luces y las sombras del artista. Meses antes de morir pintó el último, en el cual aparece abatido, pero no derrotado. Su vida, como la nuestra, fue un claroscuro en el que la luminosidad de la luz siempre fue más poderosa que el poder de las tinieblas.

No culpes ni te culpes

No нау un тérmino en tibetano equivalente a nuestra palabra culpa, una emoción tóxica que allá desconocen.

La religión budista no alimenta la actitud nociva de castigarse o flagelarse por las fallas. Un budista reconoce los errores sin recriminarse y aprende de ellos centrado en el ahora, no en el ayer. Lo grave es que judíos, católicos y cristianos sí se culpan y eso los lesiona y les roba la paz interior.

Estas religiones están en mora de desterrar la culpa y enseñar a sus fieles a perdonarse. Lo sano es ser conscientes de las fallas y superarlas en paz con el ayer y amando en el ahora. Aplica ya esto a tu vida, relájate, examina tu pasado, ora con fe, perdónate y no te culpes más. Ama y no culpes a otros. Sé consciente de que al que hace daño también le hicieron daño. Casi siempre el que abusa fue abusado. Perdona de corazón.

Maneja tus emociones

Cuando el tráfico no fluya y estés atascado, aprovecha y piensa en los trancones internos. En un duelo sucede exactamente lo mismo: las emociones negativas impiden que tu energía fluya. El odio, la ira, la culpa, el rencor o los celos crean atascos de energía que pueden generar enfermedades. Tu cuerpo físico somatiza algo que falla en siete cuerpos sutiles: etérico, emocional, mental, astral, causal o intuitivo, celestial y crístico.

La medicina bioenergética sabe todo esto y no son embelecos de la Nueva Era; es una realidad. Abre tu mente para ir más allá de lo que te han enseñado sin condenar lo que no conoces. Con perdón y amor sana ideas y emociones que bloquean tu flujo de energía divina y gozarás de buena salud. ¡Cuidado! Los atascos internos son, de lejos, más preocupantes que un eterno trancón en las calles.

Cuando estás ávido de amor y vives unido a Dios, sorteas los escollos y siempre encuentras placidez. Para no

sucumbir cuando el destino te sacude y la muerte tiende a doblegarte, cuida tu espíritu, ora, medita y relájate con frecuencia. Nutre tu alma y tu mente con buenas lecturas, piensa en lo mejor y saca de tu interior las emociones venenosas. Hay cuatro de ellas que te enferman y que necesitas extirpar para sanar y estar en paz: odio, culpa, rabia y tristeza. En su interesante libro *Obedece a tu cuerpo*, Lise Bourbeau explica bien el vínculo entre las emociones y las enfermedades. Te invito a leerlo y aprovechar su sabiduría.

Plegaria

Saluda el día con estas palabras:

"Yo te amo, Señor, mi fuerza. Eres mi roca y mi fortaleza. Eres mi libertador, la roca que me da seguridad, mi escudo y mi victoria. Con Dios me veo libre de mis enemigos".

Así comienza el Salmo 18 en el que nos recuerdan que "Dios es un escudo para todo aquel que se acoge a Él". ¿Qué significa acogerse? Significa seguir sus caminos, hacer su voluntad y ser irreprochable.

Dios siempre reviste de fuerza a los que en Él confían, pero ellos también llevan sus cruces y soportan pruebas. Presumir que por ser buenos vamos a estar exentos de dolores y dificultades es tener una fe falseada. Y el mejor espejo lo tenemos en el mismo Jesús, en sus espinas, su calvario y su dolorosa pasión. Si vives sintonizado con Dios aceptas que todo es pasajero y no sucumbes al desespero.

Cuida tus relaciones

Las relaciones sociales nos hacen más optimistas, y el optimismo nos hace sentir más felices. La felicidad

nos hace sentir más saludables, según un reciente estudio sobre la felicidad en España. Pero, ¿qué es la felicidad? Es amarse y amar, es gozar de paz interior y disfrutar de la vida y de unas buenas relaciones. No es la ausencia de obstáculos, o sea, un edén sin conflictos y sin dificultades. Lo que hace el ser feliz es no engancharse con los problemas y asumir todo con ánimo sereno.

El genial cuentista Andersen sufrió en carne propia la miseria y el rechazo desde niño. Fue duro para ese humilde hijo de un zapatero y una lavandera, feo como el patito de su cuento, y enfermizo, pero él no se enganchó con lo negativo, se superó y nos regaló sus famosos cuentos. Cultiva también tú un optimismo saludable, cuida tus relaciones, ámate, ama y decide avanzar. La felicidad no te será esquiva si vibras en el amor.

Hazte amigo de la adversidad y podrás estar sereno ante el paso inexorable del destino y la llegada de la muerte. Puedes manejar con calma las molestias o los estragos que causan los infortunios. Un espíritu fuerte va más allá de las limitaciones y enfrenta lo peor con una sonrisa dibujada en su rostro. El ser humano no está condenado a la desesperanza, y con fe no es un pelele de las emociones.

Hazte amigo de la muerte

Aprende a familiarizarte con la muerte y mírala como una buena amiga, no como una adversaria. Es una sabia decisión en una cultura que evade el tema y en la que pocos se preparan para ese paso inapelable. Si temes a la muerte busca ya ayuda, porque ese temor será una pesadilla cuando llegue el momento de partir. Para muchos orientales es normal meditar sobre su muerte y suelen estar educados desde niños para amar sin apegos.

El desapego y vivir sin asuntos pendientes da paz, ya que el miedo y los apegos dificultan una transición serena. Un buen amigo en la muerte es el perdón, y dos lazos que atan son los odios y las culpas. Habla de la muerte con los seres amados para que cada persona exprese sus creencias y libere sus duendes. Si evades esta realidad prepárate a sufrir ante la muerte y a andar errático, sin fe, sin alientos, sin presente y sin futuro.

¿Qué concepto te dieron de Dios?

A MARIANA Y CAMILO les dijeron que rezaran con toda su fe para que la abuela se curara. Así lo hicieron, semana tras semana, con una devoción ejemplar, pero la abuela murió a los pocos meses. Desde entonces están peleados con Dios y les dicen a sus padres: "¿Para qué sirve rezar? Dios no existe". ¡Qué falla! Una fe mal enfocada es una fe que algún día se desmorona, y se pelea con el Dios de los credos. Entonces, ¿por qué las religiones no cambian el enfoque de su fe y la idea de Dios que trasmiten?

Dios no decreta la muerte de nadie porque cada ser traza su Plan de vida con los ángeles y programa su muerte antes de encarnar. Dios no lo decide ni lo puede cambiar; deja de pelear con Él, acepta ese Plan y mira el morir como un paso luminoso entre vidas. No reces para que pase lo que tú quieres; ora para que tú quieras lo que pase y lo asumas en paz. Sé consciente de que no peleas con el verdadero Dios, sino con el de las iglesias. Que una abuela deje de sufrir y parta en paz también es un milagro. Acepta sereno lo que llamas adverso.

La adversidad nos hace más fuertes y lo fácil nos tienta, aunque es un narcótico espiritual. Todos en su respectivo momento somos triturados por la vida y sólo así evolucionamos y maduramos. No quiere decir que sea necesario sufrir para aprender y que estemos en un valle de lágrimas. La verdad es que existe una ley de polaridad y siempre se alternan luz y sombra, gozos y desdichas.

Nadie está libre del infortunio y todos podemos ascender y llegar a la cumbre. No obstante, a veces nos asedia la tentación de abandonar. Viaja al pasado y reconoce que has aprendido mucho más de las derrotas que de los triunfos. ¡Eso que llamas "mal" es tantas veces una bendición y una oportunidad para purificarse y cambiar! Todo está bien ordenado en el plan divino en el que la basura nutre las plantas y se convierte después en alimento.

Todo tiene un sentido

En la imaginación del escritor estadounidense Ernest Hemingway un viejo lobo de mar lleva ochenta y cuatro días sin coger un pez. Los otros pescadores dicen que ya está acabado, pero un sueño lo impulsa a embarcarse de nuevo: "Hoy trabajaré donde están las manchas de bonitos y albacoras y acaso haya un pez grande con ellos". El anciano pescador sale a mar abierta y las horas pasan sin lograr lo que desea, pero "el viejo sabía esperar".

Al fin arponea un pez enorme y comienza una lucha titánica que deja extenuado al viejo pescador. Mucho después, cuando arriba al puerto, los tiburones ya han devorado el pez que amarró a la quilla de su bote. De la gigantesca presa sólo quedan el espinazo y la cabeza, pero el viejo no se siente derrotado. Ha pescado un gran pez y a todos nos regala una lección de entrega, bríos y una persistencia infatigable. Nada sucede al azar y hay un sentido oculto para todo.

Plegaria para confiar

Dios mío, Tú eres el sumo Bien y la suma Bondad; eres amor, fuerza y esperanza; mi baluarte y mi alegría. Eres el Padre universal y amas a todos tus hijos sin importar su raza, su credo o su nacionalidad. Por eso quieres que yo sea tolerante, cree hermandad y cambie el odio por amor y los juicios por bondad. Eres compasivo con mis fallas y me invitas a desterrar la culpa y vivir abierto al perdón.

Lejos de ti me rodean densas brumas y estoy condenado a la desesperanza. Por eso quiero estar siempre contigo. No permitas, Señor, que un duelo y las penas me alejen de ti, y dame tu fuerza cuando estoy sin alientos y amedrentado. Dame siempre tu luz para poder descifrar mi sendero y avanzar con un amor sincero y una fe superlativa. Te amo, Dios de amor, y siento que me llenas de ímpetus para superarme, quererme, servir y amar la vida con avidez. Gracias por estar siempre presente.

La sabiduría de estar en el ahora

El tiempo es vida si estás en paz con el ayer, amas en el presente y siembras el futuro con esperanza. Cuando llega la muerte te conviene desterrar de tu alma la culpa o el odio y dejar que el pasado sea pasado. Así no dilapidas tus energías en el ayer y te concentras en lo único que vale: amar aquí y ahora. El día más especial de tu vida es éste; es el único seguro y no puedes perderlo viajando al ayer o al mañana.

Eres sabio si llenas cada instante de amor y tienes presente que la vida no es más que eso: puro presente. Si vives unido a Dios disfrutas con deleite el instante y tomas conciencia de que ese instante es la vida. Puedes preparar en parte el futuro pero no lo hagas sacrificando el momento presente. Recuerda que eres un peregrino en la tierra y que todo sale bien si aceptas la partida de los que amas para no estar muerto en vida.

Con la muerte desde niño

MI TRATO CON la amiga muerte inició muy pronto: a los diez años salía temprano de mi casa los domingos y me encaminaba con premura a un cementerio cercano. Era antiguo, con bóvedas, no de tumbas con jardines, y allí llegaba con una escalera, un tarro para cargar agua y un trapo. Todo el día les organizaba sus flores a los deudos en tumbas altas o bajitas, y en tiempo libre veía entierros y leía epitafios. Pronto me hice amigo de los sepultureros y ayudé a sacar muchos restos, lavar los huesos y depositarlos en una pequeña caja de metal o madera.

Ando con la Hermana Muerte desde niño, no le tengo temor y la amo como amo la vida: con fruición. Suena extraño pero para mí la muerte es linda. Desde la infancia me prepararon mis ángeles para la misión que hace muchos años cumplo con moribundos y personas en duelo. Mi padre murió joven, luego dos hermanos, jóvenes también, mis tíos y mi madre; sus duelos y los de millares de personas que he acompañado me inspiran para compartirte los mensajes de este libro. Sólo te pido que abras la mente y te atrevas a cambiar tantas creencias humanas, no venidas de Dios, que te limitan y te condicionan para ver la muerte con lentes oscuros: como una enemiga. Ella es sólo un paso del invierno a la primavera.

El nacimiento no fue el comienzo y la muerte no es el fin. Eres un espíritu viajero que encarnó y se revistió de materia para tomar conciencia con aprendizajes de amor. La muerte es un retorno a la dimensión de la que vinimos, y al regresar allá seguimos evolucionando. La muerte es un paso entre vidas, es como la transformación de la oruga en una colorida mariposa. Para los dolientes esa transición es un drama por seis razones: una visión horrible de la muerte, apegos, miedos, culpa, rabia y un precario cultivo espiritual.

Eres sabio si dejas de combatir con lo inevitable y aceptas la perfecta imperfección de la vida. Vivir no es luchar; vivir es amar, es fluir como el agua que no pelea con los obstáculos y sobrepasa los peñascos. Vivir es ver la muerte como una sabia maestra y cultivar un "Arte de morir", como era común en la Edad Media. Para un espíritu lo duro no es morir; lo arduo es nacer y venir a un mundo con negatividad y pruebas exigentes. En la tierra tiene que existir la negatividad, ya que sólo amamos la luz cuando hay tinieblas y podemos practicar aceptación y desapego cuando se va un ser amado físicamente.

En un duelo, duele todo

Debido a una pésima formación, los vacíos de las religiones y los apegos, un duelo te sumerge en un túnel anímico en el que se cruzan muchas emociones urticantes: tristeza, culpa, vacío, rabia, miedo, ansiedad, sinsentido de la vida, fe agrietada y, acaso, odio y sentimientos de venganza. Es innegable que duele hasta lo más profundo separarse temporalmente de los que amas y, en palabras de un poeta, "queda un espacio vacío que no se puede llenar ni con las aguas de un río".

Vences todo tipo de opresión si prescindes de creencias dañinas que te llevan a pelear con Dios cuando más lo necesitas, pintan esa transición con colores oscuros y la asocian a un dolor irremediable. Confía en que todo se puede sobrellevar si fluyes en el amor, te apoyas en una fe renovada y creces en aceptación. Estar con Dios y nutrir tu alma en la fuente del amor y la fe es reparador y te da impulsos para no sucumbir. Tu confianza es precaria si culpas a Dios y nutres tu alma por ráfagas o

sólo cuando estás mal. Hazlo de modo constante. Una fe firme te mantiene animado, no amedrentado.

Morir para vivir

Morir es un viaje a la paz y la Luz, pero cuesta aceptar la partida, en especial si es trágica o inesperada. Aprende de los orientales que desde pequeños se familiarizan con la muerte y la ven con tranquilidad, no como lo peor. La muerte sólo se da para el cuerpo físico, y por eso los que mueren se muestran, a veces, con su cuerpo de luz radiante, llenos de paz.

Podemos amar la muerte como San Francisco de Asís y verla no como algo horrible, sino como la Hermana Muerte que nos lleva a Dios y a la Luz. El santo cultivaba una hermosa visión de ella y le cantaba así: "Alabado seas, mi Señor, por nuestra Hermana Muerte corporal".

Es clave hacer un reencuadre en la mente

Abre tu corazón y graba en tu mente con letras doradas la serena creencia de que la muerte y todo lo que pasa forma parte de un Plan divino perfecto y de un Programa de vida trazado antes de encarnar. Haz un reencuadre en tu sistema de creencias y mira con otros ojos; decide encender lucecitas de esperanza y no tener el alma mutilada.

La hermana Muerte es:

- Transición a la luz, no un hecho terrible.
- Un nuevo nacimiento, no una pérdida irreparable.
- Despedida temporal, no fin desolador.
- Transformación, no aniquilación.
- Cambio de cuerpo, no paso a la nada.

- Reencuentro festivo, no soledad agobiante.

Aun así hay estropicios, dolor, vacío y aflicción, pero una visión luminosa de la muerte como paso a otra vida hace alquimia interior y trasmuta las sombras en luz radiante.

No es muerte, es transición

El horizonte es más claro y el peso de la ausencia se aligera si ves la muerte como transición a otra dimensión, no como un final irreparable. De hecho, para el espíritu que desencarna es un paso luminoso a la vida que sigue, liberado ya de la materia. Por eso en el más allá hay fiesta cuando un espíritu regresa a la casa de Dios Padre-Madre y se reencuentra con sus ángeles, otros espíritus y algunos seres amados.

A través de mensajes llegados del cielo o canalizados sabemos que en el más allá, cuyo nombre es la Luz, no se habla de muerte, sino de transición. Como dijo un Maestro espiritual: "Acá en la Luz hay fiesta cuando un espíritu hace su transición y regresa a la dimensión del amor y la paz". Cree en esta serena verdad, habla de transición y acepta que es un hecho natural y no un fin dramático.

La falla es que negar la muerte o la transición es muy común en nuestra cultura. Eso, sumado a un amor dependiente o de apego, convierte el duelo en una experiencia espinosa y fatigosa, lo que casi nunca se da en las culturas indígenas. Los egipcios y otras culturas creían más en la otra vida que muchos que se llaman creyentes. Un buen número de sabios orientales han partido estando plenamente conscientes, y se han unido serenos a esa Clara Luz que describe el Libro tibetano de los muertos o Bardo Thodol.

Pasos sanadores

Confía, ama y espera. "El ocaso de la esperanza es como el ocaso del sol: con ella se extingue el esplendor de la vida", dijo el poeta norteamericano Henry Longfellow. ¿Cómo fortaleces la esperanza? No es fácil cuando el dolor te sacude, pero estos pasos te ayudan:

- Ante todo vive el duelo, llora y libera emociones que te enferman como rabia, culpa y desaliento. Si no elaboras bien el duelo queda congelado y más tarde las consecuencias serán desastrosas.
- No te quiebres la cabeza con incesantes porqués. La muerte es para asumirla en paz, no para entenderla.
- Apóyate en tu poder espiritual y en la fuerza que sientes al recordar crisis que ya has superado. Ora con los salmos al lado de un velón blanco encendido. Siente que esa es la luz de Dios.
- Acércate a aquellos que luchan sin rendirse y te inspiran con su tenacidad, su fe y su persistencia.
- Ora con una fe renovada, siente a Dios en tu alma, cree que Él no te quita a nadie y que la muerte ya está programada antes de venir. Dios y tus ángeles siempre están contigo y te regalan su paz y su fuerza.
- Sana tu alma con la magia del perdón y sal de las redes traicioneras de la culpa y el odio. Escribe para liberar tu rabia y tu odio y luego quema lo escrito; es una buena terapia.
- Sacia tu sed de paz en la fuente de libros inspirados y de música espiritual como la del maestro Bach o la de Handel.
- Hay películas que iluminan: Visa al paraíso, Always, Más allá de los sueños, Ghost, Sexto sentido, El misterio de la libélula.

- Ir al cementerio crees que te ayuda porque así te educaron, pero la verdad es que es un lugar de dolor, tristeza y llanto y te conecta con la muerte, no con la vida que ahora disfruta tu ser amado. Ir a una tumba donde no está ese ser es volver atrás y estancarse en lo que ya pasó: el fallecimiento. Elige recordar a quien murió en lugares hermosos, en tu casa y en espacios de vida, no de muerte.
- Practica la aceptación serena y no hagas resistencia. Resistirse y pelear con la realidad es echar leña en la hoguera del sufrimiento.
- Avanza poco a poco con la confianza puesta en una nueva primavera. Sé como el alpinista que no se angustia pensando en todo el ascenso y se concentra sólo en el avance de cada día.
- Invoca a los ángeles de la transición o del umbral. Su misión es ayudar a los espíritus desasosegados a serenarse y aceptar el regreso a su Hogar de origen, soltando apegos y venciendo temores atávicos.
- Invoca también a tus ángeles Guardián y Guía y a los Arcángeles: Gabriel, Jofiel, Miguel, Rafael, Samuel, Uriel y Zaquiel. Vive conectado con ellos y sentirás su poderosa ayuda.

La esperanza es tu fuerza pero te pide aceptar ayuda y hacer cosas sin ganas. Esperar con los brazos cruzados es claudicar de antemano. Esperar bien es dedicarte con ahínco a estar mejor, perseverar en el intento y creer en una nueva primavera. La verdadera esperanza es activa, y en un duelo hay que hacer muchas cosas sin ganas mientras se recupera el ánimo.

Días grises

"Hay días en que somos tan lúgubres, tan lúgubres, como en las noches lúgubres el canto del pinar.

El alma gime entonces bajo el dolor del mundo, y acaso ni Dios mismo nos pueda consolar".

Porfirio Barba Jacob

Así estamos cuando la tensión quema, los desgarramientos son fieros y no brilla ninguna luz. Así sufrimos ante una muerte cruel, un secuestro, una traición y otros infortunios. ¿Dónde está la salida?

Cree que la vida no es una suma de absurdos y que un día estarás mejor y la luz vencerá las tinieblas. Así lo ven ahora tantos que llegaron a planear su suicidio y hoy luchan, creen y aman la vida. Si tú estás en una oscura fosa, no reprimas tu rabia, acepta tu dolor, no pelees con Dios y déjate r. Vive el momento, ora, haz ejercicio, aprende a relajarte y no te encierres. Por ahí está la salida.

Morir es trascender

Prepárate para la muerte propia y la de los seres amados, porque ese hecho está vedado en nuestra cultura. Sólo nos acercamos a la muerte cuando un ser querido fallece, en lugar de hacerlo muchas veces antes para ambientarnos. ¿Cuál es la mejor preparación? Una vida centrada en un amor incondicional y exento de odios, culpas, apegos y miedos. Una buena muerte depende de una buena vida, no tanto del modo como se muere.

El reto es soltar ataduras y enfrentar el miedo a partir; así se trasciende en paz, aunque el modo de morir sea terrible en apariencia como lo fue para Jesús, Gandhi o Martin Luther King, seres buenos que fueron asesinados. La muerte trágica de un ser amoroso es su último acto de amor para cambiar las vidas de otros y despertar conciencias dormidas.

Poder de las afirmaciones

Nutrir tu alma con afirmaciones te empodera y te saca del precipicio. Repite varias veces esta autoafirmación:

"Acepto la partida de los que amo y elijo ser bueno conmigo mismo y no hacerme daño con el odio, la culpa o la rabia. Sé que me conviene ser realista y compasivo. Acepto la llegada de la muerte y no caigo en las redes del desespero.

"Veo el resplandor de Dios en tantos seres buenos y elijo concentrarme en lo positivo que hay en mí y en los otros. Creo en mi fuerza interna y sé que con paciencia soy capaz de neutralizar los impulsos negativos y estar en paz. Una voluntad firme es mi mejor aliada en el desafío de superar el duelo, aceptar la ausencia material de mi ser querido y seguir adelante sin desfallecer.

"Me amo, quiero asumir la nueva realidad y no sumirme en el sopor de la amargura. Abro las puertas a la esperanza y elijo amar aquí y ahora en constante unión con Dios".

Elijo creer y perseverar

"Hoy elijo aceptar la muerte en lugar de refunfuñar, hoy elijo crear en lugar de destruir, hoy elijo alabar en lugar de criticar. Me acepto como soy y así puedo elaborar mi duelo y no gastar energías en el vano intento de cambiar lo inevitable. Cuento mis bendiciones, doy gracias por todo lo positivo, me abro al perdón y decido no culparme ni culpar.

"Paso a paso quiero apreciar las pequeñas cosas, ser feliz con lo más simple y valorar el milagro de la vida. Doy gracias a Dios por mis familiares, mis amigos y por todos aquellos que han iluminado mi camino. Quiero estar en paz con el ayer, dejo el futuro en las manos de Dios y amo en el aquí y el ahora.

"Quiero que la fe sea mi fuente de energía, la esperanza mi motor y el amor el eje de todos mis actos. Hoy acepto mi duelo, me reconcilio con la vida y me animo a servir generosamente, creer firmemente y esperar pacientemente".

Plegaria confiada

Señor, no preciso palabras para comunicarme contigo porque eres presencia y voz en el silencio. Cuando la muerte mutila mis sueños eres brisa y luz, fuerza y ternura, más íntimo que mi propio yo, siempre ahí, siempre, siempre. Aquietas mis angustias, enciendes brasas dormidas, cicatrizas mis heridas, me liberas, me llenas de paz.

Creo que Tú no decides la muerte de nadie porque no eres un Dios sádico. Entiendo que en un plan de amor nada se malogra y todo, incluso lo que rotulo como malo, tiene un sentido. Me animas a aceptar la transición, amar la vida con desmesura y avanzar sin rendirme.

Para alejar la culpa y el odio me invitas a perdonarme y perdonar de corazón. Te amo y te doy gracias por tantas bendiciones. Sé que nunca me dejas. Te adoro, te alabo y te bendigo.

El "malo" es tu maestro

Hace muchos años vivió en Polonia un rabino que era venerado por su bondad y su sabiduría. Muchas personas salían inspiradas de sus charlas, pero tenía un oyente que lo contradecía con rabia. Conocía los puntos débiles del rabino, destacaba sus defectos y despertaba la ira de sus muchos seguidores.

Un día el que era visto como un diablo murió y los discípulos del guía espiritual respiraron aliviados. Pero no entendían por qué el rabino se veía tan acongojado y triste en el funeral de su oponente.

Entonces uno de los discípulos le preguntó:

- ¿Estás compungido por la condenación eterna de ese ser oscuro?
- No. Yo estoy seguro que nuestro amigo ya está con Dios. Estoy afligido es por mí mismo. Ese hombre era el único que me ayudaba a ver mis fallas. No era un enemigo y el rabino se puso a llorar.

La historia te deja una valiosa lección si culpas a alguien por la muerte de tu ser amado. Necesitas una mirada comprensiva y perdonar de corazón porque la rabia, la culpa y el odio son pésimos compañeros en un duelo. No es fácil, pero elige ver al que te hizo daño como un ser en estado de ceguera espiritual, que recogerá el fruto de su acción. Quien yerra te permite practicar perdón, aceptación, desapego y confianza. Aunque nunca te lo hayan enseñado, gran parte de lo que sucede está ya escrito en un programa de vida que se traza con Dios antes de venir. El que juzgas "malo" termina siendo tu profesor en su inconsciencia porque te da la oportunidad de aprender algo.

Ejercicios que te ayudan

- Escribe una lista de motivos para estar bien. Da gracias y no dejes que tu mente se centre sólo en la pérdida.
- Relájate, ora, respira y visualiza los obstáculos como valiosas experiencias de crecimiento.
- Repite varias veces: Nada es casual y un duelo llega a mi vida con un propósito: evolucionar espiritualmente.

- Relájate, cálmate y visualiza una luz blanca que te rodea. Repite varias veces: "Me envuelvo en la luz blanca del Espíritu Santo".
- Habla con alguien sobre los milagros cotidianos: salud, sentir, ver, pensar, correr, oler, imaginar y recordar.

Todo eso lo valora quien se recupera de un síncope y tú lo disfrutas sin terapias de meses.

– Pon un papel sobre tu espejo y otro sobre tu mesa de noche con el número 15. Así recordarás que necesitas dedicar 15 minutos diarios a relajarte. Le harás un conjuro al pesimismo y soñarás con días radiantes.

Si en el duelo de papá o mamá no logras cerrar un ciclo o perdonar, haz una terapia de "Constelaciones Familiares" con un experto en el tema.

> Partimos cuando nacemos, andamos mientras vivimos y llegamos al tiempo que fenecemos; así que cuando morimos descansamos. Jorge Manrique, poeta español.



Nacer con una sonrisa, morir con una oración.
Proverbio.

Antes de venir a la tierra ya estábamos con Dios en el plano espiritual del amor y la luz. En esa dimensión también se evoluciona paso a paso y un día decides venir al planeta. Con la guía de varios seres de luz y tus ángeles trazas un Programa de vida y eliges los hechos fundamentales, no los detalles ni cómo vas a manejar tu existencia ya que eso dependerá de tu libre albedrío. Ese Programa incluye pruebas y obstáculos para poder practicar las exigentes lecciones del amor:

Se incluyen ofensas para crecer en perdón, crisis para tener fe y pérdidas para practicar el desapego. Por lo mismo, lo que acá ves como un mal, incluida la muerte, en realidad es una oportunidad, pero no es fácil superarlo. Nada es casual y todo llega para el bien, para aprender y enseñar amor que es la Misión de la vida y lo esencial. Con esta visión explicas mejor la existencia y no culpas a Dios por los "males" o por la muerte de los que amas. Él sólo respeta el Plan que elegiste y te da su amor en la vida y en la muerte que es una transición o un regreso al Reino de la Luz, la Paz y el Amor.

Los espíritus que tomamos cuerpo fuimos creados para ascender de la inconsciencia a un estado de consciencia superior y llegar de un preescolar espiritual a una maestría en el amor. Todos iniciamos en un estado de ignorancia y en vidas sucesivas vamos avanzando. Al terminar nuestro ciclo acá nos convertimos desde la Luz en espíritus guías de los que aún están acá en su proceso de perfeccionamiento.

Cuando un niño muere

Cuando un bebé o un niño trascienden, así estaba elegido en su Plan de vida y en el de sus padres como un aprendizaje exigente de desapego, aceptación, fortaleza

y confianza. Cuesta asumirlo, pero se logra paso a paso con fe, aceptación y paciencia. Dios no nos quita a nadie ni se lleva al bebé para que sea un angelito. Si Dios actuara así sería un Dios sádico y no un Padre amoroso.

Un hecho tan duro sucede así aunque nos veamos como buenos; no es una prueba que Dios nos pone y mucho menos un castigo. Muchas madres buenas han enterrado a sus bebés y han seguido adelante apoyadas en una fe firme y un amor sincero. Mi buena madre Ana enterró dos bebés y luego a mi padre y dos hijos jóvenes. Fue complicado, un golpe recio, un vacío insondable, pero se sobrepuso sin perder la fe y recuperó las ganas de vivir.

La muerte no es para entenderla

En medio del infortunio se desdibuja el sentido de la vida y te preguntas por qué estás en el desfiladero. Cambia el por qué por un ¿para qué llega esta pena? La respuesta está en tu misión. En lugar de creer que Dios te quita los seres amados y envía "males", cree que tú mismo programaste con Él y sus ángeles tus aprendizajes antes de venir a una escuela llamada Tierra. Ojo: la muerte no es para entenderla con una lógica fría; es para asumirla con amor.

Trazaste un programa como lo hizo Jesús y para Él fue arduo nacer en un pesebre, ser perseguido y morir en una cruz; eso no era casual y estaba en su misión de amor. Bien, igual te pasa a ti con pruebas que te cuesta aceptar. Eres un espíritu que vino a practicar perdón con los agravios, aceptación con las desdichas y desapego con pérdidas como la transición de los que amas.

Las dificultades llegan para que muestres tu fortaleza; las críticas, para crecer en humildad; la adversidad, para afianzar tu fe; la muerte, para practicar aceptación, desapego o perdón. Si lo asumes así tienes paz y no peleas con un inexistente Creador que envía muertes y penalidades. Haz las paces con Dios, con la misma muerte y con la vida. ¡Qué bueno que la muerte o la transición de un ser amado te obligue a desmontar la falsa imagen que tienes del Ser Supremo! Elige forjar una nueva imagen que sí corresponda a la realidad: un nuevo concepto de Dios para una nueva vida.

Nadie es malo ni bueno

Cae en la cuenta de que no hay seres buenos ni malos; sólo hay espíritus con mayor o menor conciencia. Es más, aunque cueste digerirlo, los espíritus inconscientes ayudan a los otros a avanzar. En otras palabras, quien te talla te invita a crecer en paciencia; aquel que te critica te enseña humildad y quien te quita algo te da la oportunidad de practicar desapego. El espíritu que aún se mueve en la ignorancia recogerá el mal fruto de sus acciones, pero al fallar actúa sin saberlo como un maestro.

Sí, te parece absurdo, pero ¿no es insólito creer en un Dios que envía plagas y males siendo amor puro? Acepta que los que te hacen daño son tus mejores profesores en el aprendizaje del amor. Al morir o trascender todos volvemos donde Dios y estamos en distintos niveles según lo que cada ser sembró. Dios no rechaza a nadie porque sabe que cada espíritu está en un proceso diferente, con mayor o menor consciencia.

Para qué se da lo negativo

Toda existencia es una suma de gozos y desdichas, aciertos y errores, conquistas y fracasos. Serénate y entiende que "el lado negativo" es necesario para acrisolarse, crecer y madurar. La tierra es una escuela y acá

vino el espíritu en un cuerpo a avanzar con las exigentes lecciones del amor hasta alcanzar la maestría.

Todo sucede para algo y tú sólo puedes practicar perdón si te ofenden o desapego si sufres pérdidas. Únicamente creces en aceptación cuando algo te cuesta mucho, o avanzas en fortaleza ante crisis agudas. Cree que programaste con Dios lo esencial de tu vida. Te suena raro, pero obraste como el atleta que programa una exigente maratón o el alpinista que elige un fatigoso ascenso a una escarpada cumbre. ¿Te imaginas cómo sería de tediosa la vida si todo fuera fácil y se nos diera sin esfuerzo?

Jesús también vino con su Plan de vida y no fue casual que naciera en un pesebre o muriera en una cruz. Eran pruebas severas en su misión. Tu reto es descubrir tu misión y vivirla con amor. Eres libre para hacerlo y ser fiel a lo que elegiste con Dios.

Plegaria para descifrar el plan de vida

Dios mío, ayúdame a descifrar el plan de vida que vine a realizar y a seguirlo sin echar pie atrás. Yo mismo elegí a tu lado mis aprendizajes; no son fáciles y puedo afrontarlos animoso y sin escabullirme. Lo más cómodo es culparte cuando las cosas no marchan, pero mi vida es el resultado de lo que elijo para poder evolucionar.

Nada llega al azar. Hay un Plan y mi desafío es descubrirlo y dedicarme a cumplirlo. Lo que me cuesta es lo que vine a aprender en el exigente aprendizaje del amor real. Veo más claro lo que debo hacer al aquietarme, buscar guía, meditar y sintonizar contigo.

En el aparente desconcierto todo tiene su sentido si acepto que sólo en el amor real están las respuestas. Haz, Señor, que deje de lado lo que no trasciende y le dé prioridad a lo esencial: amarme, amarte y amar. Te amo y sé que me amas.

¿Malo o bueno?

Creer que antes de venir a la tierra ya existíamos como espíritus en otra dimensión aclara muchas cosas. Somos parte de Dios y Él nos creó hace eones de tiempo para evolucionar en el amor. Unos encarnan en este plano más evolucionados que otros, pero todos llegaremos al mismo fin. Al morir no hay juicios como el que esperaban los egipcios ante el dios Osiris o esperan los cristianos ante un Dios juzgador que no existe. La verdad es que el juicio y el infierno son creencias que entran a la Biblia tomadas de otras culturas. No hay infierno porque el amor de Dios es infinito.

Cuando en este plano te llega algo que llamas "malo", el interrogante sabio no es por qué te llega, sino para qué te llega. Deja de culpar a Dios, ve todo con nuevos ojos y recuerda que vives lo que tú mismo elegiste. Escogiste cuerpo, padres, hermanos, amigos, enemigos, profesión, algunas enfermedades y tu misma muerte.

En esta dimensión tienes libre albedrío y sigues ese plan con amor o con desamor, con Dios o lejos de Él. Nada de lo que te sucede es casual y todo tiene un sentido, incluso lo que te parece absurdo o desastroso. Zarandeado por las penas te preguntas: ¿Dónde está Dios? ¿Por qué me sucede esto?

Cree que Dios está siempre contigo, pero no te exonera de pruebas que tú mismo programaste para pulirte y evolucionar. El hecho es que sólo puedes practicar: perdón si te ofenden, desapego si pierdes algo o paciencia si te tallan. Nada es "malo" y sólo está allí para que crezcas y mejores. Tú lo elegiste y eres capaz de superarlo.

