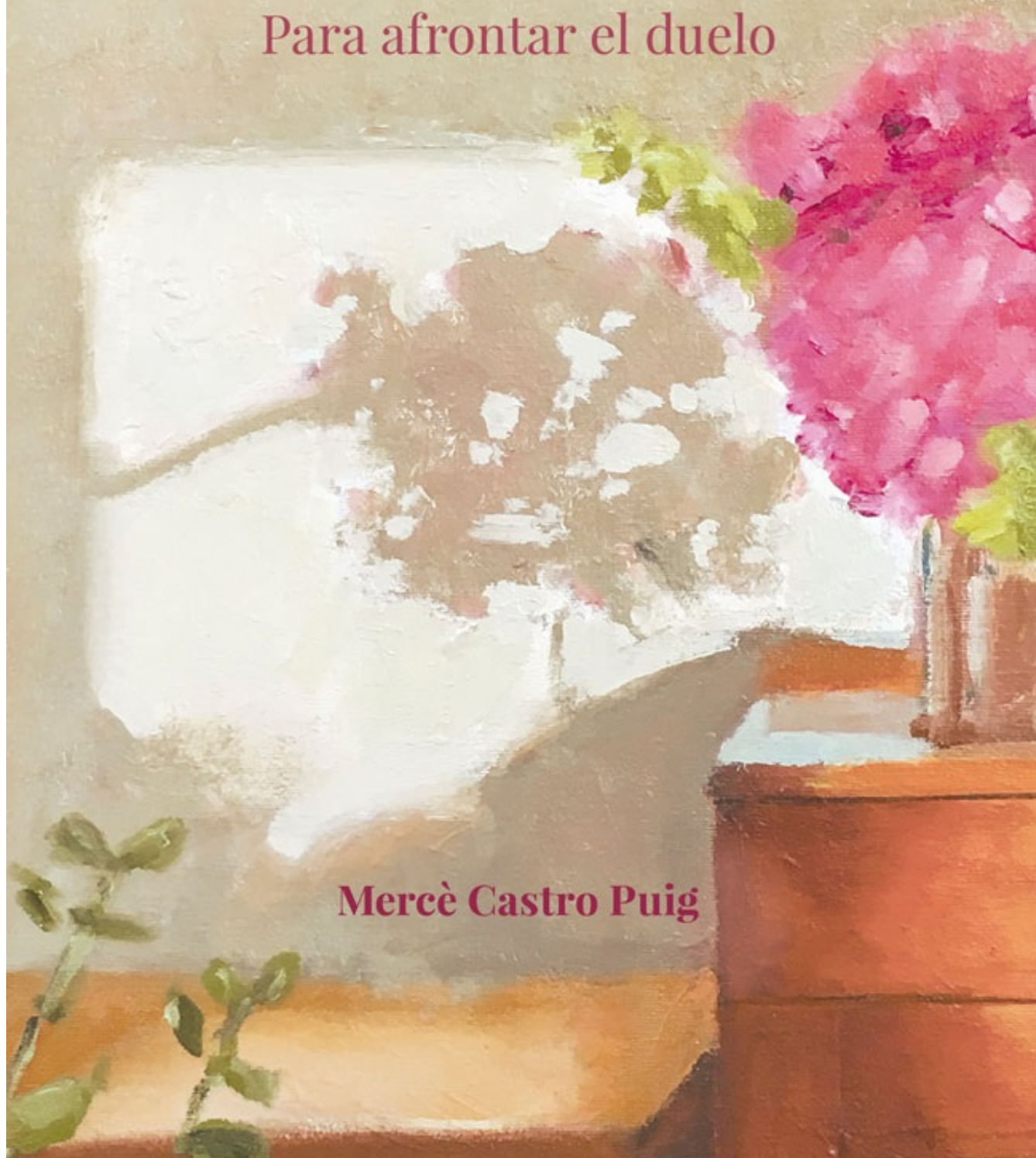


Dulces destellos de luz

Para afrontar el duelo

Mercè Castro Puig



Dulces destellos de luz

Para afrontar el duelo

Mercè Castro Puig



Primera edición en esta colección: junio de 2017

© Mercè Castro Puig, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17002-72-5

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

Cruzar el abismo
Volver a empezar
Dejarse arrullar
Sentir «a capela»
Crear otra realidad
El encanto de la simplicidad
Del caos nacen las estrellas
Saborear el momento
El amor va más allá de la muerte
El cuerpo tiene memoria
Llorar nos sosiega
El laberinto de la felicidad
El sol de medianoche
En brazos del silencio
El plan es perfecto
Ser amable con uno mismo
Sintonizar con la dulzura
Esperar antes de actuar
Guerreros con el corazón roto
Ser feliz no depende de nada ni de nadie

Me encanta ser mujer
Me gusta imaginar
La vida de antes
Palabras de amor
Paso a paso, sin prisas
Ponerse de novio con la vida
Volver a empezar
Proteger o sobreproteger
Todo pasa
Amar a ciegas
Reiniciar
Da igual si nos equivocamos
Siento, luego existo
Ternura, mucha ternura
El yin y el yang
Rendirse sin condiciones
La naturaleza es sanadora
La vida es una aventura, no un viaje programado
De pronto, todo encaja
El viento del norte
Las claves del partido
Saltar al vacío
Falsa espiritualidad
Desconectar el piloto automático
Renovar los votos de amor a la vida
Romper tabúes
El don de las tormentas
Ser uno mismo

No es enfado, es pura rabia
Qué hermoso es vivir sin miedo
Desafíos de amor
Podemos levantarnos
¿Qué prefieres plantar en tu interior?
Un camino con muchos regalos
Nada es lo que parece
Sentirlos sin verlos
Con dulzura
Sonrisas que salen del alma
Acogerse a la bondad
Abraza tu cuerpo
Jugar como niños
Recuerda

Cruzar el abismo

Cierro los ojos y me veo ante el abismo de mis primeros tiempos de duelo, cuando el dolor y el desespero, como la niebla espesa, lo envolvían todo. El horror de despertar por las mañanas y recordar que no, que no había sido una pesadilla, que era verdad, que mi hijo Ignasi había muerto... Estaba atrapada, como en *El día de la marmota*, en el infierno. Entonces, ese abismo profundo que me separaba de la vida parecía insalvable.

Ahora me parece un sueño estar al otro lado. El otro día leí que el duelo es el tiempo que nos concede el universo para aprender a amar sin apegos. Para darnos cuenta de que el amor va más allá de lo que llamamos *muerte*, que siempre suma y está fuera del tiempo y del espacio.

Pero ¿cómo dar el salto? Para eso he tenido que mirar en mi interior, en silencio y con la ayuda de buenos terapeutas, para desprenderme de muchas corazas, de muchas capas de miedo. El miedo tiene mil formas y a veces aparece como una adicción al sufrimiento, a ver el lado malo de todo o de todos, a sumirse en la queja o la crítica constante. Otras se disfraza de una exagerada preocupación por los demás, de un estar pendiente de las personas que queremos hasta casi dejarlas sin aire, sin espacio, sin libertad, de estar siempre dando hasta el agotamiento lo que creemos que los demás esperan de nosotros. El miedo tiene muchas caras y siempre encierra un dolor oculto.

El amor, en cambio, ese amor en mayúsculas del que hablo, nunca duele, siempre tiene una palabra dulce, una mirada de ternura que nos reconforta. Brota de dentro a medida que vamos aligerando el peso de siglos de creencias y ataduras, y es lo único que llena el vacío de las ausencias.

Hace dieciocho años que murió mi hijo y durante este tiempo he ido descubriendo miles de regalos que él me ha ido dejando. Por ejemplo, ahora sé que mi miedo es mío y no guarda relación con su muerte, ni con nada externo. Cuando aparece, aunque esté

asustada, sé que puedo mirarlo a la cara. Despacio, con suavidad, me acerco y lo acaricio hasta que se desvanece.

Y cuando vuelvo a sentirme atrapada por mi propia historia, me paro y recuerdo la bondad de vivir el momento presente, sin querer imponer nada. Me reconforta sentir que todo es posible si yo me abstengo de controlar la vida y me limito a dejarme sorprender sin reservas, con absoluta entrega, como lo hacen los niños. Todos contamos, solo hay que recordarlo, con la capacidad de amarnos siempre, suceda lo que suceda.

Volver a empezar

Puede que estés tan dolorido, tan disgustado que prefieras encerrarte en ti mismo y así imaginar que dejas de sentir. Puede que elijas eso, sí, pero, entonces, para qué vivir... En vez de negarte, si decides amar lo que sientes, sea lo que sea, despacito, irás volviendo a la vida; a la ilusión de un nuevo día, a la alegría del abrazo, al entusiasmo de sentirte vivo.

Si amas, los días de lluvia son bonitos y los soleados, fantásticos. Si amas, sabes que todo termina y vuelve a empezar, que nada es para siempre y, en cambio, somos eternos. Si amas, el dolor es dulce y la soledad no existe.

Si amas, comprendes y bendices, la vida se transforma y adquiere sentido: el de seguir amando.

Si abres tu corazón y amas lo que sientes, si te permites ser vulnerable, te conviertes en pura vida. Y nada tiene más fuerza que la vida. La vida siempre se abre paso, siempre busca la luz, florece en cualquier grieta, siempre revive. Amar es vivir.

Dejarse arrullar

A algunos nos acompaña, quizá desde pequeños, una inquietud soterrada. Ese desasosiego tiene que ver con no estar nunca del todo satisfechos, con querer hacer un poco más o mejor lo que hacemos, como si estuviéramos en deuda permanente y tuviéramos que esforzarnos mucho para intentar saldarla. Es agotador vivir así, ¡cuánta dureza con uno mismo! Eso queda muy lejos de la calidez, de la amabilidad, de la cordialidad que tanto reconforta. Bastante hemos sufrido ya con nuestros pequeños y grandes duelos, ¿verdad? Por eso, para cambiar esa inercia, he decidido amarme con locura, sin pedirme nada a cambio. Ni exigencias, ni cargas, ni reproches. Se acabó perseguir los fallos en vez de prestar atención a la belleza.

Cuando me siento disgustada, sin fuerzas, triste, cansada, en vez de continuar –como hemos venido haciendo durante siglos muchas mujeres hasta caer enfermas–, me paro y me envuelvo en un nido de ternura. Allí, arrullada por un silencio dulce, me siento protegida y dejo caer una a una mis armaduras. Entonces suelen aparecer mis fantasmas. No les pregunto por qué han venido, simplemente los escucho y descansamos juntos.

Me abandono con confianza porque sé que el amor me sostiene. He podido comprobarlo; cuando me entrego, estoy a salvo.

Qué gratificante es amarse a uno mismo con pasión, sin pedir nada a cambio.

Sentir «a capela»

Tal vez fue cuando empecé la adolescencia, o incluso antes, durante la niñez, no sé. Pero hubo un día en que, igual que la diosa Atenea, me armé con un escudo para poder salir indemne de la desazón y el miedo de no saber quién era ni de dónde venía, ni qué hacía yo aquí, en lo que llamamos *vida*.

Necesité con urgencia huir de la incertidumbre, sacudirme las emociones y pisar tierra firme con pies de guerrera. Supongo que me pareció buena idea vivir acorazada para no sentir. No siempre lo conseguía, claro. El malestar, como la densa bruma, se apoderó en diversas ocasiones de mi alma, pero no lo suficiente como para hacer estallar de golpe la guarnición de acero que me recubría entera. Eso solo lo consiguió la muerte de Ignasi.

Si quería seguir adelante, tenía que aprender a sentir «a capela», sin resistencias. Lo que nos disgusta e intentamos rechazar a toda costa se hace grande, crece; en cambio, si le permitimos existir, deja de molestarnos, incluso es posible que llegue a transformarse en algo agradable. Lo sé, he podido comprobarlo.

Por eso, ahora, cuando me asalta el miedo y la incertidumbre, les permito que entren. Me quedo quieta y los escucho en silencio sin pretender modificarlos. Lo mismo intento con cualquier pensamiento negativo. A menudo siento vergüenza de pensar lo que pienso, pero no me riño. Me limito a sentir la vergüenza con la esperanza de que, tarde o temprano, se desvanezca.

Con cada situación complicada que la vida me presenta procuro aplicar el mismo sistema. Verla como una oportunidad de darle la vuelta. Quizá no lo consigo ni al primero ni al segundo ni al tercer día, da igual el tiempo, lo importante es que confío en poder transformarla. Me gusta imaginar que, de esta manera, voy quitando capas y capas de polvo acumulado durante siglos que me impiden vislumbrar quién soy. Qué hago aquí ya lo sé: aprender a amarme y a disfrutar de la vida con ilusión.

Crear otra realidad

La humanidad lleva mucho tiempo padeciendo, seguramente desde sus orígenes. No digo que no haya habido momentos felices en la vida de las personas que nos han precedido, incluso épocas históricas francamente más alegres que otras, claro que sí, me refiero a que nuestra cultura planetaria, en general, guarda la memoria de mucho dolor acumulado, de sentencias de sufrimiento compartidas, del tipo «la vida es un valle de lágrimas», «más vale malo conocido que bueno por conocer», «no hay rosa sin espinas», «la letra con sangre entra» y un sinfín de creencias y refranes que deben ser muy parecidos en otros idiomas. De mi abuela oí muchas veces: «*Les rialles acaben en ploralles*» (las risas acaban en lloros). Todo ese flujo de dolor, verbal y energético, lo heredamos de pequeños sin apenas darnos cuenta. Vaya, que estamos educados para encontrarnos o imaginar casi siempre lo peor. Andamos a menudo con el ay en el cuerpo y, en cambio, muy poco sabemos hacer para que ocurra lo contrario, para confiar y esperar lo mejor. No hay más que mirar los telediarios para darnos cuenta de que, a la hora de expandir y comunicarnos, prevalece, y mucho, lo malo sobre lo bueno. A la que nos descuidamos, nos ponemos en el lado más desfavorable, y yo la primera.

Es cierto que siempre ha habido personas sabias que con sus vidas y sus obras nos han ayudado, pero la humanidad, como cultura, al menos hasta ahora, no ha ido mucho más allá del dolor.

Los cuentos infantiles, después de que los protagonistas vivan mil contratiempos, penalidades y desdichas, suelen acabar con la frase: «Y fueron felices y comieron perdices». Y ya está, cómo lo consiguen es una incógnita, no se sabe nada más de ellos.

Ahora empieza a notarse una dinámica distinta, un movimiento de personas heterogéneas unidas en un interés común: crear una cultura de la felicidad que considera como un bien preciado la alegría, la prosperidad (que no tiene que ver con acumular dinero o posesiones), la creatividad, la vida sencilla y tranquila, cuidar la propia salud y

bienestar, hacer cosas porque sí, por el bien común... ¡Y yo les estoy inmensamente agradecida! Porque cuando las personas se juntan para iniciar un camino nuevo, al final la humanidad entera acaba recorriéndolo, y es posible que con la insistencia, igual que ha ocurrido con el dolor, esa manera más afable de ver la vida acabe incrustada en nuestro ADN.

Si conseguimos ir saliendo de esa zona gris y conocida, poco a poco iremos conectando con otra visión más amorosa. Seguramente primero nos resistiremos, incluso tal vez nos provoque más ansiedad. Cuesta romper con tradiciones milenarias, pactos y creencias antiguas. El cambio tiene sus ritmos. Pero me hace una ilusión inmensa ir despacio, pero sin pausa, hacia esa nueva realidad más respetuosa. Entre todos podemos crearla. ¡Doy gracias y admiro a las personas que ya están viviendo en ella!