Se puede presentir la partida

En charlas sobre el manejo del duelo se acercan las personas y preguntan como si estuvieran encarando un enigma:

- ¿Por qué mi esposo, que murió de un infarto, habló varias veces de su muerte meses antes de partir? ¿Se puede presentir la muerte?

Sí se puede presentir porque ya está programada. En las terapias de duelo uno escucha frases como éstas:

- "Mi hija de veintitrés años murió en un accidente y siempre me dijo que iba a morir joven".
- "En casa creemos que un hermano de mi esposa se despidió antes de morir: semanas antes regaló sus pertenencias más preciadas, pidió perdón y cumplió su deseo de viajar a Australia, aunque nunca dijo que era porque iba a morir".
- "Mi hija Mariana, de doce años, habló sobre la muerte un día antes de partir y sólo tenía una ligera gripe. Además, su último trabajo literario, pocos días antes de su partida, fue un cuento sobre un más allá hermoso y colorido".
- Testimonio de una hija de treinta y cuatro años: "Mi padre me pidió que lo acompañara un sábado a su oficina de abogado. Allí, ante mi asombro, me explicó todo sobre los bienes que tenía y el dinero que le debían otras personas. Le pregunté: ¿Por qué haces algo tan inusual?', y me dijo: 'Simplemente escúchame y entérate de todo, por si algún día me pasa algo'. Nueve días después murió de un infarto".
- Mi novio me insistió diciéndome: "Necesito ver a unos amigos que no veo hace años". De hecho ya se había reunido con otros en la ciudad en que vivíamos.

Viajamos a otra ciudad y estuvo allá feliz. Al regreso se accidentó el bus en que viajábamos, él murió y yo quedé viva. Estoy segura de que esas visitas fueron una especie de despedida porque en los últimos días no era el mismo.

En la ayuda a personas que procesan su duelo uno se acostumbra a escuchar hechos similares, y también encuentra a quienes de un modo claro han presentido la muerte de un familiar o conocido. Estas premoniciones surgen porque ese paso ya está programado desde la otra dimensión.

Hay personas que semanas o días antes de morir hacen despedidas inconscientes: piden perdón, perdonan, regalan objetos, hacen visitas o dicen frases que sus familiares únicamente leen bien cuando mueren. En una charla sobre la posible muerte cercana de una amiga enferma, Olga dijo: "¿Y qué tal si la que me muero soy yo?" Y así fue a los pocos días. También había afirmado al final de una reunión familiar: "Esta es la última vez que estaremos todos reunidos".

En un taller de duelo me presentaron a un niño de unos diez años y la mamá afirmó: "Ayúdele porque tiene el demonio adentro". Un día había anunciado la muerte de su abuela diciendo: "La abuela se va el sábado", y así fue. A los meses sentenció: "El abuelo se va para donde está la abuela tal día", y así sucedió. Para ellos tenía el diablo porque no sabían nada del don de precognición o videncia de algunas personas.

Jesús profetiza su muerte

Es bien interesante leer en los evangelios los presagios de Jesús sobre su muerte. Los evangelistas citan tres anuncios de la pasión y el primero, según San Mateo,

aparece en el capítulo 16, 21-23: "Desde entonces comenzó Jesús a manifestar a sus discípulos que él debía ir a Jerusalén y sufrir mucho de parte de los ancianos y los sumos sacerdotes y escribas, y ser matado y resucitar al tercer día". Jesús sabía a qué había venido, en otras palabras, era bien consciente de su Misión en la tierra y del momento y la forma de su regreso al Padre. No nació en Belén al azar, María no fue su madre por casualidad, ni murió en una cruz por accidente. Para Jesús esto no era un enigma.

El segundo anuncio lo narra así San Lucas: "Poned en vuestros oídos estas palabras: el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de los hombres. Pero ellos no entendían lo que les decía". Lucas 9,44. El tercer anuncio lo describe con lujo de detalles San Marcos: "Tomó otra vez a los Doce y comenzó a decirles lo que le iba a suceder: Mirad que subimos a Jerusalén. Y el Hijo del hombre será entregado a los sumos sacerdotes y a los escribas. Le condenarán a muerte y le entregarán a los gentiles. Y se burlarán de él, le escupirán, le azotarán, le matarán y a los tres días resucitará". Marcos 10, 32-34.

Jesús anuncia su transición porque ya estaba en su Misión de vida la forma, el día y la hora. Los sabios aseguran que siempre se parte cuando es, ni antes ni después.

Invoca y convoca así a los ángeles

Con fe y amor haz este decreto: "Doy permiso a los ángeles para que lean mi mente". Lo harán y no tendrás que verbalizar lo que pides. Habla con ellos en tu mente y recuerda que hay legiones para servirte, mientras no interfieran con tus aprendizajes que pueden ser exigentes. Si crees y te dedicas a amar tendrás varios ángeles contigo, o sea, un séquito angelical.

Ejercicios sanadores

- CIERRA LOS OJOS, respira varias veces, relájate bien y pregunta a tu ángel lo que necesites. Haz silencio interior y alguna respuesta se formará en tu mente.
- En perfecto relax cruza las manos sobre tus hombros y visualiza que son manos de luz blanca de tu ángel guardián y tu espíritu guía. Puedes sentir algo especial: calor, una sensación en la piel o cosquilleo.
- En relax visualiza una luz dorada que baja del cielo, entra por la coronilla, recorre tu cuerpo, lo sana y armoniza.
- Envía tus ángeles a los que amas y a los que te hayan ofendido.

Visualiza cómo los iluminan y los abrazan. Todo lo que pidas para ti pídelo para los demás.

– Con los ojos cerrados pon la punta del dedo índice izquierdo en el tercer ojo y el del derecho detrás, sobre el occipital, y visualiza una luz dorada interior que une esos dos puntos. Visualiza dos líneas de luz dorada que unen esos puntos con la coronilla. Es un triángulo de luz que emana energía divina para armonizarte y sanarte.

Vivir el duelo

SI AFRONTAS UN duelo acéptalo con su dolor y así podrás superar la negación, la evasión y la depresión. Llora, suelta tus rabias, habla del ser querido todo lo que puedas y haz buenas obras en su nombre.

Vive el instante y no te hagas daño atrayendo con la mente penas que nunca van a llegar. Perdónate y perdona de corazón; la culpa y el odio enferman, mientras que el perdón trae paz y sanidad. Es normal que pelees con Dios, pero no dejes de orar. Poco a poco verás que Él solo ama, no envía males ni es un sádico. Necesitas espacios de soledad, pero nunca te aísles. Los que te aman son tu fuerza y tu descanso. Ahora no tienes ganas de vivir, pero con el tiempo, paso a paso, le encontrarás un nuevo sentido a la existencia. No tomes decisiones importantes en estado de choque y confusión. Date tiempo, recupera la confianza y al final todo estará bien.



Las personas que viven y aman profundamente no tienen miedo a la muerte. Anais Nin, escritora francesa

El ser humano se protege ante una pena devastadora con estrategias o mecanismos de defensa para asimilar paso a paso el golpe y el dolor: negación, racionalización, proyección, represión, idealización, devaluación y otros más. Son distintas vivencias que no necesariamente todos experimentan y tampoco hay un orden rígido:

- Choque o conmoción. Al saber la infausta noticia uno se sumerge en un estado anímico de aturdimiento, confusión, descontrol emocional y desubique total. La persona está como descompuesta o aturdida y ve los hechos con una visión distorsionada, como a través de un vidrio opaco ó agrietado. Así su siquis se protege para asimilar el golpe gradualmente. Es un mecanismo de defensa sicológico.
- Negación. Se refleja en pensamientos o frases como: "No puede ser"; "No es verdad", "Esto es sólo una pesadilla y la realidad es otra". Incluso pasado el tiempo se puede seguir negando la realidad siniestra y un modo de hacerlo es con la evasión: pretender escaparse del intenso dolor con trabajo excesivo o con drogas. Con eso todo se oscurece más. Otros creen erróneamente que el alivio para el dolor es el licor.
- Proyección y rabia. Algunos pretenden pasar esa pena a otros: ¿Por qué muere mi familiar o lo matan si es bueno? ¿Por qué no aquel que es malo? Hay mucha ira contra los posibles culpables, contra otra gente y contra Dios. También se envidia a los que están bien.
- *Aflicción*. El alma se adentra en un túnel oscuro de dolor total y tristeza infinita. Cree que no podrá con una pena tan desoladora. La pena lacera más el corazón pasadas las semanas, cuando se toma más conciencia de la pérdida y sus implicaciones.

- *Depresión*. A esta fase delicada puede llegar quien se aísla, no perdona, no acepta ayudas o no elabora su duelo. Cuando se entra en estados depresivos hay que buscar ayuda profesional. Es bueno saber que en la depresión alguien abre los chacras y se deja la puerta abierta a las entidades que no han trascendido y lo pueden poseer porque se sienten más tranquilas dentro de un cuerpo. Por eso hay que cuidarse para no llegar a ese estado.
- Aceptación gradual. Con buenos apoyos, con una fe firme y con lo bueno que haces en el tiempo las heridas cicatrizan, el dolor atenúa y se asume gradualmente la realidad. El reto es ser pacientes y cultivar la certeza de que brillarán lucecitas de esperanza.
- Renovación: Después de un lento proceso de años quien hace bien su duelo reconoce que la dolorosa separación del ser querido lo llevó a una vida nueva. La transición o muerte del ser amado debe ser para ti una maestra de vida.

Hay que buscar ayuda

ALGÚN DÍA ESTARÁS en el remolino de un duelo, y si ya lo has vivido te esperan otras pérdidas. Es un proceso lento en el que pasas de la ira al vacío, del vacío al miedo, del miedo a la soledad, de la soledad a la aflicción. Éstas y otras emociones como culpa e impotencia y pensar en el sinsentido de la vida son un taladro interno que no para. Habitualmente un duelo es más complicado para los hombres y los jóvenes, ya que se incomunican y se niegan a recibir apoyo. Algunos terminan enfermándose por no procesar el duelo.

Hay maneras sanas y maneras enfermizas de afrontar un duelo y tú eliges la que desees: buscar ayuda o aislarte. Paso a paso la luz vuelve a brillar si no te encierras, aceptas apoyo, perdonas y te concentras en el ahora. En su tiempo justo las heridas cicatrizan si haces las paces con Dios y hallas otras razones para vivir.

Necesitas "pintarte la cara color esperanza", como dice una linda canción, ver la muerte como un paso a la vida. También te conviene revaluar tu fe y no culpar a Dios, aceptar que acá estamos de paso y soltar apegos.

Apoyos para crecer con un duelo

1. Constante conexión con Dios. El Padre te ama; no pelees con Él y confía en su amor. Cree que venimos con un "Plan de vida" en lo esencial, no en los detalles. Así fue también para Jesús y ya hay un día y un modo de partir. Por eso Yeshua anunció su muerte tres veces: Mateo 20 17; 17,22 y 20,17. Orar con amor te revitaliza y también aprovechar todo lo bueno que ofrecen los credos. Todo ritual vivido con amor aligera las cargas y le baja grados al dolor. Un día la tormenta se va a calmar y la luz volverá a brillar si decides ser más espiritual.

Historia

Cuentan que hace muchos años murió un sabio rabino llamado Mokshe, venerado por todos los que lo trataban. Una de las personalidades que vino a su sepelio se acercó a uno de los discípulos y le preguntó:

- ¿A que le concedía tu maestro mayor importancia?
- A lo que estuviera haciendo en ese momento.

Supuestamente todos debemos hacer lo mismo, pero la mente se la pasa viajando del ayer al futuro. Pocas veces estamos en el presente y así nos perdemos la vida que sólo está en el ahora.

Cuando eres espiritual estás alerta, estás despierto y te dedicas a lo único que cuenta: amar aquí y ahora. Eso pide controlar la mente, liberar el alma de toxinas emocionales y valorar el presente. Concede toda la importancia a lo que estás haciendo en el momento y serás tan sabio y bueno como ese buen rabino.

2. Control emocional. Te ayuda mucho sacar espacios para la respiración pausada y la relajación. En un estado de paz maneja la mente y enfócala en lo positivo. Necesitas liberar emociones que te lesionan como odio, miedo, culpa o rabia. No las reprimas. Elige crecer en aceptación y ve la vida y la muerte con otros ojos. Si amas y confías, la adversidad, en lugar de triturarte, te impulsará a mejorar.

Ojo con los estragos de culparse y culpar

Cuando una persona enfrenta la adversidad puede culparse o culpar a otros o al mismo Dios. Tu aliado es el perdón y asumir la muerte con amor y con fe. Cuando la culpa te acose repite en tu interior: Así iba a ser, así iba a trascender según su Plan de vida.

Cuidado con la rabia

Puedes sentir rabia contra Dios y contra otros que, a tu parecer, causaron la muerte del ser amado. A veces se siente rabia con la persona que murió porque juzgamos que no se cuidó o que hizo algo insensato. Serénate, ora y descarga esa rabia porque te impide estar bien y además te puede enfermar.

Movidos por la rabia nos decimos: "No es justo" o "no me merezco esto". Estas son las expresiones más socorri-

das. La verdad es que con una visión espiritual nada es injusto y siempre tienes lo que te mereces. Lo entiendes mejor si crees que pasas por acá varias veces en un proceso de evolución gradual.

Con una sola venida no logras explicar diferencias "injustas" entre unos con todo y otros con casi nada. Lo entiendes mejor al ver que un espíritu inicia en cero y va avanzando paso a paso. Entonces no hay buenos y malos, sino unos que fluyen en el amor y otros que aún violan las leyes universales. Todo se vive para aprender algo, casi siempre en el dolor, y cuando aprendes ya no sufres ni haces sufrir.

3. Cuenta con un santuario o lugar mental de paz espiritual. Es como un lugar soñado de encuentro con Dios y con lo mejor de uno mismo. La vida fluye más si sacas tiempo para cerrar los ojos, respirar un buen rato, soltar tu cuerpo y relajarte. Luego te visualizas en un lugar de descanso: junto al mar, en un bosque hermoso, en un jardín multicolor, en lo alto de una montaña. Si le pones vida a ese lugar y haces algo agradable allí, la mente no podrá escaparse y enfocarse en lo negativo.

El arte de aquietarse

Tienes sabiduría y más discernimiento cuando decides aquietarte y disfrutas pausas de tranquilidad. Sólo así puedes ver los problemas con otros ojos y eres prudente, sin afanes que te impiden elegir lo mejor. Aprende a valorar opiniones divergentes con apertura de mente y con un corazón amoroso y dúctil. Te conviene ir más allá de las apariencias y actuar con amor. No te desgastes en asuntos de poca importancia.

El sabio se adapta a la realidad, es flexible, humilde y cambia con paciencia lo que se puede cambiar. El amor te da una visión serena de los hechos y te ayuda a tratar a todos con amorosa compasión. Cada día hay que crear espacios de paz para que el alma no esté agitada en los tiempos borrascosos. Cierra tus ojos, respira profundo varias veces, cálmate y cree que las respuestas están dentro de ti.

4. Controla tu mente. Debes estar alerta para saber en qué anda. No dejes que la mente te lleve al abismo. Si no la manejas ella se empelicula con lo negativo. Tu reto no es forcejear con ella o ponerla en blanco; es enfocarla en lo positivo, aunque ella misma te engañe diciendo que lo has perdido todo y que nada tiene sentido.

Si haces un balance serás consciente de tantas bendiciones, no pelearás con Dios y podrás valorar lo bueno, aunque te sientas sin alientos y con ganas de nada. Se avanza es con una serena paciencia y debes darte permiso para sentirte mal. Si no controlas la mente ella te controla a ti.

- 5. Haz ejercicio físico y busca el contacto y la comunión con la naturaleza. El ejercicio es bueno para la salud integral y ayuda a eliminar toxinas y descargar pesos oprimentes. Es una gran ayuda para estabilizarte emocionalmente y mejorar tu sueño, tu apetito y tus ganas de vivir.
- 6. Lecturas inspiradoras. Al inicio cuesta concentrarse, pero paso a paso se logra y se encuentra luz y aliento. Lo mejor es leer libros con textos breves y motivantes. También ayuda seleccionar con buen criterio lecturas que nos dan otra visión de la vida y de la muerte. Te hará mucho bien leer estos dos libros:
 - *La muerte, un amanecer,* de una mujer extraordinaria: Elizabeth Kubler. Es excelente.

- El manejo del duelo, de un gran amigo y estupendo guía espiritual: el médico Santiago Rojas. Sus libros son sabios y luminosos.
- 7. Escucha buena música que apacigüe el alma. La música suave tiene un efecto sedante y nos calma. Busca en Youtube "música relajante" y encontrarás piezas hermosas con fotos espectaculares. Hay que tener cuidado con canciones o música ligada al que partió porque es como remover una herida. Te recomiendo el Canon de Pachelbel, el adagio de Albinoni y la música de Bach o de Handel.
- 8. Cultiva aficiones positivas hasta donde puedas. Si te entregas a la pena estarás muerto en vida. En un duelo todo duele, pero hay que ayudarse aunque sea sin ganas. Paso a paso las heridas cicatrizan cuando decides encontrar nuevas razones para vivir. Tu reto es valorar todo lo que vives, apreciar más a los que amas y disfrutar el encanto de las pequeñas cosas. Anímate, busca nuevos horizontes y apóyate en la fe para que no sucumbas al desespero.
- 8. Proponte estar en paz con el ayer con la magia del perdón. Sólo tienes el ahora para amarte y amar. El perdón es el mejor antídoto contra los daños que causan el odio o los sentimientos de culpa. Es muy importante eludir un error muy nefasto: endiosar al difunto y castigarnos nosotros. Hay que decirle adiós a la culpa para estar en paz. Si te cuesta mucho perdonarte o perdonar, en las librerías encuentras mi libro *La magia del perdón*.

Si te serenas y valoras tus dones puedes soñar con presagios afortunados y una nueva luz. Si estás cautivo en la cárcel emocional del odio o la culpa, perdónate y perdona de corazón. Pierdes mucho con rencores atragantados y ganas lo máximo si sanas el ayer y amas en el ahora.

Confía más y más en Dios, en ti, en tus dones y en todo lo bueno que puedes hacer en el planeta. Ahora más que nunca valora tus relaciones que fluyen cuando te pones en el lugar de los otros y evitas divergencias inútiles. Esas relaciones no son tensas si sabes ceder y eliges comunicarte con amor, no con agresividad. Para lograrlo aprende a serenarte, sé más espiritual y prescinde de todo lo que te atrapa y te quita la libertad. Eres un ser de luz.

9. Cultiva un enfoque positivo de la vida. Suena absurdo en este trance, pero es posible y te sana interiormente. Hay personas que en la misma funeraria eligen reírse recordando anécdotas vividas con aquel que se fue. La risa es terapéutica. Pero el optimismo o el buen humor no es contar chistes, sino mirar el lado amable de la vida y apreciar todo lo bueno.

Controla la mente, que es "la loca de la casa", para que no se enfoque sólo en la pérdida. Las esencias florales son una bendición para estar mejor, sobrellevar el dolor, manejar la mente y las emociones y tener energía positiva. Lo más recomendable es una preparación de estas cuatro: estrella de belén, victoria regia, nogal y espino blanco.

Valora a los demás

Evita la trampa de descuidar a los que aun te acompañan por pensar únicamente en quien se fue. Cuando muere un hijo esta es una falla frecuente, y para los otros hijos es terrible sentirse ignorados. Les duele mucho sentir que, al parecer, sólo el que se fue es bueno y sin fallas y que sólo él era la razón de vivir de los padres.

Vivir el duelo

LAS PERSONAS EN duelo necesitan ayuda para elaborar su proceso y ver vida en la muerte. Sus seres amados deben estar a su lado para aliviar su pena y aligerar su intenso dolor. Somos espíritus que estamos aprendiendo algo en un cuerpo, y la muerte es un hecho natural. Existíamos antes de entrar en ese cuerpo, y morir no es más que volver al espacio del cual vinimos. Dios no nos quita a nadie, porque antes de venir trazamos un Plan y elegimos cuándo y cómo partir. Una muerte trágica como la de Jesús no es casual y se da para tocar a otros y cambiar vidas.

Toda pérdida nos enseña con dolor que somos migratorios y que lo sano es amar sin ataduras. La mejor preparación para la muerte es una buena vida, una vida llena de amor y en sintonía con Dios.

Un duelo se elabora mejor si haces buenas obras en nombre del difunto. Es mejor un funeral sobrio que uno costoso o aparente, y eso lo practican bien judíos, tibetanos e hindúes.

Hay que enviar al lugar del no retorno los apegos y las falsas creencias sobre la muerte. Aprende a amar y dar en vida; así la culpa no te moverá a hacer, ya muy tarde, actos estériles o superfluos.

El duelo judío

Es bueno recordar que los judíos evitan las apariencias en sus entierros y entierran igual al pobre y al rico. Todo difunto es envuelto en una sábana blanca y el cajón es totalmente rústico y burdo. La tradición judía para un duelo refleja la sabiduría de este pueblo y puede ser muy dura para alguien de otra cultura.

Ellos llaman a esta vivencia La Shive y obliga al doliente a no salir de casa durante siete días. Deja de trabajar para procesar su dolor y se sienta a orar y recibir las visitas de parientes y amigos. Son ellos los que traen la comida y hacen todo, mientras el dueño de casa los recibe con la camisa rasgada.

Creo que en un duelo así hay menos negación, más aceptación y un mejor manejo del dolor y el vacío. Un duelo es complicado y pocos se preparan para afrontarlo con una visión positiva de la muerte, con fe y desapego.

El duelo, un proceso de paciencia

Un sirio se viste de azul si está de luto; un persa, de marrón, como las hojas secas, y un chino, de blanco. Un occidental se suele vestir de negro, color asociado a la oscuridad de la noche, a la privación de luz y alegría. Gracias a Dios eso ha ido cambiando y, poco a poco, también ya cambiando la actitud ante la muerte.

Claro que el proceso es lento y aún se ve la transición como la peor desgracia, como fin y como castigo. Necesitas verla como una amiga que te lleva a Dios y al descanso, a la luz y el reencuentro. Verla como un paso entre vidas, una liberación y un retorno a una dimensión en la que la vida continúa.

Si creces en desapego y cultivas relaciones no posesivas, aceptas la partida sin tanto dramatismo. Te duele pero no pierdes la fe ni la paz y procesas tu dolor sin hundirte en el abismo del desespero. Morir es renacer.

Todo depende de la cultura

Las conductas humanas ante la muerte son bien variadas y hay una que es bien curiosa: los deudos en Bur-

quina tienen la hermosa costumbre de plantar árboles en nombre de sus difuntos. Los cuidan y, cuando han crecido, ponen delante alimentos como una ofrenda simbólica al ser querido.

Dejan allí esos alimentos durante el día y por la noche vienen, se los comen y dan gracias al ser que partió. Es como si dijeran: ahí está tu alimento, pero si no vienes por él durante el día, yo lo aprovecho en la noche. Es decir, que son bien realistas y, además, creen en la otra vida mucho más que nosotros.

Para ellos quien muere sigue viviendo, porque la muerte es sólo un paso de una vida a otra. La pregunta es por qué, si de verdad creemos que el difunto pasa a mejor vida, nos sumimos tanto en la pena. En buena medida por los apegos y una visión terrible de la muerte. La muerte no es más que un regreso a la vida verdadera en el mundo espiritual.

Duelo de niños y jóvenes

Era muy niño cuando descubrí que la gente moría. Eso no lo he olvidado nunca; siempre está presente en mí. Juan Carlos Onetti. Escritor uruguayo

Uno de los errores más comunes en el duelo de los niños lo genera un amor falseado o protector: pretender evitarles el dolor alejándolos de la muerte, de la funeraria o evadiendo el tema. Con esto se logra exactamente lo contrario: hay más dolor y el niño se pierde en un imaginario gris, sin evidencias de lo que sucedió.

Esto es bien grave y lo lleva a fantasear y a imaginarse algo peor. Los niños deben estar presentes en un funeral y no es malo llorar delante de ellos; al contrario, necesitan ver que hay dolor y tristeza. De hecho manejan la muerte mejor que los adultos. No hay que presionarlos a nada, sólo guiarlos con amor, estar con ellos y darles seguridad.

Antes de los nueve años un niño no ve la muerte como algo definitivo o irreversible. Es necesario que un niño y sus amiguitos asistan a la sala de velación y allí pueden llorar y luego ponerse a jugar. Déjalos porque es lo normal según su modo de pensar y vivir.

Ayuda al niño a asimilar estas verdades:

- El niño теме perder también a los que lo acompañan. Asegúrale que no será así.
- Hay muerte cuando un organismo deja de funcionar y el espíritu abandona el cuerpo. Un niño necesita ejemplos de lo que pasa cuando algo ya no funciona.
- La muerte es universal, es para todos, los que llamamos malos y los que llamamos buenos.
- El niño teme perder también a los que lo acompañan. Asegúrale que no será así
- La muerte es irreversible. Quien muere no va a retornar. Morir no es como dormir. Esta idea entrará poco a poco en su mente.
- Al niño hay que hablarle claramente de muerte, con la verdad, no con eufemismos como "se durmió" o "viajó".
- Dios no nos quita a los que amamos. Hay un Plan ya trazado antes de encarnar para regresar a la dimensión de amor de la que habíamos venido.
- Cuando alguien muere, es normal que los que lo aman estén tristes, enojados, ansiosos o con miedo.
- Los que matan no son malos. En realidad no hay personas buenas ni personas malas; hay espíritus conscientes o inconscientes.

La muerte según las edades

De 3 a 5 años:

- Asegúrale al niño que los que están con él lo aman y están para quererlo y cuidarlo.
- Nunca culpes a Dios y ayúdale para que el niño tampoco se culpe, ya que suele hacerlo.
- Dale seguridad, porque él piensa que puede perder a los que aún tiene a su lado.
- Usa ejemplos de la vida y la naturaleza para describir cómo un cuerpo deja de funcionar y el espíritu regresa a otra dimensión, no al cielo cosmológico que ve arriba.
- Usa ejemplos de otras muertes: abuelos, parientes, mascotas y de la naturaleza.
- El niño asimila mejor un lenguaje concreto y lúdico. Sírvete de escritos, canciones, videos, dibujos, ejercicios, dinámicas.
- Habla con el niño de las posibles emociones que puede llegar a sentir. Pídele que exprese cómo se siente.
- Explícale qué es un ritual y anímalo a participar con un dibujo o un peluche que deja sobre el ataúd.

De 6 a 8 años:

- Lo más importante es estar cerca con amor y dando seguridad.
- Es bueno que el niño asista a los rituales y participe en lo que pueda: leer algo, hacer una oración.
- Entiende que el niño está afectado emocionalmente y es normal que tenga cambios en su conducta: tristeza, miedo, rebeldía, ansiedad, dolor.

- Ten una buena comunicación con los educadores en el centro educativo de modo que todos lo puedan ayudar.
- En lo posible es sano que siga el ritmo de vida hogareña.
- No permitas que el niño aproveche el dolor para manipular o inspirar lástima.
- Si los padres están separados, hagan lo posible por estar de acuerdo y por estar presentes.

Niños entre 9 y 11 años:

- Lo más importante es un clima de amor y que el niño no se sienta solo ni tampoco sobreprotegido.
- Acepta que su actitud y su conducta se van a alterar por un tiempo. Puede volverse rebelde o estar taciturno.
- Es muy bueno que el niño participe en los rituales y, si quiere, que escriba algo y lo lea.
- Busca que el niño retorne al estudio después de la muerte de su ser querido.
- Es importante estar en contacto con el centro educativo para apoyar al niño y manejar sus cambios de conducta.
- Dialoga con el niño y ayúdale sin presiones a liberar emociones negativas.
- Con amor busca un equilibrio en todo. Tan negativo es el aislamiento como el no darle respiro. Es bueno a veces estar solos.

Adolescentes

N ADOLESCENTE afronta el duelo en su etapa de cambios y eso pide entender que su estado de ánimo es va-

riable, que le gusta incomunicarse y que a ratos tiende a rechazar a los adultos.

- Es normal que alguno busque compañía y que otro se aísle y no quiera decir nada.
- Pueden actuar como niños o asumir responsabilidades como adultos, sobre todo si quien muere es el papá. Como si quisieran suplantarlo en su rol para ayudarles a la mamá y a los hermanos.
- Hay que respetar su espacio y no extrañarse de que en pleno duelo se ponga a jugar con lo tecnológico y a entretenerse.
- Es normal que sus emociones sean muy cambiantes y que, de pronto, se vayan al suelo cuando parecía que estaban bien.
- Cada duelo es personal y lo importante es que los adultos sean amorosos y comprensivos.
- Es sabio recordar que las chicas son más maduras a esa edad que ellos. Ambos están buscando un significado a su vida y la muerte es una ruptura brusca que viene a desdibujarlo todo.
- El duelo puede llevarlos a tener insomnio, pérdida de apetito, dolores de estómago o de cabeza.
- Si no les ayudan pueden entrar en estados de profunda tristeza o depresión.
- Pueden tener reacciones de rabia, dolor e impotencia y bruscos cambios de humor.
- El duelo puede afectar su rendimiento en los estudios. Ellos pueden pensar: Si nada tiene sentido o se va a perder, ¿para qué estudio?
- En el duelo sus amigos son muy importantes y hay que facilitar todo para que compartan con ellos.

– Les gusta usar las prendas del ser que se fue y en eso no hay ningún daño. También pueden asumir actitudes en las que imitan al difunto y lo idealizan.

Jóvenes de 15 a 18 años

- La ayuda a los jóvenes debe hacerse en un clima de amor y un marco de respeto.
- Para ellos su grupo de amistades y compañeros es el referente más importante. A ellos les importa mucho cómo los ven y los aceptan en su grupo.
- Pueden experimentar cambios en su conducta: ira, tristeza, dudas y conflictos con los adultos.
- El duelo puede generarles miedo y también trastornos alimenticios, de sueño y de pérdida del sentido de la vida.
- Los acompañantes deben ser bien tolerantes y ayudarles con paciencia a elaborar el duelo
- Estar ahí con amor y seguridad es lo más importante; que sientan confianza y se vean amados y acompañados.
- Hay que hablar claro y ser comprensivo en cuanto a sus creencias religiosas. Es normal que la muerte despierte o aumente dudas de fe.
- Los cambios de humor son normales. Si hay trastornos que se prolongan por semanas es necesario buscar ayuda profesional.





Morir no es otra cosa que cambiar de residencia. Marco Aurelio, emperador y filósofo romano.

La muerte como paso a La Luz nos deja con muchas preguntas:

- Si hay vida en el más allá, ¿cómo es?
- ¿Al morir me encuentro con los que amo?
- ¿Dónde está mi ser querido?
- ¿Está bien o está sufriendo?
- ¿Me ve y se da cuenta de lo que hago?
- ¿Cómo me puedo comunicar con él?
- ¿Está bien que yo pida su ayuda y le rece?
- ¿Existe la reencarnación?

Cuando se habla del más allá y de la vida que sigue, siempre surge la pregunta: ¿Quién ha venido a contarlo? El interrogante es comprensible en una sociedad que ignora la muerte e investiga muy poco al respecto.

Un oriental no haría esa pregunta porque allá pensar en la muerte es como hablar de la vida cotidiana. La verdad es que en el ir y devenir de los siglos los espíritus sí se han comunicado y han dicho a síquicos y videntes qué hacen y cómo viven en el otro lado. En sueños o en visiones breves se muestran felices y dicen que la vida continúa en un espacio de paz y amor total.

Los niños suelen ver o escuchar a los espíritus, y el adulto cree que mienten o alucinan. Los espíritus que se comunican no hablan de castigos eternos ni de juicios; sólo de un paso a una vida en la que no se sufre y se evoluciona. Claro que los espíritus que mueren en el desamor o la inconsciencia se quedan por un tiempo en un estado de confusión, miedo o vacío. Siempre cosechamos lo que hemos sembrado.

En general en nuestra cultura y religiosidad hay mucha ignorancia sobre el vivir y el morir. A continuación, asume con mente abierta lo que por siglos han comunicado tantos espíritus que se han manifestado y lo que enseñan los guías espirituales en todas las culturas.

¿Hay vida en el más allá? ¿Cómo es?

CLARO QUE HAY vida allá porque la muerte es sólo un paso entre vidas. La muerte no existe para el espíritu que es una chispa de la Luz divina. En el más allá, que en realidad es más acá, en una dimensión paralela, los espíritus aman, evolucionan, se comunican entre ellos y se preparan para volver a la tierra, o a otra escuela de las muchas que hay en el universo, para perfeccionarse. Sólo aquellos espíritus que ya culminaron su avance en el amor se quedan en el Reino.

Unos siguen su perfeccionamiento como guías y otros se funden en el amor de Dios. Ya terminaron su aprendizaje material y no tienen que volver a tomar un cuerpo en ese proceso de avance paulatino que los orientales llaman samsara. Creer esto no va realmente contra lo esencial de la fe. Es una creencia que comparten más de dos terceras partes de la humanidad y que asimilaron por un tiempo varios grupos de los primeros cristianos.

¿Qué sabemos de la vida después de la muerte?

Todo lo hermoso que ves acá está replicado en el más allá de un modo más perfecto: artes, esculturas, bellezas arquitectónicas, palacios, pinturas y obras maestras. Si acá un paisaje te lleva al éxtasis, es nada comparado con lo que ves allá en colores más vivos y lindos matices, con una armonía magistral. Las melodías celestiales son fascinantes. Lo único que no hay allá es la negatividad,

lo oscuro. Allá sólo hay una luz divina de color rosa y violeta que impregna todo de amor y paz.

Cree que en el más allá encontrarás todo lo hermoso: parques, jardines, ríos, océanos, lugares de meditación, paisajes únicos. Todo es esplendoroso y hay lugares de reunión, estudio y entretenimiento. Allá los espíritus estudian e infunden sus hallazgos y logros en las mentes de los que estamos en la tierra. Los espíritus nos aseguran que allá tienen a sus mascotas y que todos los animales de acá están allá, pero no se matan porque son amistosos con los que en la tierra son su presa debido a un necesario equilibrio de la naturaleza.

¿Allá tenemos cuerpo?

En esta tierra estamos en la tercera dimensión y allá en la quinta. Allí tienes un cuerpo que no necesita alimentos ni sueño. Puedes elegir vestidos inmateriales a tu gusto y eres libre de cambiar tus facciones. También puedes tener una casa y transformarla cuando te provoque. Los espíritus cuentan que allá no hay un descanso eterno sino una vida plena y, como somos espíritu, hay espacio para todos.

Cada espíritu se ubica allá en siete niveles o planos diferentes según su evolución espiritual. Hay estudio y lo que se podría llamar un trabajo para adquirir más conocimiento, pero todo eso se disfruta. En la quinta dimensión no existe el tiempo. En el otro lado hay fiestas, reuniones sociales, deportes, en fin, todo lo bueno que acá te gusta. Todo esto te suena extraño sólo porque nuestros credos y nuestra cultura ignoran casi todo sobre la muerte y lo que sigue. Sólo se nos habla de un descanso eterno y de un infierno y un cielo que son creaciones de la religión, atribuidas a Dios.

¿Dónde está mi ser querido?

Está más cerca de lo que crees pero sin un cuerpo material. Esa dimensión que llamamos el más allá, es más acá en una vibración sutil. La misma realidad material tampoco es como la vemos: es una ilusión porque sólo captamos tres dimensiones de tantas que existen. Los seres que desencarnan están unidos a nosotros en el amor y están ahí, en una especie de dimensión paralela que está más o menos un metro por encima del suelo. Por eso, cuando un espíritu se aparece, se ve como flotando encima del piso. Cuando decimos que se van es cierto y no lo es, ya que siguen ahí cerca, pero no nos están viendo siempre; sólo en momentos especiales. Estamos limitados por el lenguaje al aplicarlo a una dimensión sin espacio ni tiempo. El reto es amarlos sin su cuerpo físico.

Para captarlo mejor, borra de tu mente las ideas de cielo o infierno como lugares de premio o castigo. Cielo e infierno son estados del alma: cielo es el amor e infierno es la ausencia de amor. Al morir no vamos a un cielo o un infierno eternos si hemos sido buenos o malos, ya que cada espíritu está en su debido proceso de perfeccionamiento y nadie es bueno ni malo. Sencillamente retornamos a la casa del Padre y allí seguimos evolucionando en distintas moradas o niveles según lo que cada cual ha sembrado.

¿Mi ser amado está bien o está sufriendo?

Cuando un espíritu sale del cuerpo sólo está mal si no trasciende. El sufrimiento es una elección de la mente en la tierra por no aceptar la realidad. Un espíritu lleno de amor pasa a la luz y sigue su proceso en un estado de paz infinita, de felicidad y de total comprensión. Todo lo entiende y todo lo asume con amor. Nada que nosotros hagamos le causa malestar o incomodidad.

El espíritu que por algún motivo no trasciende al morir, se queda en el plano astral frenado por los apegos, el desamor, el vacío espiritual y los miedos. Puede tener temor, rabia, tristeza, o estar confundido y desasosegado. Unos no creen que están muertos, otros no aceptan su muerte y algunos más son poco evolucionados y quedan atados a la materia. En ocasiones pueden entrar en el cuerpo de otra persona. Lo hacen para sentirse mejor y es lo que erróneamente se llama posesión del diablo. Se les ayuda no peleando con ellos en un exorcismo agotador, sino hablándoles con amor para que sigan su camino a la Luz y hagan su transición en paz.

¿Hay cielo e infierno?

Cielo e infierno no son lugares, son estados del alma, son el amor o el desamor de cada ser. No hay cabida para un infierno eterno si Dios es un Padre amoroso y rico en perdón. Es errado leer los textos bíblicos de un modo literal; mejor es creer que cada acción lleva en sí misma su premio o su castigo. La idea de un castigo eterno surgió como una estrategia de temor, para asustar a la gente, pero va en contra de lo que es Dios y su amor ilimitado.

Acá mismo los actos dejan una huella sin que existan castigos sin fin. La vida continúa después de la muerte y todos tendremos la oportunidad de evolucionar en el amor. No hay seres buenos o malos, sólo hay almas más o menos avanzadas en el amor. Tú mismo creas el cielo con el amor o el infierno con el desamor, para ti y para los demás.

¿Mi ser amado me ve y se da cuenta de lo que hago?

El espíritu, mientras acepta su muerte y trasciende, puede ver a sus seres amados, en especial en los primeros días y, en algunos casos, en semanas. Cuando ya

ha hecho la transición deja de ver a los seres que acá quedaron y lo que perdura es una comunicación en el amor. Hay pruebas de que ellos pueden estar presentes en momentos especiales como bodas, aniversarios, cumpleaños o nacimientos. Cuando nos ven, nada de lo que hacemos los afecta, aunque cometamos torpezas. Desde el mundo espiritual todo se entiende. Si pensamos en ellos con amor se dan cuenta.

Guías en el otro lado

Como somos espíritus en un proceso de avance, en el más allá hay guías que forman una especie de jerarquía. En lo alto, por así decirlo, hay un Grupo de Ancianos, seres amorosos y llenos de sabiduría que nunca han encarnado y se muestran como personas mayores, con pelo y barba blancos o grises.

También están los arcángeles, que irradian una luz súper brillante y están para dar amor, guía y protección. Son muy poderosos y a veces se manifiestan en la tierra. Además hay guías espirituales con la misión de orientar a los seres humanos en su proceso de avance. Cada persona tiene un guía espiritual que puede haberse perfeccionado ya en la tierra.

Un guía espiritual puede orientarnos a través de un ser humano que presta el servicio como canal, sea hablando o escribiendo. Los canales siempre han existido y prestan un servicio amoroso que para ellos no es fácil. De hecho se tiende a rechazar ese don porque creen que están locos, que se están inventando todo y que los van a juzgar. Este libro incluye mensajes canalizados.

¿Todos vamos al mismo lugar?

Sí, porque todos somos hijos de Dios, incluidos los que aún son muy inconscientes, pero no vamos al mis-

mo nivel. De todas formas las acciones que acá se llaman "malas" eran necesarias para la evolución de otros espíritus. En la otra vida hay algo así como planos y cada espíritu se ubica en aquel que es afín con su proceso. Jesús dijo: "En la casa de mi Padre hay muchas moradas". La reconocida síquica Silvia Browne habla de todo esto en detalle en sus libros La vida del otro lado y Conversaciones con el otro lado. Ella únicamente transcribe lo que le comunica su guía espiritual desde la otra dimensión. También hallas información en el libro Hablando con el cielo, de James van Praagh.

¿Un niño que muere se convierte en angelito?

No. Sencillamente es un espíritu hermoso que regresa a la Luz después de cumplir su misión. Esta falsa creencia se difunde como una manera tonta de consolar a los padres. Nunca digas en un duelo "Dios se lo llevó como un angelito al cielo", por tres razones: 1 Dios no se lleva nadie y cada ser se va cuando debe ser. 2. Los ángeles fueron creados hace mucho como tales y los humanos no trascendemos para convertirnos en ángeles. 3. Es una frase vacía que suele generar rabia, ya que los papás quieren el hijo a su lado.

¿Cómo se comunican los espíritus en el otro lado?

La comunicación es telepática y además tienen la habilidad de estar en dos partes al mismo tiempo, o sea, la bilocación. Toda la sabiduría está disponible allá en algo que se llama los Registros Akashicos, donde está grabado en imágenes todo lo que has vivido y realizado. Es un conocimiento que en la tierra está sabiamente bloqueado por el subconsciente. Hay seres síquicos que tienen el

don de recibir mensajes de los que murieron y los niños suelen comunicarse con ellos con gran facilidad.

¿Cómo se escoge reencarnar?

Cada espíritu sabe lo que le falta en su evolución espiritual. Libremente elige volver con la orientación de los guías espirituales y en unión con sus almas más queridas o almas compañeras. En el otro lado hay centros de orientación para las almas que llegan desubicadas debido a una muerte trágica y también para las almas que quieren volver a la Tierra.

Hay consejeros que guían a los espíritus para que elijan lo que necesitan y lo que más les conviene. Cada espíritu escoge sus experiencias con base en lo que debe aprender y enseñar, así como un explorador planea un viaje lleno de peripecias o un estudiante elige sus áreas de aprendizaje en la universidad, consciente de que serán exigentes. En el libro *La vida antes de la vida*, de la sicóloga Helen Wambach, puedes ampliar esta valiosa información. Ella realizó un estudio de diez años sobre recuerdos de vidas previas, con mil ochenta y ocho sujetos en hipnosis.

¿Cómo se planea una nueva venida a la tierra?

Así сомо en la tierra tenemos una familia material o carnal, en el otro lado hay una familia espiritual. Es un grupo de espíritus afines que se van ayudando a evolucionar en vidas sucesivas. Puede decirse que en un grupo o familia espiritual varios se ponen de acuerdo para venir y elaboran un plan de vida con lo esencial. Almas muy afines eligen en qué roles van a venir, si van a ser pareja, amigos o a relacionarse de otra forma, siempre en plan de ayudarse a mejorar.

Las almas afines pueden programar tener mucha empatía en la tierra o que uno de ellos venga a tallar al otro para que practique paciencia o perdón. Por lo mismo, alguien que acá te cae mal o te molesta, en realidad te hace un bien, aunque tú lo veas como un mal. Es un maestro para ti de paciencia, tolerancia, desapego o aceptación. Allá escogemos cuerpo, mente, color, raza, país, familia, profesión y los eventos más importantes. Acá somos libres para vivir cada experiencia con amor o con desamor.

¿Por qué es necesario reencarnar?

Es la única manera que tienes de experimentar la negatividad y mostrar lo que puedes y lo que vales. La metáfora del atleta o del alpinista te lo revela mejor: ellos eligen obstáculos y son felices superándolos, aunque a veces se digan fatigados: ¿Para qué programé yo mismo esto tan difícil y exigente? La reencarnación es lo ideal para el progresivo perfeccionamiento del espíritu.

Cada espíritu es libre de avanzar más rápido o más lento y eso explica las distancias entre espíritus que están acaso en kínder, los que en la tierra llaman "malos" y hacen torpezas graves, y los que ya están en universidad o más avanzados y se les ve como "buenos". La verdad es que nadie es malo ni bueno y todos los espíritus llegarán, según su ritmo, al mismo perfeccionamiento.

¿Cómo me puedo comunicar con el difunto?

Son ellos los que en ocasiones se comunican con nosotros. No es conveniente buscar contactos a través de personas que actúan como médiums. Hay unas pocas personas que tienen el don de recibir mensajes del más allá sin estar en prácticas espiritistas. En otros casos lo que se da es un engaño ya que sólo se establece un vínculo con los espíritus que están en el plano astral y no han trascendido. Esos espíritus ven y saben lo que nosotros no vemos o desconocemos y pueden engañarnos.

Lo mejor es alimentar una comunicación en el amor y a través de la oración. Ellos a veces se hacen sentir a través de sueños y otras manifestaciones: se siente su perfume, se percibe su presencia, las luces o los aparatos eléctricos se encienden solos, se dejan ver en un halo de luz hermoso por una breve fracción de tiempo y, en algunos casos, nos dicen que están bien y felices.

¿Está bien que yo pida su ayuda y les rece?

Existe la costumbre de rezarles a los difuntos y solicitar su ayuda para que ellos nos den cosas o se las pidan a Dios. No es dañino hacerlo si eso nace del amor. Sin embargo, dirige tu plegaria sólo a Dios que es quien tiene poder para conceder lo que necesitas y te conviene. Los difuntos no cuentan con ese poder, que es divino. Orienta tus oraciones a Dios, no a los que se fueron. Orar por ellos sí es una linda expresión de amor y creemos que esa oración los beneficia. No para que se salven, ya que nadie se condena, sino para que avancen en su proceso de pulirse en el camino del amor.

¿Cuando yo muera nos vamos a encontrar?

Al morir nos encontramos con algunos seres amados que nos antecedieron en ese camino. Hay moribundos que días antes de partir ya ven a esos seres amados a su lado y los reconocen. Sin embargo, no se puede asegurar a quién veremos, ya que eso depende de lo que conviene en el proceso de cada espíritu. De algún modo es algo que cada alma se gana con su vida y su avance espiritual. Si crees en la reencarnación te preguntarás:

¿Cómo voy a encontrarme con el ser amado si él ya volvió a la tierra? Los sabios aseguran que nunca el espíritu creado por Dios entra totalmente en un cuerpo material. Una chispa divina se une al cuerpo y otra parte se queda siempre con Dios en la Luz que llamamos cielo.

¿Al morir voy a ver a Dios?

No te imagines contemplando a Dios sentado en un trono y rodeado de angelitos como en una pintura de Fray Angélico o Rafael. Cree que Él siempre está contigo acá y allá. Puede que después de partir veas a Jesús, a Buda o a Mahoma en caso de ser cristiano, católico, budista o musulmán. En otras palabras Dios, en su infinito amor, se adaptará a tus creencias.

Tú eres una partecita de Dios y Él está contigo en todo momento. Hay ideas que te han enseñado y que no corresponden con la realidad como la de estar por toda una eternidad alabando a Dios. Dios no necesita que sus creaturas vayan al cielo o la Luz para alabarlo o adorarlo; no nos creó para ese acto narcisista.

Cómo desterrar la culpa

La culpa es una de las emociones más dañinas en un duelo. Se va cuando te perdonas y aceptas que la muerte o transición ya está programada en un Plan de vida con los ángeles. Así fue para Jesús y lo es para todos. Ya sabes que Jesús profetizó su partida mucho tiempo antes, como se ve en el evangelio de San Mateo 16, 21 y 17,22. Dejas de culparte si te amas y te unes a Dios. Relájate, visualiza a tu ser amado y siente que te da gracias por tu amor y no te reprocha absolutamente nada.

Entre tantas experiencias de duelo recuerdo a una joven madre que al reversar el vehículo no se dio cuenta

de que su niño de seis añitos estaba detrás. En medio de su honda pena aprendió a desterrar la culpa aceptando que así tenía que suceder y que todos en su familia habían programado esa trágica partida. Cambió la fuerte expresión "yo maté a mi hijo" por ésta: "Yo ayudé a mi niño a trascender tal como lo habíamos elegido". Podemos asumir todo con un amor infinito, en paz y sin recriminaciones ni culpas.

¿Idealizamos al que muere?

Sí, y además se suele caer en la trampa de olvidar o relegar a los que aún nos acompañan. En un duelo ten presente que quien se fue está feliz, en paz, y desea que tú estés igual y sigas adelante. Evita idealizar al que se fue y verte tú como malo. Ni él era perfecto, ni tú tampoco.

Si quien murió fue un hijo y tienes otros, cuídate mucho de estar hablando sólo de las cualidades del que se fue y de repetir: "Era todo para mí". Recuerdo a un hijo que cansado de ver a su madre en esa actitud ante la muerte de su hermosa hermana Sarita, le dijo un día con firmeza: "¿Yo y mi otra hermana existimos en esta casa o no? ¿Tenemos que morirnos para que nos tengan en cuenta? Mamá, te amamos, pero ¿quién le gana a un muerto? Nosotros no podemos competir con ella a la que ves perfecta". Margarita, la mamá, un ser excelente, lo entendió y cambió.

Hay espíritus que se quedan

Cuando alguien muere o hace su transición puede quedarse en un estado intermedio que llaman astral, parecido al purgatorio del que hablaban los católicos. Es bueno que lo sepas y evites en vida las cinco actitudes por las cuales un espíritu no trasciende:

- 1. Apegos afectivos o materiales. El alma sólo está libre y en paz cuando no hay ataduras.
- 2. Miedos. Se vencen con una fe firme y pueden ser culturales o religiosos: al juicio o a un castigo eterno.
- 3. Un alma sin fuerza debido a una fe débil o nula: quien no cree en otra vida o en Dios, no espera nada y en la nada se queda.
- 4. Desamor: una vida turbia y vacía de amor da como resultado un alma muerta o enclenque.
- 5. Una muerte inesperada: al alma le puede costar la aceptación de una muerte repentina. Si esta es violenta puede quedarse con rabia y deseos de venganza.

Al espíritu que no se ha ido se le ayuda con oración y hablándole para que siga su proceso y se una a la Luz que ve. Cuando se les habla con amor y se les ayuda a trascender, siguen su camino y se funden con la Luz que los lleva a la dimensión de la paz. Analiza bien la lista anterior y entenderás por qué muchos espíritus se quedan y pocos trascienden. Puede afirmarse que de cada diez personas que mueren sólo dos o tres se van inmediatamente.

Posesiones de los espíritus, no del diablo

Cuando un espíritu se queda acá, busca entrar a un cuerpo para sentirse mejor, y se da una posesión. No es de un diablo inexistente y puede ocurrir si descuidas tu alma y abres las puertas con estas actitudes funestas:

- 1. Enlagunarte con el licor, ya que en ese estado no eres el dueño de ti mismo.
- 2. Drogarte, ya que al hacerlo tu espíritu está como muerto y las entidades se dan cuenta y pueden entrar.

- 3. Jugar con lo que llaman satánico. Eso pone en acción otras fuerzas y se convoca a los espíritus.
- 4. La depresión. También aquí tu espíritu está sin fuerzas y una energía puede ocupar su lugar.
- Una vida en el desamor. Quien con odios o culpas descuida su alma, al estar lejos de Dios corre un riesgo.

Es mejor y más fácil guiar con amor a una entidad para que se vaya con Dios, que expulsarla con un exorcismo agotador. Los espíritus se van si se les habla con bondad para que dejen los apegos o los temores y se unan a la Luz que ven.

¿Cómo ayudo a un espíritu que no se ha ido?

Lo mejor es que entres en un proceso de relajación serena. Cierras tus ojos, respiras suave un buen rato, sueltas tu cuerpo y ya en paz pides ayuda a Dios y a los ángeles para ti y tu ser amado. Luego le hablas con amor con palabras como éstas:

"Te amo, acepto tu muerte y te pido que tú también la aceptes; confía y deja de lado los temores a un juicio o un infierno que no existen. Únete a la hermosa luz que ves y estarás en una dimensión de paz y de amor. Te esperan tus familiares que ya partieron y tus angelitos. Recuerda: nadie te va a juzgar ya que Dios es amor. Suelta a los que amas y tus bienes; todo era prestado. Si te mataron, perdona y sigue tu camino. La hermosa luz que ves te lleva a una vida en la que todo es paz y amor. Fúndete con ella".

Al final pon tus manos con las palmas hacia arriba y dile a ese espíritu que sobre tus manos se vaya a la Luz. Mientras las vas levantando hacia el cielo le dices algo

como esto:

"Vete en paz, que los que te amamos somos capaces de seguir adelante y vamos a estar bien. Seguiremos unidos por siempre y un día nos volveremos a encontrar. Gracias por tu amor, sigue tu proceso y te entrego a Dios". Al terminar frotas tus manos y las bajas. Repite este ritual si sientes que ese ser no se ha ido.

¿Para qué sirven los rituales de los credos?

Para darnos aliento, reforzar la fe y ayudarnos a paliar la pérdida. También son un apoyo para encontrarnos con los que nos expresan sus condolencias y nos dan compañía. Más que ayudarle al que se fue nos ayudan a nosotros, en especial en los primeros momentos cuando la vida es un caos y sólo vemos tinieblas. Es bueno participar en ellos según las propias creencias y respetando las de cada persona.

¿Qué hacer con las pertenencias de quien se fue?

Lo más aconsejable es dejarlas quietas por un tiempo puesto que es bien doloroso verlas o desprenderse de algunas. Más o menos al mes o a los dos meses hay que sacar entereza del interior, discernir qué es lo mejor y de común acuerdo quedarse con lo que deseamos. Es motivante regalar o donar lo restante. No es bueno dejar pasar más tiempo porque se crean apegos y es un modo inconsciente de negar la muerte.

En nada hace daño usar las prendas de quien se fue o sus posesiones, a no ser que nos haga sentir mal o genere algún tipo de asimiento negativo. Donde hay apegos hay dolor.

¿Qué hacer con las cenizas cuando hay cremación?

Pueden tenerse en casa por unos días o unas pocas semanas. Luego, cuanto antes, lo sano es llevarlas a un cementerio, una cripta, o arrojarlas al río o a la mar. Dejarlas en la casa crea apegos dañinos y la experiencia muestra que también despierta miedos. Por eso tampoco es recomendable llevarlas a una finca y enterrarlas allá. No lo hagas, ya que conviertes ese lugar en un cementerio y creas un vínculo con la muerte, no con la vida. Es bien dañino. Con el tiempo es común que otros que se enteran tengan pesadillas y sientan miedo.

¿Cuándo se debe arreglar la habitación del que murió?

OJALÁ ANTES de que pasen dos meses. Está comprobado que dejar todo igual por mucho tiempo es un modo de postergar el duelo o detenerlo. Quien deja todo tal como estaba en la habitación del difunto, lo que hace es negar la muerte de un modo inconsciente, sin darse cuenta. Es un asimiento que impide procesar bien el duelo. Los sabios aseguran que a más asimiento, más sufrimiento. Cuanto más te demores para dar ese paso, más difícil se volverá.

¿Es bueno ir al cementerio?

Lo ideal es hacer lo que nos diga el corazón. Sin embargo, es sano entender que allá no está el ser querido y que podemos recordarlo en otro lugar, sin necesidad de estar viendo tumbas y gente afligida. Los espíritus para nada se interesan por su cuerpo material y los tiene sin cuidado que vayas o no a su tumba. Los cementerios

son lugares de dolor y llanto, de una energía pesada o densa, y eso lo sufren más las personas sensibles.

Es mejor recordar a los que amas en lugares bellos, en la propia casa y no aferrarte a la tradición de ir a una tumba pensando que si no vas lo has olvidado. También es mejor dar flores en vida y donar a obras sociales el dinero que se gasta en tumbas lujosas, mausoleos aparentes y flores que se van a marchitar. En eso los orientales nos llevan ventaja y por eso manejan mejor los duelos. Lo mejor es no ir al cementerio y hacer eso sin culparse.

¿Es cierto que el ser querido se puede comunicar?

Paola era una enamorada de la vida, un ángel en cuerpo humano, tan rica en amor como en alegría, muy cerca de Dios y muy lejos de lo material y sus vanidades. Estudiaba en Bogotá y compartía un apartamento con otra estudiante para disminuir gastos. Un día sucedió lo inesperado: un escape de gas, que te mata sin dolor y te debilita sin que te des cuenta. Ana María murió en la cama y Paola mientras se bañaba. ¿Será casual que el agua fuera su elemento favorito?

Para sus familiares fue un hachazo del destino. Doy gracias a Dios por haber estado muchas veces al lado de su madre, su hermano y de una familia tan unida y tan linda. Fue más lo que aprendí que lo que pude iluminar. Aporto este testimonio para mostrar cómo los que parten están cerca y se pueden comunicar.

A Paola le encantaba la canción *Te mando flores*, una melodía que también la conectaba con su madre María Fernanda. Muerta su hija, estaba desolada y sin ganas, con sus almacenes cerrados mientras se acercaban las ventas de diciembre, Una buena amiga la convenció de

que fueran a abastecerse en Nueva York. Ella se dejó llevar y allí, en pleno Barrio Chino, estaban solo cuatro personas en un local pequeño: Ellas dos, el dueño y una joven empleada. Ésta última prendió el computador estando de pie.

Imagina la sorpresa de todos cuando se empieza a escuchar por los parlantes una melodía en perfecto español: *Te mando flores*.

- ¡Estoy loca!-exclamó la mamá.
- No le dijo la amiga Está sonando; Paola se está comunicando, mira el asombro de los chinos.

Varias manifestaciones como ésta realizó Paola en la primera etapa del exigente duelo, que es cuando suelen manifestarse más. Hizo que sonara un muñeco de Navidad sin que nadie le apretara la pancita y se hizo ver en una foto estando María Fernanda de paseo. Esta gran amiga se apoyó en su fe y su amor, salió adelante con su excelente hijo y, al igual que sus padres, ha ayudado a otros a ver la muerte con una visión positiva.

¿Un difunto nos puede asustar?

El ser querido sabe a quién se le comunica. Por lo mismo, si a ti te produce pánico puedes estar seguro que eso no se dará. Si una persona recibe mensajes del más allá es porque tiene un don. No te condiciones diciendo que tienes que tener esas vivencias. Si se dan está bien, y si no, también. Hay personas que son síquicas y reciben comunicaciones muy claras, pero no es cuando ellas quieren, sino cuando lo deciden en el más allá. Los niños son canales maravillosos y fácilmente reciben mensajes del otro lado.

¿Un difunto viene a llevarse a otro ser querido que muere al poco tiempo?

Esa es una creencia sin fundamento. Ningún espíritu tiene ese poder y cada ser parte cuando debe ser. Si un familiar trasciende en una fecha cercana, así estaba ya programado en su misión de vida. Los espíritus que son muy afines pueden trazar con los ángeles un Plan de vida en el cual parten muy seguido para continuar unidos en el más allá. Dios permite eso según lo que cada espíritu se merezca.

En una misma familia pueden partir varios integrantes en el mismo año y eso no es una mala racha o un castigo divino. Recordemos que Dios es Amor y nunca castiga. Sencillamente los que se van y los que quedan eligieron aprender desapego, aceptación y fortaleza, en un curso acelerado o avanzado.

¿Existe la reencarnación?

Sí existe y ojalá tengas una mente abierta y no rechaces lo que un credo te prohíbe, porque los credos son humanos y sus creencias también. Yo amo a Jesús, intento seguir sus huellas y sé que la reencarnación existe. Mi fe en esa realidad en nada ha atenuado la fe que tengo en Dios, antes bien, la ha cimentado más. La respuesta a esta pregunta la da el mismo Creador en el libro *Conversaciones con Dios*, capítulo 14:

"Es difícil creer que todavía os hagáis esta pregunta. Me resulta difícil de imaginar. ¡Ha habido tantos informes de fuentes extremadamente fidedignas acerca de experiencias de vidas pasadas! Algunas de estas personas han aportado descripciones sorprendentemente detalladas de los acontecimientos, y el hecho de que sus datos hayan sido totalmente comprobables ha elimina-

do cualquier posibilidad de que fueran inventados o de que de algún modo engañaran a los investigadores o a sus seres queridos".

Por supuesto, puedes creer o no. Como bien dijo un sabio: Para el que quiere creer, no hacen falta pruebas, y para el que no quiere creer, ninguna prueba es suficiente. En la Iglesia primitiva existía la creencia en la reencarnación. Poco a poco se dejó de lado, como se dejaron de lado muchas otras cosas según los intereses de los que tenían el poder en la Iglesia.

La reencarnación es una verdad. Si hay una sola vida, las marcadas diferencias entre los seres humanos son totalmente contrarias a la idea de un Dios justo y amoroso. Dios sólo es justo si todos pasamos por toda clase de experiencias en distintas vidas materiales: belleza y fealdad, riqueza o pobreza, muerte temprana o tardía. Es una sola vida en distintas etapas, como la de un estudiante en distintos cursos, iniciando en kínder hasta alcanzar una maestría espiritual.

El alma está un tiempo en la otra dimensión y luego renace en otro cuerpo para perfeccionarse más. La creencia en la reencarnación está en casi todas las religiones tribales.

> No hallé cosa en qué poner los ojos que no fuese recuerdo de la muerte. Quevedo, escritor español.





Esto pasará

No existe la muerte; lo que tal parece es una simple transición. Henry Longfellow, poeta estadounidense.

El conocido Guía espiritual Anthony de Mello se consolaba en sus días inciertos con una frase de una mística alemana. Era Juliana de Norwich quien, en una honda crisis, oyó a Dios que le decía: ¡Todo acabará bien! ¡Todo, sea como sea, acabará bien! Anthony se apropió esa afirmación confiada y tú también lo puedes hacer para mantener viva la llama de la esperanza.

En los tiempos aciagos, en especial en el árido desierto del duelo, la fe se debilita, las dudas nos cercan y hasta el mismo Dios parece esconderse. Por eso hay que esperar días mejores y creer que Dios está allí y que al final todo estará bien. El problema es que la mente nos hace jugarretas y acorrala el alma con las pesadillas del ayer y los fantasmas del futuro.

De hecho, casi siempre sufrimos más por lo que no ha llegado que por lo que vivimos en el presente. Por tanto, avanza paso a paso, focalízate en el ahora y cree que, sea como sea, si estás con Dios todo acabará bien.

Aceptar no es resignarse

Hay una profunda diferencia entre la aceptación y la resignación: la primera es activa y alegre, y la segunda es pasiva y amargada. En este sentido, como decía Lao Tse, aceptar algo con amor es practicar una conformidad inteligente: "Conformarse es ser realista y formarse con los hechos, aprender de ellos y actuar con flexibilidad y ductilidad". Conformarse o aceptar algo es adaptarse a las personas y la realidad en lugar de estrellarse contra ella o resignarse.

Cuando sabes serenarte y pides luz a Dios, ves los problemas de otra manera y no sucumbes a las contingencias o las apariencias. La sabiduría te da calma y cautela, la sabiduría te muestra que aun lo peor tiene sus facetas positivas y valiosas. Los hechos mejoran no cuando te rebelas o te resignas, sino cuando los aceptas y los transformas con la magia del amor. El secreto está siempre en el equilibrio y en la paciencia. No es fácil cuando el dolor es intenso, pero el amor y la fe nunca te defraudan.

Aceptar en lugar de resistirse

Los seres humanos tendemos a resistirnos y esa resistencia suele ser una fuente de dolor y desasosiego. Tú puedes mirarte en el espejo del alma, sincerarte y caer en la cuenta de que hay dolor porque te resistes. Tan pronto fluyes en el amor, cuando te aceptas y aceptas a los otros y te sueltas, el dolor se esfuma.

Ahora bien, la aceptación no es pasividad ni resignación; es asumir con amor la realidad tal como es. Cuando lo haces también realizas cambios, pero no te desgastas en la ira, el juicio o la intolerancia. En la aceptación amorosa siempre hay transformación y gracias a ella evolucionas espiritualmente.

Tu reto es fluir, pulirte paso a paso y lograr pequeñas victorias cotidianas en el proceso de mejorar sin medida. Pregúntate, pues: ¿A qué me estoy resistiendo? ¿Qué quiero hacer para fluir y estar en paz?

Plegaria

PADRE DE LA LUZ y del amor, manantial inagotable de ternura y comprensión, faro de la sabiduría. Me llevas siempre protegido por caminos de gloria y esperanza y eres mi guía cuando pierdo el rumbo. En los tiempos inciertos del duelo afianzas mi fe y me das fortaleza para vencer los miedos y las dudas.

Cuando me enredo y vacilo me recuerdas que la cruz es parte del aprendizaje y pesa menos si se lleva con amor. Eres el todopoderoso y, sin embargo, no puedes evitar que yo esté a veces en el más árido desierto, separado de los que amo. En toda misión hay pruebas, pero nunca me abandonas y me inspiras con tu aliento y tu Espíritu.

Eres mi luz en las tinieblas, mi descanso en los días fatigosos y mi fuerza cuando arrecia el temporal. Gracias porque me amas con desmesura, por estar siempre ahí y por tantos beneficios. Gracias, mi Señor.

Aceptación serena

Estar de verdad con Dios me regala experiencias interiores radiantes y me llena de energía positiva. Sólo así enfrento las mutaciones del destino y logro resarcirme cuando la transición de un ser amado me tiene por el suelo. Dios me da sabiduría para entender que la vida no es un fluir constante sobre el mismo surco; es más bien la sucesión de las estaciones, y necesito aceptación y fe para confiar en cómo la primavera seguirá al invierno. Necesito hacer continuos actos de fe y acercarme a aquellos que me inspiran y me llenan de esperanza. Necesito ir más allá de lo aparente para encontrar el sentido oculto de hechos que no se explican con la lógica, como la muerte.

Tampoco el amor se explica así, y siempre hay un sentido para todo en el aparente desconcierto. Todo, incluso la muerte, tiene su razón de ser y así lo aseguran seres golpeados por el destino que creen, aman y esperan.

Autoafirmación

ME ACEPTO como soy, me quiero y valoro mis dones sin caer en la trampa de la soberbia. Pongo mis pies en la tierra y me veo sin engaños para no estrellarme en el espacio de las ensoñaciones. Soy consciente de mis fortalezas y mis debilidades y elijo superar las fallas con un plan de acción.

Me apoyo en lo mejor de mismo para avanzar paso a paso con una fe sólida y una esperanza infatigable. Perdono y me perdono porque soy consciente del daño que me causan los odios atorados en el alma. Confío en Dios porque sé que El sana mis desgarramientos y es mi fortaleza en los tiempos aciagos.

Avanzo con decisión y sin premura porque la sabiduría enseña que todo llega en su momento justo, ni antes ni después. En medio de un fatigoso duelo cuido mis relaciones porque tonifican mi espíritu y me dan esa paz que nunca se alcanza con lo material.

Historia oriental

HACE SIGLOS, en Persia, un visir se le quejó a Dios por la cruz tan pesada que cargaba y por afrontar pruebas tan duras. Entonces sintió cómo Dios le hablaba con amor en lo íntimo de su ser y le decía: "¿Has aprendido algo importante en los tiempos en los que todo ha funcionado a la perfección?".

Y luego sintió que le susurraban: "Nunca te dejo pero tampoco evito que recorras el camino que elegiste. Tú mismo desde esta dimensión trazaste un programa con pruebas y con obstáculos para evolucionar. Yo te amo infinitamente para que sigas tu plan, pero no intervengo para impedir que crezcas con las podas. Acaso te suena extraño oír que antes de venir hiciste un programa con-

migo, pero así es. Nunca te llega nada que no puedas vivir si te apoyas en mí, en el amor, en los que te aman y en tus fuerzas internas".

Ama con desapego

Hay dos preguntas que conviene hacerse: ¿Quién era y dónde estaba yo antes de tomar un cuerpo material? Eras el mismo espíritu que por un tiempo está ahora en ese cuerpo aprendiendo y enseñando. No eres un cuerpo, eres un espíritu y sólo viniste con una misión de amor por un breve período.

Eres parte de Dios y fuiste creado hace mucho para evolucionar paso a paso de cero amor al amor total. Antes de tomar el cuerpo estabas en otra dimensión y allá volverás cuando llegue tu muerte. Allá se vive, se ama y se evoluciona y acá se viene a hacer lo mismo con un Plan ya trazado.

Así vino Jesús, así venimos todos y esa Misión tiene que ver con el amor más que con lo material. Piénsalo y deja de lado lo que no cuenta. Ama con desapego, eres un espíritu viajero y sólo te llevarás tu amor o tu desamor.

Sabiduría de un Maestro

Una persona en extremo dolorida por la muerte de un ser querido charló así con un sabio:

- ¿Por qué es tan difícil amar sin apegos?
- Por varias razones, y una de ellas es llamar amor a la posesividad y a un egoísmo camuflado. Desapego es entender que nada es tuyo, que todo es prestado, que estás acá de paso.
 - ¿Si soy más espiritual supero los apegos?

- Claro que sí. Ir más allá de lo material y centrarte en lo espiritual es el camino de la sabiduría. Aquel que llena su alma de amor y de Dios no necesita aferrarse a las personas y las cosas.
 - ¿Es cierto que los apegos generan sufrimiento?
- Sí. Eso lo entendió muy bien Buda cuando dijo que el deseo llevaba al dolor. Jesús también decía que no había que poner el corazón en lo material y su vida es un espejo de desasimiento.
 - Pero no es fácil amar con libertad.
- No es fácil, pero lo logras si el otro no es tu única razón de vida. Sólo amas a quien no necesitas y no encadenas.

Desata toda atadura

Cuando eliges amar a alguien también eliges la muerte física de esa persona, aunque no lo pienses ni lo desees. Algún día va a terminar el proceso de unión física, pero ¿estás preparado para esa separación? En palabras de un sabio Maestro la prueba de amor más grande para un ser espiritual es amar sin necesitar un cuerpo.

Es entender que la muerte sacude, pero no acaba con un amor que debe estar más allá de lo material. No hay que dejar que el amor muera por culpa de la muerte, ya que la muerte no existe si crees en el espíritu. El amor perdura y aquel que muere sigue unido a ti por siempre sin necesidad de la materia.

Examina, por tanto, tu capacidad de amar y trasciende sin apegarte a lo que es efímero. Eres un ser de luz, estás de paso y de paso están también los que amas. ¿Eres capaz de amar sin cuerpo?

El desapego libera

El desapego te da libertad y te ayuda a cultivar relaciones serenas, sin dependencias alienantes. Lo alcanzas siendo espiritual y tomando conciencia de que nada es tuyo porque eres un espíritu viajero. Desapego es amarte de verdad sin esperar que otros te den la felicidad y llenen todas tus expectativas.