El encanto de la simplicidad

A menudo nos resulta fácil escudarnos en el ajetreo del día a día, en la acción, para no escuchar lo que nos turba, aunque el alma y el cuerpo nos pidan a gritos, cada uno a su manera, que prestemos atención a tanto desasosiego.

Cerramos los ojos porque no queremos ver la tristeza, la confusión, el dolor, la incertidumbre, la frustración, los celos, la rabia, la impotencia, el miedo, la envidia o lo que sea que a veces trae consigo la marea de la vida. No sabemos que al darle la espalda a las emociones que no nos gustan cerramos el paso a las que daríamos lo que fuera por sentir. No es posible la plenitud (la totalidad) si no acogemos por igual a nuestros sentimientos, sin distinción; al fin y al cabo, todos forman parte de nosotros.

¡Ah!, pero a mi entender no basta con sentir. Conviene, además, no etiquetar nada, dejar aparcada la razón para poder observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, como si estuviéramos en el cine, como si solo fuéramos espectadores de la película de nuestra vida.

Si nos mantenemos abiertos y disponibles, se produce el milagro, y lo simple, las pequeñas cosas adquieren un gran significado. Empezamos a disfrutar de la agradable sensación del agua en nuestro cuerpo cuando nos duchamos, de la calidez que sentimos al acariciar, con el corazón, la mano de un bebé o de un anciano querido, del bienestar que produce cocinar despacio, con mimo, aunque solo preparemos un huevo frito, de la paz y la comunión con el universo que conlleva levantar la vista al cielo, en plena ciudad, y contemplar la belleza espectacular de un precioso atardecer, del placer de saborear despacio un café, del confort que produce mirar con ternura a alguien a los ojos, sonreír y abrazarlo, de sentir la brisa del mar en la cara, el ruido de la lluvia, el olor ancestral a tierra mojada...

Cuando acogemos y entregamos la negrura con dulzura es fácil volver a conectar con la belleza y la magia de la vida. Es así como suelen alejarse los miedos, los recelos, las

inseguridades y, en su lugar, florecen la confianza, la alegría y ese amor cálido que surge de dentro y que no depende de nada ni de nadie.

Por eso, porque persigo el sosiego y la belleza, cuando me siento rabiosa, triste, ansiosa, dolida o herida, me lo permito. Me doy tiempo. Sé que la rabia, la tristeza, la ansiedad, la frustración y el dolor quieren ser oídos. Son mis emociones y no puedo ni quiero eludirlas. Nos sentamos juntas y las escucho en silencio. A veces me hablan a través del cuerpo; se me encoge el estómago, me duele la espalda, el corazón se me acelera... También puede aparecer en la pantalla de mi mente algo o alguien que necesita ser perdonado. Perdonar, perdono siempre. Es un regalo que me hago. No me gusta estar atada y, al fin y al cabo, todos somos humanos.

Luego me siento más ligera, más amorosa y vuelve a ser fácil bailar con la vida.

Del caos nacen las estrellas

Nadie escogería, para ampliar su conciencia, pasar por un duelo desgarrador como el que supone la muerte de un ser adorado, enfrentarse a la ruptura de la pareja con la que soñábamos vivir siempre o perder la salud o el trabajo, con lo que supone esto hoy en día. Nadie, estoy convencida, elegiría por voluntad propia enfrentarse a esas tormentas.

Por eso, oír, al inicio de nuestra tragedia, que es posible salir fortalecidos después de atravesar el desierto, más que producirnos alivio, suele enfurecernos.

Nos da igual la posibilidad de hacernos más sabios; lo que queremos desesperadamente es que todo quede en una pesadilla y que, al despertar, el horror se desvanezca y nuestra vida vuelva a ser la de antes.

Hay que tener mucho coraje para enfrentarse a la realidad de que nada, por más que lo deseemos, será igual. Cuando aceptamos que vamos a tener dos vidas, la de antes y la de después, y que eso es así y es imposible cambiarlo, damos un paso adelante, estamos preparados para iniciar algo nuevo, para reinventarnos.

A partir de ahí, el caos sigue pero comienzan a surgir preciosos destellos de esperanza. Cada vez que dejamos de resistirnos, que abrimos las manos y soltamos lo que sea, aparece algo nuevo.

Pero ¿qué hay que dejar ir para poder avanzar? Eso depende de cada uno. Es verdad que todos nos aferramos al miedo, pero el miedo tiene tantas caras, tantas maneras de disimularse...

Por eso el silencio, el contemplarnos sin prisas, suele ayudarnos tanto. Hay que mirar muy adentro, traspasar muchas capas para comprender que detrás de cada coraza hay algún dolor, alguna emoción, algún sentimiento que pide, con desespero, ser reconocido.

Mirarse con cariño, con la inocencia de cuando éramos niños, es un buen principio. Ser honestos y sinceros con nosotros mismos nos da paz; en cambio, aparentar que somos lo que no somos, además de inútil, resulta agotador.

Por muy difícil que sea la situación que atravesamos, cada palabra dulce que sale del corazón es un bálsamo. Cada mirada amorosa cuenta con el poder de suavizar conflictos.

En medio del asfalto surgen flores y del caos nacen las estrellas. No, no hubiésemos elegido lo que nos ha sucedido, pero podemos hacer del dolor algo bonito.

Culparnos nos encadena, nos remite al círculo de rencor y miedo, perdonarnos nos libera. No solo a nosotros, también a nuestros ancestros y a nuestros hijos. El perdón va más allá del espacio y del tiempo y llena de amor y sosiego las almas, es como la lluvia que cae en el desierto.

Saborear el momento

Recuerdo esos intensos días de verano de mi infancia, llenos del placer de estar viva, por el simple hecho de estarlo, sin anhelos ni expectativas. Vivía, entonces, segundo a segundo, saboreando el momento.

Acabadas las clases, por San Juan, a finales de junio, el día se convertía en un paraíso de sorpresas en el mismo instante en que abría los ojos por la mañana. Cualquier actividad, saltar a las gomas o las cuerdas, jugar al escondite, a canicas o a los cromos, ir a buscar el pan, ayudar en lo que fuera, se convertía en una divertida y apasionante experiencia. Una aventura sin fin que terminaba al meterme en la cama y, rendida, quedar inmediatamente dormida.

Esa fantástica sensación de magia, de que todo era posible, de que el mundo era un lugar maravilloso, duró hasta que los miedos fueron empañándola. No sé cuándo empezó a asustarme la vida, seguramente ocurrió cuando intenté esquivar el dolor, dar esquinazo a lo que sea que el hacerme mayor me traía.

Me mimeticé en el uniforme de responsabilidad que imaginé que se me exigía y dejé de vivir en el aquí y ahora, refugiándome quién sabe dónde, tal vez en ideas de un futuro mejor, de un lugar siempre inalcanzable en que, pensaba, un día sería feliz. Entretanto, me hice adulta, madre, profesional y esposa a la vez.

He tardado mucho tiempo en volver a la maravillosa insensatez de la niñez y presiento que no lo habría logrado si en el camino no hubiese vivido lo vivido, sobre todo el golpe certero que abrió las puertas de mi alma al morir Ignasi.

Ahora muchas veces me sigo perdiendo en el ajeteo de mi mente, pero sé, tengo la certeza de que yo soy la vida y la que decide o no que me apasione.

El amor va más allá de la muerte

Dicen que el velo que separa a los vivos de los muertos es liviano como la seda, que están tan cerca de nosotros como la brisa de nuestra piel.

Sin embargo, al principio del duelo el abismo es insalvable. Duele tanto la ausencia de su voz, de su presencia... Estamos tan acostumbrados a su sonrisa, a sus ojos, sus caricias que nos es difícil encontrar consuelo en nada que no sea volver a abrazarlos. Vivir después de la muerte de un ser inmensamente querido pierde el sentido. Hasta que le damos la vuelta a lo imposible.

Mi duelo dio un vuelco cuando empecé a vislumbrar y luego a tener la certeza de que yo seguía y sigo viviendo con mi hijo, Ignasi, después de su muerte. Nuestra relación no es tangible, pero no por ello es menos firme y cierta. El amor suma, siempre suma, nunca resta.

Eso sí, voy mudando como las serpientes. Principios que antes mantenía como inalterables van quedando en el camino. Ahora sé, con seguridad, que todo es incierto, que nada sirve para siempre.

Y ese velo tenue que nos separa es tan sutil que a menudo parece casi inexistente. En mis mejores días, Ignasi inunda mi corazón con tanta alegría que me siento poderosa, fuerte, valiente. Yo, que soy miedosa...

En esos momentos claros, en los que el amor no encuentra resistencia, me invade una alegría inmensa, serena, y todo adquiere una gran belleza.

El cuerpo tiene memoria

Cuando las emociones nos desbordan, cuando el mar se agita y crece a merced del viento de la vida y el furor ensordecedor de la tormenta nos aturde, a menudo el cuerpo toma el timón, recoge velas si es preciso, abre una tregua y guarda en silencio el dolor, la rabia, la pena, el desconcierto, el miedo inmenso de perder lo que amamos, de sabernos un mero juguete de las olas.

Sí, el cuerpo atesora y esconde lo que somos incapaces de sentir, sin retener, en un determinado momento..., pero no olvida. No, al contrario, suele grabar a fuego en cada célula las fechas, los días señalados, los recuerdos. Y así, cuando se acercan los aniversarios de las tragedias, aunque hayan pasado años, la inquietud y la tensión aumentan, el dolor despierta y, muy probablemente, caemos enfermos o simplemente al suelo, al tropezar de la forma más tonta o, quizá, nos cortamos sin querer mientras preparamos la cena. Da igual, el cuerpo siempre encuentra la manera de hacernos saber que hay un montón de emociones y sentimientos pendientes, de historias inconclusas que piden a gritos salir, ver la luz, sentirse en paz, perdonadas, queridas, mimadas y arropadas.

La vida se expande, adquiere nuevas perspectivas, se eleva cuando nos permitimos completar con amor los círculos.

Tal vez, incluso, algunos de estos círculos lleven abiertos milenios, porque de la misma forma que heredamos las tierras, el dinero o el tono de piel, los conflictos no resueltos pasan de generación en generación, son penas que vamos arrastrando a lo largo de la vida sin saberlo.

Pues bien, ahora que todo está cambiando, que las estructuras del mundo de antes se tambalean y ya no nos sostienen, es, me parece, el momento ideal para hacer limpieza a fondo y, con cariño, barrer antiguas creencias que nos impiden sentirnos merecedores de lo mejor de la vida: el amor, la prosperidad, la alegría...

Al aflojarse los nudos, quizá todo sea más incierto. Es normal, ¡es tan profundo el hábito del sufrimiento! Cuesta dejarlo ir, pero aunque nos dé miedo, es mejor dar el paso, como se atreven a darlo las orugas antes de convertirse en preciosas mariposas.

Llorar nos sosiega

Aunque quisiera pasar de puntillas o hacer oídos sordos, diciembre –el mes en que murió mi hijo– es tan potente en mi vida que no hay un lugar en el mundo donde poder huir y hacer como si nada. No, no hay forma de escapar, son muchos los diciembres que he tratado de esquivar y no me ha servido de nada. Ahora ya sé que es mejor para mi alma abrirle la puerta, sin brusquedad, despacito, y, en vez de darle la espalda, recibirlo y acomodarlo con amabilidad.

Primero entra con suavidad la nostalgia. Su presencia es ligera, es una emoción discreta que suele pasear por casa sin hacer ruido. De repente, con dulzura, me coge de la mano y me sugiere, por ejemplo, que pasemos la tarde juntas, en el sofá, mirando fotos de cuando los niños eran pequeños...; tropiezo con la carita preciosa y risueña de Jaume, antes del golpe seco, y los ojos siempre brillantes de Ignasi, y regreso, sin darme cuenta, a la vida de antes.

Poco después es fácil que llegue la tristeza; honda, contundente, profunda, tan vieja como la propia Tierra. Con la tristeza de diciembre al lado, la imagen de Ignasi, mi hijo muerto, desata el llanto contenido durante siglos. Por suerte, las lágrimas tienen el don de limpiar el alma y sosegar el corazón. Entonces, vulnerable y frágil, es cuando enciendo una velita y me digo a mí misma: «Ya está diciembre aquí. Voy a darme permiso para sentir con amor lo que venga». Es la única forma que conozco de trascender el dolor y el miedo. Aceptar lo que siento y agradecer todo lo bueno que tengo no solo me sostiene, me inunda de una alegría serena, también me conecta con la esencia, con esa chispita de amor que todos llevamos dentro capaz de transformar la oscuridad en luz.

Por eso, porque para todos hay días y meses más difíciles que otros, propongo abrir de par en par las puertas de la vida, disponernos a sentir y sostenernos, unos a otros, con compasión y cariño.

El laberinto de la felicidad

Existen tantas verdades, tantas maneras de ver la vida..., como un valle de lágrimas, una lucha constante, una carga, una aventura, un aprendizaje... Según nuestra percepción creamos nuestra realidad. Así como cuando estamos embarazadas vemos por todas partes mujeres que también lo están o encontramos, como setas, gente con muletas cuando nosotros también las llevamos.

Por eso, intento poner la atención en paradigmas que me produzcan bienestar. Mi hilo de Ariadna es la unidad. Me explicaré: a mí me encanta imaginar que todos formamos parte de una gran conciencia que llamo *amor*, y que es una ilusión pensar que estamos solos y separados.

Que todos seamos uno me fascina porque me permite sentirme parte de los seres que amo, aunque haga mil años que no los vea o estén muertos y se encuentren en otras dimensiones. Cuando me cuido yo, los cuido a ellos, cuando soy feliz, de alguna manera eso les llega y se sienten reconfortados. Eso no quita que a veces sienta la añoranza de sus abrazos. Una nostalgia dulce que contiene tristeza por lo que fue y dicha por haber vivido lo que en apariencia he perdido. Digo «en apariencia» porque el amor que damos y recibimos forma parte para siempre de nuestra alma, nadie ni nada puede quitárnoslo, y sigue alimentándonos.

Ese laberinto de sorpresas que es la vida me gusta recorrerlo con la actitud de una entusiasta exploradora. A mí no me toca juzgar qué está bien o mal, no quiero entrar en ese juego de la dualidad porque he comprobado que me quita energía, que me deprime y me aleja de la salida, de la luz, de la alegría. Hay tantos matices, tantos caminos, tantas cosas que no sé... Lo que hoy duele o no tiene sentido mañana puede ser lo que contribuya a darle un bonito color a mi forma de ser.

El sol de medianoche

En los cuentos tradicionales, a menudo los protagonistas tienen que sortear una serie de obstáculos y peligros antes de encontrar el talismán que los lleve a vivir felices y en paz el resto de sus días. A mí me parece que en la vida real sucede algo parecido. Tarde o temprano, suele ser necesario prestar atención a nuestros propios monstruos para poder liberar el tesoro que guardamos dentro, muy oculto.

Esos monstruos, esos miedos innombrables, quizá se hayan incrementado con la muerte de nuestros seres queridos, pero ya nos rondaban antes, tal vez desde siempre. El duelo, en todo caso, los hace más visibles. Por eso, y porque ahora más que nunca necesitamos sosiego, es un buen momento para hacer limpieza e iluminar lo que está oscuro. El rincón más desterrado de nuestro ser, el más inaccesible y profundo, el que encierra más dolor y vergüenza reclama la luz del sol de medianoche; ese resplandor que nos lleva a reconocer la belleza en las personas y circunstancias más difíciles de aceptar.