Ojalá tengas el desasimiento del cangrejo, un animal que hace algo increíble con tal de salvar su vida: si lo necesita para sobrevivir se despoja de sus tenazas, sus patas y hasta de sus ojos. Después le vuelven a nacer. Pero no es fácil ser desapegado en una cultura tan posesiva y obsesionada con el tener, no con el ser.

Puedes estar seguro de que si Dios llena tu alma, todo lo demás será para ti secundario. Ama sin cadenas, con un respeto genuino y recuerda que a más apegos, más sufrimiento y menos libertad

La fuerza de la confianza

SI UN DUELO te tiene con las alas rotas y el ánimo deshecho, cálmate, relájate, ora y bucea en tu interior. Piensa en tantas situaciones que has superado y confía en Dios, aunque la tormenta arrecie y tu barca parezca frágil. Recuerda que todo pasa y que mañana la pena de ahora será un sueño lejano, como el del preso que ya está libre.

En la prisión se resbalaba por el precipicio del desespero y hoy le canta a la vida y la libertad. Acaso piensas que todo se confabula contra ti, pero siempre surge una voz amiga o llega un apoyo inesperado. Todo lo que vives es para el bien, pero no es fácil asumirlo, a no ser que vayas más allá de lo material y lo aparente. Eres un espíritu de paso por la tierra, creciendo en el amor, y el aprendizaje incluye pruebas exigentes como la muerte. El mismo Jesús las vivió desde el pesebre hasta la cruz. Únete a él, confía y avanza confiado. Dios está contigo y la fe es más poderosa que las dudas y el desaliento. Lo que hoy es una pesadilla lo verás mañana con un alma serena y fortalecida.

Creer y esperar

Ante la muerte estás doblegado por la pena y tu fe es como una llamita que tiende a extinguirse. Tienes muchas preguntas sin respuesta, no entiendes por qué sufres y dudas de Dios y de su amor. En ese túnel oscuro han estado los creyentes de todas las épocas, como lo muestra el Salmo 13:

"¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome? ¿Hasta cuando me ocultarás tu rostro? ¿Hasta cuándo sentiré angustia en mi alma y tristeza en mi corazón, día tras día?".

Este salmo es una oración desesperada, pero el orante se abre a la confianza al decir:

"En cuanto a mí, confío en tu bondad, conoceré la alegría de la salvación y cantaré al Señor que me ha tratado bien".

La verdad es que Dios no envía males, nunca te deja, y con fe, amor y entrega la luz vuelve a brillar. Saca de tu mente la imagen de un Dios sádico que a cada instante está tomando decisiones sobre nuestra vida. Cree en un Dios que sencillamente respeta el Plan de vida con el que cada persona viene al mundo. Recuerda que morir es renacer.

Confiar sin titubeos

Cree firmemente en ti porque la confianza en ti mismo te vuelve fuerte y te ayuda a crecer en un duelo y

pulirte. Al mismo tiempo crea espacios de paz y así allanas el camino cuando enfrentas situaciones adversas. Saluda cada día con entusiasmo y piensa en todo lo positivo para hacerle un conjuro a la congoja y al tedio cotidiano.

Pide a Dios discernimiento y sabrás cuándo debes ser flexible y cuándo te conviene actuar con firmeza. Saca tiempo para relajarte y así podrás disfrutar momentos de alegría y de armonía aunque te rodeen las sombras de la muerte. No te desgastes con la culpa o los remordimientos y apela a todos los medios para estar confiado y sereno.

Todo evoluciona mejor, sin inquietudes ni amarguras, cuando vas a lo esencial y eliges trascender. Dios está contigo en los tiempos tumultuosos y te da su fuerza para superar los contrastes y estar en paz.

Ama aquí y ahora

El тіємро es vida si estás en paz con el ayer, amas en el presente y siembras el futuro con esperanza. Ante todo debes desterrar de tu alma la culpa o el odio y dejar que el pasado sea pasado. Así no dilapidas tus energías en el ayer y te concentras en lo único que vale: amar aquí y ahora.

El día más especial de tu vida es éste, es el único seguro y no puedes perderlo viajando al ayer o al mañana. Eres sabio si llenas cada instante de amor y tienes presente que la vida no es más que eso: puro presente. Si vives unido a Dios disfrutas con deleite el instante y tomas conciencia de que ese instante es la vida.

Está bien que sueñes con el futuro pero no lo prepares sacrificando el momento presente. Recuerda que eres peregrino y que todo sale bien si amas con aceptación, tolerancia y desapego.

Serenarse poco a poco

En los tiempos aciagos detente, relájate, ora, acude a lo mejor de ti mismo y haz acopio de todos tus recursos. Eres más fuerte de lo que crees; nunca estás solo del todo y Dios y sus ángeles siempre te acompañan. Los vientos contrarios dejarán de soplar, la noche dará paso al alba y la tempestad se calmará.

Apóyate en una fe firme, cultiva una esperanza serena y confía en tiempos mejores si vives del amor y para el amor. En palabras de Tagore, poeta de la India, "la fe es el pájaro que canta cuando el amanecer aún está oscuro". Esa fe no declina cuando dejas el pasado y el futuro en las manos de Dios para poder focalizarte en el ahora.

Así puedes vivir el instante y aceptar que, paso a paso, puedes avanzar con mucha paciencia. Sólo por hoy puedes creer, sólo por hoy puedes resistir y, amando en el ahora, estarás en la cumbre el día menos pensado. En palabras de una sabio Maestro: "Fe es el convencimiento absoluto de que lo que vives es lo que en realidad necesitas". Fe es la certeza de que, pase lo que pase, eres capaz de superarlo.

Aprende a aquietarte

Tienes sabiduría y más discernimiento cuando decides aquietarte y disfrutas pausas de tranquilidad. Sólo así puedes ver los problemas con otros ojos y eres prudente, sin afanes que te impiden elegir lo mejor. Enfrenta paso a paso la adversidad, busca ayuda y fluye con apertura de mente y con un corazón amoroso y dúctil.

Te conviene ir más allá de las apariencias y actuar con amor. No te desgastes en asuntos de poca importancia. El sabio se adapta a la realidad, es flexible, humilde, acepta lo inevitable y cambia con paciencia lo que se puede cambiar. El amor te da una visión serena de los hechos y te ayuda a tratar a todos con amorosa compasión.

Cada día hay que crear espacios de paz para que el alma no esté agitada en los tiempos borrascosos. Cierra tus ojos, respira profundo varias veces, cálmate y cree que las respuestas están dentro de ti.

Aleja las preocupaciones

Preocuparte te deja sin alientos; confiar y ocuparte te da paz y te aleja de la trampa del desespero. "No se preocupen por el mañana —dijo Jesús— porque cada día tiene bastante con sus propios problemas". Hay que confiar en el amor de Dios y creer que nunca vivimos nada que no podamos sobrellevar.

Hay vida después de un duelo, hay vida después de una quiebra y también hay vida después de una separación. El miedo y la ansiedad causan graves estropicios cuando se cuelan por los entresijos del alma. Hay que alejarlos y el único medio es ponerse en las manos de Dios y confiar en su amor infinito.

No para esperar una vida sin obstáculos, sino para creer que, pase lo que pase, seremos capaces de dominarlo. Y es que "aun en el peor lugar podemos reaccionar con fe, incluso en un campo de concentración". Victor Frankl, siquiatra vienés.

Sabiduría y serenidad

La verdadera sabiduría nace de serenarse, viajar hacia adentro y vivir a Dios en lo íntimo de tu ser. Sólo así puedes tomar decisiones acertadas y aceptar los hechos y las personas con una profunda compasión. Las pausas te ayudan a escudriñar tu conciencia y reflexionar sobre tus actitudes y tus posiciones.

Y lo mejor es que cuando te examinas puedes ver aspectos distintos y llegar a la verdad verdadera. Al calmarte vibras en otra onda, llegas a lo mejor de ti mismo, eres más cauto y escoges el camino justo. Tú sabes que debes ir más allá de las apariencias y no caer en la red de los falsos juicios y los malentendidos.

Cualquiera que sea el problema sales bien si el amor te lleva y hay pureza en tu mente y en tus acciones. ¿Cuántos minutos del día sacas para aquietarte? Recuerda que sólo hay una riqueza por la que vale la pena luchar: estar en paz.

Espiritualidad

Escucha a Dios muy dentro de ti y siente que Él te sonríe, te abraza y te susurra muy quedo:

Te amo infinitamente y siempre estoy contigo, siempre. Te amo y nunca te dejo. Soy ese ser con el cual peleas en tus noches y creo en ti, aunque tú a veces no creas en mí.

Eres parte mía, eres un rayo de mi luz como lo son todos los seres humanos, incluso los que andan en la inconsciencia. ¿Por qué dudas de mí y de ti? ¿Dónde está tu confianza? Llegó la hora de creer firmemente y esperar ardientemente. Llegó la hora de amar aquí y ahora y no perder tu paz en un ayer que ya no existe o en un futuro incierto. Sencillamente vive el presente, sólo el presente.

Llena tu vida de luz con una aceptación serena de ti mismo, de la realidad y de los demás. Te amo infinitamente y te recuerdo que eres capaz de vivir todo lo que te llega. Al final todo estará bien.

La sabiduría de los Salmos

Te invito a orar con las siguientes oraciones breves, tomadas de varios salmos bíblicos:

- Señor, tú eres un refugio para mí, me guardas en la prueba y me envuelves con tu salvación.
- En ti, Señor, espero; eres mi defensa y mi escudo, en ti se alegra mi corazón y en ti pongo mi confianza.
- Aunque el justo padezca muchos males, de todos lo libra el Señor porque Él lo cuida con afán.
- Señor, Dios mío, tu amor infinito está sobre los cielos y tu fidelidad pasa las nubes.
- ¿Qué te abate, alma mía, por qué gimes? Pon tu confianza en Dios porque Él es tu salvador.
- Grande es el Señor y muy digno de alabanzas. Recuerdo tus favores y te doy gracias de todo corazón.
- En ti, Dios mío, se refugia mi alma, a la sombra de tus alas me cobijo y tú me salvas con tu gran amor.

Aumenta tu fe y siente cercano a Dios con estas oraciones tomadas de los salmos:

- Sólo en Dios descansa el alma mía. De Él espero mi salvación porque es mi roca y mi salvador.
- Dios es mi fortaleza y no he de vacilar. Tú, Señor, retribuyes a cada cual según sus obras.
- Señor, tú eres mi Dios y a ti te busco, mi alma tiene sed de ti como tierra reseca, sedienta y sin agua.
- Quiero bendecirte mientras viva porque tu amor es mejor que la vida. Por eso te canto jubiloso.
- Señor, apresúrate en socorrerme. Tú eres mi socorro y mi liberador, Señor, no tardes más.

- En ti confío, Señor, pues eres mi esperanza y no hay nadie como tú. Sé que en ti encuentro el consuelo.
- Qué amables son tus moradas, Señor. Felices los que habitan en tu casa, feliz el que confía en ti.
- Escúchame, Señor, y respóndeme; vela por mi vida, porque eres mi Dios y en ti confío.
- Dios mío, tú eres bueno, indulgente y lleno de amor con los que te invocan, a ti clamo en mi necesidad.
- Eres grande, Señor, y haces maravillas; enséñame tus caminos para que ande en la verdad.
- Te doy gracias de todo corazón por librar mi vida del abismo. Gracias por ayudarme y consolarme.
- Señor, a ti clamo todo el día y extiendo mis manos hacia ti; que hasta ti llegue mi clamor.
- Tu amor, oh Dios, por siempre cantaré tu amor y tu fidelidad. Bendito seas eternamente. Cólmame de tus favores
- Enséñame, Señor, lo que valen mis días para que adquiera un corazón sensato.

Fortaleza

La fortaleza es el coraje de los aventureros, la pasión de los enamorados y la virtud de los convencidos. Es la energía interna que impulsa a los que, en pos de un ideal, afrontan los mayores riesgos y salen avante. La fortaleza es una aliada divina cuando la muerte te deja sin alientos.

Es la misma fuerza del Quijote que, enamorado de Dulcinea, se expone a alocadas aventuras y a todas las peripecias. Dicen que un ser humano tiene en la vida una sola posibilidad de ser un héroe y salvar a otros en un naufragio, un sismo o un incendio. Sin embargo, cada día se nos da la oportunidad de perseverar y sostener a otros cuando van a sucumbir o somos nosotros mismos los que necesitamos reanimarnos cuando llega la muerte.

Con fortaleza Beethoven, ya sordo, nos dejó su obra más excelsa, y Dante, desterrado, dedicó muchos años a *La Divina Comedia*. La fortaleza llevó a Mozart a componer su *Requiem* en su lecho de muerte con terribles dolores. Esa misma fortaleza la tienes tú porque eres una criatura de Dios y siempre puedes superar los escollos que encuentras. Cree firmemente y espera pacientemente y no dejes que la muerte mate tus ganas de vivir.

Paciencia que hace verdaderos sabios

La paciencia y el tiempo logran más que la fuerza y la violencia. Jean de la Fontaine, fabulista francés.

Eso lo sabe el estómago que cada día se dedica unas cuatro horas a elaborar totalmente una comida. Cuando tú te sientas a almorzar tu estómago aún puede estar trabajando con la cuarta parte de un buen desayuno.

Puede ser que tu cuerpo en su trabajo cotidiano de años sea más paciente que tu mente y tu espíritu. Asediado por todo lo que trae la muerte necesitas crecer en la virtud de la paciencia si quieres avanzar y evitar batallas que desgastan. Por eso decía un jefe indígena hopi que los blancos necesitaban aprender paciencia del río Colorado:

Su cauce socavó el terreno durante millones de años en una longitud de 350 kilómetros con profundidades de más de 1.600 metros. Hoy los turistas admiran esa maravilla y ojalá piensen que todo lo grandioso se logra con una paciencia infatigable. Un duelo es un proceso

lento que te pide ser paciente contigo mismo y con los demás.

Elige ser paciente

El роета Rainer María Rilke dijo alguna vez que "la paciencia lo es todo" y lo explicaba así:

"Es bueno madurar como el árbol que no apremia su savia y se yergue confiado en las tormentas y en primavera no teme que de pronto no llegue el verano. Esa primavera viene para los pacientes que están ahí abiertos y serenos, como si tuvieran por delante la eternidad".

Pues sí, eso es lo que todos tenemos por delante: la eternidad que relativiza nuestros empeños y nuestra premura. Lo que necesitamos es paciencia con nosotros y con los demás, saber esperar y saber madurar. Valorar el tiempo con la espera de la semilla y del árbol mismo; creer que todo llegará cuando debe ser.

Actúa con una esperanza activa, pero avanzando paso a paso sin el acelere de los que se estresan. La paciencia lo es todo. Elige ser paciente y fluye serenamente sin prisas estériles.

Espera sin claudicar

El escritor Robert Frost decía que "la esperanza ve lo invisible, siente lo intangible y logra lo imposible". Y esa esperanza sólo es firme cuando estás sintonizado con Dios en tu interior, lo amas y en Él confías. Sin un sentido trascendente, te apoyas en fabulaciones, no en una esperanza firme y sincera.

La esperanza crece cuando eres consciente de tus dones y te amas con los pies en el suelo y los sueños en el cielo. Sí, esperar tampoco es fantasear, es soñar al mismo tiempo que te apasionas y te comprometes. Esperar es no escatimar esfuerzos para lograr lo que anhelas y perseverar hasta alcanzarlo.

Es dirigirse a un puerto seguro consciente de que puedes capotear los temporales y sortear los escollos. Una esperanza viva siempre te saca adelante aunque arrecie la tormenta. ¡Vuelve a esperar!

Ayudas para cuidarse

En medio del duelo corres peligro cuando tu serotonina está por debajo de cien. La situación se torna grave y necesitas cuanto antes un antidepresivo.

Para no llegar a ese abismo y disfrutar la existencia ámate, ama y aprecia estas sugerencias:

- Cuida tus relaciones, comparte con los que amas y aprende a administrar tu vida.
- Sigue una buena dieta, haz ejercicio, descansa y no abuses de sustancias tóxicas y del alcohol.
- Ten una buena autoestima, no te culpes, sé bueno contigo mismo y valora las pequeñas cosas.
- Cultiva una actitud mental positiva, controla tus emociones y lleva una vida sexual sana y ordenada.
- Ve más allá de lo material y siente a Dios en tu alma. Deja que Él sea tu fuente de paz y de amor.

Todo es un aprendizaje

Las personas pocas veces se detienen a revaluar su fe y cambiar la imagen que les han dado de Dios. Piensa, por ejemplo, en lo que la gente dice cuando un ser querido está en coma o lleva tiempo muy grave. "Recemos para que mi Dios se acuerde de él y se lo lleve".

Si lo analizas bien, carece de sentido y pone en entredicho lo que debe ser Dios. Supuestamente el Creador es muy olvidadizo y hay que orar para que se acuerde de alguien. Parece un chiste, pero el creyente no lo ve porque está educado para tragar entero sin disentir. Lo cierto es que un enfermo vive ese proceso porque él o los que lo rodean tienen que aprender algo: amor incondicional, fe, entrega, perdón o paciencia, no porque Dios no se acuerda.

> Incierto es el lugar en donde la muerte te espera; espérala, pues, en todo lugar. Séneca, filósofo romano.



La muerte no es más que un cambio de misión Leon Tolstoi, literato ruso.

Nada es bueno ni malo

La clasificación entre hechos positivos y negativos está en nuestra mente, no en el Plan de Dios. En una perspectiva espiritual todo tiene un sentido y un hecho no es bueno ni malo; sencillamente es. Por eso hay muchos que hablan bien de una enfermedad que les dejó profundas y valiosas enseñanzas.

En el Plan divino el "mal" es necesario y casi siempre es una bendición oculta o un bien disfrazado. Hay accidentes que mejoran la vida y crisis o muertes que nos despiertan y nos ubican. Por lo mismo, no te contentes con una visión superficial y ve más allá de las clasificaciones de la mente.

Esa muerte trágica o violenta que ves como "negativa" llega para aprender algo, y lo que llamas "positivo" puede llevarte al abismo. Pide a Dios luz y serás capaz de ver luz en las sombras y los "costos ocultos" de bienes que te deslumbran.

Perdón ante una muerte violenta

Le preguntaron a una persona a la que le habían asesinado a la esposa y a un hijo: "¿Cómo logró usted apagar el fuego de la ira y cambiar su sed de venganza por un perdón generoso?". Esta fue su respuesta: "En un principio rumiaba una y otra vez ideas locas de retaliación y el odio era mi permanente compañero.

"Cierto día un buen amigo se sentó a mi lado y con una paciencia infinita me mostró las ganancias de cicatrizar las heridas. Me regaló un pequeño folleto y un libro sobre el tema y allí encontré testimonios que me sobrecogieron. Entendí que cuando uno sufre agravios y graves ofensas tiene dos opciones: sanar la herida o envenenarse con el odio.

"Me acerqué de nuevo a Dios, vi a los que odiaba con los ojos del amor, y un día respiré hondo y sentí una paz infinita. No fue fácil, pero ahora llevo a otros la luz de ese amigo y les ayudo a perdonarse, perdonar y estar en paz".

Oración

Dios mío, quiero ver la vida, la muerte, las personas y los acontecimientos con los ojos del amor. Para lograrlo sé que debo pasar más tiempo en oración y en meditación, más tiempo contigo. El amor me ayuda a desterrar el dolor y superar actitudes de desaliento y angustia. Mi paz nace de lograr en todo instante y en cualquier situación un alineamiento con tu voluntad.

Los seres humanos hacemos muchas cosas para salvarnos de ciertos peligros y olvidamos que debemos salvarnos de nosotros mismos. Dentro de mí están mis mejores aliados y mis peores enemigos: fe o dudas, perdón y odio, amor o desamor. Lo importante es trabajar conmigo mismo con disciplina y dedicación, y pulirme día tras día. Vine a la tierra a evolucionar espiritualmente y todo lo demás es tan efímero como la hierba que hoy nace y mañana se quema. Dios del amor, en ti confío, te amo y sé que me amas.

El dolor es temporal

Cuando la calamidad te tritura, ten presente que el dolor es temporal y lo que aprendes es permanente. Desde que somos niños crecemos casi siempre a costa del dolor, pero hay fuerzas para superarlo. En el escenario de la vida somos como el atleta que enfrenta caídas,

calambres, derrotas y fracturas. No obstante, cuando ama lo que hace, no se rinde y aprende a sobrellevar los reveses y a crecerse en las fatalidades.

Con una serena aceptación y una firme confianza tienes la llave para salir del túnel de desespero y avanzar. El pesimista cree que toda situación es susceptible de empeorar, que se pondrá más grave, y su profecía se cumple. El optimista confía en tiempos mejores, los busca con denuedo, y sus sueños también se hacen realidad. La verdad es que no hay crecimiento sin dolor y ese dolor se aligera con el embrujo del amor y el aliento de la esperanza.

Muertes violentas

Una muerte violenta puede darse por dos razones: 1. Quien así muere estaba actuando mal y recoge el fruto de su actitud deshonesta o desviada. 2. Quien así trasciende eligió con Dios o los ángeles morir de esa manera antes de encarnar, tal como lo vivió Jesús. Esta segunda visión no la comparten los credos occidentales, pero un espíritu amoroso programa su muerte para cambiar vidas, despertar conciencias y tocar corazones. En apariencia es una muerte horrible, pero desde una óptica espiritual es una muerte linda, es el último acto de amor de un ser bueno.

En la historia humana es extensa la lista de los seres nobles que han muerto asesinados y con su muerte han conmovido a la humanidad y han propiciado cambios valiosos. El asesinato de Gandhi o el de Martin Luther King no fue estéril. El asesinato de Facundo Cabral puso a millones a rechazar la violencia y a hacer buenos cambios. De muchas muertes han surgido fundaciones sociales y obras benéficas hermosas. Hay una ley espiritual según la cual todo llega para el bien, nada para el mal.

Si a tu ser amado lo mataron estás en una dura encrucijada y ojalá no derroches tus energías en renegar y en consumirte en el fuego de la ira y la venganza. Puedes aquietarte, ver todo con los ojos del amor, perdonar de corazón y no hablar de un acto horrible o injusto, sino del último acto amoroso de tu ser querido. Siente que él te dice: "Acéptalo y perdona, muero así para que muchos tomen conciencia y sean mejores. No sufras pensando en cómo quedó mi cuerpo; piensa en la liberación de mi espíritu porque estoy feliz y en paz".

Luces para asumir una muerte violenta o trágica

- Cambia Tus creencias o paradigmas y mira el hecho con otros ojos, no como algo terrible sino como un evento que despierta conciencias y ayuda a otros a mejorar su vida.
- No culpes a Dios, porque cada espíritu programa su muerte en la otra dimensión antes de venir a este planeta.
- Abre tu corazón al perdón y mira a los que matan como seres inconscientes y equivocados.
- Haz tuyas las palabras de Yeshua o Jesús: "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen".
- Se consciente de que casi siempre quien mata está prisionero del odio, el miedo y la rabia. Lo habitual es quien causa daño porque también lo ha sufrido.
- Piensa mucho en Jesús y en María, dos seres amorosos que afrontaron serenos algo similar a lo que a ti te destroza.
- Recuerda que la muerte no es para desmenuzarla con la razón; es para aceptarla con el corazón.

- Mantén contigo una foto de tu ser querido en la que se vea feliz. Obsérvala mucho y así podrás sacar de tu mente el recuerdo de un cuerpo con sangre o destrozado.
- Respira un buen rato, ora y escribe lo que sientes, suelta así la rabia, el odio, la culpa y el miedo. Luego quema ese escrito y siente que este acto te libera y te da paz.

Ante una muerte trágica

- Los accidentes no son casuales y no son accidentes; son hechos que así iban a suceder según los aprendizajes que venimos a hacer en este plano.
- Para morir algo debe fallar: un avión, un auto, un chofer, un médico, un medicamento, una máquina. Eso ya está elegido. Si nada fallara, seríamos inmortales.
- Una y otra vez pregúntate para qué sucede algo. Siempre es para evolucionar espiritualmente, para aprender algo.
- Los sabios aseguran que no hay injusticias. Cada ser vive y recibe lo que es mejor para su evolución. Se recoge lo que se ha sembrado en vidas sucesivas.
- Un espíritu o varios pueden programar morir en un accidente aéreo o de tránsito para que ese hecho lleve a las autoridades a tomar medidas que eviten dramas en un futuro. Así suele suceder.
- Recuerda que Dios no decide la muerte de nadie y que la partida ya está programada antes de encarnar para aprender y enseñar.

Sentido del dolor

Diálogo entre un discípulo y su sabio maestro:

- No entiendo por qué Dios se queda pasivo ante el sufrimiento y no hace nada por sus hijos.
- No. Él siempre está ahí con su amor y su luz y te ayuda a crecer con el dolor y a llevar la cruz.
- ¿Será? Hay penas y ofensas devastadoras y lo ponen a uno a dudar de la existencia de un Dios de amor.
- Es cierto, pero Dios no envía pruebas y quien las acepta, un día reconoce cuánto evolucionó en ese crisol.
- Entonces, ¿es necesario sufrir para evolucionar espiritualmente?
- Hay dolores inútiles, fruto del desamor, pero otros sí llegan para practicar el amor real.

Sólo cuando hay ofensas ejercitas el perdón y sólo en grandes pruebas practicas fe, desapego, aceptación y fortaleza. Ciertamente la vida no es fácil y cuesta aceptar las podas para poder cosechar buenos frutos.

Todo tiene un sentido

La muerte te enfrenta con un exigente aprendizaje: reconocer que la vida da vuelcos inesperados y desubica a los que están presos de la duda o el odio. Nada es tuyo y en la rueda de la vida estás hoy vivo y mañana ya con Dios; hoy casado, mañana solo. Sin embargo, si confías recuperas el equilibrio perdido, dejas las ilusiones y no te desesperas.

Las nubes de la desgracia ante una tragedia se van y los que creen en Dios y en sí mismos vuelven a disfrutar un cielo luminoso. Obrar siempre con amor aleja las pesadillas y te ayuda a avanzar seguro y renovado con una confianza serena. En el camino espiritual hay noches oscuras y días de desierto que sirven para depurar el alma.

Lo importante es que en los tiempos inciertos no te rindas y creas en nuevos amaneceres y nuevos frutos. Para el amor no hay sequías eternas ni derrotas definitivas porque el amor verdadero todo lo puede. Hay muerte en la vida y vida en la muerte.

Reconstruir la vida

Ante el vacío y la separación de la muerte sientes que el destino es implacable, no logras ver los hechos en su exacta dimensión y te exasperas. Necesitas sosegarte, encontrar la serenidad perdida, acercarte al faro de la sabiduría y confiar. Es la hora de conectar tu mente y tu corazón, comprender, construir y sembrar con paciencia.

Es el momento de escuchar sabios consejos, sanar viejas heridas y obrar con un espíritu tranquilo. No caigas en la tentación de renegar de evadirte. Reaviva tu fe a cada instante, no te aísles y ten la certidumbre de que el amor abre la puerta a presagios afortunados.

Si no te rindes, el árbol que en invierno parece muerto reverdece y siempre llegan nuevas primaveras. Cree en ti mismo, confía en Dios y, con renovada esperanza, tendrás ímpetus para seguir tu camino y cumplir tu misión.

Razones para vivir

Una urgencia cuando estás asolado por la muerte es encontrar muchas razones para vivir. Búscalas dentro de ti, no fuera de ti mismo. Ponerlas fuera es bien riesgoso porque dependes de los otros y de realidades sobre las cuales no tienes control. Por eso, ve a la esencia de la vida, y no levantes la frágil estructura de tu felicidad sobre motivos externos.

Si lo haces te quedas sin salida y con el alma rota cuando un ser muere o se aparta de tu vera. Son como la señora que le decía a un siquiatra: "Estoy deprimida porque mi esposo murió y mis dos hijos ya viven fuera". Otros piensan en el suicidio al dejar un cargo, jubilarse, ante un revés económico o debido a una amputación.

Todo ellos se identifican con lo que no son y, al descuidar su alma, ferian la misma vida. Ojo, tú no eres un cargo, ni un cuerpo; eres un espíritu de paso. Cifra tu felicidad en amarte y amar, no en realidades efímeras.

Mira la muerte con otros ojos

Aunque te suene insólito puedes hablar de la muerte como de una experiencia feliz. Incluso una partida trágica es una liberación para el espíritu, es un momento glorioso. La muerte no es un final; y son las creencias y los apegos los que la convierten en un hecho horrible. La muerte en realidad es una ilusión, un cambio de forma, un paso entre vidas.

Profundiza lo que dijo un sabio: No mires una flor marchita con tristeza, mira con fe el árbol que está cambiando. Florecer y marchitarse son sólo procesos de vida, de mutación para poder dar frutos. Ama con libertad y deja partir a los seres amados sin encerrarte en la caverna del dolor y la angustia. Piensa en la vida y la paz que encuentra quien se va, acepta todo, y poco a poco tu dolor se convertirá en alegría.

Si soy bueno, ¿por qué esta pena tan grande?

Hay una pregunta que desde siempre ha inquietado al ser humano: ¿Por qué el bueno enfrenta el mal? La respuesta es: porque cada ser lo elige en su aprendizaje y en su proceso de evolución. Y el mejor ejemplo es Jesús que ya sabía que iba a una cruz y lo profetizó tres veces. Ver Mateo 16,21; 17,22 y 20,17. La muerte deja

enseñanzas y hay quienes eligen con sus ángeles una muerte dura para despertar conciencias.

De hecho una muerte trágica o violenta sacude a todos y muchos mejoran su vida ante algo tan dramático. Dios no se lleva a nadie ni decide cuándo mueres; tú mismo lo elegiste pero no te acuerdas. Sin embargo, hay premoniciones y despedidas inconscientes porque el alma ya sabe cuándo partirá. No trates de entender la muerte; acéptala, ayúdate, busca apoyo y cree que el que se fue está feliz y en paz.

El suicidio empeora todo

Sobre una realidad tabú como el suicidio aquí van unas luces y unas enseñanzas:

- Habitualmente el suicida envía antes mensajes directos o cifrados sobre su acción porque lo piensa un buen tiempo.
- Los guías espirituales afirman que el suicida es amado por Dios pero volverá a la tierra a afrontar los aprendizajes que quiso evadir.
- Alguien puede suicidarse presionado por una posesión de una entidad o espíritu que también lo hizo.
- Al morir el suicida se queda en un estado intermedio de confusión o trasciende y sigue evolucionando.
- Nadie es culpable del suicidio de otra persona.
 Cada ser elige su destino libremente.
- Quien intenta suicidarse necesita ayuda profesional y espiritual ya que tiende a repetirlo.
- Hay suicidio por cuotas: el de una vida rica en errores o vacíos y pobre en amor. Es una muerte lenta.

Un suicida puede llegar por una especie de túnel a la

Luz, a Dios, y descansar, o estancarse en "el lugar transitorio". Equivale al purgatorio católico y va a ese espacio frío y lúgubre por su poca fe o su desamor, no por decisión divina. En ese estado confuso de la mente y el alma tiene la opción de reconocer su error, optar por Dios y por el amor y unirse a la Luz. Puede permanecer en ese estado desolado por años o décadas hasta que tome conciencia y elija la claridad.

Su error consiste en romper un pacto que hizo con Dios antes de venir a cumplir su misión de vida. Allá uno puede elegir unas pruebas tenaces y acá vive mal y trata de evadirlas porque cree que no hay salidas. De hecho sí las hay, como lo saben tantos que pensaron suicidarse o lo intentaron, y ahora están bien. Hay videntes que han visto el "lugar transitorio"; es gris, lúgubre, y es bueno que un potencial suicida lo sepa.

Algo más sobre el suicidio: no es sano culparse por él, ya que sólo hay un responsable: quien se va. Ningún error justifica que alguien se quite esta vida; es su decisión y basta. Hay que entenderlo, perdonarlo, orar por su descanso y seguir adelante, aunque no es nada fácil. Casi nunca un suicida actúa de improviso y rumia esa acción mucho antes, en lugar de rechazar de plano la idea loca. Por eso debes estar atento cuando alguien sufre estados depresivos, se aísla, no le encuentra sentido a la vida y hay cambios extraños en la rutina corriente. De todos modos el suicida es amado por Dios y no hay juicios ni castigos eternos. El suicida volverá a afrontar sus pruebas en la vida que sigue hasta que las supere sin escaparse.

Para que no te suicides

Nunca hay que juzgar al suicida, pero tampoco es sano mirar ese hecho como si fuera lo más aceptable. En

un suicidio hay una suma de muchas frustraciones acá y en el otro lado:

La primera frustración de un suicida es comprobar que quiso quitarse la vida y sólo se quitó el cuerpo. La segunda es saber que les causó un terrible daño a sus seres amados y a sus amistades. La tercera es sentirse en un profundo desasosiego, confundido y sin una pizca de paz. La cuarta es que intenta entrar a su cuerpo, pero no puede y lo ve ahí yerto y sin vida.

La quinta es comprobar que no arregló nada y que había salidas, pero no las buscó o no las vio. La sexta pena es culparse por lo que hizo y vagar de acá para allá en un estado intermedio que se llama astral. En ese estado de sombras se queda hasta que tome conciencia, se perdone y se una a la Luz que ve. Sus seres queridos deben hablarle mucho, perdonarlo y guiarlo con amor a esa Luz para que siga su camino.

¿Qué le pasa al suicida?

Habitualmente se queda en un plano intermedio entre la tierra y el otro lado. Está en un estado de confusión y desasosiego. En un primer momento trata de entrar de nuevo a su cuerpo y se da cuenta de que no puede. Vaga errático de acá para allá y lo más común es que se quede como un fantasma cerca de las personas y los lugares que le atraen. Cuando ese fantasma se aferra a un lugar le damos el nombre de duende.

Cuando el espíritu del suicida deja este plano es inmediatamente guiado por sus maestros para que entre a otro cuerpo y viva exactamente los mismos problemas que quiso escamotear. En otras palabras, el suicida vuelve a enfrentar problemas afectivos, financieros o profesionales similares para que los supere y no huya. Repite sus lecciones en otra encarnación que se da en el mismo espacio geográfico en el que vivía.

Historia Famliar

En la sicología transpersonal cada día se le da más relevancia a la historia familiar de cada persona: Todos estamos conectados. Para comprender al ser humano y sanar el ayer se necesita una visión sistémica que descubra conexiones ocultas y una visión holística que incluya todo. La información y la energía se comunican entre todos y para valorarlo se habla del efecto mariposa: si una mariposa aletea en Tokio, el efecto se siente de algún modo en el Amazonas o el Caribe. Los sabios hablan de universos paralelos: No hay un universo sino un multiverso o pluriverso.

No es casual que alguien se suicide en una familia en la que antes se han suicidado otros. Es más, puede hacerlo de la misma manera o al cumplir la misma edad de un antepasado que hizo algo similar. Estudiosos como Marie Louise Roy nos enseñan a sanar karmas familiares en su libro: Liberarse del karma familiar. John Bradshaw ha estudiado mucho las historias familiares en libros como: Secretos de familia. Ojalá sanes todo lo que tenga que ver con tu historia familiar.