Una de las condiciones para lograrlo es no salir corriendo en busca de cualquier atajo que nos aleje temporalmente de la negrura. No suele ser posible sentir alegría serena sin haber acogido y amado la profunda inquietud y tristeza que nos produce a veces la existencia. Si rechazamos el dolor, el vacío, lo incierto, nos alejamos sin darnos cuenta de la plenitud.

El arte de vivir diría que reside en sentirse cómodo en la unidad, sin pretender separarnos de nada. Cuanto más huimos de algo, más cerca de eso estamos.

En brazos del silencio

Me gusta pasar ratitos en silencio, sin música, ni televisión, ni radio. Me encanta crear un espacio íntimo para estar cerca de mí. En este lugar imaginario donde estoy a solas conmigo misma me permito cometer locuras y me siento cómoda y libre para sentir lo que sea que siento.

El silencio me arropa cuando estoy triste o tengo miedo. Me calma con dulzura cuando estoy inquieta. Nunca me juzga. En sus brazos siento el placer de ser yo misma, se me encienden las mejillas de puro gusto y, poco a poco, vuelvo a sentirme feliz, confiada y serena.

Después de estar en este lugar imaginario, donde me siento tan acogida, el mundo me parece más bonito, percibo con más claridad que las palabras amorosas son un tesoro, una auténtica bendición, y tienen la capacidad de crear vida.

El plan es perfecto

Hace apenas unos días los árboles de mi calle estaban desnudos, secos, parecía que nunca volverían a florecer y, en cambio, ahora, desde la altura de mi ventana, todo está verde. Un verde nuevo, precioso, que rompe el gris de esta tarde lluviosa de Semana Santa. La fuerza de la vida es tremenda, en cada semilla se encuentra la profunda sabiduría del universo. El plan es perfecto. ¡Y pensar que, a veces, he cargado con el peso de intentar llevar el mundo a cuestas, como si en mis manos estuviera cambiar nada!

Cuando me resisto a la vida, que es puro cambio, y persigo la ilusión de parar lo imparable y controlar lo incontrolable, qué mal me siento... Suerte que el amor se impone y con voz dulce me dice que esté tranquila, que mi voluntad, por más que quiera, es pequeña, pero que si me dejo llevar sin esfuerzo, como una gota de agua en el océano, me sentiré libre, serena y ligera. Tan feliz y segura como lo estaba, de pequeña, en los brazos de mi madre, como lo estoy ahora en brazos de la vida.

Ser amable con uno mismo

Mucho antes de morir mi hijo Ignasi empecé a darme cuenta de que me angustiaba con facilidad, que mi preocupación era excesiva y parecía formar parte de mi forma de ser, como una segunda piel, más profunda, que no sabía cómo arrancar.

Tenía unos hijos fantásticos y, en general, una vida que yo consideraba feliz, sin embargo, constantemente me mantenía en un estado de alerta, de inquietud, de desconfianza. Con el control intentaba evitar a toda costa el dolor, y ese esfuerzo vano, irremediablemente, me agotaba y me alejaba de esa serenidad, de ese gozo por vivir, por disfrutar del día a día, sin más.

Cuando murió Ignasi tuve la certeza de que el camino consistía en vivir hasta el final el dolor, sin retenerlo. Sin escapatorias. Y a partir de ahí, por pura supervivencia, ir aprendiendo a borrar el programa de sufrimiento que hemos ido heredando las mujeres de mi familia. Pero ¿cómo conseguirlo? He tenido muchos maestros y terapeutas que me han ayudado a ver más claro.

El primer paso es ser amable con uno mismo. Si ponemos conciencia a nuestros pensamientos nos daremos cuenta de que la mayoría de las veces encierran juicio, crítica y condena. Como sociedad, el juicio y la crítica están en el candelero y llenan la mayoría de los periódicos, programas de radio y televisión. Somos adictos a eso, a juzgar. El juicio guarda relación con el ego y nos mantiene separados de los demás, disminuye nuestra energía, nuestra capacidad de amar, de prestar atención a la belleza, de aprender de cualquier persona o situación.

Cuando miramos con ternura nuestra realidad se transforma. Aparecen sin más la bondad, la amabilidad, la sencillez, la gratitud, la dulzura, la alegría serena que nos inunda al dejar de mantener un pulso contante y agotador con la vida. Todos salimos ganando si nos entregamos al amor.

Desde ese nuevo paradigma, cualquier situación que nos depara la existencia se puede convertir en una gran oportunidad para nosotros. Y, como todos somos uno, cualquier logro es un regalo para los seres que amamos, estén aquí o en cualquier otro lado.

Sintonizar con la dulzura

Las personas que atravesamos un gran duelo es posible que tengamos un regusto amargo de la vida. La existencia nos ha enfrentado al dolor desgarrador y, mientras la herida está abierta, tal vez intentamos disimular lo que sentimos porque nos parece que es lo mejor para seguir viviendo, tal vez por no cansar a los demás o simplemente porque nos sale así, sin pensarlo. Pero el disimulo de poco o nada sirve. Aunque por fuera parece que seguimos adelante, que estamos bien, por dentro, si nos escuchamos con atención, seguramente encontraremos un pozo hondo de tristeza y miedo.

Ese pozo profundo, además, lo suele alimentar la desazón y el dolor de los que nos han precedido. ¡Son tantas las emociones, aparcadas durante generaciones, que anhelan ser reconocidas y aceptadas!

Estoy dispuesta a sentir lo que haga falta, pero también quiero con toda mi alma romper la inercia que me lleva al disimulo. Estoy dispuesta a hacer limpieza a fondo hasta dejar el pozo bien seco. Me he propuesto estar en paz con la dulzura de la vida, ver, por sistema, la otra cara de la moneda. Por eso, al levantarme y siempre que me acuerdo durante el día, pido a mi parte sabia que elimine de mi inconsciente cualquier obstáculo, por más antiguo que sea, que me impida sintonizar con la alegría, con el placer de estar viva, con la calidez de sentirme arropada, querida y segura.

Conozco a fondo lo que es la tristeza, la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, eso lo he experimentado, sé que lo que más sobra en el mundo es sufrimiento; ahora quiero dedicar lo que me queda a experimentar y esparcir amor sin reservas. A vivir en mí la agradable sensación que produce acostarse y, antes de perder la conciencia, recordar y agradecer todo lo que ha merecido la pena. No suelen ser grandes cosas: tener a mi nieto en brazos, pasar un ratito agradable con mi hermana, llamar a una amiga del alma, pasear y sentirme ligera, notar el viento en la cara, fijarme en lo bonita que es la luz que entra por la ventana, ver el cariño y la bondad en los ojos de mi padre,

ir al teatro sin programarlo, sentir la ilusión que produce encontrarse, de improviso, con alguien querido, compartir en la calle palabras amables con algún conocido, disfrutar de la comida que he preparado, juntar palabras que expresen lo que siento, leer un buen libro, lograr cambiar el ánimo cuando el día empieza torcido... ¡Hay tanta dulzura en la vida que nos suele pasar por alto!

Esperar antes de actuar

Así como el silencio es el guardián de las puertas del alma, la no acción suele ser la antesala de la transformación.

No me estoy refiriendo a quedarnos en la cama cuando la realidad nos atemoriza y el dolor lo impregna todo, no. Esa inmovilidad suele hundirnos más y conviene, con dulzura, buscar motivos para incorporarnos despacio al día a día y remontar. Hablo de tener paciencia con uno mismo, de contar hasta diez o hasta cien y resistir el impulso de actuar y juzgar cuando sentimos emociones que nos angustian.

Cuando emprendemos acciones movidos por el miedo, instintivamente cogemos el camino conocido, el que nos resulta familiar. Se dispara el piloto automático. Ese sendero, aunque en apariencia sea distinto, suele llevarnos siempre al mismo lugar. Nos movemos en círculo; así es imposible avanzar y es fácil repetir los mismos errores.

He podido comprobar que cuando algo me inquieta me va bien parar, no mover ficha, aguantar el desasosiego, permitirme sentir lo que siento y esperar a que sea la vida la que dé el siguiente paso. Intento limitarme a observar, y eso suele ser el preámbulo de alguna agradable transformación personal que cambia a mejor mi realidad y la de los que me rodean. Estoy en ello, no soy ni de lejos una experta, a menudo me equivoco y caigo en los errores conocidos. Pero tengo absoluta confianza en que es posible y maravilloso ampliar la conciencia, descubrir que los límites son autoimpuestos y que en nosotros reside el poder absoluto de estar en paz, sea lo que sea lo que nos toque vivir.

Guerreros con el corazón roto

Tal vez con la muerte de su hijo los hombres se enfrenten, por primera vez, cara a cara, con su más desgarradora vulnerabilidad. Las mujeres también, claro, pero ellos llevan siglos intentando rehuir, al menos en público, las lágrimas, la impotencia, la certeza de que ante la muerte es imposible proteger a los tuyos.

Durante generaciones, que se remontan a tiempos sin memoria, se ha educado a los niños para ir a la guerra. Es así, aunque nos duela, aunque de un tiempo a esta parte las cosas estén cambiando y sea distinto para algunos. Por eso, para poder acudir al campo de batalla, su ADN incluye una coraza de guerrero que dificulta la expresión de sus sentimientos. Esa armadura es más o menos densa y profunda según la cultura en la que el niño haya crecido. Pero las emociones, los sentimientos, están ahí, hirviendo, debajo del peso de siglos de silencio.

A mí me entenece su dolor, ese dolor que no pueden compartir con casi nadie porque les han enseñado a ocultarlo. Esa desgarradora desesperación que intentan esconder para no causar más desconsuelo. Ese volcán de sentimientos encontrados que no pueden resolver con la acción, con el trabajo, con la seguridad que proporciona el dinero...

A mí me entenece ver que, cuando por fin se desmontan, porque los grandes duelos te hacen tocar fondo, en vez de ser compasivos con ellos mismos se sienten culpables porque les han hecho creer que, si se vienen abajo, no están a la altura.

¡Qué solos están los hombres ante el dolor! Por eso, aunque parezca una contradicción, algunos abandonan a sus mujeres y huyen.

A mí me parece que ya ha llegado el momento de tender puentes, de ir de la mano, de aceptar que cada cual hace con su dolor lo que puede, lo mejor que sabe. Llorar va bien pero a algunos hombres les ayuda más hacer algo, pasar a la acción, para que los suyos estén mejor. Y si lo hacen con amor, lo que sea está bien, aunque se equivoquen. Los hombres en duelo, más que nunca, necesitan nuestras miradas de aprobación.

A ellos les cuesta más pedir ayuda y, cuando lo hacen, el sentir de muchos se resume en esta frase que me escribió hace unos días un padre: «Daría la vida por la de mi hijo, pero no puedo llorar, ni mostrar mi desespero en casa, no quiero aumentar el dolor de mi mujer, no sé cómo protegerla».

No es posible proteger a nadie si uno no se enfrenta primero a sus propios miedos.

Si cada uno afronta, a su manera, a sus temores más inconfesables, entre todos construiremos algo nuevo. Algo que nos ayude a estar más cerca, sin recelos, sin reproches, como si todos fuéramos uno y jugásemos en el mismo equipo. Todos necesitamos miradas de amor y ternura.

Las bases de los nuevos guerreros las expresa muy bien Jeff Foster en su página web «La danza de la nada»:

A los nuevos guerreros no nos importa ser aprobados. Somos unos locos guerreros sin una sola pista.

Guerreros de la luz y la oscuridad, del sol y la luna y de las estrellas y la sombra, recorriendo nuestro camino sin miedo, o con un tremendo miedo.

No negamos ningún sentimiento.

Guerreros heridos, pero nunca avergonzados de nuestras heridas.

Guerreros fallidos que encuentran la victoria en sus fracasos.

Guerreros que no siempre se sienten como guerreros.

Guerreros con el corazón roto, pero avanzando, desnudos, exhaustos, vivos. La paz, nuestra única arma.
El amor, nuestra única guía.

Ser feliz no depende de nada ni de nadie

Cuando la vida te pone en verdaderos apuros, cuando la realidad se rompe y te quedas suspendido en el vacío, siempre nos queda el recurso de ir tirando del hilo de la felicidad.

La felicidad no está en tener piscina, por decir algo, no. Aunque nadie duda de que tener las necesidades básicas cubiertas ayuda a sentirse bien, se puede ser inmensamente rico e infeliz. La felicidad no está en el tener.

Aunque la presencia de nuestros seres queridos reconforta, tampoco nuestra felicidad depende de ellos. No parece justo hacer responsable a nadie de nuestra felicidad. Es verdad que la muerte de alguien muy cercano al que amamos mucho (un hijo, la pareja, los padres, un amigo del alma...) puede dejarnos fuera de la vida, desgarrados... Pero la responsabilidad de volver a ser felices sigue siendo nuestra. El camino de regreso pasa por darnos cuenta de que la felicidad se encuentra en nuestro interior. Ser feliz es una elección, no depende de nadie ni de nada.

Con nuestra imaginación, con nuestra actitud, podemos encontrar la belleza, la alegría, el cariño en los rincones más inhóspitos e insospechados: los cactus dan hermosas flores, en los desiertos hay oasis, en las ucis hay cariño, en la enfermedad hay caricias que consuelan... Sí, en la adversidad, por muy dura que sea, es posible tirar del hilo de la fortaleza y rescatar el tesoro íntimo de nuestra felicidad.

Me encanta ser mujer

Antes de ser madre yo luchaba por tapar, no siempre con éxito, lo que yo entendía por mi energía femenina. Había decidido estudiar, pasar a la acción, salir de casa, resolver sin lágrimas los conflictos o cualquier otra cosa. Pretendía, en definitiva, construir mi destino sin sumisión. En realidad, supongo, quería ser como yo veía a mi padre, como imaginaba que eran los hombres.

No sabía que la fuerza, la que me mantiene a flote incluso cuando rugen las peores tormentas, está también en mi vulnerabilidad, en mi ternura, en los besos, los abrazos, en la compasión, en la dulzura, en mi forma de crear, intuir, llorar, nutrir, acunar y rendirme a la vida. No, cuando era joven yo no lo sabía. Tenía verdadero miedo a sentir, por eso me escondí debajo de una armadura de guerrera.

También ignoraba que, como yo, los hombres, aunque les dé miedo sentir, sienten. Tal vez les cuesta llorar y hablar o manifestar sus sentimientos, pero su dolor ante los sinsabores de la vida es tan auténtico como el de cualquier mujer. Para muchos, su manera de manifestar amor es pasar a la acción: cortar leña para que en casa no entre el frío, trabajar para que no falte el dinero o hacer lo que sea para proteger a los suyos, para que tengan una vida más fácil. Por eso, ahora, admiro sin reticencias la energía masculina, la que hay en mí y en la mayoría de los hombres y, al mismo tiempo, adoro ser mujer, sentir esa conexión sagrada con la Gran Madre, esa energía amorosa y rotunda que ama a sus hijos e hijas sin prejuicios ni distinción. Veo esa energía sagrada en los ojos de mi hijo cuando abraza con ternura al suyo. Venero a los hombres y las mujeres de mi vida porque gracias a ellos soy lo que soy. Y me hacen muchísima ilusión las nuevas generaciones porque en ellos subyace la semilla de la unión, del respeto, la admiración.

Nadie es mejor por ser hombre o mujer; empieza una nueva era y es preciso invocar el perdón para dejar atrás las injusticias y andar de la mano, hombres y mujeres, ni un paso

antes ni un paso después.

Me gusta imaginar

Hoy me dejo mecer por la nostalgia. No hay en este sentimiento quejas ni reclamos. La vida es lo que es y cada día encierra la posibilidad de un nuevo comienzo.

He vivido momentos de intensa plenitud y otros de dolor inmenso. No reniego de nada. Cada experiencia, error, alegría y desengaño han ido esculpiendo con paciencia lo que soy y señalan, tal vez, el camino de lo que seré.

El dibujo final, el definitivo, no obstante, aparecerá con claridad el día de mi último suspiro.

Mientras, me gusta imaginar que tengo la libertad de vivir a mi aire, de reír, de crear mi realidad. Me encanta correr velos, abrir puertas y sentir que mis muertos están tan cerca de mí como los vivos.

Me gusta imaginar que por la noche, cuando cierro los ojos, un cálido manto de paz envuelve todos los rincones de este mundo y nadie, nadie siente frío, hambre o miedo.

La vida de antes

Estoy leyendo con la puerta del patio abierta y, de pronto, distraída, levanto la vista y contemplo las gotas de lluvia y las flores de buganvilia, de un fucsia precioso, esparcidas por las baldosas mojadas del suelo. Sin querer, me invade la certeza de la impermanencia.

Hace solo dos días, en la isla del Mediterráneo en la que estoy, el cielo era de un azul intenso y el calor, casi insoportable. La luz del sol, sin matices, cegadora, lo dominaba todo. Hoy predominan los grises y el frescor impregna el aire suave y tibio.

Todo cambia, nada perdura, esa es la certeza que he sentido en la piel cuando he levantado la vista del libro y he posado la mirada en el patio de mi casa menorquina.

Sin embargo, a menudo nos aferramos a lo que ha sido, como si la vida fuera una foto fija que anhelamos. Es muy posible que tengamos la idea de que todos los veranos tienen que ser como aquel que recordamos. Pero lo cierto es que nunca nada es como antes, nunca. Cada segundo es único, irrepetible, distinto. La existencia se simplifica mucho y adquiere una gran belleza cuando, aunque sea por unos instantes, intuimos eso.

La vida tiene una fuerza enorme, es como es, va a su aire y a veces nos da vértigo mirarla, sentirla tan libre, tan independiente, tan creativa y cambiante. Cuando me ocurre eso, me digo a mí misma que yo también soy pura vida –lo somos todos– y me doy permiso para sentirme fuerte, libre, independiente y creativa.

Palabras de amor

Hubo un día en que emitimos el primer sonido con sentido, la primera palabra, y el rostro de nuestra madre se inundó de alegría. ¡Cuánta emoción contenían y despertaban aquellos balbuceos! Las palabras, que ahora pronunciamos como si nada, ¡siguen teniendo un poder inmenso! Este poder, según lo que digamos o escuchemos, consuela o hiera.

Cuando los sentimientos o pensamientos se dicen en voz alta, la vibración del sonido atraviesa cada célula y llega hasta el alma. Si hacemos memoria, es fácil recordar palabras que oímos de pequeños que llevamos clavadas, como puñales, en lo más hondo de nuestros corazones. Suelen ser palabras tal vez dichas a la ligera, pero que encierran desaprobación, reproches, disgustos, enfado, desamor... Sí, las palabras pueden herir y también pueden curar. Cada palabra de amor es una victoria de la vida.

Propongo que juntemos todas las palabras que nos duelen («esta niña no sirve para eso», «nunca será tan guapo, tan inteligente, tan valiente como...», «su madre ha sufrido mucho con él», «va a ser una infeliz»; los ejemplos son infinitos y encierran también sentencias personales cotidianas del tipo: «no voy a poder», «esto es demasiado difícil», «para eso soy una negado», «no tengo talento», y un largo etcétera), una vez juntas todas esas palabras, las envolvamos con la fantástica fuerza del perdón y las liberemos, las entreguemos a la madre Tierra para que las recicle, o al agua, para que las disuelva, da igual; lo importante es que las dejemos ir y nos centremos en crear y decir en alto palabras amorosas.

Las palabras de amor producen bienestar y alegría, nos consuelan, nos arrullan, nos liberan. Las palabras de amor crean belleza, armonía, paz. ¿Por qué no darnos permiso para hablarnos con cariño a nosotros mismos y a los demás? ¿Por qué no dar las gracias por lo que la vida nos ha dado, aunque haya sido por un tiempo limitado?, ¿por qué no

decir «te amo» a las personas que queremos?, ¿por qué no nombrar alto y fuerte el lado bueno de nuestros amigos y el nuestro?

No es fácil cambiar hábitos, pero es posible. Vamos a intentarlo. En vez de quejarnos en voz alta, de criticarnos, de lamentarnos, cada día podemos decirnos algunas palabras sencillas y bonitas, algunas palabras de amor, y permitir que su magia disuelva nuestros miedos y nos calme. Ahora, de mayores, también podemos escuchar con cariño y sosiego incluso aquello que nos resulta difícil oír.

Paso a paso, sin prisas

Los grandes duelos suelen dejarnos sin tierra bajo los pies y a años luz de la vida que habíamos llevado hasta entonces. Esos duelos por la muerte de alguien inmensamente querido paran el tiempo. Da igual si se inician con una larga enfermedad o vienen, sin previo aviso, de un momento a otro. La cuestión es que, desgarrados y a ciegas, nos encontramos ante un profundo precipicio. Ese es el punto de partida y es normal sentirse perdido no solo los primeros meses, sino durante años.

Si, a pesar del miedo, decidimos tirar adelante, iniciamos un camino que nos conduce a nosotros mismos. Durante el recorrido es bueno mantener el corazón abierto y hablar y escucharnos con honestidad. No vale engañarnos. Por un lado, hay que tejer y, por el otro, destejer hasta que nos sintamos en paz con lo que vamos creando. Sin prisas, paso a paso, dejando espacio al desespero, pero también a los destellos de luz que nacen de dentro, sin motivo, por muy efímeros que sean. El duelo exige sentir, vivirlo en carne viva todo, aunque a veces nos parezca que rayamos la locura.

Al principio nada es seguro —y ese principio puede parecernos eterno—, pero, poco a poco, vamos descubriendo que dentro de nosotros hay realmente algo estable que nos sostiene. No es teoría, ni filosofía, ni fe, es una cuestión empírica. Ese poder increíble que nos mantiene a flote es el amor en estado puro. Cuando miramos con cariño lo que no nos gusta de nosotros mismos y nos perdonamos, lo de fuera adquiere una tonalidad más dulce y, aunque probablemente sigamos con altos y bajos, el temor no dura tanto y el dolor, despacio, con suavidad se trasciende.

Uno puede aferrarse al dinero, al estatus, al conocimiento..., pero de poco o nada sirve eso cuando se entra en un gran duelo. Allí, en ese territorio inhóspito, lo único seguro es conectar con la propia esencia. Para eso es necesario irnos despojando de capas y capas de quejas, malentendidos, rencores y desencuentros. El proceso lleva su tiempo y probablemente no concluya ni con la propia muerte. Pero, mientras tanto, nos sentimos

mejor, más ligeros y alegres. Al fin y al cabo, la felicidad tiene mucho que ver con nuestra actitud, con saber encontrar el lado bueno de cualquier experiencia que nos depare la vida, aunque tardemos un tiempo en darnos cuenta. Paso a paso, sin prisas.

Ponerse de novio con la vida

Entregarse a la pasión de vivir, aunque a veces duela. Buscar lo que nos apasiona, que para algunos puede ser la música, para otros escribir, coser, leer, cuidar un huerto, sentir el vigor del aire fresco en la cara por la mañana, subir montañas, navegar, cocinar para los amigos, montar y desmontar motores, pintar, escuchar el silencio, decir con generosidad palabras bonitas, agradecer el nuevo día, enamorarse de la calidez de la sonrisa espontánea que nos brinda un niño, sentir la reconfortante sensación de formar parte de algo más grande; ese «estado de gracia» que experimentamos, a veces, al mirar, sin prisas, la puesta de sol, el amanecer o el cielo en una noche estrellada.

Fluir con la vida, dejando que el amor surja y lo envuelva todo, sin resistencia ni esfuerzo. Eso es para mí «ponerme de novia con la vida» y, aunque a menudo me pierdo en mis propios miedos y la magia desaparece, sé, porque lo he vivido, lo fantástico, lo inmensamente maravilloso que es ir cogida del brazo de la vida, locamente enamorada.

El amor es lo contrario al miedo, lo explica muy bien el maestro Osho en su página [web osho.com](http://web.oshocom.com):

El amor no es una relación. El amor es un estado; no tiene nada que ver con nadie más. Uno no se enamora, uno es amor. Por supuesto, si eres amor, estás enamorado; pero ese es el resultado, la consecuencia, no el origen. El origen es que eres amor.

¿Quién puede ser amor? Evidentemente, si no eres consciente de quién eres, no podrás ser amor. Serás miedo. El miedo es exactamente lo contrario del amor. Recuerda que el odio no es lo contrario del amor, como la gente piensa. El odio es amor al revés, no es lo contrario del amor. Lo contrario del amor realmente es el miedo. Con el amor te expandes, con el miedo te encoges. Con el miedo te cierras, con el amor te abres. Con el miedo dudas, con el amor confías. Con el miedo te quedas en soledad. Con el amor desapareces; se desvanece la cuestión de la soledad. Si no existes, ¿cómo te puedes sentir solo? Entonces, estos árboles, los pájaros, las nubes, el sol y las estrellas están dentro de ti. El amor es cuando conoces tu cielo interno.

Los niños no tienen miedo; los niños nacen sin miedo. Si la sociedad puede ayudarlos y apoyarlos para que permanezcan sin miedo, si los ayuda a subirse a los árboles y a las montañas, y a nadar en el mar y los

ríos –si la sociedad puede ayudarlos con todos sus medios a ser aventureros, aventureros de lo desconocido, y si la sociedad puede provocar una búsqueda en vez de darles creencias muertas–, entonces, los niños se volverán grandes amantes, amantes de la vida. Esta es la verdadera religión. No hay mayor religión que el amor.

Medita, baila, canta y profundiza más en ti mismo. Escucha a los pájaros más atentamente. Mira las flores con asombro, con admiración. No te vuelvas erudito, no etiquetes las cosas. Eso es la erudición, el maravilloso arte de etiquetarlo todo, catalogarlo todo. Conoce gente, mézclate con la gente, con toda la gente que puedas, porque cada persona expresa una faceta de Dios distinta. Aprende de las personas. No tengas miedo, la existencia no es tu enemigo. La existencia te cuida, la existencia está dispuesta a apoyarte de todas las formas posibles. Confía y empezarás a sentir un considerable aumento de energía. Esa energía es amor. Esa energía quiere bendecir a toda la existencia, porque cuando estás en esa energía te sientes bendecido. Y cuando uno se siente bendecido, ¿qué otra cosa puede hacer sino bendecir a toda la existencia?

El amor es un íntimo y profundo deseo de bendecir a toda la existencia.

Volver a empezar

Al principio del duelo, comer, dormir, salir de la cama, vestirse, afrontar un nuevo día suelen ser tareas titánicas que, en el mejor de los casos, realizamos como autómatas. El dolor y la multitud de emociones que nos acompañan nos dejan tan agotados, nos sentimos tan alejados del entusiasmo, del frenesí de la vida... En los momentos malos, cerrar los ojos y abandonarse a la nada parece un buen sueño.

Poco a poco, sin embargo, fui descubriendo que después de un instante de dolor o miedo intenso (instante que podía durar días) solía llegar otro, de la misma potencia, pero en este caso, por suerte, de reconfortante lucidez. Como si vivir con un extremo del corazón abierto permitiera experimentar, aunque de forma fugaz, el otro.

Gracias a esos destellos de claridad empecé a dar mis primeros pasos hacia la esperanza. La evidencia de que todo pasa me ayudó mucho y la certeza de que, cuando no podía más, una fuerza superior a mí me sostenía con dulzura, también. Esa fuerza que sigue guiándome no tiene nada que ver con un Dios que premia o castiga, no. En realidad no sé lo que es, simplemente la percibo como amor en estado puro.

Me he dado cuenta de que sintonizo mejor con esta frecuencia que me da sosiego si agradezco lo que tengo y pongo mi atención en la belleza. No hablo de grandes cosas, sino, por ejemplo, de lo bonita y mágica que es la luz dorada que pinta la parte alta de los edificios de mi ciudad a primera hora de la mañana. Dura poquísimo, como el atardecer, pero es sublime y tiene un efecto beneficioso y directo en mi alma.

También eleva mi conciencia darle la vuelta a situaciones que podrían ser incómodas y convertirlas en momentos dichosos, como puede ser, por ejemplo, mantener una conversación agradable y sorprendentemente sincera con alguien que no conozco de nada mientras compartimos alguna inevitable espera.

A medida que exploro y me limito a contemplar me es más fácil conectar con esa alta frecuencia y sonreír a la vida. Muchas veces no lo consigo y tropiezo; entonces, con

amabilidad, me perdono, acojo las emociones que aparecen y vuelvo a empezar. Si persiste la dificultad en perdonar, acepto que lo que sea que me preocupa todavía no puedo perdonármelo. Y vuelvo a empezar.

Sé que al comienzo del duelo, y ese inicio puede durar lo que dure, quizás años, la tendencia es negar el placer. Sentirlo tal vez nos suena a traición. Llevamos siglos sumergidos en creencias de sacrificio, de emparejar el amar con el sufrir, de reír y sentir alegría con miedo a las consecuencias, a lo que pueda venir después.

La culpa nunca ha sanado o ha hecho feliz a nadie, al contrario. En cambio, disfrutar de una buena comida, celebrar cualquier cosa, hacer el amor con ternura, sentir cariño por lo que hacemos, aunque sea una tortilla o recoger hojas secas, nos devuelve a la vida y nos acerca a nuestra esencia, esa que compartimos todos y que, con los pies en el suelo, nos conecta con el cielo.

Proteger o sobreproteger

Pedir lo que quiero no siempre me resulta fácil; en cambio, de forma natural, he tenido siempre predisposición a intuir lo que creo que necesitan los demás y a ofrecérselo. Y así, casi sin darme cuenta, a lo largo de mi vida he ido tejiendo la telaraña de la sobreprotección, sobre todo con las personas que más quiero. Ese no es un camino recomendable, ahora lo sé.

En primer lugar, porque la sobreprotección se basa en el miedo (no en el amor) a que suceda algo que nos cause dolor. Y, claro, todo lo que se sustenta en el miedo a la corta o a la larga causa sufrimiento. Es un callejón sin salida, un pez que se muerde la cola. Es la paradoja de la sobreprotección.

En segundo lugar, de alguna manera, con el apego a sobreproteger impedimos que el otro avance, aprenda de sus errores, adquiera confianza en sus aciertos... Eso queda lejos del amor. Y vuelta al sufrimiento.

Además, en última instancia, nadie sabe, en realidad, lo que necesitan o no los demás. Lo bueno para mí no tiene por qué ser lo mejor para los otros, ¿verdad?

Se mire como se mire, la sobreprotección es un mal negocio. Mucho más rentable, en todos los sentidos, es confiar en que cada uno cuenta con la capacidad y fortaleza para elegir la actitud con la que decide recorrer su existencia.

Proteger, a secas, a los que queremos es, a mi entender, más amoroso. Tiene que ver con acoger. En el fondo, consiste en permitir que los demás exploren a su aire las distintas posibilidades de estar en este mundo, y ayudarlos si en algún momento nos piden que lo hagamos y nos es posible. Sin reproches, ni siquiera el típico «Ya te lo decía yo».

La línea entre la sobreprotección y la protección es fina y puede parecer difusa, al menos a mí me lo ha parecido a menudo, sobre todo con mis hijos. Mi truco para ver más claro es el siguiente: cuando sobreprotejo siempre hay control, miedo, tensión,

malestar, incluso, que se refleja en mi espalda, sobre todo de las dorsales para arriba. Cuando el impulso es solo de protección no me desgasto, permito que las cosas sean, que la vida suceda, simplemente me dispongo a estar presente con amor.