La sicología transpersonal nos habla de resonancias mórficas estudiadas por Rupert Sheldrake. Según él "en el mundo hay complejos sistemas de conexión y el conocimiento se transmite entre los miembros de una especie, independientemente del tiempo y del espacio". De un modo inconsciente puedes copiar o repetir fallas de tus padres. A veces estás programado para sufrir: Te cargas la energía del dolor, creas un cuerpo de dolor en tus mismas células y necesitas liberarte y cicatrizar viejas heridas.

Historia

Tres amigos dieron su respuesta a esta pregunta: ¿Qué harías si tu médico te dice que te quedan seis meses de vida? El primero de ellos dijo: "Haría las paces con varias personas y organizaría todos los asuntos pendientes". El segundo afirmó: "Me daría la gran vida, viajaría, comería rico y estaría con lindas mujeres". El tercero sólo comentó: "Si mi médico me dijera que me quedan seis meses de vida, consultaría a otro médico".

Bueno, tú ¿qué harías? Piénsalo, da una respuesta y acaso caigas en la cuenta de algo valioso: Muy seguramente te pondrías a hacer algo que vienes postergando hace mucho tiempo. Entonces ¿qué esperas? ¿Por qué no decides hacer ya lo que aplazas para un día remoto? Ojalá en tu tumba no escriban este epitafio glacial: "Aquí yace alguien que mañana iba a cambiar".

Ley de atracción

Eres libre para desperdiciar tus energías en la culpa y el odio o para perdonar y perdonarte. Eres libre para aferrarte al miedo y perder el rumbo o para aferrarte al amor y avanzar en la luz. Puedes sentarte a llorar y a criticarlo todo y también puedes apreciar todo lo bueno y aportar. La vida también ha sido dura para los que han dejado una buena huella, sólo que ellos eligieron tener fe y actuar con amor.

Desde un lóbrego y sucio pesebre hasta una doliente cruz Jesús eligió dar amor e irradiar luz. Su vida no fue fácil y tampoco lo es la tuya, pero eres libre para sembrar o arrancar, renegar o aceptar.

Simplemente toma lo mejor de la vida, atrae con tu mente lo bueno y aprende a dar sin esperar recibir. Ámate mucho y entonces el amor fluirá de ti hacia todos como brota el agua pura de un manantial. Ámate, busca ayuda y no dejes que los problemas se junten, ya que eso es lo que te puede conducir a la locura del suicidio.

Cuida tu fe y espanta las dudas

Eres un espíritu que está de paso por el planeta y nada material debe robarte la paz del alma. Por eso debes cuidar tu fe para que las dudas no te sofoquen y puedas soportar los tiempos aciagos. Con la serena paciencia del buen creyente no hay angustias perdurables, ni fracasos definitivos. La fe y la esperanza te permiten sobrevivir en los peores temporales sin perder la calma.

Dios es tu baluarte y con Él te pones en pie, sales de las confusiones y das pasos hacia la alegría. Sabes que las soluciones fáciles son engañosas y necesitas la infinita paciencia del pescador avezado. Aquel que ora de verdad tiene una voluntad firme, domina el desaliento y no sucumbe al dolor. Todo pasa y en el alma siempre hay fuerzas escondidas porque Dios nunca deja a los que lo siguen.

Leyes Universales

Conoce y sigue las leyes universales y espirituales que te permiten estar en armonía con Dios, los demás y el universo. Seguirlas te impide desesperarte y suicidarte:

- Ley de la siembra: Siempre cosechas lo que has sembrado; el bien y el mal vuelven hacia ti. Es una ley de compensación.
- Ley del dar y el recibir: Siempre que das recibes y sólo amas cuando das sin esperar recibir.

- Ley de atracción: Tu mente es un imán y mucho de lo que piensas lo atraes a tu vida para bien o para mal.
- Ley de correspondencia: Todo ser tiene lo que se merece con base en lo que se ha ganado en esta y en otras vidas.
- Ley de polaridad: Los opuestos son necesarios y se evoluciona por contraste: Aprecias la luz gracias a las sombras.
- Ley de evolución: Los espíritus fueron creados en la inconsciencia para evolucionar paso a paso en vidas sucesivas.
- Ley del amor: El único objetivo de la vida es crecer en un amor puro e incondicional. Todo lo demás es secundario.

Evadir la culpa

Los familiares de un suicida no deben culparse porque cada ser es autónomo en sus decisiones. Ninguna falla humana justifica un suicidio y la prueba es que millones de seres en peores circunstancias no se rinden y aman la vida. El único responsable es quien se quita su cuerpo, por eso no te culpes, perdónate y perdona.

Gracias a Dios hoy se mira el suicidio con más serenidad y menos juicios, pero aun así es una experiencia terrible para los familiares. Trata de sentir el desespero de tu ser querido y perdónalo. No te laceres con culpas estériles y sigue adelante con fe y decisión.

El sufrimiento

LE PREGUNTA una persona acongojada a un sabio maestro: Un ser amado se suicidó, ¿por qué hay que sufrir tanto?

- Es necesario el dolor, no el sufrimiento. Sólo sufres cuando no asumes el dolor con amor. El sufrimiento es de la mente.
- Pero las religiones enseñan que aquel que más sufre está cerca de Dios y redime a muchos.
- Es una idea falsa. Dios no te pide que sufras, sólo espera que aceptes las podas para dar mejores frutos.
- Pero es que esas podas son más que eso, el suicidio es un golpe que deja el alma mutilada y el corazón abatido.
- El amor es exigente y la vida es una universidad en la que al más avanzado se le pide más.
 - ¿Entonces es imposible evitar del todo el dolor?
- Sí, pero la cruz se hace liviana si amas de verdad, crees que estás de paso y trasciendes lo material. Perdona al que se quitó el cuerpo, no te culpes y acepta lo que pasó sin tratar de entenderlo. Nunca debes ser una víctima y con tu amor y con Dios cambias lágrimas por sonrisas y no sucumbes a las penas.

"¿Por qué habría de temer a la muerte? Cuando yo estoy, la muerte no está, y cuando la muerte está, yo no estoy". Epicuro, filósofo griego.



Para qué...

Por allá en el siglo XVII el rey francés Luis XII bebía oro líquido que le preparaban algunos alquimistas. Estaba convencido de que ese elíxir le daría una muy larga vida o que sería inmortal. Pero el pobre rey sólo vivió cuarenta y dos años y el oro no le dio lo que nunca puede dar: una vida larga, serena y feliz. Lo grave es que hay otra fiebre del oro que desvela a muchos: la vida se les va en un afán desmedido por tener más.

Por eso hay escenas de culpas tardías en funerarias y entierros, fruto de una vida centrada sólo en lo material. Recuerdo a un papá que repetía como loco junto al ataúd de su hijo adolescente: "Perdóneme, mijo, no lo aproveché". ¿Por qué tenemos que abrir los ojos cuando ya es demasiado tarde? ¿Por qué no tomar conciencia antes? Tener más no es malo, pero sí te puede apartar de lo esencial: vivir para amar y amar para vivir.

Morir para vivir

Lo más arduo para el espíritu no es la muerte; es el nacimiento, es venir a este plano. Morir sólo es dejar la materia y regresar a una dimensión de luz y paz donde se ama y se evoluciona. Nacer es tomar carne en un planeta en el que se experimenta la negatividad con exigentes aprendizajes. En la tierra estamos de paso, somos peregrinos y venimos con un Plan ya trazado en lo esencial.

Venimos a aprender y enseñar amor, y hay pruebas que a veces nos parecen injustas o insufribles. La verdad es que nosotros mismos programamos mucho de lo que afrontamos, pero al nacer lo olvidamos. Lo que más nos cuesta es exactamente lo que vinimos a aprender y si lo evadimos, sencillamente lo aplazamos. Aprendes per-

dón con las ofensas; desapego, con las pérdidas; paciencia, con lo que te talla; y tolerancia, con las diferencias.

Reencarnación

Para los antiguos egipcios la reencarnación era una realidad como lo es para millones y millones de hinduistas y budistas. En realidad la mayoría de la humanidad cree en la reencarnación como un proceso de aprendizaje continuo. Las almas fueron creadas en la inconsciencia y el desamor para llegar a la conciencia y al amor. La verdad es que no son muchas vidas, es una sola en varias etapas, como una carrera en varios semestres.

Hace siglos esta creencia estaba presente en la fe, pero todo cambió después del emperador Constantino en el siglo IV. Con él la Iglesia se transformó en parte para el bien y en buena parte para el mal al adquirir tanto poder. De hecho creer en la reencarnación no es anticristiano, ya que la esencia de la fe es sólo el amor. Creer que acá vienes varias veces explica las aparentes injusticias; la verdad es que cada ser recibe lo que antes ha sembrado.

Lecciones de la muerte

- La muerte existe para el cuerpo, no para el espíritu. Para el alma es sólo un volver a casa, un paso a la vida que sigue.
- Hay evidencias de que el ángel saca el alma antes de que sufra en las muertes trágicas. Así es el amor de Dios.
- Es mejor hacer peticiones a Dios y no al difunto. Lo ideal es centrar la fe en el Ser Supremo.
- Si no lloras te enfermas; si lloras, de ninguna forma le haces daño al ser que ya se fue.

- Un duelo es lento y se vive mejor si te libras de una basura que contamina: odio, rabia, culpa y amargura.
- Es normal sentir miedo después de la muerte. Poco a poco se va con el amor, la fe y otras ayudas.
- Dios no nos quita a nadie. Uno mismo programa su vida y su muerte en el más allá antes de venir.
- Si tu ser querido se suicidó no te culpes ni lo culpes. Dios lo ama y lo recibe en su Luz. Dios mira toda la vida de un ser, no una decisión desesperada que nunca borra el bien que se ha hecho.
- Ama a tu ser querido sin necesidad de tener su cuerpo. Por eso no guardes en casa sus cenizas ya que es una forma de apego. Él sigue unido a ti en el amor, más cerca de lo que crees.
- No tomes decisiones vitales mientras estás afligido y trastornado. Ya sereno podrás acaso ver que no necesitas cambiar de casa, país o profesión.

Confía a pesar de todo

La adversidad te visita no para golpearte, sino para pulirte; es una experiencia de crecimiento. Domina la angustia, destierra el desespero, y serás capaz de resarcirte y volver a volar. No tomes las penalidades como castigos o como deudas, sino como oportunidades para evolucionar.

No es fácil, pero siempre vences si te apoyas en la fe y tienes el amor como eje de tu vida. Mira si de pronto estás frenado porque no te atreves a cerrar ciclos y emprender un nuevo viaje. ¿Por qué te aferras a lo que ya se marchitó en lugar de abrirte con esperanza a lo que está por nacer?

La vida tiene sus estaciones y no es sano apegarse a relaciones o hechos que sólo te ofrecen dolor y sombras. Arriésgate, confía en ti y recuerda que Dios nunca te deja y te da fuerzas para abrir un nuevo ciclo en tu vida.

Transformación

En distintas culturas la oruga que se transforma en una linda mariposa simboliza el paso de la muerte a una mejor vida.

Dejas acá un cuerpo físico y tu alma abandona ese capullo porque necesita volar libre de la materia. En realidad no mueres, ya que el espíritu es inmortal, solamente te desprendes de una especie de vestido.

Y ese paso lo das en paz si vives en el amor y estás ligero de equipaje y sin asuntos pendientes. La muerte sólo asusta si tienes una fe vacilante, un alma vacía y un corazón alejado de Dios y del amor. Claro que una muerte serena pide abandonar creencias aterradoras, sean culturales o religiosas.

Al morir trasciendes con tu amor o tu desamor pero no hay juicios, castigos eternos ni lugares de sufrimiento. Sencillamente la vida sigue y sería muy triste retrasar tu evolución espiritual con una existencia de espaldas a la luz.

Aprende a vivir y a morir

Acaso este es un día de esos en los que crees que no puedes salir de la ciénaga de lo irremediable. La vida es penosa y por ninguna parte encuentras las claves para descifrar tantos enigmas y sobrellevar las penurias. Hoy más que nunca necesitas calmarte, hacer actos de fe y tomar el firme propósito de avanzar sólo por hoy.

Mañana será otro día y en cualquier instante verás alguna luz o se abrirán esas puertas que hoy se ven impenetrables. Serénate y no derroches tus escasas energías en culparte o culpar, en juzgar o en maldecir. Dentro de ti aún tienes fuerzas como el náufrago que se aferra a una tabla de salvación sin perder la esperanza.

Piensa en ese ladrón que en el último instante de su siniestro caminar se vio crucificado al lado de Jesús. Pidió ayuda y se vio recompensado antes de partir. Ánimo, no te entregues y, cuando menos lo esperes, todo estará mejor.

Ora con los salmos

Tu fe es firme como el acero si oras y llevas a tu alma estas breves plegarias tomadas de los salmos:

- Es bueno dar gracias al Señor y celebrar tu nombre,
 Dios altísimo.
- Es bueno proclamar tu amor por las mañanas y tu fidelidad durante la noche.
- Cuán grandes son tus obras, Señor, y cuán profundos son tus pensamientos. Bendito seas por siempre.
- El Señor es grande y muy digno de alabanza. El Señor reina, alégrese la tierra.
- Señor, eres bueno, tu amor dura por siempre y tu fidelidad por todas las edades.
- Bendice, alma mía, al Señor y no olvides sus beneficios. El es tierno y compasivo, lento a la cólera y rico en amor.
- Como el oriente está lejos del occidente, así aleja de nosotros nuestros delitos
- Como la ternura de un padre con sus hijos, así es la ternura del Señor con todos sus fieles.

Sabias lecciones

El filósofo y emperador Marco Aurelio dijo en la antigua Roma: "Tal vez la muerte no sea más que un cambio de lugar".

Eurípides, el dramaturgo griego, escribió: Quién sabe si la vida es lo que llamamos muerte y la muerte lo que llamamos vida".

Antes de morir el músico Chopin dijo: "He llegado a las fuentes de la felicidad".

El inventor Thomas Edison afirmó en ese trance: "Es muy bello el otro lado".

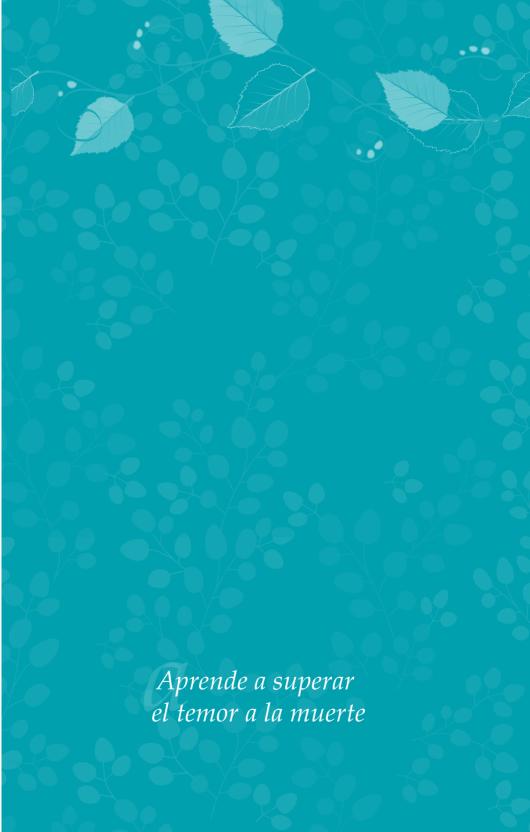
El pintor francés Corot dijo: "¿Ven qué hermoso es? Nunca he visto paisaje más admirable".

El compositor Berlioz le dijo a un amigo: "Al fin, amigo mío, ahora empezarán a tocar mi música".

El novelista Alejando Dumas exclamó: "Empiezo a creer en las promesas".

San Francisco de Asís, que amaba la vida y la muerte, se despidió así: "Que mi hermana la muerte sea bienvenida. Es para mí la puerta de la vida".





La persona débil teme la muerte; el desgraciado la llama; el valentón la provoca y el sabio la espera sereno. Benjamín Franklin

Amor y temor

Alguien dijo que el miedo a morir ocasiona más sufrimiento que la muerte. El amor y el temor son dos energías opuestas y ambas son creadoras de alegría o de sufrimiento. Son las dos fuerzas básicas y cada ser elige cuál de las dos lo guía y lo mueve en su actuar. Si le caminas al temor todo se oscurece, te anulas, te pierdes y te apartas del buen sendero. Decide, entonces, silenciar el temor con la fe y abre las puertas sólo al amor verdadero.

Huye de cualquier credo o grupo en el que se respire temor y cree únicamente en la fuerza incontenible del amor. No hay peor enemigo que el temor; pero la buena noticia es que el miedo le tiene miedo a la fe. Si tu fe y tu amor son fuertes el miedo se va; es como la sombra que desaparece cuando la luz brilla. Afianza tu relación de amor con Dios, y con Él a tu lado ¿qué podrás temer? El miedo decrece cuando tu fe crece. Cuando el amor es fuerte el temor se debilita y muere.

Historia

Una niña estaba muriendo de una enfermedad de la que su hermano se había recuperado tiempo atrás. El médico le dijo al muchacho: "Sólo una transfusión de tu sangre puede salvar la vida de tu hermana. ¿Estás dispuesto a dársela? Los ojos del joven reflejaron verdadero pavor. Dudó unos instantes y luego dijo: "Bueno, doctor".

Una hora después de realizada la transfusión el muchacho preguntó indeciso: "¿Doctor, cuándo voy a morir?".

Sólo entonces comprendió el médico el momentáneo pavor que había detectado en los ojos del muchacho. Y sintió una emoción muy intensa al ver que ese adolescente creía que al dar su sangre también daba la vida por su hermana. ¿Es ese el amor que decimos tener? Ojalá que sí, un amor sin límites e incondicional. Un amor total que todo lo da y no espera nada a cambio porque "la medida del amor es amar sin medida" (San Agustín).

Cuatro razones del temor

Muchas veces lo que ves como temor a la muerte es en realidad temor a la vida. Si amas la vida con avidez, si fluyes en el amor, el miedo a la muerte desaparecerá porque estás en paz y eres consciente de que sólo muere el cuerpo. El temor a la muerte puede tener básicamente cuatro raíces:

- 1. Temes dejar desprotegidos a tus seres queridos. Necesitas entender que ellos son capaces de seguir adelante sin ti, incluso siendo niños. Ellos eligieron vivir lo que les llega, y si lo eligieron es porque son capaces y además lo necesitan para su evolución espiritual. Afianza la fe en Dios, que los ama más que tú y nunca los abandonará. Cultiva un amor sin dependencias, un amor en el que los otros no te necesiten.
- 2. Temes al modo de morir. Temes porque permites que tu mente y tu imaginación jueguen contigo y proyecten verdaderas películas de horror y suspenso. Debes confiar en que Dios y sus ángeles estarán siempre contigo para asumir en paz cada vivencia, por más dura que te parezca. Tú mismo ya elegiste con los ángeles dónde y cómo vas a morir; lo elegiste consciente de que será lo mejor para ti, y Dios siempre estará contigo. Tu aliada es una fe firme.

- 3. Temes a lo que sigue: a ser juzgado y condenarte, tal como lo enseñan algunas religiones, en contra de lo que realmente es Dios: amor puro e incondicional. Saca de la mente esos duendes que te asustan y cree de verdad que Dios es amor. Dios sólo ama sin límites y nunca juzga. Todos estaremos con Él y seguiremos avanzando en nuestro proceso espiritual.
- 4. Temes a lo que ves como desconocido. Cree sin un atisbo de duda que morir es volver a la dimensión de amor de la que viniste. No vas a un espacio ignoto; ya estuviste allá y regresarás a un reino en el que todo es hermoso y no hay nada negativo. Allá podrás disfrutar de todo lo bueno que hay en la tierra y seguirás unido en el amor a los que quedan acá.

Ayudas para dominar el temor

La más poderosa es una fe sólida. La fe pulveriza el miedo. Cuando tu fe es grande, el miedo es pequeño o desaparece. Aquí tienes otras ayudas:

- 1. Busca información espiritual sobre la muerte. Aprende a verla como paso a la Luz, como liberación y transformación. Puedes sacar de tu mente todas las creencias asociadas al miedo o el castigo y ver la muerte como una experiencia hermosa. Si el temor está muy arraigado haz una buena terapia para sanarlo. Una terapia hipnótica ayuda mucho porque sana lo que está grabado en el inconsciente.
- 2. Cultiva la aceptación serena. Si miras la muerte con amor y confianza la podrás acoger tranquilo porque sabes que es un paso natural y una vivencia positiva. Imagina ese paso como una continuación y un feliz reencuentro con los que te esperan en el otro lado.
- 3. Libérate de todo lo que te ata. El desapego afectivo y material es tu mejor ayuda para estar tranquilo. Ten

presente que no podrás irte sereno si estás atado a las personas o los bienes materiales. Sé bien consciente de que si hay amor no hay necesidad. Cuando amas no necesitas a nadie y nadie te necesita. Es muy importante que no te aferres a las posesiones, de modo que no te quedes atado a la tierra cuando mueras.

- 4. Arregla todo lo tuyo. En otras palabras, no tengas asuntos pendientes de ningún tipo. Muchas veces el temor a la muerte nace de los enredos que alguien tiene en la vida. Necesitas dejar en orden todos tus vínculos con las personas, el dinero y las propiedades. Guía a los que amas para que sigan adelante sin ti.
- 5. Prepara tu partida. Piensa cómo deseas que se realice y, sin imponer nada, di cómo quieres que te traten en una enfermedad terminal; si quieres que no te conecten a aparatos. Di lo que deseas que hagan con tu cuerpo después de morir, con cremación o sin ella.
- 6. Medita sobre tu muerte y hazte amigo de ella. Es un ejercicio sanador que practican bastante los orientales. Visualiza ese paso lleno de paz y felicidad. Repite en tu mente cómo lo vas a vivir: con serenidad, sin apegos, lleno de confianza y unido a Dios.
- 7. Un buen ejercicio en estado de relajación: cierras tus ojos y sueltas tu cuerpo, respiras un buen rato, te sientes acompañado de tus ángeles y muy unido a Dios visualizas tranquilo el feliz momento de tu regreso al Hogar del amor y la Luz. Te ves en perfecta paz y te dices:

Mi espíritu sale tranquilo de mi cuerpo material y le da gracias por el servicio que le prestó. Suelto a mis seres queridos con la confianza segura de que estarán bien sin mí y seguirán adelante con Dios. Me desprendo de mis bienes sin apegos porque sé que eran prestados y que ya no los necesito. Dejo todo atrás y sólo sigo la hermosa Luz que veo. Sé que no estoy

solo y dejo que mis ángeles me guíen hacia esa luz hermosa. Me siento feliz porque voy a reencontrarme con otros espíritus y con mis guías espirituales.

Dominar el miedo

Los sabios afirman que el miedo suele ser la raíz de casi todas las emociones negativas. Cuando alguien reacciona con rabia ante la muerte de un ser amado, detrás de esa rabia se esconde un miedo a algo. Si la persona se calma y busca en su interior puede desentrañar un temor que se desfoga en emociones como éstas: celos, odio, desconfianza, resentimiento, amargura, inseguridad, desilusión, frustración, tristeza.

Emociones que son como desechos o, en palabras más fuertes, son "basura emocional". Por eso hay que sacarla del alma y no dejar que enlode todo y nos acabe con su tóxica pestilencia. Es una labor de limpieza espiritual que a veces pide la ayuda de un buen orientador.

¿A qué le temes? ¿A la soledad? ¿A la vejez? ¿A lo incierto? ¿Al fracaso? Recuerda que una fe fuerte acaba con el miedo.

Habla Dios

Soy ese ser con quien a veces peleas en tus plegarias, soy tu Creador, tu Padre y tu amigo fiel. Me culpas de males que los seres humanos provocan usando mal de su libertad. Nunca castigo ni premio porque cada acción trae sus consecuencias y se recoge lo que se siembra. Cada religión dice que yo la he creado y les he dictado un libro, pero todo eso es humano.

Sin criticar los credos, abre tu mente, mírame con otros ojos y no temas nada. Acepta que has estado varias veces en la Tierra. Ustedes fueron creados para evolucionar en el amor en un proceso que incluye duros aprendizajes. Cada ser elige esos aprendizajes en un Plan de vida que traza antes de tomar un cuerpo. Al nacer lo olvidas pero así es. Por lo mismo acepta lo que vives, domina los miedos y cree que siempre estoy contigo.

Donde hay amor no hay temor

Jesús no fundó ninguna Iglesia. Ella surgió y se hizo poderosa sobre todo debido a la gran influencia de San Pablo. Es más, la fe que hoy se sigue es una fe mucho más paulina que cristiana. No todo lo que dijo Jesús lo sabemos y en los evangelios, tal como la Iglesia los incorporó a la Biblia, se cambió lo que a ella le interesaba. Pablo no fue un discípulo directo de Jesús, pero la Iglesia escogió su teología que no siempre es la ideal.

Por eso nos presenta un Dios de temor que exige la sangre de su hijo para poder perdonar a los seres a los que él les dio libertad.

Algo absurdo que desdibuja del todo la verdad de un Dios amoroso, cercano y lleno de bondad. Por eso entraron en escena el diablo, el infierno y la culpa, ya que con el miedo se asusta a la gente y se la manipula. Comparto esto con amor y consciente de que cuesta cambiar creencias. Sólo busco que seas fiel al verdadero Jesús. Con razón dijo San Juan: "Donde hay amor, no hay temor" (1 Juan 4,18).

Plegaria para confiar

Padre amado, con tu Espíritu puedo confiar y vencer el temor. Dame una confianza sólida y estaré tranquilo con la seguridad que brota de estar contigo.

Quiero escucharte, seguir los pasos de Yeshua y seguir también la voz de mi corazón. A veces me siento derrotado y necesito confiar, perseverar y enfrentar los desafíos con esperanza. Hoy elijo creer en un renacimiento, hoy decido estar más unido a ti y tener el amor como mi aliado para salir avante. Hoy renuevo mi fe, me acepto como soy y me pongo en tus amorosas manos con una confianza de acero.

Fluir en el amor

Todo está bien cuando eres amoroso y compasivo; todo fluye cuando eres un humilde instrumento de Dios. Para ver la muerte con paz y esperanza, huye de la agitación, cierra tus ojos, respira profundo y siente la presencia de Dios en tu íntimo ser. No corras más en el tren de la ambición y aprende la sabiduría del desapego que te regala paz y libertad.

Aléjate del bullicio, entra mucho en tu interior y así podrás vibrar con una energía superior. Descarga esos pesos que traes del ayer, cicatriza viejas heridas ya que sólo tienes el instante que se escapa. Tu vida está en el ahora que vives con amor, no en un pasado brumoso ni en un futuro incierto.

Recuerda que la felicidad no es ausencia de problemas y que todo, incluso lo "malo", una enfermedad o la muerte, llegan para el bien. Ámate y ama. El amor te saca de cualquier torbellino y te da esa felicidad que no dan el poder ni el poseer.

Empelicularse

La mente juega contigo cuando se inventa mil historias y pesadillas con un solo título: El túnel del miedo. Los muchachos aciertan cuando dicen que una persona se "empelicula" o se "mete en un rollo". La pregunta es ¿cómo salir de ese oscuro túnel? Sólo con el poder de

una fe con fuertes raíces. Entonces manejas tu mente y cuando ella fantasea con lo peor tú la pones en la luz con incesantes actos de confianza.

Necesitas estar consciente y parar a tu mente cuando ella comienza a farfullar y a enfocarte en lo peor. Tu labor es creer sin un atisbo de duda mientras te dices: "Confío, todo va a estar bien, esto va a pasar, Señor, eres mi fuerza". No es fácil, pero el secreto es persistir y visualizar lo mejor en estado de relax con los ojos cerrados. Controla tu mente, ora asiduamente y recuerda que cuando tu fe crece los miedos decrecen y se van.

Ejercicios para amar la muerte sin nada de temor

1. Busca un lugar tranquilo y entra en un estado de relax. Ora a Dios y a tus ángeles para que puedas ver la muerte en paz, con amor y sin una pizca de temor. Siente que Dios te acompaña y que tus ángeles te protegen. Cruza tus brazos sobre tu pecho y descansa las manos en los hombros. Siente que es el abrazo de tu ángel Guardián y tu ángel Guía. Ora y di:

El miedo se va porque mi confianza es firme como una roca. Acepto la muerte con serenidad y la veo con esperanza como un nuevo nacimiento. Nada temo porque tú, oh Dios, eres mi escudo y mi fuerza. Sé que mis ángeles están conmigo.

2. Busca un árbol centenario, majestuoso, y abrázalo en la realidad o en la imaginación. Mientras lo haces siente cómo te fundes con él y echas raíces en el suelo. Eres vigoroso y te sientes con fuerza para vencer cualquier miedo. Di con el Salmo 23: Señor, eres mi Buen Pastor, nada temo porque tú estás conmigo.

3. Visualiza un auto blindado y cree que la fe es tu blindaje, Ora y cree que así como se blindan los autos tú también estás blindado contra todo lo que te altera o descompone. Siente que no hay un blindaje más seguro que el de un amor puro y el de una fe fuerte y con raíces.

Siente que estás en la frecuencia del amor y cultivas una confianza tan firme que nada ni nadie te puede afectar. Si de verdad vives en conexión con Dios, ¿qué puedes temer? Dios es tu escudo y tu baluarte.

Dile a Dios: En ti creo y sé que me cuidas; no bajo las defensas porque me expongo a tantas malas energías creadas por los seres humanos. Señor, nada me lesiona si de verdad confío en ti y no me dejas vencer por los miedos. Estoy blindado contra toda clase de mal.

4. Relájate e invoca al Arcángel Zaquiel. Su misión es de liberación. Los niños lo ven irradiando un color violeta hermoso. Ojala lo puedas visualizar como un ser de luz que lleva en sus manos un poderoso imán. Siente que está contigo y pasa ese imán por todo tu campo de energía. Mientras eso sucede repite en tu mente con fe: Mi temor desaparece y sólo vibro en el amor. Al final da gracias.

> Vivo sin vivir en mí y tan alta vida espero que muero porque no muero. Santa Teresa de Jesús.

Temores infundados

Por allá en 1800 algunas personas al redactar su testamento dejaban esta cláusula escrita: "Pido a mis familiares que al enterrarme dejen cerca de mi mano un revólver y un cuchillo". ¿La razón? Temían ser enterrados

vivos y querían tener cerca algo para matarse o acaso para salir de la tumba.

Hoy en día ese temor acaso lo tengan pocas personas, pero aún persisten muchas ideas negativas sobre el morir. Según los sabios hay un Plan de vida y siempre se muere como es y cuando es, ni antes ni después. Jesús no murió asesinado por mala suerte, sino como él mismo lo había programado con Dios antes de venir.

Una muerte cruel enseña algo y cambia vidas, o sea, que un ser bueno puede morir así para tocar muchos corazones. Una buena muerte no depende de cómo mueres, sino de cómo vives, de la paz que hay en tu alma al partir.

La fe es tu fuerza

Cuando la tempestad arrecia cree de verdad que Dios es tu refugio y así espantarás los miedos. La fe es tu fuerza y el amor tu fuente de energía para no llegar hasta el abismo de la aflicción. Los seres amorosos también enfrentan la adversidad incluso en sus peores formas. Un ser lindo puede tener un cáncer para pulirse y enseñar a otros con su aceptación serena.

Eso que llamamos "malo" es para todos y no llega por una decisión divina y menos por un castigo. Hay pruebas elegidas en la Luz antes de entrar al cuerpo; pruebas duras para mostrar que somos fuertes.

Cuesta aceptarlas, pero nunca llegan para lacerarnos; llegan para que el espíritu se fortalezca. Lo que necesitas es estar con Dios, confiar, aceptarlo todo y levantarte cada vez que caigas. Dios es tu baluarte.

Cómo superar el temor a la muerte

Ejercicios que ayudan para una visión serena y positiva de la muerte

1. Redacta tu testamento

Es un regalo que dejas a los que amas de modo que no tengan que hacer malabares y sufrir los líos jurídicos de una sucesión. También es un regalo para ti ya que te ayuda a aterrizar y a ser consciente de que la muerte camina contigo y no avisa cuando llega. Este acto te permite familiarizarte con la Hermana Muerte. Ora antes de escribir y sé consciente de que nada es tuyo porque todo es prestado. En Estados Unidos la mayoría de las personas mantienen listo su testamento; Muy sabios.

2. La sabiduría de los epitafios

Relájate, examina tu vida y, sin los engaños del Ego soberbio, elige tres epitafios para tu tumba. ¿Qué te gustaría que expresaran? ¿Estás viviendo para que lo que digan sea verdad? Un epitafio condensa toda una vida que ojalá sea de servicio y amor, no de vanidades que mueren con el cuerpo. Una frase lapidaria expresa mucho, como ésta de San Pedro sobre Jesús: "Pasó haciendo el bien". Basta.

3. Redacta dos cartas

Este ejercicio te ayudará a sentirte bien en tus relaciones. Escribe primero una carta de gratitud y amor a los seres queridos. Deja que hable tu corazón y siente que algo hermoso palpita en tu interior. Redacta luego una carta de perdón sincero en la que pides perdón por tus errores y perdonas desde lo más profundo los agravios. Perdonarte y perdonar es una catarsis, un alivio, y te mantiene ligero de equipaje sin cargar el ayer. El perdón y el desapego son las mejores actitudes para morir serenos sin un cúmulo de problemas.

4. Cosas para hacer antes de morir

Redactar una lista de cosas para hacer antes de morir suena trágico, pero es una experiencia que impregna todo de amor si la haces con Dios en el alma y con su paz. Busca un lugar tranquilo y sintoniza con Dios y tus ángeles. Haz una lista de unas treinta o cincuenta cosas que quisieras hacer antes de decirle adiós a este mundo: viajes, buenas acciones, visitas a seres especiales, experiencias con el arte, perdones por ofrecer o por pedir, regalos, actos de amor o de espiritualidad. No te contentes con elaborar la lista; ponle fecha a cada cosa y comienza a hacerlas. Ojalá te veas la excelente película *Mi vida sin mí*. En ella Ann, una madre joven a la que le diagnostican un cáncer, descubre el placer de vivir, guiada por un impulso vital: completar una lista de "cosas por hacer antes de morir".

5. Visita a un cementerio

Saca tiempo y vete a un cementerio unas dos horas a meditar sobre tu partida. Hazlo en paz, sin dolor, sin culpas y ojalá con la alegría de saber que morir no es el fin, sino un paso veloz a la vida que sigue. Siéntate en un lugar a pensar en la impermanencia de todo y en tu efímero paso por este plano. Hazte preguntas: ¿Estoy preparado? ¿Qué necesito cambiar? ¿Qué quiero hacer?

6. Escucha melodías que nutren tu espíritu

Hay muchas piezas lindas, pero las mejores son las de Juan Sebastián Bach que fue, no sólo un genio, sino un ser conectado con Dios. Esta música para orar está para ti en Youtube.

- El aria Resurrexit, resucitó, de su Pasión según San Mateo, es festiva y hermosa. Su ritmo veloz y alegre muestra la fe en la vida que sigue después de la muerte. ¿Por qué temer a un Dios amoroso?
- Otras piezas hermosas son "Gloria in excelsis Deo" y "cum Santo Spíritus" de la Misa en Si. Son

piezas inmortales y con ellas sientes el gozo de estar siempre con Dios y su Espíritu Santo.