Todo pasa

Recuerdo que al principio de mi duelo me sentía como Alicia en el País de las Maravillas: en otro mundo, fuera del espacio y del tiempo. Mientras estuve allí, podía derrumbarme como un castillo de arena en cualquier momento y por cualquier cosa: al entrar en el súper y oír «aquella» canción, al girar una esquina y notar el aroma y la brisa de la primavera en la cara, al regresar a casa y chocar con la realidad de su ausencia... La muerte de mi hijo Ignasi me trasladó, de repente y de lleno, al reino del dolor y la incertidumbre. Esa ha sido, de momento y de largo, mi mayor tormenta.

Cada uno tiene las suyas y, si vivimos lo suficiente, es casi imposible no atravesar ninguna. Las grandes sacudidas se reconocen porque hay un antes y un después. Cuando se vuelve a pisar tierra firme, lo más probable es que hayamos descubierto que cuando las olas de la vida se levantan varios metros solo el amor nos mantiene a flote. Me refiero al amor que sale de dentro, el que nos da la mano mientras recorremos nuestra oscuridad.

Yo me conecto a esa fuerza, capaz de sostenernos en nuestras noches oscuras, cuando abro mi corazón y dejo que el amor me mime, me acaricie, me arrulle... Entonces, me siento más predispuesta a acoger mis miedos, mis mezquindades, mi vanidad, mi rabia, lo que sea, cualquier cosa que me disguste. Cuando soy amorosa conmigo misma, aquello que me parecía tan horroroso deja en gran parte de serlo.

Cuando llegamos a la otra orilla, no sabemos lo que nos deparará el futuro, pero sí contamos con más paciencia para vivir lo que sea que la vida nos depare. Tenemos la certeza de que, aunque parezca imposible, todo pasa. Y lo que consideramos malo suele pasar más rápido si no intentamos controlar la vida. La paciencia tiene el don, la ciencia (paz-ciencia), de infundir sosiego a cualquier situación enrevesada. Eso sí, tenemos que dejarla actuar, con suavidad, sin prisas y en silencio. La mayoría de las veces, las cosas

que se pueden arreglar se arreglan solas con paciencia. Y si no se pueden arreglar, la paciencia nos sirve para vivirlas mejor, sin ansiedades, en paz.

Amar a ciegas

Tal vez uno de los mayores retos que encierra el duelo es aprender a amar sin condiciones, sin pedir nada a cambio, ni tan solo la presencia física del ser amado.

Amar a ciegas, sin la posibilidad de ver reflejada en la mirada del otro la alegría de estar juntos, sin sonrisas, ni llamadas, ni abrazos... Sin expectativas y, sin embargo, sintiendo en el corazón la inmensa calidez del amor en estado puro, de ese vínculo sagrado que va más allá de la muerte. Ese es un aprendizaje, el del amor incondicional, de largo recorrido que probablemente dura la vida entera.

Los primeros años, la ausencia duele tanto que intentamos atar en corto el lazo de la cuerda que, supuestamente, creemos que nos mantiene unidos.

Todavía no hemos tenido tiempo de transformarnos, estamos anclados en nuestros propios miedos y soñamos despiertos en proseguir, sin cambios, la relación que teníamos antes con ellos. Eso es a todas luces imposible, pero nos aferramos a lo conocido porque soltar lo que ha sido nos parece inalcanzable, incluso puede sonarnos a traición, a olvido. Cuando vamos más allá de ese miedo y nos entregamos sin resistencia a lo que es, cuando dejamos ir con suavidad los apegos, cuando acogemos sin reproches la necesidad de retener, de aferrarnos, empieza, paradójicamente, la trascendencia, el amor nos sostiene y nos damos cuenta de que estamos, en esencia, todos más cerca.

Al cortar las amarras, ya nada impide la conexión sagrada. El corazón, en vez de andar encogido, se ensancha, resurge la confianza, la unión, ya nada nos separa, y nuestro vuelo y el de nuestros seres queridos muertos puede llegar a ser tan libre y alto como se quiera.

Reiniciar

La vida nos parece más o menos feliz hasta que llega el golpe seco. El vacío. El dolor desgarrador que lo inunda todo. La rabia. La culpa por lo que hicimos, por lo que dejamos de hacer, por no poder modificar el destino. ¿Y ahora qué? ¿De qué sirve volverle a poner ganas a la vida?

Quedarse en la cuneta de la existencia, aunque por un tiempo tal vez sea necesario, no es la solución. No borra el sufrimiento, no aligera el alma. Es mejor, a mi entender, pasar a la acción; aunque nos parezca que estamos muertos, y en realidad queramos estarlo, en nuestro interior bulle el magma del cambio.

El duelo es el pistoletazo de salida de una carrera que nos sacude la pereza que nos da bucear en nuestro interior. ¡Hay tanto dolor encubierto!

La fuerza de la vida nos impulsa, es imparable, y si nos lo permitimos, encontramos la manera de trascender la ira, de apagar el fuego que nos consume y reduce a cenizas lo que nos rodea. Detrás de la ira es posible que encontremos un océano inmenso de tristeza, o a la inversa, da igual por dónde empecemos. Las emociones están ahí esperando ser atendidas, mimadas, reconocidas.

Despacio, vamos tomando conciencia de que somos capaces de levantarnos, incluso de sentir amor en mayúsculas con más intensidad, porque nunca antes habíamos necesitado como ahora estar cerca de la belleza, de la dulzura, de la naturaleza, del cariño porque sí, sin buscar razones.

Ahora sabemos que el amor perdura, que es la moneda de cambio, que va más allá de la muerte. Por eso apostamos por pasar a la acción, por reiniciar lo que sea, cuantas veces sea, porque más allá del amor todo es pura percepción.

Y honramos lo que hicieron por amor nuestros padres, abuelos y tatarabuelos, y con la antorcha que nos legaron en nuestras manos, encendemos de nuevo en nuestro corazón la llama de la vida.

Da igual si nos equivocamos

Nos suele llevar tanto tiempo la rutina de vivir que, sin darnos cuenta, nos vamos alejando de la vida misma, con la esperanza de que, quizá, más adelante ya encontraremos la felicidad. De momento, hacer lo que se espera de nosotros nos da una cierta seguridad y cuando creemos que lo estamos consiguiendo, que todo va más o menos bien, entonces llega el tsunami, y con él la certeza de lo incierto.

Tantos siglos poniendo la seguridad en las cosas materiales, en los logros intelectuales... La mayoría ignoramos que la felicidad no tiene nada que ver con lo de fuera, que más bien está relacionada con ser conscientes de nosotros mismos, con el corazón abierto a lo que la vida nos depara y la intención puesta en crear amor en cada mirada, con cada gesto de ternura, con cada palabra dulce que pronunciamos.

La amabilidad, la capacidad de amarnos a nosotros mismos y a los demás, es para mí la clave. De ahí a la alegría hay solo un paso. Si tenemos eso claro, da igual si nos caemos y nos equivocamos un millón de veces.

Siento, luego existo

Tener una mente clara y serena que nos permita pensar con eficacia y fluidez está bien, pero la mía, a la que me despisto, suele ir por libre y tiene la virtud de volverme loca, de insistir en mostrarme pensamientos que suelen producirme malestar, incluso miedo. Con el tiempo me he dado cuenta de que me conviene atarla en corto, impedir, en definitiva, que tome el control y me mantenga dando vueltas a un circuito ficticio, repetitivo, que roza a veces la pesadilla. Cuando eso ocurre, cuando la mente pone la directa, solo tengo una forma de pararla: sintiendo.

Cuando me limito a sentir, a atravesar la emoción que me perturba sin reaccionar a ningún impulso, se abre ante mí la magia de la vida. Desaparecen los límites, el poder retorna a mi centro y aquello que me parecía tan horrible deja de serlo. Percibo, entonces, que todo es posible, que la vida puede ser inmensamente bella si yo apuesto por ello. La mente me lleva a lo conocido; en cambio, abrirme a sentir, sin expectativas, me lleva siempre a un lugar nuevo.

Desde pequeña me ha gustado imaginarme que las cosas pueden ser distintas a como son o a como los mayores me decían que debían ser. Todos hemos escuchado alguna vez la frase tajante: «Dos más dos son cuatro», como queriendo decir: «Eso es lo que hay, las cosas son así, siempre han sido así y así continuarán siendo». Pero ¿qué hay de malo en imaginar otras maneras de vivir? También tres más uno son cuatro, ¿o no?

¿Por qué no jugar a crear nuestra propia realidad, en vez de adaptarnos a la realidad establecida? Desde la mente es imposible, eso ya lo sé. La mente se basa en lo conocido, en las creencias que configuran nuestra sociedad, nuestra cultura. La mente piensa según los programas que contiene, igual que podrán hacerlo fantásticamente bien los robots que ya están a la vuelta de la esquina. Sí, pero sentir es otra cosa, es algo maravilloso, aunque duela. Al final del túnel, si, a pesar del miedo, hemos sentido sin retener ni rehuir nada, aparece ante nuestros ojos un nuevo paisaje. Posiblemente nos encontremos en un

lugar amoroso y amable, con lo que en esencia somos. Más allá del duelo resurge la alegría, la honestidad, y desaparece la necesidad de fingir. Cuando aceptamos lo que somos, lo que hay, sin pretender ser ni más ni menos, todo encaja.

Ternura, mucha ternura

Nuestro cuerpo es el guardián de heridas profundas. Algunas son recientes, otras tan antiguas que van más allá de nuestra memoria. No importa el tiempo, si es preciso se mantienen abiertas durante siglos, implorantes, hasta que un día comenzamos a mirarnos con amor, aunque nos den miedo. Mientras, como quien acumula polvo, se recubren de capas y capas de amarga tristeza que pide a gritos consuelo.

Yo tengo una muy presente. Está relacionada con el terror que viví en la autopista la noche del accidente. Durante diecisiete años, al invocar ese recuerdo, el dolor ha sido tan insoportable que no he podido permanecer allí ni un instante. Ahora las cosas están cambiando. Despacio, con delicadeza y amor, miro la escena y el dolor se transforma en compasión. Siento una gran ternura hacia mí misma, no solo por haber vivido lo vivido, sino por haber aguantado el peso de ese enorme sufrimiento durante tanto tiempo. Presiento que al irse desvaneciendo mi horror, de alguna manera, el alma de cada uno de los que compartimos esa terrible experiencia se siente mejor, más liviana, más libre.

Todos llevamos a cuestas muchos dolores, algunos incluso innombrables, de los que nos consideramos culpables, los vemos como errores que nos hieren. Si cerramos los ojos, en aquella situación tan difícil que nos viene a la mente hicimos lo que hicimos porque no supimos hacerlo de otra manera. Perdonarnos es la forma de deshacer los nudos, de reestablecer el orden, de crear armonía. En el fondo, todos somos niños asustados, inocentes, huérfanos de ternura.

El yin y el yang

No es posible, por cuestiones de género, definir por igual a todos los hombres y a todas las mujeres. Hay infinidad de matices, pero, en general, la energía masculina, la energía que los orientales denominan *yang*, está orientada a la acción. A ellos, en principio, les cuesta menos poner límites, decidir, concretar y materializar sus sueños. El coraje suele ir unido a su forma de ser. No es que nosotras no tengamos estas cualidades, las tenemos, todos contamos con energía masculina y femenina y en algunos periodos de nuestra vida predomina más una que otra, pero la energía yin es distinta, tiende a buscar la unidad con los otros seres, tiene que ver con la intuición, la comprensión, la capacidad de amar, de gestar hijos o ideas... Cuando estas dos energías se encuentran en equilibrio, dentro y fuera de cada uno de nosotros, su poder mueve montañas.

En esta época convulsa que nos está pidiendo a gritos que unamos fuerzas, que trascendamos rencores y aprovechemos la oportunidad de reinventar la vida, quiero hablar de la ternura que siento por los hombres y, de forma especial, por los que se encuentran ahora perdidos.

Cuando un hombre lleva mucho tiempo paralizado, demasiado, y deja de proteger a los suyos, lo que le ocurre es que está gravemente herido y desconectado de su esencia. El nudo que lo mantiene atado –aunque él no se dé cuenta– es posible que sea heredado y guarde relación con todo el dolor y el desconcierto que no pudo transformar en amor su padre, seguramente porque este ya heredó un nudo de su abuelo, y así, mirando atrás, hasta llegar al primer hombre de la familia que se perdió en el desasosiego y no pudo hacer más de lo que hizo.

Quizá este hombre gravemente herido arrastre, desde hace muchas generaciones, el peso de la soledad que provocan las miradas vacías de cariño y aprobación. Todos necesitamos que se nos valore, pero para los hombres la admiración y la valoración es

más que una necesidad, es el motor que los impulsa, que los une a su esencia, que los mueve a dar seguridad a sus seres queridos y crear para la sociedad grandes cosas.

En nosotras crece la vida y el don de sostener siempre con miradas de cariño a nuestros hijos. Estos niños que se harán mayores y buscarán las miradas de aprobación en las parejas que amen a lo largo de su vida.

Las palabras pueden ser huecas, pero las miradas hablan por sí solas y no mienten.

Rendirse sin condiciones

El otro día leí en un artículo de Pamela Kribbe que la respuesta al miedo nunca es pensar más. Es pensar menos y confiar en el flujo de la vida, es liberar en lugar de aferrar. He comprobado que cuando tengo miedo es porque me resisto al cambio, me resisto a la vida, porque no acepto las cosas tal como son, porque no confío. Ahora sé que siempre que siento miedo estoy en la antesala de desprenderme de ataduras, de maneras de ver, de pautas que ya no me consuelan, que ya no me sirven... El proceso es más o menos largo y doloroso, como todos los procesos que nos acercan al alma, a la unidad, a la alegría de vivir.

Con la muerte de Ignasi fue la primera vez que me propuse rendirme. Rendirme en el sentido más amplio. Dejar de aferrarme a lo que creía que era yo –mi mente, mis pensamientos, mis creencias– y aceptar que lo realmente importante no está en mis manos, que formo parte de algo más grande, que el plan es perfecto y cada uno de nosotros forma parte del todo y por separado no es nada. O lo que es lo mismo: para tenerlo todo no hay que perseguir nada. La clave está en *ser*, sin aspirar a más.

Si lo que determina una vida plena es la cantidad de amor que somos capaces de dar y recibir, nosotros podemos dar fe de que la muerte como final no existe, porque podemos seguir unidos al amor de los que se han ido y, en su nombre y en el nuestro, seguir dando amor a los que tenemos cerca, eternamente. Lo que es, es y está bien que así sea, aunque nos cueste un gran esfuerzo entenderlo. Si abrimos nuestro corazón, con el tiempo, vamos encontrando sentido a lo que la vida nos ha deparado. No nos sirve quedarnos en lo que hubiese podido ser... Lo realmente creativo es el presente. Cada día podemos reinventarnos, como cuando éramos niños.

La naturaleza es sanadora

Una vez tuve el privilegio de conversar con Satish Kumar, un indio seguidor de Gandhi y afincado en Inglaterra que ha dedicado su vida a crear armonía y paz. Me impresionó su humildad, su entusiasmo por la vida, su mirada vivaz de niño, a pesar de sus muchísimos años. Él me contó que para encontrarse a uno mismo hay que dedicar tiempo a distanciarse del ruido exterior; dejar de leer, de ver la tele, de ir al cine... En resumidas cuentas, apartarse de las distracciones y dejar que fluya lo que llevamos dentro. Lo más parecido a esto es lo que me ocurre cuando estoy en Menorca. Allí, en esa pequeña isla mediterránea, en mi casa vieja y querida, me encuentro con las emociones que he ido guardando para poder seguir con el día a día.