- "Jesús, fuente de mi alegría", es una de las más bellas melodías del Maestro alemán, en su idioma: *Jesus bleibet meine freude*. Busca la traducción en español. Relájate, ora y el amor le dirá adiós al temor.
- El Canon de Pachelbel es regio e inspirado, sereno y sagrado.
- El Réquiem de Mozart no necesita recomendación.

7. Relatos verídicos e impactantes.

Los dos relatos que siguen son mensajes del cielo, canalizados en Medellín. Fue para mí un regalo de Dios estar presente cuando se dio el primero de ellos dirigido a la viuda de un buen hombre que murió electrocutado. En ambos mensajes se reafirma esta verdad: El amor de Dios es tan grande que sus ángeles sacan el espíritu del cuerpo antes de que alguien bueno sufra.

Mensaje a una mujer ante la muerte de su esposo.

Acepta tu dolor, acepta que no comprendes qué pasó y no busques explicación a lo que no la tiene. Sufres pensando cuánto sufrió en esa muerte en apariencia absurda, pero la hermosa energía que lo sacó de su cuerpo antes de que sufriera era más poderosa que la que lo mató. Ahora no pienses si es cuestión de justicia o no; aprende a amar sin tener a alguien con un cuerpo físico. Por añorar tanto ese cuerpo no permites que el verdadero ser que está ahí a tu lado de otro modo fluya en ti. Ustedes jamás necesitaron el cuerpo para amarse,

¿por qué lo necesitas ahora? Porque tu mente siente la ausencia, así que controla tu mente, porque sólo se dio una muerte física. Al morir la vida sigue sin tiempo y sin espacio y es para todos.

Sólo en ti está la respuesta. No en vivir para tus hijos, debes vivir con ellos, no para ellos. Debes vivir por ti, no por nadie más. Deja de proyectar tu vida en otros. Tus hijos no entienden por qué perdieron a su padre físicamente y también están perdiendo a su madre moralmente. Se sienten solos y para recuperarlos tienes que recuperarte tú. Tu vida está en amar aquí y ahora. Deja de mirar atrás viendo ese día trágico o de mirar adelante con incertidumbre. Cambia el concepto que te dieron de la muerte y de un Dios que se lleva a los que amas.

Para recuperarte necesitas creer que, a pesar del dolor, ustedes siguen unidos en el amor. Tú eliges si quieres seguir con rabia o con paz, en el dolor o en el amor. La muerte no existe para aquel que cree en el espíritu. Hay muchas respuestas que sólo da el amor y ese amor eres tú. Él sigue contigo en el viento, en el mar, en tus lágrimas. No digas "estaba acá", aún está; no digas "era tan bueno", sigue siendo bueno y amándote y sigue a tu lado. Juega a ser triste y correrás el riesgo de serlo, juega a ser feliz y así será. Mantenlo vivo en ti para que el amor no muera. Recibe un abrazo desde el centro de la vida, de la muerte, de La Luz.

Mensaje para una madre cuya hija se suicidó arrojándose desde lo alto de un edificio

Te estás preguntando: ¿es justo? Lo que tú consideras injusto es causado por ustedes mismos porque en la ley de Dios no hay injusticia. Te duele porque no tenías control de lo que pasó y sientes que no protegiste a tu

hija lo suficiente. También te preguntas: "¿Era consciente mientras caía?". Cuando cayó sólo cayó su cuerpo; mientras caía los ángeles ya la habían recibido.

Lo que ella hizo fue decidir sobre las presiones mentales que sintió y sobre sí misma. Mientras sigas buscando culpas o perdones, seguirás mal. Entiende que su verdadero ser no ha muerto. Sencillamente ella fluyó en su desesperación, en un río revuelto, pero fluyó. El problema es que tú no estás fluyendo, tu río se estancó, tu vida paró desde ese día. Debes fluir perdonándote y repitiendo: "Me perdono por pensar que podía evitarle cualquier daño. Acepto que, aunque no esté de acuerdo y no la vea, aunque no la toque, sigue viva en mí".

Tienes dos opciones: recordarla con culpas y rabias o recordarla en Amor. Decide esto: "No sé qué va a pasar hoy pero en lo que yo proyecte, proyectaré amor. No buscaré que me miren con lástima". Deja de decir: "Pobres mis nietos". Siguen amando a su madre, a su padre y a su abuela, siguen teniéndolo todo. ¿Dónde está su pobreza? Deja de pensar que tu ciclo ya se acabó. Jamás se acaba la vida, se acaba el estuche, el cuerpo, no el alma. Mientras sigas considerando que tu ciclo se acabó, la muerta eres tú, no ella. La vida existe con cuerpo o sin cuerpo.

Elige: ¿Quieres que muera o que renazca en ti? Vengo a decirte: Ella está acompañada y tú también. Así no nos sientas estás acompañada, pero tu mente te dice que no. Cierra tus ojos y di: "Los necesito porque no entiendo lo que pasó. Los necesito porque mi mundo se derrumbó. Los necesito porque soy Amor y necesito Amor".

Tu odio y tus culpas te estancan. Recibe desde el centro de la esencia de La Luz una vibración de amor. No esperes un mensaje físico de ella porque tu aprendizaje es amarla sin verla ni sentirla. Tú dices "Se equivocó";

Ella te dice: "Mami, sigo acá, no me equivoqué, simplemente me apresuré". Dile a Dios que lo juzgas y Él te devolverá una caricia. No murió ella, murieron sus problemas. Recibe un abrazo desde el centro de La Luz.

La fuente de todas las miserias para el hombre no es la muerte, sino el miedo a la muerte. Epicteto, filósofo romano.



¿Y esto es morir? Es la misma bienaventuranza. La tierra retrocede, se abre el cielo; Dios me llama, quiero irme. DWIGHT MOODY, PENSADOR ESTADOUNIDENSE.

Qué es la espiritualidad

Trascender espiritualmente es lo que te pide tu alma si no quieres quedar encadenado a hechos y cosas transitorios. El alma fue creada para volar muy alto y lo material, que es bueno, no es lo que llena sus ansias. Tu espíritu sólo se ensancha cuando vas más allá, entras en tu interior y sintonizas con Dios.

También vas más allá cuando admiras un arco iris, un ocaso, un árbol, un río o la majestad del océano. Ves lo que otros no ven y sientes que allí está el amor de Dios al igual que en aquellos que te aman. Madre Teresa de Calcuta trascendía cuando veía a Jesús bajo el disfraz de un mendigo o de un leproso.

Cuando trasciendes no tienes anclas en la materia, sabes que nada es tuyo y te sientes uno con todos y con el universo. Pero ¿cómo entras a ese espacio de luz si permaneces robotizado ante la caja hipnótica o televisor tres horas diarias?

Una labor de pulimento

El camino espiritual es un trabajo de escultura que pide entrega, paciencia, humildad y amor ilimitado. Ante un bloque de mármol cualquiera ve simplemente eso –mármol–, mientras el artista ve una mujer danzando. Es lo que dice la narración del niño que cierto día entró al estudio de un gran maestro y vio un pesado bloque de mármol.

Pasaron los meses, regresó y preguntó al artista:"¿Y tú cómo sabías que adentro estaba una bailarina?". Esa capacidad de ver lo que otros no ven es lo que marca la

diferencia entre el que avanza y el que se queda estancado. Para ver y sentir así necesitas una labor de escultura contigo mismo, necesitas modelar tu propia estatua.

Es una exigente labor de pulimento que pide quitar todo lo que sobra, todo lo que te quita libertad y vuelo. Muchos lo rehúyen porque caen en la trampa de lo cómodo. Tú, ¿qué quieres hacer con el mármol?

Estás mejor siendo más espiritual

Espiritualidad es sentirte parte de Dios, vibrar en el amor y hacer todo por Él, con Él y en Él. Es ir más allá de lo aparente y conectarte con lo esencial; estar alerta y estar despierto. Espiritualidad es amar en el aquí y el ahora y no ser esclavo del pasado ni prisionero del futuro.

Es amar la verdad, ser humilde y amar sin apegos, consciente de que eres un espíritu migratorio. Es no sucumbir en las noches oscuras y aceptar que llegan para purificar el alma y evolucionar en el amor. Espiritualidad es ser rico en bondad y pobre en bajeza, es verlo todo con los ojos de Dios.

Cuando eres espiritual también eres compasivo y no juzgas, sólo amas, unes e irradias tu luz. No es fácil ser espiritual, pero esa es la labor que cuenta y la que un día te llevará en paz de regreso a casa.

Meditar te llena de paz

MEDITAR NO ES complicado y sólo pide que tengas una buena disposición y busques un lugar tranquilo. No te enredes con técnicas raras y sólo busca aquietarte y centrar tu mente en algo que te ayude a trascender. Un buen ejercicio es concentrarse en la respiración y descu-

brir cómo la haces y cómo te calma. Sé consciente de la entrada y la salida del aire y siente cómo cada hálito te llena de vida.

A medida que el aire sale y entra es bueno decir en tu interior: "Inhalo amor, exhalo amor". También es reconfortante decir: "Inhalo Dios, exhalo Dios", o "Inhalo paz y exhalo paz". Imagina o siente el flujo de la respiración por todo tu cuerpo, pero no te esfuerces por controlar nada. La respiración consciente es un estupendo ejercicio que te conecta con Dios y con la vida.

Espiritualidad y muerte

Espiritualidad no es la práctica de determinados ritos; es una visión amorosa y profunda de la vida. La persona espiritual ve el mundo con los ojos de Dios, con una mirada compasiva y comprensiva. Espiritualidad es conciencia despierta, es servicio desinteresado, es entrega y amor incondicional.

Es fundirse con Dios y gozar ese deslumbramiento, sentirlo, vivirlo, irradiarlo, caminar siempre en su presencia. Cuando eres espiritual respiras otro aire y ves lo que otros no ven, atrapados por lo material. Cuando entras a esta dimensión también cargas tu cruz, pero no reniegas ni te quejas cuando muere un ser amado.

Sigues confiando y aceptas que el alma se purifica en las pruebas, del mismo modo que los metales lo hacen en el fuego. Cuando eres espiritual estás en paz y comunicas paz. En realidad no das amor, eres amor y estás en paz.

Para ser más espiritual

TE COMPARTO ALGUNAS luces para que seas más espiritual y aprendas a amar aquí y ahora:

- Busca un grupo serio que responda a tus creencias y que no sea fanático ni cerrado.
- Busca también un buen Guía sabio y amoroso, pero no idolatres a nadie y conserva tu autonomía.
- Identifica tus dones para servir con ellos y tus vacíos para pulirte en un proceso de mejoramiento.
- No caigas en la trampa del autoengaño o en las ilusiones de la soberbia y crece en humildad.
- Cultiva con Dios una relación de amor. Que sea para ti el Amado igual que para los místicos.
- Evita un narcisismo espiritual al enfocarte sólo en Dios. Ama a Dios en los demás con un amor servicial, compasivo y comprensivo.
- Asume la muerte como lo que es: Un paso natural de esta vida a la que sigue. Cree que el espíritu nunca muere.

Ritual con el Arcángel Miguel

 $T\acute{\mathrm{u}}$ puedes crecer espiritualmente con tus propios rituales. Ellos te conectan más con Dios y los ángeles. Te sugiero que invoques al arcángel Miguel que se muestra siempre rodeado de una luz azul.

Cierra tus ojos, respira un buen rato, suelta tu cuerpo, relájate y conéctate con el Dios del amor. Visualiza a Miguel como un hermoso ser de luz que lleva en su mano un imán gigante.

Identifica ahora emociones, creencias limitantes y todo lo que te perturba y te quita la paz o la libertad. Ora con fe y pide a ese servidor tuyo y de Dios que se lleve todo lo oscuro atrayéndolo con su imán. Si no lo ves, no te afanes; lo que cuenta es que lo creas y lo vivas.

La fe mueve montañas. Ojalá sientas cómo quedas libre de todo lo negativo; respira profundo, abrázate a ti mismo y da gracias.

Hazte amigo de los ángeles

Los ángeles son seres de luz creados por Dios para servirle y para guiarnos y protegernos. Son amor puro, no tienen ego, nunca juzgan y respetan totalmente nuestro libre albedrío. Pueden estar en varios lugares al mismo tiempo y no necesitan alas para su misión. La imaginería popular se las pone, y si se muestran con ellas es únicamente para que los reconozcas.

Cada ser tiene un ángel guardián que lo protege en la medida que lo permita la libertad humana. Tu ángel de la guarda no puede evitar que tengas pruebas necesarias en tu proceso de evolución. También tienes un ángel guía que te habla a través de intuiciones, corazonadas y muchos otros canales: un escrito, un consejo, un sermón, un verso, una canción. Si te aquietas y amas el silencio lo escuchas mejor.

Ángel guía

Soy tu ángel guía y siempre estoy contigo para orientarte con amor hacia Dios y hacia la Luz. Nunca te juzgo, entiendo tus errores, te amo y te acompaño con paciencia en tus aprendizajes. Te inspiro de muchas formas y sólo necesitas calmarte y estar atento para percibir mis mensajes. Te hablo sin palabras a través de la intuición, la voz interna y eso que llamas corazonadas.

Muchas veces te he enviado lucecitas en una lectura, un verso, una canción y la palabra de los que te aman. En más de una ocasión has sentido una voz interna que te susurra: "Vete

de aquí" o "busca a tal persona". Te inspiro para que te liberes de lo que te atrapa, perdones, para que seas paciente y para que estés en paz. Serénate y escúchame cuando tu corazón palpita; recuerda que tu única misión es amarte y amar.

Ángel guardián

Soy tu ángel guardián o protector, te libro de muchos males y te acompaño en tu caminar. Si te dejas guiar soy para ti una armadura que te defiende, un faro y un escudo protector. Estoy siempre contigo y te ayudo, pero puedo ayudarte más si libremente me invocas. Te asisto en los días turbulentos mas no puedo evitar que a veces aprendas con dolor y en medio del abatimiento.

Nunca te juzgo y debo respetar tu libertad cuando eliges actuar con ira, soberbia o egoísmo. En ocasiones no te amas y eliges estar en la oscuridad en lugar de avanzar airoso por el sendero del amor y la luz.

Siempre estoy contigo, te amo y te auxilio cuando tienes el ánimo en el suelo y el espíritu maltrecho. Habla conmigo cada día, crea espacios de paz. Estoy contigo por siempre con infinito amor.

Ritual con el Arcángel Gabriel

Invoca con fe al arcángel Gabriel para mejorar tus emociones, tus relaciones y tu comunicación. Se muestra de color blanco, es protector de las embarazadas y se le presentó a la Virgen María. Se le llama mensajero de la vida, te ayuda a conocerte y te revela los misterios de Dios y de la vida. En tus relaciones te ayuda a abrir el corazón y a centrar y armonizar tu campo emocional.

Gabriel te ayuda a tener unas buenas relaciones y a lograr una comunicación amorosa y positiva. Gabriel es uno de los siete arcángeles más conocidos y está para servirte siempre que lo invoques. Recuerda que los ángeles y los arcángeles respetan tu libertad y necesitas pedirles su apoyo. Hazte amigo de Gabriel y te dará su auxilio para revitalizar tus relaciones y ser un ser de luz.

Eres uno con Dios

SIN DEJAR DE SER racional busca ser bien espiritual y estar siempre conectado con Dios. Elige trascender, es decir, ir más allá de lo aparente y sintonizar con tu esencia espiritual y con el amor. Aprende a respirar, relajarte, hacer silencio interior y estar en paz lejos del estruendo y el acelere.

Puedes ser espiritual en un credo o fuera de él; lo importante es que Dios sea para ti una presencia, no una palabra. Cuando eres espiritual te vuelves compasivo, alejas los juicios y también destierras los apegos. El ser espiritual es sereno, humilde y sabe que hay un propósito o un sentido en la vida.

No reniega, porque ve el "mal" como una oportunidad para crecer, pulirse y valorar más el bien. Estar en sintonía con Dios te ubica en la vida y te prepara para partir un día sin ataduras y con el alma en paz.

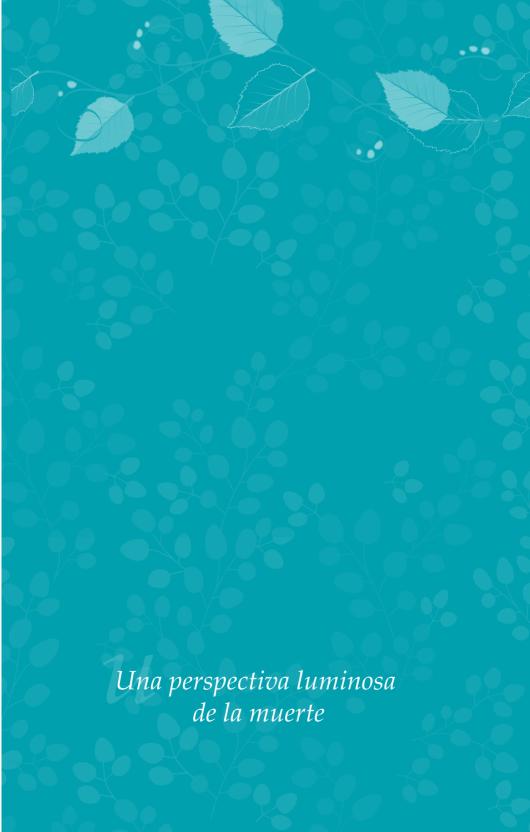
Oración

Padre del amor, dame suficiente fe para no rendirme y suficiente esperanza para avanzar con resolución. Dame, Señor, suficiente perdón para estar en paz y suficiente respeto para convivir en armonía. No te pido cosas materiales, sólo te pido tu luz y tu paz, tu amor gratuito generoso y compasivo.

Gracias por crearme y estar siempre conmigo, incluso cuando te siento lejano o sordo a mis oraciones. La verdad es que siempre estás conmigo pero no puedes hacer por mí lo que yo

debo vivir. Mi alma necesita acrisolarse y pulirse en el exigente camino del amor, el desapego, el perdón y la entrega.

Te amo y te adoro, te alabo y te bendigo. Eres mi fuerza y mi descanso. Eres mi Amado. Con la amorosa compañía de tu Espíritu soy capaz de aceptar lo que sea, consciente de que todo es pasajero.



La constante conciencia de la inevitabilidad de la muerte es el mejor medio para valorar la vida. George Gurdjieff, sabio y místico ruso

Antes de trascender un sabio dijo a sus discípulos: "No hagan ningún ritual y me creman así como estoy, con la misma ropa". Era famoso por su buen humor y porque decía que la risa era una de las mejores expresiones del amor. Irradiaba siempre felicidad, y al morir, sus amigos no lloraron y pusieron su cuerpo sobre la pira crematoria.

Muchas personas asistieron a ese funeral y recordaban la cara sonriente del sabio anciano.

Entonces sucedió algo totalmente inesperado que asombró a todos los presentes. Cuando el cuerpo fue colocado sobre la pira, ese anciano hombre hizo su último truco. Había escondido muchos fuegos de artificio debajo de sus ropas y repentinamente hubo un espectacular derroche de juegos pirotécnicos. Entonces el pueblo entero comenzó a bailar y todos irradiaban júbilo. No era la muerte; era la nueva vida, era una resurrección.

La vida es un claroscuro

Saluda cada día con esperanzas, con amor y con una fe renovada. Inicia el día unido a Dios y dando gracias por tantas bendiciones y tantos beneficios. No siempre es fácil cuando estás en duelo y todo parece confabular-se para sumirte en el abismo del desaliento. Pero tú eres un espíritu fuerte y eres capaz de avanzar, aunque las dudas te asedien.

En tus manos tienes los pinceles para pintar un cuadro sólo con colores siniestros o con una luz radiante. Para todos la vida es como un claroscuro, una mezcla de alegrías y desdichas, triunfos y derrotas. Siempre se da

una polaridad que es necesaria para poder valorar todo lo positivo. Puedes ir más allá de lo que presagian los pesimistas, puedes convertir en posibles los imposibles.

Visión positiva de la muerte

Los sabios aseguran que hay que vencer la tristeza cuando un ser querido deja su cuerpo material al morir. Con una visión positiva de la muerte puedes alegrarte de que tu ser querido se libera, se ilumina y se aleja del dolor. La muerte no es un castigo; es sólo un paso entre vidas, es retornar a una dimensión de paz y de amor.

Al morir entras en comunión con Dios y con otros espíritus, sigues amando y sigues evolucionando. Hay vida en la muerte y debes aceptar la partida física del ser que amas y no frenar su proceso con los apegos. Si lo invocas sin cesar, si lo llamas todo el tiempo y no aceptas su muerte, él puede quedarse en lugar de unirse a Dios.

No es fácil pero tu desafío es paliar tu dolor, entregar ese ser a Dios y buscar razones para seguir adelante. La muerte te enseña que todo es transitorio y que los apegos crean dependencias y causan dolor. Por eso ama sin ataduras.

Una fe fuerte es tu salvación

Con fe eres un ser fuerte y seguro; sin fe eres una persona vulnerable y al vaivén del destino. La fe es tu fuente de energía cuando el miedo ronda por tu mente y caminas en la cuerda floja. Por eso elige cada amanecer iniciar el día con repetidos actos de fe. Ora y repite:

Creo, puedo, valgo mucho, persevero. Tú eres mi ayuda, Señor. Dios mío, en ti confío.

Nutre tu fe con rituales que te lleguen, buenas lecturas, meditación, relajación y todo lo que te aliente.

Necesitas una fe firme que te acompañe cuando todo se ve oscuro y piensas que estás en la sin salida. Aférrate al Padre amado y encontrarás reciedumbre y fortaleza para no sucumbir y persistir. Así lo viven tantos que llevan años en una cama o soportan una parálisis que les inmoviliza el cuerpo, no el alma.

Sentido de trascendencia

Trascender es una buena estrategia, mejor aún, es la única para encontrarle un sentido a la vida. Y ¿qué es trascender? Es ir más allá de lo aparente y creer que hay una intención divina en el universo. Hay un plan de amor en el que todo está bien ordenado, incluso eso que ves como trágico o absurdo.

Trascender es no dejarse atrapar por lo material y vivir en sintonía con Dios en todo instante. Es como cruzar un umbral y entrar a otra dimensión en la que no hay separación porque sólo existe la unidad. Tú lo logras si te apartas del ruido, te aquietas, sientes a Dios en tu interior y sólo vibras en el amor.

Entonces te sientes uno con todo, ves la realidad con nuevos ojos, amas aquí y ahora y te liberas de falsos apegos. Nada te perturba y asumes las dificultades no como problemas, sino como experiencias para evolucionar. Estás en paz.

Vida más allá

Las personas que han estado clínicamente muertas cuentan cosas como estas:

- "Morir sólo es salir del cuerpo. Nadie me juzgó, yo misma vi en qué había acertado o fallado y supe que volvía a la tierra a llenar cada espacio de amor".

- "Me vi ante una luz que no se puede describir y una voz amorosa me preguntó: '¿Qué has hecho por los demás? ¿Qué has hecho con tu vida? Se te da una oportunidad de volver a atesorar amor en lugar de atesorar cosas'".
- "Es la sensación más hermosa que he conocido, es amor puro y absoluto, es paz y armonía. Todo era belleza y amor infinito. Desde entonces los apegos materiales no cuentan. Sé que son engañosos".
- "Uno sale del cuerpo y llega a una luz que irradia amor puro y una paz que no se puede describir. Uno toma conciencia de su esencia y de que la misión en la tierra es solo una: amarse y amar".

Las heridas sí sanan

A VECES ENTRO a un camposanto y pienso en la vida y en la muerte como dos caras de la misma moneda. Hace poco estuve en el Cementerio Central de Valledupar y descubrí algo que me dejó inquieto. Unas frases heladas se leían sobre varias tumbas: "Tu ausencia es una herida que nunca sanará", "Eras la razón de mi vida", "Dios me lo dio, Dios me lo quitó".

No comparto estas afirmaciones, aunque entiendo que brotan de un profundo dolor y un vacío desolador. La verdad es que las heridas sí sanan cuando uno se ayuda y ve la muerte con otros ojos. Nadie debe ser la razón de nuestra vida y Dios no nos quita a los que amamos. Morir es volver al lugar del cual vinimos, es encontrarse con los que ya partieron, es estar con Dios en la luz.

Hay vida en la muerte, y si tú quieres ir más allá de lo que te han enseñado no es casual que leas este libro y que te ilumine. Otros libros como *Hablando con el cielo*, de James van Praagh, o *La vida del otro lado*, de la vidente Sylvia Browne, ayudan, si los lees con mente abierta. Toda herida sana si fluyes en el amor y descansas en el amor de Dios.

Cinco prácticas

Los practicantes del yoga crecen espiritualmente con cinco prácticas muy valiosas. Son una especie de código ético, se denominan niyamas y son estás cinco cualidades: Aceptación, claridad, sencillez, observación de sí mismo y confianza en la vida.

Son como un pentagrama de sabiduría y tú las puedes practicar si quieres una vida con calidad y calidez. Todas son importantes, pero vale la pena poner el énfasis en la aceptación serena y gozosa de la realidad. Ganas mucho cuando eliges aceptarte, aceptar a los demás y fluir con todo sin dureza ni amargura.

No es una resignación pasiva; es cambiar con amor lo que se puede y aceptar con paz lo inevitable. Es reconocer que no tienes la verdad, sólo tienes tu verdad, evitar luchas estériles, ceder y desterrar la ambición y la soberbia.

Una historia hindú

La historia del hombre que huía de la muerte es un relato hindú para mostrar que no todo se puede eludir. Nos habla de un viajero que atravesaba una selva infestada de peligros y allí lo atacó un lobo feroz. Presa de pavor corrió todo lo que pudo, llegó a un río, se arrojó y logró salvarse del temible lobo.

Sin embargo, el río era en extremo caudaloso y cuando estaba a punto de morir ahogado lo sacaron unos

aldeanos. Prosiguió su camino, de milagro evitó una serpiente venenosa y muy fatigado llegó a una casa solitaria. Oyó voces y se asustó porque adentro estaban unos salteadores que habían secuestrado a un mercader.

Decidió, entonces, recostarse contra un muro cercano para descansar y el muro le cayó encima y lo mató. La verdad es que lo mejor es estar siempre preparados con el alma en paz. Como dijo Jesús, no sabemos ni el día ni la hora del viaje definitivo.

La misión de la vida

Estás en la tierra con una sola misión: vivir e irradiar un amor puro, libre y desinteresado. El amor real es tu esencia y tu fuerza; lo vives en el plano material pero es divino y espiritual. Por eso debes ser un buen amante, un ser que da amor y lo recibe y eso sólo lo logras en sintonía con Dios.

Esta vida material a veces te parece insufrible pero es solo un instante, y como tal hay que vivirla. Todo lo que sucede llega para pulirse y lograr un avance espiritual antes de volver a la Luz, al mismo Dios. El amor es la respuesta y sólo con su magia vences las dudas, alejas los miedos y encuentras la felicidad.

Un regalo y una conquista que nada tiene que ver con las posesiones, los cargos o la figuración. Esa felicidad está dentro de ti si amas con el alma y expresas tu verdad respetando las de los otros.

Duelo: perdón y paciencia

- En un duelo es dañino esconder el llanto y es sano liberar emociones como rabia, tristeza, desespero y culpa.

- La paz inunda tu alma si perdonas y dejas de culparte y culpar a otros.
- Los sabios aseguran que siempre se parte cuando es, ni antes ni después, según el plan trazado con Dios antes de venir.
- Hay menos titubeos en la fe si crees en un Dios de amor y ves la muerte como un paso entre vidas.
- Dios no te quita a los seres amados; cada ser parte el día escogido, según lo que vino a aprender y enseñar.
- Al inicio no conviene tomar decisiones radicales como cambiar de casa o de trabajo.
- Un duelo se procesa con paciencia, calma, fe y amor. Busca ayuda y no te aísles.
- Es sano hablar del difunto y también es un bálsamo para el alma hablar con él.
- Entrega al ser amado sin apegos. Aferrarlo puede frenar su evolución espiritual y un apego paralizante te trae dolor.

El Réquiem de Mozart

ME GUSTA ESCUCHAR el Réquiem de Mozart. Me fascina su música solemne y profunda, pero no me identifico ni un ápice con la letra "Dies irae", en latín, Día de ira, que él tomó del ritual católico. Es lúgubre y plagada de temor, juicio y dolor: "¡Cuánto terror habrá en el futuro cuando el juez vendrá a juzgar todo estrictamente!". También se dice:"Tras confundir a los malditos arrojados a las llamas voraces, hazme llamar entre los benditos". Es un texto inspirado en una fe bíblica de pesadilla (ver profeta Sofonías, 1-14-18), que aún se predica. Es inaudito que aún perduren tantas creencias alimenta-

das por el temor a Dios.

Imagino que el compositor no murió tranquilo porque su fe se había nutrido del miedo y de todo lo horrible que enseñan ciertos credos sobre el juicio que hace un Dios de ira y de tremenda majestad. Lee esa letra en internet, toma conciencia y cambia una fe de temor por una fe de amor. Cada ser recoge lo que siembra, pero Dios es amor puro y nunca juzga ni condena. Morir es volver a casa y allí, según lo que se sembró, seguiremos evolucionando en planos diferentes. No hay descanso eterno; hay vida eterna o plena.

Seguir adelante

Quizás hoy sientes el alma desgarrada, sólo tienes un ápice de fe y sobrevives en un limbo lleno de brumas. Acaso estás luchando con los recuerdos y perdiéndote la magia del ahora, asediado por la culpa, los miedos y las dudas. Ante la pérdida del ser amado es tal tu sensación de orfandad que peleas con el mismo Dios y no le ves sentido a la vida.

¿Sabes algo? El mismo Jesús estuvo en ese desierto, se sintió desamparado y tuvo hondas pruebas de fe. Por eso debes perseverar, buscar ayuda, calmarte y creer que saldrás de esas oscuras cavernas. La vida no es un absurdo y puedes poner a raya el mal al aquietarte y reavivar tu fe. Ánimo, vuelve a confiar.

Sé como esos náufragos que soportan lo indecible y se salvan cuando ya los daban por perdidos. No es fácil, pero afronta el hoy con esta certeza: mi luz nace de creer; mi fuerza, de esperar, y mi descanso, de amarme y amar. Con Dios en el alma nunca estás a merced del mal y encuentras fuerzas insospechadas y un potencial desconocido.



Pierdes años en la vida y, frente a la muerte, mendigas un momento. Nicolae Iorga. Escritor rumano.

Adriana, un alma serena

Visito a Adriana que se ve serena en la sala de Cuidados Intensivos. Los familiares me llevan a darle aliento y ella, que no puede hablar, me regala una sonrisa que ilumina ese lugar tan frío. Hace un guiño alegre al verme y me enseña con gestos elocuentes que está en paz con la vida.

Me dejan solo con ella. Le tomo con cariño la mano hinchada y hago caso omiso del tubo que entra en su tráquea, de los monitores a los que está conectada y de las bolsas con diferentes líquidos que cuelgan de soportes metálicos. Ella permanece calmada porque nada la perturba.

- Hola, Adriana. ¿Tiene miedo a algo?
- No –expresa ella, tranquila, con su lenguaje gestual, más elocuente que cualquier palabra.
 - ¿Alguna preocupación la acosa?
 - Sí-asiente ella con su cabeza.

Le enumero varias opciones y Adriana elige la que se refiere a sus hijos.

Como es típico en las madres es una mamá protectora y sigue viendo a sus cuatro hijos como niños, aunque ya está cercana a partir y tiene ochenta y nueve años.

La invito a cerrar sus ojos y oramos con fe. La ayudo a visualizar a Dios como lo desee y a verlo como Padre amoroso de ella y sus amados hijos. Vemos a Jesús como el Buen Pastor que ama a sus ovejas y las cuida. Le

aseguro que Dios ha estado y seguirá estando siempre pendiente de sus hijos.

- "El Señor es mi Buen Pastor y me guía por el sendero justo. Nada temo porque Él está conmigo..."-repite ella en su mente y las lágrimas humedecen sus mejillas.
- Ni usted, Adriana, ni yo, ni nadie puede vivir el proceso de los que ama –le digo con afecto–. Cada ser vino con su propia misión y tiene los dones y las fuerzas necesarias para aprender lo que tiene que aprender.

Ella lo capta y en una plegaria confiada entrega sus hijos al amor de Dios mientras le aseguro que desde la dimensión del amor seguirá amándolos y enviándoles lo mejor de sí misma.

Cuando termina la oración ella sonríe agradecida y yo siento que Dios y los ángeles le han tendido la mano para que suelte sus apegos y esté lista para viajar sin ataduras.

Le doy las gracias por lo que me ha enseñado y por permitirme estar tan cerca de su alma en un momento tan importante. Una vez más he comprobado que sólo en la fuente del espíritu se dominan los miedos, se rompen las cadenas y se aquieta todo el ser.

A los pocos días regreso a la sala y veo en la misma cama a otra anciana bastante delicada. Una enfermera de esas que curan y calman sin hablar me dice: "Adriana ya está con Dios y se fue llena de paz esa misma noche que usted vino".

Fernando, un buen profesor

Te sientes desarmado e impotente cuando un hombre llora. Eso me pasa con Fernando cuando su nueva novia y su joven hija me dejan solo con él. Lo dejo llorar

con un silencio mudo. Sé que están de sobra las palabras y acaricio su frente mientras miro la cabeza totalmente despoblada debido a los efectos de una fuerte quimioterapia. La piel de su cuerpo está reseca y con erupciones.

A los pocos minutos él rastrea en el pasado y hace un rápido inventario de sus cuarenta y cuatro años de vida y su enfermedad. Muchas preguntas lo torturan y yo no tengo sino unas pocas respuestas. Los porqué se persiguen unos a otros y en esa primera visita él aprende a poner un sabio "para qué" en el lugar de cada "por qué".

Nos seguimos viendo mientras él es internado varias veces después de haber vuelto a casa sobre las alas rotas de una esperanza frustrada. Es bien doloroso bajar del cielo a la tierra cuando esperas un milagro que nunca llega. Hablamos de lo importante que es cultivar una fe realista y entender que la oración es para recibir lo que necesitamos, no lo que deseamos. Es el camino inteligente para no desgastarnos en peleas inútiles con Dios. Fernando repite conmigo que sus tres palabras claves son Aceptación, Perdón y Confianza. Pero una cosa es decirlo y otra vivirlo.

Paso a paso la enfermedad le da a Fernando esa lucidez que suele brindar a los que la reciben como una maestra. Identifica las causas de su mal, primero culpándose y flagelándose sin piedad, y luego perdonándose con amor.

- Nada es casual -me susurra una y otra vez.
- Casi nada sucede al azar –le digo yo.
- No quiero morir joven, tengo sueños por realizar y muchas cosas por hacer –replica–. Tengo muchos sueños y muchos planes.
- Sólo aquel que está muerto en vida ya no alimenta sueños, Fernando. Lo importante es mantener siempre viva esa hoguera, abiertos a lo que sea, conscien-

tes de que la vida nunca se acabará, y que al trascender podremos cristalizar algunos de esos sueños en la vida que sigue.

La última vez que nos vemos su cuerpo está muy deteriorado y su alma transformada. Está casi preparado para irse, aunque no deja de esperar un milagro. Lo mismo espera una de sus hermanas, aferrada a la Biblia. Es una postura respetable. A él le cuesta mucho verse en el espejo porque un tumor le afea la cabeza y Fernando, como todos, le ha rendido culto a la vanidad. Así somos y yo me veo en él, consciente de lo que aún me queda por pulir.

No estuve presente cuando murió, dopado por la morfina, para poder alejar los dolores. Su hija Sandra, de unos veinticuatro años, me llamó un mes después de su muerte y me dijo que su padre se había desprendido del cuerpo y de esta vida sin angustias y sin pesos oprimentes. La enfermedad fue una sabia maestra para Fernando y él se convirtió, paso a paso en un buen discípulo y un buen profesor.

Laurita, un ser de luz

Una amiga de Sandra, la joven madre, me condujo en su auto al Instituto Oncológico de Bogotá. Era un día frío y el viento helaba la piel. Tomamos el ascensor y en pocos instantes estaba al lado de Laurita. Un ángel trigueño de doce años cronológicos y un alma vieja en el sendero del amor que había llegado a la tierra sólo en misión de ayuda.

- ¡Qué rico que hayas venido!–me dijo, irradiando alegría, antes de que yo alcanzara a musitar un saludo.
- Gracias, me siento feliz de estar contigo y con tus padres.

Hablamos de distintos temas varios minutos y luego le lancé esta pregunta:

- ¿Has pensado por qué vives algo tan aparentemente absurdo, un cáncer a los doce años?
- Por qué, no; para qué –corrigió ella y me dejó perplejo con eso y con lo que agregó–: Sé que es para aprender algo y para enseñar.
 - ¿Quién te dijo eso?
 - Nadie, nadie me lo ha dicho.
 - Entonces, ¿por qué lo sabes?
- No lo sé. Es como si alguien me lo hubiera cantado dentro de mí.
 - ¿Y qué crees que estás aprendiendo y enseñando?
- ¡Uf! No lo sé muy bien, pero supongo que mucha paciencia, no perder la fe, estar tranquila y aceptar lo que me toca. Claro que a veces me cuesta.
 - ¿Cómo te sientes?
 - Bien, tranquila, todo está bien.
 - ¿Y cómo estás con Dios?
- Lo amo. Lo siento conmigo y sé que Dios no manda enfermedades ni males. No entiendo bien cómo funciona todo, pero creo que la vida marcha como debe ser.

La charla se prolongó un buen rato. Sus padres no intervenían, pero escuchaban con atención y un tanto perplejos, en especial el joven papá. A la velocidad de la luz percibí que tenía que decirle muy poco a esa pequeña de piel blanca por sus genes y muy pálida por la enfermedad. Lo que estábamos hablando era una invaluable lección de amor para mí y para sus padres. En efecto,

ellos dejaron traslucir el asombro con cada palabra de su hija. Era obvio que de eso nunca habían hablado.

Laurita no sólo tenía claro para qué se las veía con esa enfermedad. Estaba totalmente preparada para volver al Hogar sin temores, sin asimientos, sin el peso de la culpa o de otra emoción tóxica. No peleaba con Dios ni con la vida. En suma, era una Maestra con la alegría y la inocencia de los niños y la sabiduría de un anciano monje o un místico.

Después de eso sólo hablamos varias veces por teléfono ya que vivíamos en ciudades lejanas. Aún me parece escuchar sus respuestas animosas:

- Hola, Lauris, ¿cómo estás, mi amor?
- Bien, estoy muy bien, gracias a Dios.
- Pero tu mami me acaba de decir que el trasplante de médula no sirvió para nada.
 - Sí, pero estoy bien, muy bien.

Laurita hizo su transición a los trece años. Partió serena. Su sonrisa iluminaba la habitación en la que convivía con el cáncer. Nunca se desgastó en peleas estériles, en renegar o en un árido inconformismo. Ahora, en la dimensión del amor y la luz, la imagino radiante y consciente, ya sin los velos de la materia; feliz porque cumplió amorosamente la Misión que había elegido.

Los duelos de Pastora Mira

A Pastora Mira los paramilitares le asesinaron a su padre, a un hijo y a su hija Sandra Paola, de veintitrés años, en el 2002, cuando ésta se negó a unirse a ellos. En el 2007 esta valiente mujer fue a buscar los despojos de su hija en una zona montañosa del municipio de San Carlos, Antioquia. Fueron muchas jornadas fatigosas en

compañía de un fiscal, un topógrafo y una bacterióloga. Cierto día estaban a punto de desistir, cuando un agente de la policía sintió como si lo halaran y los demás percibieron un frío extraño.

Ante ese suceso paranormal decidieron cavar nuevamente y hallaron los despojos mortales de Sandra. Después, a pesar de su dolor, Pastora conformó en Apartadó el Centro de Acercamiento para la Reconciliación y la Reparación, CARE. A él asisten familiares de las víctimas y victimarios. Una linda obra que genera perdón y reparación. Pastora ha sanado con el amor y el perdón las muertes de tres seres amados. No se consume en el odio o la culpa y afirma: "Si hubiese tenido que ir hasta el infierno por el cuerpo de mi hija, allá habría llegado".

La partida de su padre y sus hijos no ha cercenado sus sueños y, por el contrario, ha dinamizado su vocación de servicio. Ella es un ejemplo más de cómo hay vida en la muerte.

María Luisa Botero: un alma vieja en un cuerpo joven

Esta hermosa niña se enfrentó con el cáncer a los dieciséis años. Fue muy duro y ella, como es normal, se trenzó en una batalla agotadora con Dios, con la enfermedad y con la vida. Dos años estuvo enferma y al final entró en un sereno y hermoso proceso de aceptación y confianza. Irradiaba amor y serenidad, tocó muchos corazones y cambió positivamente la vida de médicos, enfermeras y amistades.

Cantaba hermoso mientras tocaba su guitarra y deleitaba a todos con una voz dulce y amorosa. Antes de irse nos dejó como herencia estos escritos que sus estupendos padres me dieron para compartirlos y para llevar luz a muchos:

Señor:

En tus manos pongo mi vida. Siempre ha sido tuya y a veces lo he olvidado. Gracias por permitirme encontrarte, sentirte a mi lado cada día, cada segundo.

La enfermedad no es fácil. El cuerpo se vuelve débil y llega un punto de impaciencia e impotencia, que no hay respuestas ni consuelo en la razón humana. Pero hace pocos días entendí que lo que me faltaba para hacer este proceso más llevadero era encontrarte a Ti. Siempre habías estado a mi lado y yo solamente me limitaba a hacer súplicas desesperadas rogando por mi sanación.

Ahora entiendo que Tú quieres que mi sanidad consista en abrirte mi corazón y encontrar allí la calma, la plenitud, la cura del alma. He tratado de limpiar mi corazón, he intentado perdonar, tolerar, ser paciente, estar serena. Creo que lo he logrado. Aunque soy humana y muchas veces desfallezco.

Señor, aprendí a aceptar la enfermedad. Llevaba dos años luchando con rabia, con desesperación. Hoy tomo las cosas de otra manera, mi cuerpo físico está cansado y no está en condiciones de luchar angustiado. Me estoy concentrando en mi alma, en mi corazón. Quiero acercarme a Ti. Quiero limpiar todo mi ser. Quiero ser amor, quiero dar amor.

Gracias, Señor, por todas las enseñanzas que he recibido de mi enfermedad. Gracias, Señor, por mi familia. Por mi papá, por mi mamá, mi abuelita, Juanma y Marce. Gracias por ponerlos en mi camino.

En dieciocho años he conocido gente maravillosa. Gracias por Migue y gracias por mi vida.

Gracias porque siempre me enseñaron que mi vida es tuya. Que Tú eres el camino. Finalmente, después de un largo proceso, confirmo que Tú eres la verdad. Te pido que me muestres el camino. Te oiré desde mi corazón y acepto lo que vivo. Sé que me amas. Señor, muéstrame el camino.

Mensaje y plegaria de María Luisa

No me gusta verlos sufrir. Y por pensar en eso me siento en el papel de víctima. ¡Cómo quisiera que entendieran que estaría mejor allá...¡Qué egoísta pensar sólo en mí!

Yo tengo serenidad y todos dicen que cogen fuerza de mí, de mi actitud. Pero sé muy bien que no están serenos. Sé bien que sufren. Y yo los amo. Quisiera verlos felices y ellos quieren que yo lo sea. No es que no los entienda. Si alguno de ellos estuviera en mi situación, yo sentiría lo mismo que ellos sienten por mí, por las circunstancias, en este momento en el que soy yo la que tiene un pie en la tierra y otro en el cielo.

Señor, muéstrame el camino. Ayúdame, guíame, sé muy bien que sola no puedo. Te entrego mi vida, está en Tus manos. En este momento no soy capaz de manejarla.

No tengo miedo de morirme. Sé que si eso es lo que está planeado, va a ser la cosa más maravillosa. ¡Privilegiada yo al volver a mi casa tan rápido! Privilegiada al estar a Tu lado y no sentir este cuerpo que cada vez está más reducido.

Y si no debo irme todavía, también sería feliz. Ahora tengo la valentía de escoger el camino de la felicidad, el rumbo de mi vida saltándome los esquemas establecidos absurdamente por la sociedad. La música me hace feliz. Sé que Tú me diste el regalo de cantar, de sentir la música.

Señor, muéstrame el camino y bendice a todos los que quiero y a todos los que me quieren. Jesús, yo confío en Ti.

Esteban ve a su tío

El tío favorito de Esteban, un niño de cuatro años, era Felipe. Lastimosamente, murió asesinado y al niño lo llevaron a la misa de entierro. En plena celebración

el pequeño se salió de las bancas y se sentó en el suelo mirando hacia el frente. Sus padres lo dejaron allí, observando cómo se comportaba.

Al rato vieron que el niño miraba fijo hacia donde estaba el féretro y movía los labios como si estuviera conversando con alguien. Cómo no hacía ningún ruido lo dejaron tranquilo y después, ya en la casa le preguntaron: "¿Qué viste?". El niño se quedó callado un rato y tampoco respondió cuando le preguntaron: "¿Por qué movías los labios?".

Pasado un rato, cuando le dieron confianza, habló y dijo: "Estaba viendo a mi tío que se apareció parado junto al ataúd lleno de luz. Detrás de él se veían otras dos personas más iluminadas que él. El tío me habló como adentro de mí y me dijo que estaba bien, que estaba feliz y que les dijera a ustedes que su muerte se dio como tenía que ser y que lo perdonaran. Al final me sonrió y se despidió como él siempre lo hacía: 'Ciao, chino', y se desapareció".

Vicente y su humor

Muchas veces en vida pude departir con Vicente y siempre admiré su chispa y su ingenio. Era un comunicador nato y sabía condimentar todo con apuntes graciosos, a veces ácidos, a ratos agudos. Ya en el otoño de la vida supo sobrellevar con estoicismo un cáncer que lo fue minando y, paso a paso, frenó sus ímpetus.

Jamás gastó su energía en quejas inútiles y aceptó la visita inapelable de la hermana Muerte con un ánimo sereno. No cargaba nada porque fue un buen padre, un buen esposo y una persona despegada de lo material. Por eso Dios puso a su lado una mujer amorosa, firme, espiritual y dedicada a cuidarlo con una devoción ejem-

plar. Una pareja memorable.

Una de las lecciones de Vicente fue enseñar que podemos reírnos de la enfermedad y de la misma muerte. Aceptó su lento proceso y no soñaba con espejismos. Cierto día, cuando ya tenía un brazo quieto y estaba con pañal, hizo señas a su amada esposa para que lo dejara sin ropa ni cobijas debido al calor. De pronto extendió la mano que podía mover, como en actitud de pedir algo.

-¿Qué estás haciendo? -le preguntó ella.

-Estoy pidiendo una limosnita -dijo él con una sonrisa pícara.

Y así se fue, de buen humor, tranquilo y con la serena convicción de que la muerte no es una puerta que se cierra, sino una puerta que se abre. En su habitación se percibía siempre una linda energía, como suele suceder cuando alguien cree, no teme a la muerte y tiene el alma en paz.

Diana y el perfume

A DIANA LA enfermedad le fue dejando la piel totalmente amarilla y ella siempre había cuidado mucho su imagen. Era un ser lindo y le decía a Dios con rabiecita: "¿Por qué tengo que ver mi cuerpo así y vivir esto que me cuesta tanto, yo que he sido una persona buena?". Entró en coma varias semanas y al despertar era otra persona, estaba feliz, tranquila y contó esto a sus seres amados:

"Me vi fuera de mi cuerpo, me sentí en un espacio lleno de luz, de amor, y sentí que Dios me dijo: 'La apariencia no importa. Haz de cuenta que ustedes son como recipientes de perfume. Imagina que yo aprieto y el estuche se deforma para que el aroma salga e impregne el ambiente'. Lo entendí y lo viví tan claro que ya no me importa cómo esté esta envoltura física". Poco tiempo después, cuando Diana murió, la habitación se transformó con un hermoso olor a rosas.

Los ángeles existen

Dana Christmas es una joven heroína de raza negra que salvó la vida de cien compañeros en un incendio devastador. En el año 2000 despertó de noche y quedó sobrecogida al ver llamas en una universidad de New Jersey. En lugar de pensar sólo en sí misma fue pieza por pieza y despertó a todos los que pudo para que escaparan del fuego. El hecho fue que al terminar su noble misión ella misma quedó atrapada y sin alientos.

No tenía escapatoria y, sofocada por el humo, se tendió en el piso aceptando su muerte sin dejar de orar. De pronto vio una hermosa luz blanca y sintió que la cargaban. De un modo inexplicable, se vio luego fuera de las llamas, recostada en el prado del campus. La recogieron con graves quemaduras, pero se salvó después de doce operaciones y largas terapias. Dana sabe que Dios y los ángeles la sacaron de ese infierno y afirma: "Cree en los milagros y en Dios. Él nunca nos abandona". ¡Qué bueno que este testimonio avive tu fe y te anime a avanzar!



La muerte de cualquier hombre me disminuye, porque yo formo parte de la humanidad; por tanto nunca mandes a nadie a preguntar por quién doblan las campanas: Doblan por ti. John Donne. Poeta inglés.

Señor, tú me das paz

Señor Dios, cuando me acojo a ti el mar se aquieta, la fe crece y las dudas se desvanecen. Contigo la cruz pesa menos y soy capaz de avanzar aunque tenga que sortear muchos escollos. No siempre es fácil y en ocasiones el alma está en el suelo, pero todo se va acomodando en el momento justo.

La perplejidad cede el paso a la confianza, el amor domina los fantasmas y el sol brilla con una nueva luz. Tú, Padre de amor, nunca me dejas caer y siempre estás ahí cuando siento que voy a desfallecer. Hay pruebas exigentes y golpes capaces de derribar una ceiba centenaria, pero al final el camino se despeja.

En más de una ocasión de mí ha salido el grito desgarrado de Jesús en su agonía: "¿Por qué me has abandonado?". Después vuelvo a ti, voy más allá de lo aparente y te digo: "En tus manos encomiendo mi espíritu".

Dios mío, eres mi refugio.

 $S_{ ext{E} ilde{N}OR}$ Dios, eres fuente del amor, manantial de luz, escudo protector y mi apoyo en los tiempos inciertos. Gracias por tu amor ilimitado y tu protección constante, gracias por tu perdón y por tantas bendiciones. Cuando la muerte llega, no te apartes de mí y llévame de tu mano cuando tiendo a desfallecer y renuncio a la esperanza.

Sin Ti todo es oscuridad y contigo todo es luz; contigo estoy sereno y lejos de Ti mi espíritu anda vacilante. Dame, Padre de amor, tu Espíritu cuando parece que voy a rodar por la pendiente del desespero. En Ti confío porque Tú me recuerdas que no hay males irreparables cuando estoy contigo y el amor es mi centro.

Tú me amas infinitamente, me aceptas como soy, no me juzgas y no llevas cuenta de mis errores y mis aciertos. Quiero amarte más y más. Contigo pulverizo los miedos y vuelvo a cree, a esperar, y mi duelo es más llevadero.

Señor, aumenta mi fe

Dios mío, aumenta mi fe ahora que la muerte me sacude, ahora que todo es incierto y los sueños se evaporan. Necesito sentirte para no sucumbir. Quiero confiar, ponerme en marcha y sacudirme de la modorra. Dame serenidad, ya que a veces mi rebeldía juvenil está intacta, y me quemo en el fuego de la contradicción.

También sufro y lastimo a otros al insistir en una vida sin penas que no existe sino en mi mente. Guíame, Señor, con tu santo Espíritu de modo que pueda serenarme y vibrar en el amor. Que no sea uno de esos seres con tanta lucidez en lo material y tan poca sabiduría en el amor.

Que mi amor sea real, un amor generoso, compasivo, tolerante y libre de engaños y torpezas. Ayúdame a perdonar y acepta mi gratitud constante por ser todo para mí. Te amo.

Dios mío, te amo y me amas

Dios mío, quiero estar siempre contigo ya que sólo así estoy en la verdad sin extraviar el rumbo. Unido a Ti los pesos se hacen más livianos, brilla más el sol y se encienden las luces apagadas. Al creer en Ti no persigo espejismos, no sueño con una vida fácil, no espero un camino sin espinas.

Sé que todos pasamos por el árido desierto, sabemos del dolor y llevamos nuestra propia cruz. Sin embargo, la fe me sostiene, el amor me inspira y la esperanza me da alientos para insistir. Señor, eres mi refugio y mi Buen Pastor en la vida y en la muerte. Eres mi fuente de energía, mi luz y mi descanso.

Cuando los discípulos iban con Jesús en la barca lo despertaron muertos de miedo ante una borrasca. Ante la muerte mi fe vacila como la de ellos. Ayúdame a creer, alejar las dudas y confiar en Ti sin titubeos. Señor, te amo y sé que me amas.

Padre, eres todo para mí

Dios mío, eres mi fuente de energía, mi refugio y mi esperanza, eres todo para mí. Aumenta mi fe porque tiendo a vacilar zarandeado por la adversidad y en medio de mi duelo. No dejes que llegue al precipicio y llévame a las alturas con el poder de tu santo Espíritu.

Quiero seguirte fielmente, escuchar tu voz, acatar tus mandatos y amarte infinitamente. Necesito tu fuerza cuando el dolor me pesa y tu sabiduría cuando debo seguir adelante. Gracias por tantos beneficios y, en especial, por tu perdón generoso y tu amor sin medida.

Cuida a los que amo, haz que sólo piense en servir y que viva un amor sincero y comprometido. Ayúdame a asumir la muerte con serenidad. Mi fuerza está en tu poder; mi paz, en tu presencia; mi felicidad, en amarte y ser un ser de luz.

Gracias, Señor

Dios mío, gracias por tu amor y tu perdón, gracias por estar siempre conmigo y gracias por el tiempo que mi ser querido estuvo conmigo. No te pido nada material y mi único deseo es hacer tu voluntad y seguir tus pasos y tu luz. Dame acciones amorosas, pensamientos serenos, mirada limpia, palabras sabias y una conciencia en paz

Que nunca pierda la confianza, ni siquiera en las peores vicisitudes, cuando la fe tiende a extinguirse. Con tu apoyo me perdono, perdono de corazón y acepto con fe la separación física del ser amado.

Dame tu luz para ver la muerte con esperanza, no como algo horrible. Dame también desapego, ya que necesito soltar al que se fue a estar contigo. Quiero estar preparado para partir sin ataduras y con el alma en paz.

En ti confio, Padre del amora

Dios mío, te necesito para dominar el abatimiento, no dramatizar mi situación y conservar la calma. Me ayudas a aceptar la muerte, estar en paz y no darme por vencido. Dame tu amor para creer que siempre hay un sentido en medio del aparente caos. Tú me levantas cuando caigo y me llenas de tu paz.

Me hace bien no ver la muerte como un fin y adaptarme a los hechos sin descorazonarme. Dame siempre la luz de tu Espíritu para saber qué quieres de mí y dame tu fuerza para seguir tu camino. Nada temo porque vas conmigo, me conduces hacia fuentes tranquilas, reparas mis fuerzas, eres mi Buen Pastor.

En Ti confío, Padre del amor.

Dios, eres mi refugio

Señor, en ti me refugio y me siento seguro; contigo no temo las sombras de la muerte y domino mis miedos. Eres mi consuelo en la adversidad y me das esperanza cuando la muerte trunca mis sueños. En los días inciertos me invitas a creer y me recuerdas que las dificultades son necesarias para madurar.

Son como la poda que hace el jardinero: duele pero revitaliza la planta y llegan mejores frutos. Eres el amigo siempre fiel, el sol que me da luz y vida. Gracias por tu amor ilimitado y tu constante protección. Si de verdad me uno a Ti cambias mis dudas por fe; mis temores, por coraje, y mi desaliento, por entusiasmo.

Contigo sorteo los arrecifes, evito los escollos y salgo airoso en medio del más fuerte oleaje. Perdona mis caídas, ayúdame a perdonarme y perdonar y llévame de tu mano. Te amo y sólo quiero hacer tu voluntad.

Afirmación

Todo lo puedo en Dios que me fortalece. No hay prueba que no pueda superar porque Dios es mi fuerza. La luz de todas las galaxias es sólo un pálido reflejo de la claridad que Dios me regala con su amor. Él es todo para mí, aquieta mis angustias y me saca de la ciénaga profunda porque es mi liberador.

Dios es mi refugio cuando me visitan la pesadumbre y el infortunio, es mi roca salvadora y mi escudo. Su sabiduría me acompaña cuando lo busco, su perdón trae paz a mi alma, su bondad sacia todos mis anhelos. Dios es mi amado y mi amigo, quiero caminar en su presencia y hacer solo su santa voluntad.

Una voluntad que me pide amar con toda el alma, crear hermandad y ser un ángel para todos. Ayúdame, Padre, a dar un buen fruto con mis dones, a actuar como un humilde instrumento y a dejar una buena huella.

Cree en Dios de otro modo

Es fácil creer cuando el sol brilla y la vida fluye serena, pero ¿qué pasa cuando sólo hay dolor y oscuridad? Pierdes el rumbo, no encuentras asidero y sientes que

Dios es sordo a tus ruegos. No quieres orar, peleas con Él y te preguntas por qué sufres, siendo tú un ser bueno.

En ese calvario han estado los santos y los seres de luz, ya que el mal no golpea sólo a "los malos". Jesús se sintió abandonado en su agonía y Francisco de Asís fue perseguido por hermanos de su comunidad. Las pruebas están allí para madurar, evolucionar y volver a reverdecer tras el crudo invierno.

Ora con fe, no para que un Dios bombero te saque del problema, sino para que tú hagas lo que te toca. Dios te ama pero respeta tu Plan de vida. Ora para aceptar lo que vives, no para que Dios lo cambie. Deja de ver a Dios como alguien que atiende pedidos en el despacho del cielo. Cuando sientas que no te escuchan verás como esa fe ingenua se debilita. Y no es que tu oración se pierda; es que sucede lo que tiene que suceder, no por voluntad divina, sino con base en la libertad humana.

Frecuentar la muerte

CADA DÍA HAY más personas que deciden pensar en la muerte y mirarla cara a cara, venciendo miedos atávicos. Poco a poco vamos aprendiendo de los orientales y aplicamos textos sabios como éste de Montaigne: "Frecuentemos la muerte y acostumbrémonos a ella. No sabemos dónde nos espera. Así pues, esperémosla en todas partes.

"Practicar la muerte es practicar la libertad. Quien aprende a morir aprende a vivir y deja de ser esclavo". Vida y muerte son lo mismo y eso lo saben bien los místicos y los sabios de todas las culturas. La muerte no es fin, es un paso entre vidas; no es oscuridad, sino fundirse con Dios en su luz.

La muerte no es soledad, es reencuentro; no es un castigo, sino el retorno al espacio del amor de donde había-

mos venido. Por eso nadie está muerto, ya que sólo existe la vida; al nacer morimos y al morir volvemos a nacer.

La muerte como triunfo

Sogyal Rimpoche es un maestro del Tibet y un buen guía en el arte de morir con serenidad y desapego. "Si te preparas, la muerte llega como un triunfo, no como una derrota", afirma en uno de sus libros. Y la mejor forma de prepararse para la muerte es con una vida centrada en Dios y en el amor real.

Como vives mueres, y la partida es serena cuando tu conciencia está en paz y tu alma libre de apegos. La muerte es un paso entre vidas, es dormir en esta dimensión y despertar en otra. La muerte es una amiga que te une a Dios; no la visualices como un esqueleto con guadaña, sino como un ser de luz que te lleva a una vida plena.

No hay juicios ni castigos eternos. Te llevas tu amor o tu desamor, pero la vida continúa. Cultiva unas relaciones libres y entonces te será más fácil desprenderte y volar sin ataduras.

Sin aceptación el duelo se congela

Cuando murió la mamá del compositor y cantante Juan Gabriel, su dolor y su pena fueron desoladores. Toda su aflicción la plasmó en una canción cargada de tristeza y melancolía: *Amor eterno*, en la voz de Rocío Dúrcal. La letra de esta lúgubre melodía muestra cuánto duele un duelo, un huracán emocional que barre con todo:

"Me miro en el espejo y veo en mi rostro el tiempo que he sufrido por tu adiós. Siempre estoy pensando en el ayer. Prefiero estar dormida que despierta, de tanto que me duele que no estés. Yo he sufrido tanto por tu ausencia, desde ese día hasta hoy no soy feliz".

Ojo, sigues en duelo si estás siempre pensando en el ayer y el apego te impide aceptar la partida. Sufres por no aceptar o asumir la realidad y el resultado es: "desde ese día hasta hoy no soy feliz". Un duelo mal procesado; un duelo congelado.

Una buena muerte

Se cree erróneamente que una muerte súbita es la mejor porque así no se sufre. Sin embargo, para el espíritu es mejor una partida consciente que le permite hacer todo lo que brinda paz: resolver asuntos pendientes, perdonarse y perdonar, dejar todo en orden, despedirse y prepararse para el viaje.

La muerte en sí misma no crea sufrimiento; el sufrimiento es generado por la mente que no acepta la dura realidad. Sufrir es una elección humana, no una imposición del destino. Aquel que llega al momento de la muerte con el alma serena y llena de amor no tiene por qué sufrir. El dolor físico lo domina un buen médico y el dolor emocional lo evades si no tienes apegos ni odios, amas, confías y tienes una visión positiva de la muerte.

No es nada fácil asumir las limitaciones y la degeneración progresiva causadas por una enfermedad o por el peso y el paso de los años; sin embargo, hay personas que en las peores circunstancias actúan con calma, en lugar de renegar o amargarse la vida.

Morir con dignidad

Morir con dignidad es un derecho de todo ser humano. Se debe partir en un ambiente de amor y paz. Lo

ideal es que lo que pase en los últimos días lo haya decidido usted, no personas extrañas y tampoco sus parientes. Por eso es tan importante hablar desde antes con los que amamos sobre la muerte y dar instrucciones claras sobre lo que queremos. Aunque algunos no lo acepten, se puede afirmar que hay quienes mueren de viejos.

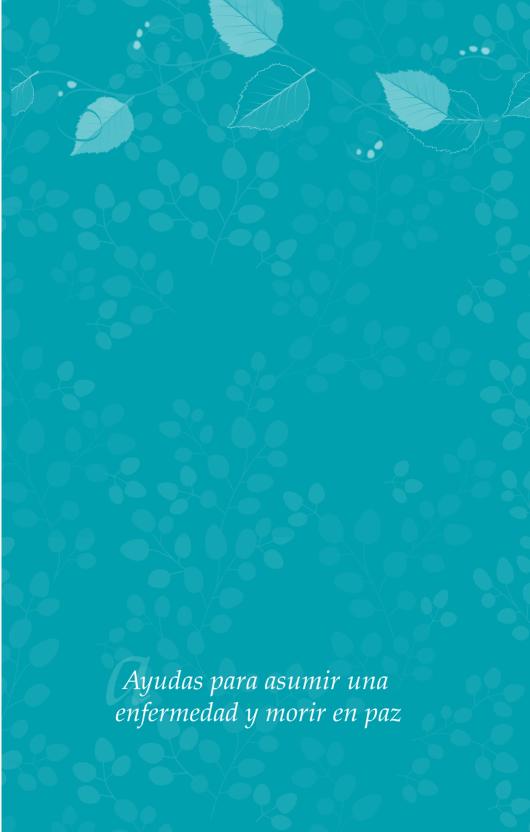
Los avances médicos han prolongado la esperanza de una vida cuyo límite está entre los cien y los ciento diez años. Sólo una persona de cada diez mil llega a los cien años en los países desarrollados. Lo triste es que hay médicos y familiares que se empecinan en prolongar una existencia sin calidad de vida. Es terrible lo que afirma el médico Sherwin Nuland en su libro *Cómo nos llega a muerte*: "Hay médicos que hacen intervenciones quirúrgicas de dudoso beneficio" y desesperadas maniobras sin sentido. Esos procedimientos son fruto no de la sensibilidad, sino de un ego que se resiste a perder la batalla con la muerte. Es el enfermo quien tiene derecho a tomar sus decisiones sin verse presionado a creer en curas milagrosas de último momento.

Hazte amigo de la Hermana Muerte y podrás estar sereno ante el paso inexorable del destino. Puedes manejar con calma las molestias o los estragos que causan ciertas enfermedades o que son connaturales a la vejez. Un espíritu fuerte va más allá de las limitaciones, y por eso es normal que al morir veamos una sonrisa dibujada en su rostro.

El ser humano no está condenado a la desesperanza ni debe ser un pelele de las emociones. Cuando estás ávido de amor siempre encuentras placidez. Se cuenta que el inventor Edison al salir de un coma le dijo a su esposa: "Es muy bello del otro lado". Sí, morir es un bello paso cuando has llevado una buena vida. La

verdad es que "nunca se estudia lo suficiente el arte de morir" (proverbio escandinavo).

Suponemos que algún día tendremos tiempo para pensar en la muerte, y con esa falsa seguridad toda la vida optamos por no pensar en ella. Rabelais, escritor francés.



La muerte sólo se presenta una vez, pero se anuncia en todos los momentos de la vida. La Bruyère, pensador francés.

El arte de morir

Estos cuatro interrogantes suelen torturar a las personas que ven cercana a la Hermana Muerte: 1. ¿Voy a morir pronto? 2. ¿De qué voy a morir? 3. ¿Voy a sufrir? 4. ¿Con quién o quiénes a mi lado voy a morir? Tú sabes que eres mortal, pero no lo sientes y crees que puedes aplazar la muerte y morirás de viejo. Cuando te diagnostican una grave enfermedad, despiertas y tomas conciencia de que vas a partir.

Todo enfermo tiene derecho a saber cómo está para poder preparar su partida. Si un enfermo sabe de qué va a morir se siente mejor y sólo necesita explicaciones con amor y en la verdad. A la pregunta de si va a sufrir, un buen doctor debe reafirmarle que hoy en día todo dolor se puede controlar con opiáceos.

Pero más urgente que eso es asegurarle afecto incondicional y acompañamiento permanente. Así parte en paz y el mejor paliativo es el amor, expresado sobre todo con tacto. Morir solo en la habitación de cuidados intensivos de una clínica es aberrante y desesperante.

Cuando la muerte está cerca

Nada mejor que familiarizarse con la Hermana Muerte antes de que ella toque a tu puerta. No vivas con asuntos pendientes. Lee sobre ella, conversa con los que amas, expresa claramente cómo quieres que se dé el proceso si vas a morir debido a una enfermedad. Si un ser querido está en un proceso lento de deterioro tiene todo el derecho a saber su estado, de modo que la muer-

te no lo sorprenda y lo llene de desasosiego por no estar preparado.

- Cuando alguien se va apagando como una velita ten en cuenta lo siguiente:
- El enfermo puede incomunicarse para hacer un proceso espiritual consigo mismo. No pienses que no te quiere debido a su mutismo o a que se voltea contra la pared. Respeta ese proceso.
- Si ya no te reconoce no cometas el error de presionar a la persona a que te identifique con actos torpes como éste: Supongamos que es un hija llamada Claudia: "Vamos, mamá, diga: Cla...u...di... a. ¿Sí sabe quién soy yo? A ver, repita: Cla...u...dia". Actúas así porque te da pesar que ya no te reconozcan. Acéptalo y respeta a tu familiar.
- La persona puede hablar de viajes que debe hacer y puede intentar levantarse mientras dice: "Vámonos".
- Es común que alce las manos como queriendo coger algo mientras habla con seres queridos que ya murieron o los saluda. De hecho, los está viendo e intenta tocarlos.
- El enfermo llega a perder el apetito totalmente y no debes forzarlo a que coma. Si lo haces puedes ahogarlo. Ya no necesita alimento. De ahí en adelante sólo beberá líquido y al final bastará humedecer sus labios con un algodón empapado en agua. Puede durar muchos días así.
- A medida que se acerca el final la mirada es como perdida, vidriosa y quieta.
- Cerca de la partida sus extremidades se pondrán frías, aunque le pongas medias de lana. Es porque la sangre se va sólo a la cabeza y el cerebro, los órganos más importantes.

- La respiración será cada vez más espaciada. Incluso puedes pensar que en una de esas largas apneas ya se fue.
- Leer pasajes religiosos o espirituales da paz antes de morir. El músico Haendel se fue tranquilo mientras le leían el salmo 91 y otros textos bíblicos, tal como él mismo lo solicitó.
- Su espíritu se va despegando de la materia poco a poco. En el último instante su energía de amor estará casi toda fuera, encima de la cabeza y sólo estará unido al cuerpo físico por una especie de hilo de luz que llaman el cordón de plata. Saldrá por la coronilla o chacra sagrado. Es fácil que esté en el lugar por un tiempo y luego seguirá su proceso uniéndose a la Luz.
- Las pupilas dejan de reaccionar ante la luz, se dilatan o ensanchan. Llegó la muerte.
- Puede expirar con un movimiento brusco o un gemido. Tranquilo, no está sufriendo, es el proceso de despegue.
- Cuando tu familiar muera aprovecha ese momento sagrado y hermoso para despedirlo con amor, orar y estar todos unidos. No llames inmediatamente a la funeraria. Quédate con él un buen tiempo. Ojalá tengas preparado un lindo ritual con la luz: encender una velita o varias, tomarse de las manos, dar gracias y orientar ese espíritu a la Clara Luz, a Dios.

Cuatro sugerencias muy importantes

1. Si tu familiar se queja de dolor insoportable está en manos de un mal médico o bien es ignorante en el manejo del dolor. Con los opiáceos, la morfina, la hidromorfona o los parches, se puede bajar siempre

- el dolor en una escala de 1 a 10 hasta 2, o sea, manejable. No permitas que por falsas ideas religiosas tú o tu familiar elijan sufrir para estar más con Dios o salvar a otros. Es una creencia absurda que aún se predica. ¡Por favor!
- 2. Busca que la muerte sea en casa, no en una clínica u hospital en el que se apoderan del paciente y te presionan a hacer lo que ellos dicen, no lo que tú quieres. Por eso el gran poeta Rilke dijo: "Déjenme morir mi propia muerte, no quiero la muerte de los médicos". Lo ideal es morir en la propia camita, en la habitación
 - Lo ideal es morir en la propia camita, en la habitación que se conoce y acompañados de los que nos aman. Casi siempre en casa se le pueden dar a un enfermo los mismos cuidados que en un hospital. Duele decirlo, pero a veces los centros médicos buscan, por intereses económicos que el enfermo no salga de allí.
- 3. Escucha a los médicos pero no dejes que se encarnicen con tu familiar sólo para prolongar una agonía. Algunos galenos deben aprender el arte de ayudar a bien morir y aceptar que su misión no es mantener a un paciente respirando sin calidad de vida. La eutanasia pasiva está permitida, es decir, dejar que la naturaleza siga su curso, en lugar de llevar a la clínica a una persona ya bien deteriorada cuando tiene un bajón físico. ¿Qué sentido tiene prolongar por unos días un proceso doloroso sin calidad de vida?
- 4. Al moribundo le causa dolor o tristeza ver gente angustiada y oír llorar o lamentarse. Si estás a su lado debes estar armonizado y en paz.