Al principio, cuando llego a la isla me invade una alegría inmensa: el aire es limpio, el verde es verde y hay flores por todas partes. Pero pronto, tal vez ya al día siguiente, empieza a surgir la nostalgia, la tristeza aparcada, el nudo en el pecho, la tensión en los hombros..., y me voy alejando del mundo para estar conmigo, sintiendo. En Menorca, mirando el mar tan bonito, puedo llorar mis penas, las de las mujeres de mi familia, las que me cuentan las madres a las que se les ha muerto un hijo... Allí todo es tan auténtico, la luz brilla tanto, que puedo lavar con lágrimas mis pesares, a mis anchas, y tenderlos luego para que les dé el aire y el sol.

Cuando mis fantasmas y yo hemos despachado los asuntos pendientes, regreso despacio, acompañada del verde tan verde, del azul tan intenso y, con suavidad, recobro la alegría de estar viva.

La vida es una aventura, no un viaje programado

Cuanto más intento controlar, más incómoda me siento. Eso lo he ido comprobando a lo largo de los años. El control, la preocupación y la impaciencia suelen llevarme a un estado de desasosiego que suele acabar en algún tipo de malestar físico. No conducen a nada valioso ni útil.

En cambio, cuando dejo de programar, de desear que las cosas sean tal como me imagino que deberían ser, en vez de reinar el caos y la anarquía, se crea en mí una agradable sensación de bienestar, un espacio más amplio de libertad, como si me quitara un peso de encima y abriera la posibilidad de amar, de divertirme, de sintonizar con la alegría serena, la paciencia, la calma...

Antes no sabía que aceptar y entregarme son la clave para dejar atrás las obsesiones, para evitar el cansancio, el desgaste que produce mantener una batalla constante con el mundo y, en definitiva, conmigo misma. La vida es una aventura, no un viaje programado, y eso a veces nos da miedo, pero es lo que es. Por eso es mejor subirnos al carrusel de lo inesperado con los ojos limpios de expectativas, como cuando éramos niños. Si llovía, poníamos la atención en lo divertido que era ir al colegio saltando en los charcos; si hacía viento, notábamos su fuerza en la cara, nos dejábamos sorprender por las sacudidas que nos levantaban la ropa...

De mayores nos imaginamos que no podemos estar constantemente aquí y ahora porque tenemos responsabilidades. A medida que nos hacemos mayores, perdemos sabiduría porque la verdad es que solo es posible vivir en el presente. Negociar constantemente con el futuro nos estresa, crea ansiedad y debilita nuestra eficacia y fortaleza. Y vivir anclados en el pasado va secando nuestro corazón y aleja a los que nos quieren. La vida está en el presente, en sentir cada instante, sin dar cuartel a los problemas que vislumbra por defecto la mente. Ya resolveremos lo que tengamos que

resolver en su momento. Es mejor dejar de hacer planes, de querer estar siempre en otro sitio.

De pronto, todo encaja

De pequeña inventaba historias, llenas de luz y color, de vida, que yo creía reales, en un intento de embellecer o, quizá, de huir de la realidad cotidiana. Me dolía aceptar que las cosas eran de una determinada manera, generalmente gris y triste, o eso, al menos, es lo que yo a menudo percibía en los ojos de mi madre, como si el mundo fuese un lugar al que hubiésemos venido a sufrir, sin posibilidad de darle la vuelta a tanta desolación. Flotaba en el ambiente de mi casa el miedo de los que han vivido una guerra. Pasé mi infancia intentando conectar con una realidad más alegre y ligera, que empecé a vislumbrar, quizá, en algunos de mis amigos de la adolescencia.

No sabía, entonces, que para sentir alegría no hay que resistirse a la tristeza. Que todo lo que yo veía en los ojos de mi madre, que toda la angustia que envolvía como la niebla espesa a mi abuela, y que yo tanto rechazaba, también me pertenecía.

Cuando no tuve más remedio que mirar en mi interior, me di cuenta de que la única forma de trascender el dolor era rendirme, dejar de tener expectativas y encontrar la parte dulce y amorosa de cualquier cosa que me sucediera.

Me ayudó a no volverme loca comprender que yo no era la tristeza, que simplemente a veces estoy triste, que no soy la angustia, aunque a veces siento desasosiego. Que, como dice Juan José Millás en su magnífico libro *El mundo*, simplemente somos el escenario donde ocurre la vida: «Quizá no seamos los sujetos de la angustia, sino su escenario; ni de los sueños, sino su escenario; ni de la enfermedad, sino su escenario», y que la muerte solo es una doblez de la vida, en realidad, el inicio de otra realidad.

Que el mundo está hecho de infinitud de mundos y que, en el momento más inesperado, tal vez cuando estás a punto de tirar la toalla, suceden los milagros y todo encaja.

El viento del norte

En la isla en la que suelo pasar los veranos sopla de vez en cuando un viento fuerte, de los que embravecen el mar, doblan los árboles y hacen crecer a los arbustos de lado. Cuando entra con furia la tramontana todo se mueve, se agita, se estremece con una violenta locura, como si el mundo entero quisiera salir volando por los aires. Ese viento del norte puede durar varios días, pero siempre siempre llega un momento en que para y vuelve la calma..., hasta que ruge otra vez la tramontana.

Lo mismo ocurre, a menudo, con la vida. En ocasiones, la violenta locura se inicia con el anuncio de una tragedia. Pero también puede empezar porque sí, sin motivo aparente, siguiendo el impulso de un fuego interno que lo remueve todo con la finalidad, quizá, de ampliar nuestra conciencia. De obtener una visión más clara, más dulce, más amorosa.

Para conseguirlo, casi siempre suele ser necesario antes abrir grietas, aunque duela, nos incomode y nos resistamos. Es una de las maneras de conseguir que la luz se abra paso y llegue al final del pozo, ese lugar ignorado, oscuro, donde guardamos, desde el inicio de los tiempos, nuestros miedos más antiguos. Seguramente cuando empezó a soplar con fuerza el viento de la vida nos fue bien que estuvieran allí aparcados, cerrados a cal y canto, por pura supervivencia. Ojos que no ven, corazón que no siente, dicen. Sí, pero llega un día en que la venda se hace de acero y se convierte en una oxidada coraza y, entonces, nos quedamos estancados, como muertos, porque nos impide vivir de lleno la vida.

Al principio de mi duelo, bastante hacía con levantarme cada día y hacer frente al desespero. Como imagino que les ocurre a muchas personas, la salida más fácil del laberinto en el que me encontraba habría sido morir. Pero algo potente, que yo identifico con el amor, me impulsó a seguir.

El duelo es el camino del desapego, de la entrega, de la confianza, y ahí estoy, aprendiendo a saltar al vacío con ilusión, cuantas veces sea necesario, sin vendas, con los

ojos bien abiertos para no perderme lo bueno que tiene reservado para mí la vida.

Las claves del partido

Tener paciencia, de jovencita, me parecía casi una debilidad, creía que, de alguna manera, implicaba estar dispuesta a vivir en una especie de lentitud excesiva, de resignación que, en absoluto, pensaba, me favorecía. En cambio, ahora, cultivar la paciencia me llena el corazón de paz, de serenidad, de calma. Da sentido a mi vida.

La paciencia es suave, deja espacio a la ternura y va de la mano de la humildad. Otra virtud a la que antes tampoco le veía la gracia por ningún sitio. Ser humilde me sonaba a ser poca cosa: a sumisión, a rogar, a suplicar, y eso a mi espíritu rebelde y vanidoso no le gustaba nada.

Cómo son las cosas, ¿verdad?, porque ahora creo que la humildad es la clave, que encierra una gran fortaleza, una inmensa libertad. Tiene la capacidad de hacernos la vida fácil, sencilla, sin complicaciones y, a menudo, alegre y feliz. He tardado años en darme cuenta de que no quiero nada que no pueda recibir con humildad.

La humildad conlleva honestidad con uno mismo y, por tanto, con los demás. Soy lo que soy, sin querer mostrar al mundo que soy otra cosa, y si me equivoco y me doy cuenta, rectifico. No siempre me sale bien, la humildad no la domino ni de lejos, pero sé que mantener a capa y espada estatus y creencias resulta agotador, engorda el ego y nos aleja de nuestra esencia.

Con la mano en el corazón, creo que nadie sabe a ciencia cierta nada. Reconocerlo nos quita mucho peso y nos permite, en realidad, vivir mejor.

Saltar al vacío

Sé que hay momentos en que el dolor y las emociones son tan intensos que nos bloquean. Tenemos la sensación de estar perdidos, de no saber por dónde tirar..., tal vez si escondemos la cabeza debajo de la almohada todo será distinto, pensamos, pero no es así. Cuanto más queremos alejarnos de ese doloroso torbellino, más grande se hace, más profundo es el abismo.

La única forma que conozco de cruzarlo es saltar al vacío. Estar dispuesto a vivir intensamente el miedo, el dolor, la rabia, lo que sea, sin culpar a nada ni a nadie. Dejar de mentirnos, de buscar excusas, de ignorar la tensión que sufre nuestro cuerpo.

Cuando dejamos de querer que las cosas sean de otra manera, cuando abrimos los ojos y miramos con cariño lo que hay, aunque no nos guste, entonces empieza el desbloqueo, el reencuentro con uno mismo.

Parece una contradicción, ¿no es cierto? Aceptar lo que no nos gusta nos ayuda a trascenderlo. Mirar con amor la oscuridad nos alumbra... Entregarnos y entregar a nuestros seres más queridos a la vida nos libera, nos da alas a todos, nos une para siempre.

En nuestro interior existe una infinita fuerza creadora capaz de darle la vuelta a cualquier situación. ¿Qué dirección quieres darle a la tuya, a ese poder inmenso que hay en ti? Si apuestas por la vida, estás apostando por el amor, por crear armonía, porque ya has aceptado, sin pudor, el desequilibrio que reina en ti; apuestas por crear serenidad porque sabes perfectamente qué es el caos y conoces bien el furor de las grandes tormentas. Puedes crear luz porque has vivido en la oscuridad. Eso, en definitiva, me parece que tiene mucho que ver con vivir con plenitud.

Y cuando te sientas cómodo así, probablemente algo se desmoronará y volverá a aparecer la incertidumbre y tendrás que volver a saltar al vacío.

Falsa espiritualidad

A menudo es fácil confundir el camino de la espiritualidad con tener que estar siempre alegre, sereno, centrado y feliz, irradiando amor. Y, claro, la frustración está servida, porque ni los santos más santos viven en ese estado de nirvana permanente, o igual sí, pero no es nuestro caso, ¿verdad?

¿Y qué ocurre?, que esa espiritualidad programada, irreal, que solo existe en nuestra mente, nos impide contactar con nuestras emociones, vivirlas y liberarlas. «Yo no puedo sentir rabia o celos, frustración, envidia, miedo o simplemente tener malos pensamientos porque soy un ser muy espiritual o evolucionado», pensamos, pero lo cierto es que los humanos sentimos estas y muchas otras emociones, en realidad, todas las que existen en el inconsciente colectivo nos resultan familiares. No hay ningún sentimiento que nos sea ajeno.

La única manera de dejar de sentir, por ejemplo, rabia es permitirnos sentirla cada vez que aparezca. Y no solo eso, conviene hacerle caso: gritar, aporrear cojines, correr, dar puñetazos al sofá, a un saco de boxeo, golpear lo que sea hasta quedar rendidos, y si al final acabamos llorando, mucho mejor. Hay muchas maneras inofensivas de darle espacio al enfado, por más grande que sea, pero lo que no sirve es ignorarlo, intentar esconderlo, eso no, porque entonces las cosas se complican.

Cuando miramos para otro lado, el cuerpo suele tomar el control. Su intención es sacarnos del atolladero, pero su método no resulta agradable, porque la única manera que tiene de llamar nuestra atención es enfermándonos o produciendo alguna molestia o dolor.

También es posible que intentemos esquivar nuestro enfado, nuestro malestar existencial culpando a otros, incluso dañándolos psíquica o físicamente, o todo a la vez. Esa vía nos lleva a un callejón sin salida, incrementa el dolor e imposibilita el cambio, la trascendencia.

Yo me saqué un gran peso de encima cuando descubrí que el miedo es el preámbulo de la valentía, que la rabia lo es de la calma, la tristeza de la alegría, la frustración de la satisfacción y que la culpa precede al perdón, ese don fantástico que nos libera de tantos desencuentros con nosotros mismos y con los demás. Al fin y al cabo, nadie se ilumina mirando la luz, sino acogiendo, haciendo consciente su oscuridad. Este, creo, es el camino.

Desconectar el piloto automático

Durante el duelo o en medio de cualquier otra crisis vital nos resulta casi imposible parar la mente. Los pensamientos suelen ser atroces y se encadenan uno detrás de otro sin apenas dejarnos respirar. Cada pensamiento terrorífico desencadena un nuevo torrente de miedo en nuestro organismo, como un pez que se muerde la cola... Un círculo infernal. ¿Cómo romperlo? Una forma en apariencia sencilla es poner la atención solo en el momento presente.

En mis días más apurados yo narraba, en mi cabeza, lo que estaba haciendo o lo que iba a hacer al instante siguiente: «Ahora me siento al sol y noto en la piel lo agradable que es su calidez...», «Ahora preparo la comida, veo cómo la cebolla pierde consistencia, se ablanda, adquiere un color más dorado...». De esa forma continuaba estando en la mente, pero impedía que los pensamientos compulsivos camparan a sus anchas. En mis horas más bajas no pensaba en qué iba a hacer mañana ni mucho menos la semana siguiente, me limitaba a sentir cómo el aire entraba y salía de mis pulmones y me repetía: «Todo pasa, todo pasa», y eso, a veces, durante horas.

Así empecé a descubrir un mundo nuevo; me di cuenta de que ese torturador que habitaba en mi cabeza no era yo, incluso comprobé que podía distanciarme de él y quitarle el control. No tenía por qué mantenerme sujeta a sus deseos, que casi siempre solían trasladarme, irremediablemente, al pasado o a un futuro angustioso. Empecé a tomar las riendas, en vez de dejar puesto siempre el piloto automático. Me obligué a estar aquí y ahora, como cuando era niña y se me iba el tiempo volando cuando saltaba a las gomas o a las cuerdas. ¿Os acordáis? De pequeños, cuando jugábamos, le poníamos tanta pasión que todo lo demás desaparecía.

Al principio tenía que estar muy atenta para no dejarme llevar por la inercia del sufrimiento, pero con el tiempo estar presente se vuelve un hábito, al menos somos conscientes de cuándo «nos vamos» y siempre podemos regresar. La vida va de instante

en instante y normalmente nos la perdemos, preocupados por el miedo a lo que imaginamos que está por venir (¿?) o sumidos en la nostalgia de lo que fue. No estoy hablando de olvidar, el amor que damos y recibimos es atemporal, siempre viaja con nosotros.

Renovar los votos de amor a la vida

A mí me parece que a muchos de nosotros nos da miedo vivir. Y ese temor suele ir incrementando, con la edad, si no hacemos nada por evitarlo. Incluso muchas personas que sufren de miedo crónico no son conscientes de ello, a pesar de que en su día a día predomina la angustia y el malestar. Parece como si vivir con miedo fuese lo natural. ¿Cómo hemos llegado a ese callejón tan oscuro?

De pequeños, en general, vivimos el momento y, aunque nuestra realidad sea dura, es la que es y solemos sacarle el mejor partido porque estamos conectados a la alegría de vivir, sin más, así de sencillo.

Con el transcurso de los años vamos acumulando heridas, y si no les prestamos atención, si las dejamos aparcadas, nuestro corazón se va marchitando. Nos encerramos en un caparazón para intentar aislarnos de la propia vida. Pretendemos, así, no sentir dolor, algo a todas luces imposible de evitar. Y es precisamente esa resistencia la que nos envuelve en un sinvivir que nos impide conectar con el amor y, a menudo, incluso respirar.

Nuestro despertar consiste en tomar conciencia de ese miedo y conectar con nuestro ser, con nuestra esencia divina, y decidir cambiar de actitud, ampliar la mirada, pasar página, renovar desde nuestro interior la alegría de vivir, los votos de amor a la vida, independientemente de lo que suceda en el exterior, de lo que tenga que venir.

Sé que hay golpes que te dejan en la cuneta, pero también sé que mientras estamos aquí es mejor crear amor que miedo; de eso, de expandir el temor, ya se encargan muchos medios de comunicación, incluso la mayoría de los anuncios publicitarios. Por eso es tan necesario pararnos, ser sinceros y honestos, sacar toda la rabia y la tristeza que acumulamos. De esa forma, cuidando de nosotros mismos, vamos creando, entre todos, un mundo más respetuoso para los que vienen detrás y, quizá, también para los que se han ido antes. Lo que es abajo es arriba y viceversa, ¿no?

Romper tabúes

De la muerte, en nuestra sociedad, se habla poco, y eso que morir, moriremos seguro, aunque bien es cierto que en los últimos años parece que empieza a rasgarse el velo del tabú, como si nos hubiésemos puesto todos de acuerdo para plantarle cara al miedo.

Lo contrario del miedo es el amor, y con amor es más fácil acercarse a la muerte, a la nuestra y a la de nuestros seres queridos. También es más fácil hablar de sexo si hay amor, otro de los grandes tabúes. Así como la muerte es inevitable, el sexo, en general, también. Sin él desaparecería la especie, por eso es un instinto vital, imprescindible y necesario para la supervivencia.

Parece irónico, a mi entender, que en vez de hablar con naturalidad de algo tan importante, se silencie, se considere morboso u obsceno mencionarlo.

Hacer el amor, en momentos difíciles, es bueno, nos ayuda a reencontrarnos con el placer y la alegría de vivir, eso que tanta falta nos hace cuando estamos en duelo.

Sé que durante esa travesía se suele negar la propia vida, pero eso solo nos conduce a un triste callejón sin salida. En cambio, las caricias, el contacto con la piel amada, sentirse querido, deseado..., reconfortan el alma. Igual que lo hace escuchar música, pasear por la playa, pintar, escribir, cantar o tener macetas con flores en el balcón de casa.

El don de las tormentas

Imagino que habrá personas que sepan valorar el transcurrir de los días plácidos sin haber tenido que sufrir grandes altibajos. Imagino que sí, que hay gente que no necesita pasar por el desierto para agradecer la bondad de disfrutar de un vaso de agua. Aunque quién sabe qué penas, qué desafíos esconde el corazón de nadie.

De lo que estoy segura, porque lo he vivido, es de la inmensa gratitud que enciende el alma cuando, después de atravesar alguna tormenta, regresa a nuestro día a día, con suavidad, la calma.

Cuando el cielo de la existencia empieza abrirse, la luz que lo atraviesa es dulce y a la vez intensa. Todo brilla y es más fácil descubrir agradables recovecos de nuestra realidad que antes no veíamos. Y es que ¡hay tantas maneras de mirar! No estoy hablando de encontrar secretos ocultos, no. Me refiero a que lo cotidiano, nuestra propia calle o nuestra casa, por ejemplo, pasada la tormenta interior, adquiere un manto de belleza, una reconfortante armonía, como si los muebles y todos los lugares y objetos familiares estuvieran llenos, exultantes de vida. Las tormentas encierran ese don, aunque nos den miedo, sean inciertas y nos dejen tiritando de tanta vulnerabilidad. Se pasa mal, es cierto, pero ¡cunden tanto!

Ser uno mismo

Sin apenas darnos cuenta, vamos tejiendo una historia de la que somos los protagonistas. A lo largo de los años nuestro personaje adquiere tanta fuerza que se apropia de nosotros. Es extenuante intentar que todo lo que hacemos, pensamos y sentimos encaje con esa manera de ser, con ese disfraz que, por mil razones, llevamos puesto, a menudo, las veinticuatro horas del día, sin saberlo.

Por ejemplo, nos gustaría que los demás nos vieran de una determinada forma (fuertes, inteligentes, sensibles, alegres, responsables, comprometidos, buenos padres, divertidos, valientes o lo que sea que al hacernos mayores considerásemos aceptable) y pretendemos actuar como si siempre fuéramos así. Intentamos que nuestra esencia entre como un guante en ese molde ideal y, claro, poco a poco, probablemente, nos vamos asfixiando.

Ese personaje no nos deja pasar ni una, cualquier actuación fuera del supuesto guion es automáticamente censurada, recriminada, criticada. Por eso yo, últimamente, me paso el día perdonándome por todas las veces que he sido y soy dura y exigente conmigo misma, como si fuera la madrastra de Blancanieves en vez de mi mejor amiga. ¿Os suena lo que os digo?

Cuando tomo conciencia de eso y me perdono con ternura por jugar en contra en vez de a favor de mi esencia, noto como si algo muy profundo tomara aire, respirara y, por fin, descansara.

A medida que mi personaje se hace más transparente, menos protagonista, conecto con mayor facilidad con la vida, con la alegría serena, con mis seres queridos, vivos o muertos. Cuanto más me salgo del guion más cerca estoy de mi esencia.

No es enfado, es pura rabia

Los primeros meses de morir Ignasi me sorprendió la sensación de vacío que sentía en mis entrañas. Nunca antes había estado hueca por dentro, congelada.

Luego, un fuego abrasador encendió en mi útero una furia desconocida, soterrada, que, cuando emergía, me transformaba en una leona herida, ciega de ira, que incluso a mí me asustaba.

Aunque hice lo posible por adormecerla, durante un tiempo no puede controlarla. Lo mejor, quizá, habría sido dejarla campar a sus anchas hasta que hubiese quedado en nada. Sí, tal vez habría sido lo mejor, pero yo no estaba preparada. Produce tanta rabia la muerte de un hijo, la cólera es tan intensa, que temí enloquecer.

No es simplemente un enfado, no. Es un volcán inmenso que entra en erupción al no haber podido engañar a la muerte. El instinto de protección está tan arraigado, es tan profundo que, cuando la protección no alcanza, la desolación es tremenda.

Lágrimas de sangre y mucho tiempo me costó aceptar que la muerte es solo un nuevo comienzo. Por eso, ahora, con la perspectiva que me da el camino recorrido, no me canso de decir a las familias angustiadas que es normal que los padres se encierren, lloren y sientan rabia. Es normal y sanador que así sea.

Hace muchos años que murió Ignasi y todavía, de vez en cuando, por lo que sea, mi leona se despierta, ruge y me araña, entonces sé que necesito acoger mi furia para poder sintonizar otra vez con el sosiego de la calma y la dulzura. Para volver a sentirme una con todo, reír y mantener los pies en el suelo y el corazón cerca del cielo.

Qué hermoso es vivir sin miedo

Me encanta abrir las puertas a la hermosura de vivir sin miedo, a sentirme segura, querida y arropada como cuando era pequeña y, después de un largo paseo, mi padre me llevaba en brazos, por la calle, mientras yo me hacía la dormida.

En la adolescencia, los amorosos brazos de mi padre ya no podían, aunque él quisiera, contener mi malestar y mis miedos y, de alguna manera, me imaginé perdida y sola ante los desafíos de la vida.

Me inventé una suficiencia que no tenía y me cubrí de una capa densa de orgullo, con la intención de ocultar, de no ver ni sentir mi desasosiego, mi vulnerabilidad, incluso mi ternura. Sin saber que así el abismo que me separaba de la serenidad crecía.

Escogí, por ignorancia, ropajes que ocultaban el esplendor de mi propia esencia y me separaban de la luz de los demás. ¡Qué poco ayuda estar pendiente siempre de si somos mejores o peores que los otros! ¡Cuánto miedo encierran las comparaciones! ¡Qué cansancio mantener a toda costa nuestros principios! ¡Qué agotador vivir pendiente del qué dirán!

Por eso, para poder dar marcha atrás, para intentar poner el marcador a cero, son útiles los golpes fuertes que nos da la vida. Un gran duelo abre la posibilidad de despertar, de reinventarnos, de descubrir lo hermoso que es vivir sin miedo.

Duele tanto la muerte de un ser adorado que no tenemos otro remedio que rendirnos a la vida. Cuando tocamos fondo, cuando verdaderamente no podemos más, empezamos a hacer grande el amor que nos sostiene.

Desafíos de amor

Quizá porque se acerca Navidad y la nostalgia llama a muchas puertas, incluyendo la mía, siento la necesidad de ampliar la mirada, de crear amor con cada pensamiento, con cada palabra, en vez de dejarme llevar por la inercia de las apariencias, de las suposiciones, del bullicio de las críticas, de las prisas de las compras, de las celebraciones en mesas, quizá, llenas de desencuentros.

Las fechas señaladas son desafíos de amor y requieren las mejores galas del alma. La dulzura de una palabra cariñosa, el calor de un abrazo, el silencio que acompaña, la honestidad que reflejan los ojos que no juzgan nada. De esos desafíos, si nos permitimos sentir lo que sentimos, suelen nacer historias preciosas, momentos sublimes, mágicos.

Dicen que en cada desierto se esconde un manantial. Pero ¿cómo encontrarlo si el dolor de las ausencias nos paraliza? Parece ser que no hay atajos y, como en las peores pesadillas, el manantial se aleja cuanto más nos obsesiona alcanzarlo. En cambio, si nos rendimos con compasión al dolor, a la tristeza, al miedo, sin alimentarlos, se produce el milagro.

Como los príncipes ancestrales de los cuentos, antes de conseguir el tesoro es preciso enfrentarnos a nuestros monstruos. Lo que nunca nos han contado es que para vencerlos necesitamos amabilidad, ternura y paciencia, en vez de espada o cañones.

La letra de la que hablamos con sangre, por la fuerza, no entra; al fin y al cabo, esos miedos nos pertenecen, llevan, quizá, en nuestro interior o incluso en nuestra propia familia generaciones.

Tal vez solo están pidiendo a gritos que los escuchemos, que abandonemos la creencia de que no podemos pasar página, saltar al vacío y sentir, sin más, que estamos vivos, aunque tengamos miedo. Ese es uno de los desafíos de amor a los que nos enfrenta el duelo: a vivir lo que sea con el corazón abierto. A no renunciar, aunque duela.

Son días duros los que se avecinan, lo sé. He pasado muchas Navidades en el infierno sin querer salir de la cama para huir de todo, con una piedra inmensa en la boca del estómago. Pero también sé que, si me he levantado, ha sido porque el amor es más fuerte que el miedo, lo puede todo. En realidad es sencillo, simplemente hay que vivir el momento, segundo a segundo, contemplando cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo, cada vez que la mente se empeña en viajar en el tiempo.

Podemos levantarnos

Cuando la vida nos pone de rodillas podemos quedarnos en el suelo, hacer oídos sordos, cubrirnos con un manto de lamentos y quedar fuera del mundo hasta que llegue nuestro último suspiro. Sí, podemos adoptar esa actitud, y seguramente no tengamos más remedio que hacerlo durante algún tiempo, hasta que intuimos que, tal vez, aunque parezca imposible, tenemos la fuerza para levantarnos, aunque no sepamos cómo.

Al principio vamos a tuestas. El huracán se ha llevado lo que éramos y el dolor nos ciega. Dentro de esa oscuridad, no obstante, es posible ver surgir preciosos destellos.

Las palabras cariñosas son uno de ellos. Tienen luz propia. Cuando somos capaces de decirnos a nosotros mismos algo agradable, afectuoso, en nuestro interior se enciende el interruptor del cambio. Cada palabra de amor que pronuncian nuestros labios alienta el sosiego y tiene el poder de crear bondad. Cada palabra de amor que escuchamos es un canto a la vida, que tira de nosotros hacia arriba.

También los silencios son sagrados cuando están vacíos de quejas y reproches. Hay silencios tan cálidos que parecen abrazos. La quietud de esos silencios nos acuna y tiene mucho que ver en nuestro renacer. Como si el alma necesitara calma y sigilo para hacer limpieza de tantas tristezas, de tanto dolor aparcado, antes de incorporarse más ligera al río de lo cotidiano.

Otro reluciente destello es el perdón. Tiene el don, la gracia, de sanar los corazones rotos. Nos convierte en personas más dulces, menos rencorosas y amargadas. Nos aparta del odio y la culpa y nos acerca a la belleza, a la alegría de volver a empezar. Esa alegría serena que refleja la mirada de los que han descubierto su fortaleza al perdonar, sin reservas, a sus enemigos. El odio no es conquistado por el odio. El odio es conquistado por el amor. Por eso, esos guerreros de luz han ido más allá de sus propios miedos y saben que aceptar y agradecer es la clave. Aunque muchos tengamos que empezar el camino aceptando que no aceptamos lo que la vida nos depara.

¿Qué prefieres plantar en tu interior?

La gracia de plantar semillas de amor es que funciona, ¡florecen! y expanden una fragancia exquisita. Envueltos en su delicada esencia, nuestra vida transcurre suave, con menos esfuerzo. También hay tempestades, claro, pero nuestra actitud es otra, nuestra mirada es más compasiva, más amplia, no son tan importantes los resultados como la calidad del momento presente.

Cuando plantamos semillas de amor, permitimos que la vida suceda, nos entregamos a lo que venga, confiando en una sabiduría ancestral y eterna. Para qué intentar llevar las riendas de lo que sabemos a ciencia cierta que es incontrolable. Controlar no controlamos nada esencial, tan solo podemos elegir la manera en que encaramos lo que sucede. Por poner un ejemplo cotidiano, una cola larga en el súper puede ser un tormento o una bendición que nos permite descansar un rato.

Entre las semillas de amor, una de las más hermosas es la gratitud. Agradecer el aire que respiramos, la lluvia que alimenta los campos y limpia las ciudades, el sol que impulsa la vida, que levanta el ánimo, que crea alegría. ¡Hay tanto que agradecer!

Qué distintos son los frutos de la tierra abonada con semillas de amor o de «chismes» y prejuicios. Las semillas de amor crean paz y sosiego, las otras nos secan por dentro.

Un camino con muchos regalos

A mí me parece que cuando atravesamos un gran duelo en el camino vamos dejando el peso de nuestra historia, de nuestros desencuentros, de incontables luchas, la rabia y el dolor de muchas heridas que venimos arrastrando desde antes, desde antiguo, tal vez desde que el mundo es mundo.

Sí, creo que existe esta posibilidad de liberación porque el dolor de la muerte de lo inmensamente amado nos deja tan extenuados, tan rendidos, que no nos quedan fuerzas para seguir manteniendo lo viejo, lo que fingíamos, lo que nos gustaba ser, lo que pensábamos que éramos.

Soltar es una hermosa posibilidad; existen otras, como mantenerse aferrado al odio y alimentarlo prestando atención a todas y cada una de las terribles injusticias. El miedo es tan humano, es tan normal sentirlo, nos resulta tan natural a menudo verlo todo negro...