¿Cómo se ayuda a un moribundo a trascender?

- Asegúrale con amor: "Qué rico que estés con nosotros el tiempo que quieras. Si ya estás fatigado,

no sufras, todos vamos a estar bien y vamos a cuidar de aquellos que más lo necesiten. Vete sereno si ya lo quieres". A las madres les cuesta irse por pensar en el hijo más necesitado o más calavera, aunque sea un adulto. Sufren porque se creen indispensables. También es duro irse para aquellos que dejan hijos pequeños.

- Dile al ser amado: "Es rico estar a tu lado y tenerte, pero descansa ya y sigue tu camino si estás cansado. Únete a la Clara Luz que ves. La vida sigue y la separación es solo física. Dios te ama".
- Dile con amor: "Seguiremos unidos. Suéltate y fluye sereno. La muerte es solo un paso entre vidas y te esperan los seres que ya se te adelantaron".
- Dile con amor: "Suelta los apegos y deja los temores. Confía porque no hay juicios, ni infierno, ni castigos. Dios es amor total".
- Si lo que lo frena es un odio o culpa, háblale así: "Perdónate y perdona de corazón. Saca de adentro culpas y rencores atorados". Entonces el desenlace será en paz.
- Un moribundo necesita contacto físico y auditivo. No hay que hablarle todo el tiempo ni repetirle las cosas una y otra vez. El silencio calma.
- Ponle la música que le encanta y recítale sus oraciones favoritas.

Los tres temores

Con profundo amor ayuda al moribundo a superar estos tres temores que le impiden morir tranquilo:

1. Temor al dolor. Si de verdad se busca una buena asesoría médica, tu familiar no tiene por qué sufrir dolores intolerables.

- 2. Temor a morir asfixiado: Hay que garantizar que nunca le falte el aire porque eso es angustioso.
- Temor a morir solo: Busca que siempre esté acompañado y sienta que están ahí. Por eso es importante el contacto físico, aunque no tiene que ser permanente.

Quien cuida debe cuidarse

SI ACOMPAÑAS A un moribundo necesitas cuidarte y descansar. En familia hay que establecer turnos. A veces alguien quiere hacerlo todo, movido por sentimientos de culpa o porque cree que ama menos si se aparta o sale. Esa atención desproporcionada es dañina para el enfermo, el que la vive y sus parientes. Quien se consagra a cuidar sin tomar descansos termina enfermándose.

Si alguien tiene fuertes apegos, el moribundo aprovecha que ese familiar o el que está muy angustiado no estén presentes y entonces muere; sabe que con ellos allí la partida sería más dolorosa para todos. El moribundo escoge el mejor momento, el que le permite irse sereno.

Religión y espiritualidad

Ayuda al familiar respetando su fe y dejándote guiar por él, en lugar de imponer lo que tú piensas. No le lleves personas de otro credo. Cuando no pueda orar recítale sus oraciones predilectas o déjale escuchar sus cantos espirituales favoritos.

La religión bien orientada es una fuente de paz y consuelo, pero sólo ayuda si te da espiritualidad, o sea, vibrar en el amor y en la permanente sintonía con Dios y los ángeles. Actúa con discernimiento y no fatigues al enfermo con rezos y ritos rutinarios o pesados.

Duelo, enfermedad y muerte

EL MENSAJE QUE sigue –con algunas adaptaciones- fue canalizado en un Grupo Espiritual el 9 de octubre de 2005, en Haaren, Holanda:

Una enfermedad comienza con bloqueos en el cuerpo emocional que se dan luego en el cuerpo físico. Las ideas negativas y las convicciones erradas en el cuerpo mental contribuyen al desarrollo de bloqueos emocionales y a generar una enfermedad. En la vida y en un duelo ten mucho cuidado con estas emociones: rabia, odio, tristeza, miedo o ansiedad; también está alerta con las convicciones profundamente arraigadas y hábitos de pensamiento oscuro: la muerte es horrible; un duelo es para toda la vida; después de que muere un ser amado uno nunca se repone, etc.

Las creencias negativas crean un bloqueo en tu sistema energético emocional; entonces, donde surge el bloqueo la energía emocional no fluye libremente y comienza a hacerse visible una energía oscura en el aura. Esta energía puede echar raíces en el cuerpo en un proceso que puede ser rápido o demandar mucho tiempo, pero hay ayudas para restaurar el equilibrio emocional, antes de que se despliegue la enfermedad física.

Un bloqueo a veces pasa inadvertido y vives inconsciente ante él. Por eso hay que ver la enfermedad como una amiga, ya que los síntomas físicos te ayudan a entrar en contacto con el bloqueo. Los síntomas físicos o el dolor son el lenguaje del alma. El alma anhela una completa comunicación con la mente, el cuerpo y las emociones. Los bloqueos impiden que la energía fluya libremente y eso deprime al alma. El alma se siente feliz cuando hay un flujo libre de energía y una continua renovación de todo el ser.

Elige manejar bien tu duelo y no te enfermes. Elige amarte, cuidarte y seguir adelante con la fuerza de la fe y la energía de amor.

La enfermedad es un indicador

La enfermedad cumple la función de un indicador: te muestra dónde necesitas sanar o cambiar algo. Se ve como negativa, y te perturba con toda clase de síntomas y dolores. La clave es verla como un indicador o guía. Hazlo y se volverá fácil aprender de la enfermedad en lugar de resistirte a ella.

Una enfermedad representa una emoción atascada y no siempre es fácil comprender el mensaje de la enfermedad y los síntomas. A veces parece muy difícil descubrir lo que el alma trata de decirte a través de una enfermedad. Necesitas ir adentro y examinarte minuciosamente, necesitas ser consciente gradualmente de la clase de energía que se manifiesta en la enfermedad, la señal que obtienes de la enfermedad y qué es lo que trata de decirte.

Esta comprensión con frecuencia es ardua si la enfermedad te atemoriza. La primera reacción ante una enfermedad a menudo es de negación o de resistencia. Quisieras que la enfermedad desaparezca ya, porque te atemoriza. Te asustan el deterioro, la imperfección, el caerte a pedazos y, finalmente, la muerte. Esta reacción da pánico e impide crecer con la enfermedad. Serénate y mira la enfermedad bajo otra luz: puedes experimentarla como una mensajera de cambio, como un retorno a algo precioso que has perdido.

Para comprender la 'función de indicador' de la enfermedad, es muy importante decir sí a los síntomas y no pelear con ellos. Al decir sí aceptas el estado de tu

cuerpo físico y has resuelto la mitad del problema. La enfermedad viene a enseñarte algo: amor, perdón, desapego, descanso, aceptación.

Aceptación amorosa y serena

Lo ideal es lograr una actitud de amorosa y calmada aceptación, pero no es fácil. La tentación es hacer resistencia emocional o mental que te impele a decir no –a veces sutilmente y a veces obstinadamente– a lo que tu cuerpo te está indicando y la vida te pide. Frecuentemente el cuerpo da indicios claros y te llama a quererte, abandonar ciertas tareas, ser más amable contigo mismo, perdonar o perdonarte, etcétera.

Si ignoras el lenguaje del cuerpo y te resistes a la enfermedad, es muy difícil llegar a la esencia espiritual y captar el significado de la enfermedad. Hay mucha ira y temor rodeándola. Sólo logras la verdadera libertad interior enfrentándote cara a cara con la enfermedad, con su dolor y aflicción, y también con los sentimientos de temor y aversión. Abrázalos y luego pregúntate calmada y neutralmente: ¿qué necesito aprender?

En la sociedad materialista se descuida lo espiritual y no hay intimidad con el ser íntimo y el cuerpo. Hablarle a tu cuerpo como a un ser que merece amor y respeto no se ve como algo natural. La cultura y la sociedad infunden muchas imágenes idealizadas acerca de cómo debería lucir el cuerpo, el estado físico para aparentar, lo que se debe y lo que no se debe beber y comer. Hay toda clase de normas y estándares no siempre sanos sobre cómo llevar una vida larga y saludable.

Pero todas estas imágenes idealizadas no tienen relación con el camino del alma. El camino del alma va más allá de lo aparente. Por lo tanto, se te pide que sinto-

nices contigo mismo para hallar la verdad en cuanto a la enfermedad, síntomas o tensiones que llevas contigo. Ganas mucho si renuncias a todas las ideas del mundo externo y vas en busca de tu propia verdad en lo profundo de tu ser.

Enfermedad y karma

Erróneamente los defectos físicos congénitos o hereditarios se suelen atribuir al karma, pero no es justo asociar karma con delito y castigo. No siempre funciona así. El alma viene a evolucionar, a pulirse y a avanzar en el amor; ese es su deseo más profundo. Guiada por este ardiente deseo, ella a veces programa desde la Luz dolencias, enfermedades y defectos físicos que le ayudan a alcanzar sus objetivos.

No es una cuestión de pagar deudas; es un profundo intento de liberarse al experimentar circunstancias en extremo difíciles. En el cielo esto se mira con respeto y admiración. Es algo bien valioso desde una óptica espiritual porque la sociedad se ilusiona con imágenes ideales e inhumanas de cómo alguien es funcional, útil, bello y exitoso. Esos conceptos son vacíos e impiden vivir bien la vida y experimentarla como significativa y alegre.

Un espíritu con coraje puede programar una vida enfermiza y así irradia claridad y dignidad a los demás. Cuando alguien es exitoso de acuerdo con los estándares de la sociedad, generalmente es más difícil centrarse en lo esencial, en quién es realmente y cuáles son sus aprendizajes en la vida. Los enfermos y débiles tienen una función de 'indicador' en la sociedad: son una 'guía' hacia la verdad y lo importante, porque la verdad no implica perfección o belleza, sino amor y aceptación por todo lo que hay.

Despedirse sin apegos

Cuando estén con alguien con una enfermedad incurable y sientan que él sabe que va a morir, hablen con él acerca de esto con amor y cuidado. Es un alivio para la persona que pasa por ese trance. El acto más valioso y más precioso que pueden hacer por un agonizante es sentarse cerca de él, quererlo y sostener su mano. Amar es el mejor modo de acompañar al que está muriendo. Hay que despedirlo con paz y ayudarse mutuamente a soltar apegos.

La atención a los enfermos terminales es un lindo servicio. Algún día todos ustedes se enfrentarán con esto en su familia o su círculo de relaciones. Estén presentes con la persona que va a morir y acepten ese viaje en paz. Sientan el momento extraordinario y poderoso en el cual el alma deja el cuerpo y regresa a los otros reinos, a su Hogar.

No traten la enfermedad que conduce a la muerte como a una enemiga con la cual ustedes van a perder al final; no es una batalla. La muerte viene a liberarlos de más dolor y sufrimiento. Al morir no son perdedores; simplemente continuarán su camino de otra manera. Fluir es mejor que luchar.

Oración para confiar

Dios mío, Padre de la Luz, en un duelo estoy tan atribulado y desubicado que me siento persiguiendo sombras. Mi vida semeja una pesadilla sin fin y la llamita de la fe parece estar a punto de extinguirse. En estos momentos es cuando más te necesito, y Tú sabes que a ratos peleo contigo en mis noches de insomnio. Sin embargo, quiero confiar en ti y entender que hay que lidiar con pruebas necesarias para crecer en el amor.

Todo lo que vivo lo puedo sobrellevar si estoy contigo. Me amo, creo, no me aíslo y persevero. Un día llegará la primavera, el sol volverá a brillar y dejaré de rodar por la pendiente del desespero. Eres un refugio seguro, nunca me dejas y con tu amor sigo adelante y la cruz se vuelve liviana. Tú, Señor, me das una confianza firme, me perdonas, me iluminas y me susurras al oído: "No temas, estoy contigo y te amo".

Historia para reír y pensar

Cuenta la historia que un judío había sido perseguido en Rusia y después fue torturado por los nazis. Ya de edad avanzada estaba un día en la sinagoga y le preguntó a Dios: "¿Es verdad, Señor, que somos tu pueblo elegido?". Y una voz celestial replicó: "Sí. Samuel, los judíos sois en verdad mi pueblo elegido". Entonces Samuel dijo: "¡Bueno, Señor, ya es hora de que elijas a alguien distinto!".

Hasta aquí el cuento, y la reflexión puede ser esta: ¿Crees que el camino de la fe está libre de cruces? Ojalá pienses lo contrario para no apoyarte en una fe frágil y creer en un Dios que no existe. Cree que el sendero del amor tienes espinas, es exigente, trae noches oscuras y días de desierto. La vida poda y pule, pero los elegidos no pierden la fe porque saben que el amor cuesta y que todo se pasa.

Un hermoso testimonio

Mis grandes amigos Jorge Julián y Claudia son una linda pareja radicada en Medellín y en un tiempo vivieron en Ecuador.

Dos seres amorosos y muy espirituales con tres hijas

divinas. Hace años, gracias a su excelente trabajo, disfrutaban en su casa campestre que la misma Claudia había diseñado como arquitecta. Cierto día Jorge Julián compartía allá con Paula, una de sus hermosas hijas, y la estaba empujando para que se divirtiera en un columpio.

Este juego estaba colgado de una viga de la casa y la estaban pasando delicioso. De pronto, ocurrió lo inesperado: la viga cedió, cayó sobre la niña y ella se fue a jugar al cielo. Podemos imaginar las desgarraduras emocionales que esa tragedia les causó. Además del intenso dolor y el vacío insondable, les pesaba la culpa a ambos: a él por empujarla y a su esposa por haber diseñado esa casa con el supuesto error de una viga mal puesta.

Buscaron ayuda, abrieron la mente y sanaron sus heridas al aceptar que no era voluntad de Dios y que ese hecho, supuestamente absurdo, formaba parte de un aprendizaje en su plan de vida. Siguieron adelante y, años después, en un aniversario de la muerte, Claudia vivió una experiencia inusitada y tonificante. Fue a un club social para que le hicieran un masaje e iba con cierto retraso; entró con premura y, de pronto, oyó que una voz la llamaba desde atrás:

– Señora, por favor, espere un momento, necesito decirle algo.

Claudia se detuvo sin muchas ganas, y cuando la señora se le acercó dialogaron más o menos así:

- Gracias por atenderme.
- Sí, dígame, ¿qué necesita? No la conozco.
- Es cierto, no crea que estoy loca. Tengo para usted un mensaje de su hija, la que murió hace años.

Claudia se quedó perpleja y sintió un escalofrío que recorría toda su piel.

- Sí, sólo regáleme un instante y le cuento.
- Está bien, la escucho.
- Tengo una hija que vive en París y estaba enfrentando muchos problemas. Como pude viajé a acompañarla y cierto día estábamos las dos en su habitación, ya de noche. De pronto el cuarto se iluminó con una luz preciosa y escuchamos una voz que le dirigió a mi confundida hija unas palabras llenas de sabiduría y aliento. Luego se dirigió a mí y me dijo: "Esto se da porque en el cielo o la Luz son amadas y todo estará bien. Me conceden que tú me hagas un servicio: en la tierra me llamaba Paula. Volverás a Colombia y un día te encontrarás con mi madre. No te preocupes en saber cómo la reconocerás; eso se dará sin más, y sabrás con quién tienes que hablar. Cuando sientas que así es, le dirás esto: 'Mami, vo estoy feliz y en paz. No hay que culparse ya que todo pasó como tenía que pasar. Así estaba programado y esa viga tenía que caer para que yo trascendiera. Nadie es culpable, sólo fue un exigente aprendizaje de aceptación, desapego y fe para todos. Los amo infinitamente y acá en la Luz nos volveremos a encontrar'".

Cambia palabras, pensamientos y posturas

Para salir de las densas sombras elige cambiar palabras, pensamientos y posturas. El disco duro de tu cerebro, en siglos de evolución, ha unido posturas, emociones y pensamientos, de tal modo que al hacer cambios en un área recoges frutos en las otras. Analiza un hecho simple: si andas con la cabeza hacia abajo y los hombros caídos, tu estado anímico y tu estado mental también están por el suelo. Basta que cambies la postura y de un modo perceptible notas una mejora emocional y mental.

De la misma manera te marcan las palabras y la comunicación gestual. No es lo mismo repetir: "No voy a poder, esto es más fuerte que yo", "Horrible, no quiero nada; "No soy capaz, que afirmar: "Puedo, saldré adelante, confío en Dios y en mí, puedo; es duro, pero lo acepto". Si piensas positivamente, cosecharás buenos frutos. No puedes obtener grandes resultados pensando en lo peor. En un duelo elige ser bien cauteloso con tu manera de hablar.

Las palabras ya fueron pensamientos y crean la realidad: Como hablas, piensas, y como piensas vives. Lo que se decreta, se concreta. Una comunicación negativa es contraproducente y abre un escape de energía. No es fácil, pero enfoca tu mente en el cielo azul, no en las nubes grises. La buena noticia es que entras con Alicia al País de las Maravillas cuando cambias pensamientos, palabras y movimientos.

Un ejercicio poderoso

Para reprogramar la mente busca un lugar tranquilo. Acuéstate, ora a Dios y a tus ángeles y da estos tres pasos: cierra los ojos, respira suave un buen rato y suelta tu cuerpo. Ya relajado te visualiza en detalle (con colores, brillo, sonidos, aromas) esta pérdida que te marca negativamente. Te ves mal y congelas esa escena en un color que no te gusta, del mismo modo que pones en posición de pausa un video.

Abre los ojos, mueve tu cuerpo y luego relájate de nuevo y visualiza una escena de total felicidad. Vívela de nuevo y cuando sea el momento de más euforia, juntas las yemas de los dedos pulgar, índice y del corazón mientras congelas esa imagen en tu color favorito. Al mismo tiempo te dices con seguridad: "Siempre que una estos tres dedos y visualice esta imagen, me sentiré

bien, en paz y tranquilo". Mientras ves esa escena intenta ver de nuevo la escena negativa y verás que no eres capaz. Cuanto más veas esa escena radiante mientras juntas los tres dedos, más la aceptará tu mente y siempre que la visualices te sentirás bien. Es una poderosa ayuda para estar con Dios y mirar con amor los hechos complicados.

Este ejercicio hace un nuevo encuadre en el cerebro. Así, en el subconsciente grabas un nuevo enfoque, borras una programación dolorosa y creas otra llena de luz y paz. Hay personas que logran esto solas y otras necesitan de alguien que les sirva como guía y maestro.

La buena noticia es que hay pocos males irreparables y que tú puedes ver aun lo peor con nuevos ojos y pensar de otra manera.

Las ventajas de la relajación

La relajación es una experiencia sanadora y liberadora que te da paz y te armoniza. Los orientales la aprovechan desde hace siglos y tú ganas mucho si creas el hábito de relajarte con frecuencia. En un duelo la relajación te sirve para estar más sereno, mejorar tus emociones y enfocar tu mente en lo mejor. Relajarse no es perder el control, poner la mente en blanco o llegar a un nivel de inconsciencia. Al relajarte estás consciente, pero tranquilo, y tu cerebro logra una serena vibración en ondas alfa.

Sólo necesitas un lugar calmado; puedes ayudarte con una música suavecita, aromas, y es mejor acostado. Entonces sigues estos cinco pasos:

- 1. Cierras tus ojos.
- 2. Oras a Dios y a tus ángeles, seguro de que te acompañan.

- 3. Respiras suave y profundo un buen rato.
- 4. Al mismo tiempo aflojas todo tu cuerpo.
- 5. Controlas tu mente visualizando imágenes hermosas.

También controlas la mente inquieta al repetir una y otras vez breves afirmaciones y oraciones como éstas: Me siento bien, siento paz, siento descanso, me siento mejor, todo estará bien, soy amor, soy paz, soy luz. Estás conmigo, Señor; en ti confío; eres mi luz, eres mi fuerza, eres mi Amigo. Señor, me descansas; Dios mío, me consuelas; Padre, me llenas de paz.

Rituales que son fuente de paz

- Cierra Tus Ojos, respira y suelta tu cuerpo, cruza los brazos sobre tu pecho y descansa las manos en tus hombros. Siente que el Padre celestial te da un abrazo, su amor y su energía. Siente que tú, Dios y el ser amado se abrazan y que lo entregas a Dios.
- Prende uno o varios velones y deja que su luz te eleve. Cree que Dios Madre-Padre es tu fuente de luz y llena de claridad tu mente y de amor tu corazón. Junta las palmas de las manos lentamente mientras sientes que la mano izquierda te simboliza a ti y la derecha a Dios. Siente esa unión fuerte entre ambos. Habla con tu ser querido. Lentamente levanta las manos con las palmas hacia arriba y dile que se vaya sobre ellas a la Luz y a Dios.
- Escribe una carta a tu ser amado y expresa todo lo que sientes. Escribe otra carta a Dios Padre-Madre y tus ángeles. Luego quémalas sobre un recipiente seguro o sobre el suelo. Da gracias.
- Relájate e invoca al Arcángel Miguel. Visualízalo con un manto de color azul hermoso y rayos de ese

mismo color. Imagina que tiene una espada de color azul brillante y con ella corta los lazos o apegos que te impiden soltar a tu ser amado. Lleva tu mano encima de tu cabeza y con los dedos unidos y la palma de la mano extendida, bájala rápido desde arriba hasta tus muslos. Cree que así esas ataduras desaparecen. Da gracias.

- Siembra una planta y decreta que ella es el símbolo de tu nueva vida. Dedícate a cuidarla con amor. Cuando nazca la acaricias cada día y repites frases de amor y ánimo. Es un símbolo bien poderoso.
- Compra una manilla de hilo o plástica. Ora con fe y pon las manos sobre ella mientras decretas: "Todas las veces que vea esta manilla me sentiré más unido a Dios, en paz, confiado y mejor. Así será. Amén". Llévala contigo y cuanto más repitas esta frase, más fuerza tendrá ese símbolo para revitalizar y restaurar tu espíritu maltrecho. Da gracias.

Testimonio

Cuando Vanessa se encontró con su amiga Juliana percibió algo especial en ella y la interpeló:

- No te veía desde que murió tu hermano y siento que algo ha cambiado en ti. ¿Qué paso?
- Así es y tu intuición no falla. Ya no soy la misma de antes y no eres la primera que me lo dice.
- Si, antes eras acelerada y hasta agresiva, eras superficial y hoy eres reflexiva y más serena.
- En realidad el cáncer y la muerte de mi hermano nos cambiaron la vida a todos y definitivamente fue para el bien. Estar meses junto a un enfermo despier-

ta en uno rabias, miedos y ganas de pelear con Dios y con la vida. Luego el agua se remansa y uno toma conciencia de muchas realidades y cambia sus prioridades. La vida huye y hoy para mí amar cuenta más que tener. No sufro por pequeñeces y vivo conectada con Dios. ¡Quien lo creyera, gracias a la muerte hoy amo más la vida!

Dios te habla

Ante la muerte te sientes abrumado y a punto de desfallecer; confía en mí y pon tu vida en mis amorosas manos. Soy tu Dios, tu fuente de luz, y todo estará bien si de verdad te entregas y me dejas actuar.

Apóyate en mí y vencerás los miedos que te impiden ser lo que puedes ser y cumplir tu misión de amor. Sabes que debes amar en el ahora pero sigues aferrado al ayer o te angustias por el mañana.

Deja lo viejo atrás, no te culpes, perdona de corazón y suelta el peso aplastante de la culpa y el rencor. Siempre estoy contigo, pero tú no siempre estás conmigo, te alejas y en ocasiones dudas y flaqueas.

Aprovecha el presente, llénalo de amor y deja el futuro en mis manos sin un solo vestigio de temor. Soy tu Padre o tu Madre y eres mi hijo. No te prometo una vida fácil porque así no evolucionas, pero nunca te dejo. Confía en mí porque yo confío en ti y te amo infinitamente.

Ama a Jesús o Yeshua

DE UN AUTOR anónimo es este antiguo escrito que ojalá te mueva a amar más y más a Jesús o Yeshua de Nazareth y a tenerlo como guía en tu duelo: Hay un hombre que nació de una humilde mujer en un pueblo sombrío y creció en otro pueblo olvidado. Trabajó en una carpintería hasta los treinta años y luego se convirtió en un predicador errante. Nunca ocupó un alto cargo ni viajó a más de trescientos kilómetros de su tierra. No tenía credenciales, riquezas ni diplomas. Se bastaba a sí mismo y, sin contaminarse con el mundo, lo iluminó con su amor y su sabiduría.

Un día la marea de la opinión se volcó contra él, un amigo lo negó, todos lo abandonaron y, a pesar de ser un ser bueno y puro, fue condenado a muerte. Han pasado veinte siglos y él sigue siendo el centro de la historia, aunque fue enterrado en una tumba prestada. La verdad es que ningún rey, parlamento, ejército o magnate ha afectado de un modo tan especial a la humanidad como ese hombre humilde y amoroso: Jesús de Nazareth.

Si a tu ser amado lo asesinaron, cierra tus ojos, visualízate ante la cruz del calvario y piensa: Jesús era bueno y también lo mataron. Luego lleva al alma las palabras de perdón del Maestro: "Padre, perdónales porque no saben lo que hacen". Perdona y tendrás paz.



En el cementerio estaban dos amigos. "Adiós", dijo el vivo al muerto. "Hasta pronto", respondió el muerto al vivo.

Es bueno reírse de la muerte como es común en varias culturas, entre ellas la mexicana, donde a la muerte la llaman "La Flaca". En ese país el día de la muerte, 2 de noviembre, es una fiesta, se comen calaveras de azúcar y pan de muerto. El humor desmitifica la muerte, le quita su máscara macabra y es una catarsis. Sería bueno morir sonriendo, como acaeció la muerte inverosímil del filósofo estoico griego Crisipo (281-208 a.C.). Fue discípulo de Zenón de Citio, un notable dialéctico, y murió de un exagerado arrebato de risa. Cierto día observó un burro que se comía unos higos y le pareció tan graciosa la escena que no pudo parar de reír y así partió.

Epitafios ingeniosos y graciosos

- De un hipocondríaco: "¿Ven que sí era verdad?".
- Para un tacaño: "Durante su vida sumó y multiplicó. Sus descendientes agradecidos, restamos y dividimos".
- Para un borracho, de su esposa: "Aquí yaces y haces bien. Tú descansas; yo también".
- Para otro borracho: "Señor, recíbelo con la misma alegría con la que yo lo despido".
 - Anónimo: "Esta postura me está matando".
- El epitafio que quería el pintor Omar Rayo: "Aquí cayó un rayo".
- Del humorista Groucho Marx: "Perdonen que no me levante".
- En una tumba de México: "A nuestra querida madre Lupita, de sus hijos: Pedro, Rosa, Juana, Antonio, menos Ricardo que no colaboró".

- De un marido a su esposa: "Aquí yace una mujer tan fría como siempre fue".
- De una mujer a su esposo: "Aquí yace un hombre tan rígido como nunca fue".
- Del comediógrafo francés Molière: "Aquí yace Molière, el rey de los actores. En estos momentos hace de muerto y de verdad que lo hace bien".

Chistes

La siguiente historia es real aunque parezca un chiste. Una chispa del ingenio de don José, un enfermo terminal de Medellín quien hasta el final de su vida terrena conservó su buen humor.

Cuando ya estaba muy mal, llamó un día al doctor Jorge, su amoroso y servicial médico, y la charla se dio así:

- -¿Sabe qué, doctor? Lo voy a demandar por su mal servicio. ¿Por qué no me ha recetado la crema que cura todos los males?
 - -No sé de qué me habla. Cálmese. Esa crema no existe.
- -Claro que sí existe y no hay derecho a que usted no me la recete.
- -Hay un malentendido. Dígame cuál sería esa crema que quita todos los males.
 - -¡La cremación!

Y don José terminó así la llamada, muerto de la risa.

Un predicador regañón y rutinario se montó en un bus cuyo chofer manejaba a toda velocidad. Corría tanto que todos los pasajeros rezaban sin parar y alguien decía citas bíblicas. Ocurrió un accidente y sólo murieron el predicador y el conductor.

En el más allá los recibió un ángel sentado ante un moderno computador, con video en tercera dimensión, quien les dijo:

– El chofer al cielo y el predicador al infierno.

Ambos se sorprendieron y el ángel mostró en la pantalla a poca gente aburrida en el templo y a otros yéndose desmotivados. Luego se vio un filme con el chofer a toda velocidad y el ángel dijo:

– Cuando usted estaba en su oficio religioso alejó a la gente. Cuando el chofer corría, todo el mundo rezaba y se acordaba de Dios.

Dos esqueletos salen de la parte pobre del cementerio y se van a curiosear a la parte rica. Ven tumbas lujosas y, ante un hermoso mausoleo de mármol, uno codea al otro y le dice:

- Oiga, hermano, eso sí es vida.

Tres hombres hacen antesala en el cielo y deciden hablar sobre la causa de su muerte.

- Yo morí por ser un buen esposo. Iba de noche caminando a comprarle un medicamento a mi mujer, cayó un refrigerador y me mató.
- ¡Uy, qué pena! Yo fui el que tiró ese refrigerador y otras cosas por la ventana al comprobar que mi mujer me era infiel y no encontrar al tipo. Lleno de ira saqué una fuerza incontenible y lo hice. Perdón.
- Bueno –dice el tercero–, ya acá hay que andar con la verdad. –Y dirigiéndose al segundo–: Mire, hermano, si hubiera abierto el refrigerador nos habríamos salvado los tres.

De noche un pasajero le toca el hombro al taxista para hacerle una pregunta. El taxista grita, pierde el control del coche, se sube a la acera y el taxi entra a un negocio y destroza todo. Por un momento no se oye nada. De pronto el taxista dice:

- Mire, amigo, jamás haga eso otra vez. Casi me mata del susto.
 - Bueno, no pensé que se iba a asustar tanto por eso.
- ¡Uf! Hoy es mi primer día de trabajo como taxista. Hasta ayer fui conductor de coches funerarios durante veinticinco años.

Después de medio siglo de matrimonio, ella muere, y poco después él también va a parar el cielo. Allí él encuentra a la esposa, vuela hasta estar cerca y le dice:

- Hola, querida, rico encontrarte.
- ¡No me vengas con tonteras! El cura dijo muy claro: "Hasta que la muerte los separe".

Murió un abogado y sus familiares hicieron una colecta para cremarlo. Le piden colaboración a una persona que sólo da un dólar.

- ¿Sólo un dólar para la cremación del abogado?
- Ah, ¿es para incinerar a un abogado? Acá tiene cien dólares y que sume mucho para que incineren a todos los que puedan.

Un tipo totalmente ebrio entra a una funeraria, ve unas velas prendidas con algo en medio y comienza a cantar:

- ¡Happy Birthday to you...!

Se acerca brava una señora y le dice:

- ¡Bruto! ¿No ve que es un ataúd?

Y el borracho replica:

- A mí sí me parecía que esa torta era muy grande.

Un señor está en el cementerio adornando una tumba. Al rato oye detrás de él los gemidos de una señora que repite una y otra vez dos frases:

- -Nunca debías haber muerto. ¿Por qué te moriste? Él se acerca y le dice:
 - Cálmese, la muerte es dura. Está muy acongojada, ¿quién murió? ¿Un hijo o su mamá?
 - No –responde ella–. Mire, señor, yo me casé con un viudo y esta es la tumba de su primera mujer.

El geriatra atiende a un anciano millonario, quien ha comenzado a utilizar un revolucionario audífono.

- Y entonces, señor Almeida, ¿funciona bien su nuevo aparato?
 - Sí, es muy bueno.
 - ¿Le pareció bien a su familia?
- Aún no lo saben, pero ya cambié tres veces mi testamento.

Muere un eminente cardiólogo. Sus amigos y familiares deciden hacerle un grandioso funeral. En el sitio de cremación ponen un gigantesco corazón cubierto de flores. Terminado el servicio fúnebre el corazón se abre en dos y el ataúd, al son de una hermosa música, se desliza suavemente dentro del corazón.

Una vez adentro, las dos partes del corazón se cierran y el ataúd desaparece. Algo impresionante. En ese momento se oye la risa de uno de los amigos del difunto. Todo el mundo se da vuelta para mirarlo y el señor se disculpa diciendo:

Lo siento. Estaba pensando en mi propio funeral.
 Yo soy ginecólogo.

El judío Samuel está agonizando y le dice jadeante a su único hijo:—Isaac, como estoy próximo a morir, quiero que sepas que las siete casas, los tres edificios, los treinta taxis, la fábrica de telas, las dos fincas, las ocho tiendas, las joyas, los títulos valores...

- Sí, papi..., ¿me los dejas?
- No, te los vendo baratos, baratos...

- Doctor, entiendo que se vista de blanco, pero ¿por qué tanta luz?
 - Hijo mío, no soy el médico, soy San Pedro.

Un pastuso fue a Tierra Santa con su esposa y su suegra. La suegra se murió. Entonces fue a una funeraria a enterrarla. Le ofrecieron dos opciones: por tres mil dólares la trasladaba de vuelta a su país o por trescientos dólares la enterraba ahí mismo. El pastuso dijo:

– La trasladan de vuelta a Colombia, pues.

El dueño de la funeraria, asombrado, le dice:

- Quieres mucho a tu suegra. Te sale más económico enterrarla acá.
- No. Hace más de dos mil años enterraron a un tipo aquí y resucitó a los tres días. Entonces, mejor no corro el riesgo.

Un niño anuncia de modo premonitorio la muerte de la abuela y así sucede. Lo mismo pasa cuando hace el presagio de la muerte de un tío y un vecino. Un día afirma de modo categórico:

- Mi papá morirá mañana.

Esa noche el papá no duerme y al otro día se madruga para el trabajo. Todo el día vive una pesadilla y espera angustiado hasta las doce de la noche.

Entonces respira tranquilo, vuelve a casa y cuando entra su esposa le dice toda triste:

– Amor, no te imaginas lo que pasó esta mañana; el jardinero murió de un infarto.

No le temo a la muerte, sólo que no me gustaría estar allí cuando suceda.

Woody Allen, director de cine estadounidense.

Morir para vivir

El Nacimiento no fue el comienzo y la muerte no es el fin. La Muerte o transición es sólo un cambio de forma, un retorno a la dimensión de la luz y el amor. Pinta tu vida color esperanza, como el verde de este libro. La muerte es un paso a la vida.

Otros libros del autor:

Crecer en crisis

4ª edición

El sentido de la vida 4ª edición

La magia del perdón 8^a edición

Oasis
17ª edición.

Cuatro amores 12^a edición

Amor sin límites 15^a edición

Aeróbicos espirituales 14ª edición

FM Tu espíritu en frecuencia modulada 11º edición

El arte de fracasar 17ª edición

El milagro está en nuestras manos 9ª edición

Cada libro te ofrece historias, ejemplos y mensajes de motivación y valores humanos



Para conferencias o pedidos de libros y otro material:

Tel: (092) 339 0055 Cel: (320) 696 4945

E-mail:

oasisyamor@gmail.com
Portal de internet:
oasisgonzalogallo.com

Cali - Colombia