Si es así como te encuentras ahora, destrozado, asustado, perdido, muerto en vida, siéntelo, no pasa nada, llora, grita, es lo que es, estás de duelo. Solo con reconocerlo ya parece, quizá, un poco más llevadero, ¿verdad?

Cuando nos entregamos a lo que hay, sin reservas, cuando nos damos cuenta de que no sabemos por dónde tirar, que nada es como nos parecía que era, surge el impulso de soltar, de aflojar amarras, de entregarse a la vida, a algo más grande, al amor, en definitiva.

A partir de ahí, sin tanto peso, es más fácil vislumbrar nuevas realidades, distintos comienzos. Ya no exigimos, más bien agradecemos poder levantarnos, salir a la calle, notar la brisa en la cara, el sol, la lluvia, el viento... Empezamos a encontrar agradable lo que tenemos, lo que somos, lo que el día a día nos trae. Ya no hay ansia por perseguir nada. Y cuando volvemos a caer nos cuesta menos levantarnos.

Después de infinidad de vaivenes, descubrimos que el interruptor que enciende la luz es el amor que no exige nada. ¡Qué gran descubrimiento! Da igual dónde estén nuestros

seres queridos muertos, percibimos su amor, ¡es inmenso! ¡Qué alivio!

Pretender que las cosas y las personas sean como a nosotros nos gustaría que fueran es irreal y muy complicado. Mucho más reconfortante y fácil es querer sin más, sin expectativas, sin imposiciones. Ese amor no tiene trabas, es ilimitado y siempre nos devuelve más de lo que damos.

Nada es lo que parece

A medida que vamos abriendo nuestro corazón es más fácil comprender que nada es blanco o negro, que todo tiene matices, que suele ser reconfortante ir más allá de las apariencias, que lo que hoy consideramos insuperable probablemente más adelante deje de serlo.

Nada es lo que parece cuando, a pesar del miedo, nos atrevemos a ir un poco más allá, cuando nos permitimos rasgar el velo de los prejuicios, de lo que creemos, de lo que siempre nos han dicho, de la imagen que nos hemos fabricado, y nos acercamos, sin reproches, con ternura, a la que consideramos la peor versión de nosotros mismos. Ese yo que intentamos mantener oculto, tal vez sin darnos cuenta, no es más que un niño asustado.

Somos lo que somos, y en algún momento nos envuelven con su manto la envidia, la rabia, los celos, el sentimiento de que somos la mitad de fuertes de lo que aparentamos, de que no sabemos, no podemos o no nos merecemos la alegría de vivir sin miedo. Eso, creo, forma parte de nuestra herencia, de la condición de ser humanos.

Pero a mí me parece que somos mucho más que lo que heredamos, que cada uno nace con su propia chispita de amor en estado puro capaz de darle la vuelta a todo.

Por eso, porque ir más allá de lo aparente tiene premio, de la envidia puede florecer la generosidad; de los celos, la confianza; de la ira, la serenidad; de la debilidad, la fortaleza; de la ansiedad, la paciencia y el sosiego.

Lo mismo ocurre con las personas que nos caen mal. Esas, sobre todo, encierran un gran potencial para nuestra alma. Son maestros disfrazados que, probablemente, incrementarán con suerte nuestra tolerancia, nuestra flexibilidad y, en definitiva, nuestra conciencia.

También las situaciones inmensamente dolorosas, esas que nos llevan al borde de la locura, que nos dejan descalzos, de rodillas y en carne viva, contienen la posibilidad de

ampliar nuestra mirada, de incrementar nuestra frecuencia, de acercarnos al amor que no espera ni depende de nada.

Sentirlos sin verlos

Cuando era pequeña y se acercaba una fiesta importante, las mujeres de mi casa, mi madre y mi abuela, empezaban los preparativos limpiando a conciencia. Se abría la vitrina de la cristalería y no volvía a cerrarse hasta que todas las copas relucían, y así con el resto de los muebles, cristales, puertas, cortinas y armarios.

Desde luego, esa no era la parte que a mí más me entusiasmaba de las celebraciones familiares; he tardado muchos años en descubrir lo agradable que puede ser poner orden, limpiar, sacarlo todo, tirar lo inservible y quedarnos solo con lo que necesitamos, lo que nos gusta, lo que nos hace sentir bien.

Poner paz en nuestro interior es parecido a voltear la casa. A mí me parece que, después de un golpe duro, de esos que nos dejan fuera del mundo, no es posible volver a celebrar la vida sin pasar por el trajín de curar nuestras heridas. Ir de habitación en habitación, sacar todos los cajones y limpiar con paciencia, amor y perdón todo lo que nos pesa, nos duele, nos incomoda.

Mirar en nuestro interior asusta, nos parece que si abrimos la caja de Pandora no podremos con tanto sufrimiento acumulado, escondido debajo de las alfombras. Pero he podido comprobar que no corremos ningún riesgo, que es fácil, lo importante es la intención, de lo demás se encarga el alma. Tenemos una parte sabia que marca el ritmo que necesitamos, ni más ni menos.

Cada vez que liberamos un conflicto aparcado, que trascendemos un miedo, dejamos espacio para prestar más atención a la belleza, a la parte amable y dulce de la existencia. Cuando dejamos de pelearnos con nosotros mismos, con el mundo, con quien sea, surge de nuevo la alegría.

Duelen horrores las sillas vacías en Navidad, en los aniversarios, en los días señalados (y en los ordinarios también), es cierto, he pasado muchos años bajando al infierno en diciembre, mes en el que murió mi hijo Ignasi, pero la buena noticia que puedo

compartir es que cuanto más cerca del amor estamos, más fácil resulta sentirlos con nosotros sin verlos. Ya no hay separación ni distancia, solo un inmenso cariño lo invade todo.

Con dulzura

Me he pasado media vida intentando esquivar el dolor y el miedo porque no sabía que, si les abría las puertas y los acogía, se desvanecerían.

Intentaba, con todas mis fuerzas, rehuir lo inevitable y, mientras, el miedo se hacía más terrorífico y grande. No sabía que la tristeza tan solo pretendía que la mirase, que le permitiera entrar en casa, que la mimase.

No pasa nada por estar triste y sentir miedo, forma parte de la condición humana. La tristeza y el miedo vienen y van, son temporales. Puedes ser feliz y tener miedo, y estar contento y, a la vez, triste y desconsolado.

Entregarse a lo que hay, con ternura, es el primer paso para sentirnos mejor, más a gusto. No importa tanto qué nos toca vivir como el cariño que le ponemos a lo que vivimos.

Siempre podemos mirarnos a nosotros y a los demás con dulzura; al fin y al cabo, todos atravesamos a ciegas ese bosque encantado que llamamos *vida*.

Sonrisas que salen del alma

Hacer ver que estamos bien cuando estamos mal es agotador y no merece la pena. Las falsas sonrisas no aligeran las penas ni llegan al corazón de nadie. Al contrario, llevar una máscara alegre cuando por dentro nos sentimos morir nos deja inmensamente solos, nos separa más de la vida y agranda el profundo dolor de sentirnos perdidos en medio de la nada.

Si hoy te sientes desgarrado, no finjas, es mejor parar, respirar, bajar el telón y suspender la comedia. Deja de luchar por estar bien, por alcanzar un entusiasmo que se aleja al perseguirlo. Mejor date un tiempo para estar contigo.

Quédate en silencio, en el sofá, y a tu aire, sin prisas, empieza a desenredar con cariño la madeja de emociones que te oprime el pecho, que te cierra el estómago, que te tensa la espalda, la nuca, los hombros... Escucha con ternura cada lamento de tu cuerpo y llora.

Las lágrimas liberan la carga que arrastra cada una de tus células por intentar ser otro desde hace tiempo. Permítete ser tú, solo tú en este momento, sin expectativas ni dramas. No te enfades contigo por estar mal, no añadas leña al fuego. No estés triste por estar triste.

Las emociones, los sentimientos, son como las olas, vienen y van. Fluyen con la vida si no las entorpecemos. Son algo natural, como el paso de las estaciones.

Cuando nos entregamos con amor a lo que hay es más fácil sintonizar con la calma y, entonces, se produce el milagro y aparecen destellos de luz, chispas de alegría, sonrisas que salen del alma.

Acogerse a la bondad

Hoy puede ser un buen día para dejar de exigirte, de reñirte, de culparte, de quejarte, de odiar a la vida o a quien sea..., en fin, de seguir, como en una noria, dándole vueltas al miedo, al malestar en tu cabeza. No digo que enmascaremos lo que sentimos, no. Simplemente propongo una tregua, un espacio claro, luminoso, sin juicio, algo parecido al arrullo en los cálidos brazos de una madre. A veces es tan necesario parar y, en silencio, acogerse a la dulzura...

Sea cual sea el sentimiento desgarrador que predomine hoy en ti, es posible sosegarlo con cariño, sin pedirle nada a cambio hasta que, quizá, se desvanezca.

En cada uno de nosotros reside una fuerza inmensa capaz de darle la vuelta al dolor de nuestra historia, de sumar amor en vez de quedar atrapados y separarnos. Hay tantos mundos como formas de mirar la vida. ¿Cómo piensas tú vivir hasta tu muerte: con ternura o con el corazón cerrado?

Abraza tu cuerpo

Párate un momento, cierra los ojos y escucha a tu cuerpo. ¿Sientes algún dolor?, ¿notas cansancio?, ¿la respiración es agitada, profunda, superficial, lenta? ¿Notas alguna tensión?

Cuando me permito hacer esto y me limito a pasar un ratito atenta a mi cuerpo, sin intentar modificar nada de lo que observo, a menudo me invade una agradable sensación, como si se estuvieran aflojando hasta romperse unas amarras invisibles que mantenían tensos los músculos y en alerta cada una de mis células.

Nuestro cuerpo nos acompaña desde siempre en este viaje que llamamos *vida* y, con frecuencia, damos por hecho que es su obligación hacerlo, sin ni siquiera dedicarle una palabra amable, una sonrisa de reconocimiento por cada latido, por cada inspiración, cada sutil movimiento...

Él ha estado presente en cada una de nuestras batallas, de nuestros desencuentros, y guarda en su memoria todo el dolor que no hemos expresado en llanto.

Cuando dejamos hablar al cuerpo en vez de amordazarlo, de obligarlo, de someterlo, de acallarlo o criticarlo, recuperamos nuestro centro, nos sentimos con más fuerza, más enraizados en la tierra, y eso, paradójicamente, nos da alas, nos une a algo más grande, nos enlaza, despierta esa parte profunda y antigua que sabe que todos somos uno, que nada existe fuera y por separado.

Jugar como niños

Casi sin darnos cuenta, dejamos de verlo todo como un juego, como cuando éramos niños, y nos recubrimos enteros con esa densa capa de preocupaciones que suele envolver a los adultos.

Entonces, un buen día llega un golpe seco, duro, de esos que te paran, que no puedes eludir, y nos damos cuenta de que lo que nos robó la ilusión, la parte divertida, eran, con toda seguridad, puras tonterías.

Nos hemos pasado años angustiados por tan poco, persiguiendo un mañana que imaginábamos mejor, a costa de olvidarnos, de no ver, de pasar por alto el tesoro, lo único que tenemos, que es hoy.

Estamos tan acostumbrados a ir con prisas, a planificar o a mantenernos anclados en tiempos pasados que se nos escapa, como el agua entre las manos, el gusto por saborear la parte minúscula, esa que, en realidad, es la que endulza el alma: el placer de acostarnos en sábanas limpias, de lavarnos las manos con agua caliente cuando hace frío, de mirar por la ventana en primavera y ver cómo crecen en los árboles las hojas nuevas o como, ya enrojecidas, en invierno se encienden todavía más al atardecer.

La vida son momentos y nosotros podemos escoger siempre vivir cada uno como si fuera realmente el único, como si no hubiera nada más importante ni divertido que lo que estamos haciendo ahora.

Sea corto o largo el camino que nos toque recorrer, seguro que es más agradable si nos reímos de nosotros mismos, nos reímos con los demás y, así, suavizamos con cariño las tragedias. Sea lo que sea lo que nos toque vivir, sin dramas, con amor, es más divertido.

Recuerda

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que la muerte como fin no existe, que al nacer nos esperan nuestros padres y al morir nuestros seres queridos, nuestros guías, nuestros maestros...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que estamos aquí por un tiempo limitado, el que necesitamos para experimentar lo que sea que tengamos que experimentar, que entender, que comprender, que hacer, que sentir...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que cuando uno de tus seres queridos se va es mejor que le des, con amor, permiso para partir, que lo dejes ir, aunque sientas un inmenso dolor y tristeza...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que volveréis a estar juntos, que seguramente ya habéis estado juntos muchas veces antes y volveréis a estarlo muchas veces después...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que su marcha ya estaba pactada, que forma parte de tu aprendizaje, que en tu interior conoces la mejor manera de afrontarla y actuar...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que el amor y el perdón son las mejores herramientas para sanar y avanzar...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que te mereces lo mejor y que el universo siempre, siempre conspira a tu favor...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que con tu actitud puedes darle la vuelta a cualquier situación, por difícil que sea, y vivirla con amor...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que dentro de ti está la fuerza que necesitas para vivir...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que, si pides ayuda, aparecerán las personas y los ángeles que te van a ayudar...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que en ti están la hermosura del universo y toda la bondad...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar lo bonito y reconfortante que es permitirse dar y recibir amor...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que eres capaz de levantarte y seguir...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que, si agradeces lo que tienes, sentirás paz...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que cada día puedes volver a empezar...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar cuáles son tus dones...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que eres una persona fantástica tal como eres...

Tú ya lo sabes, solo tienes que recordar que el plan es perfecto...

Cierra los ojos y, con dulzura, recuerda...

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

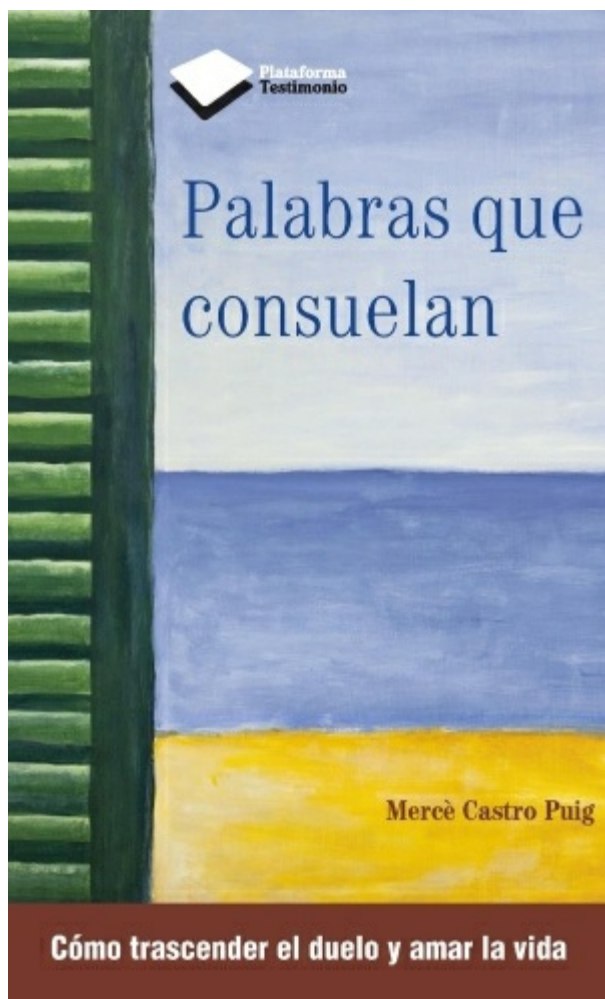
«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.





Palabras que consuelan

Castro Puig, Mercè

9788416429622

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo trascender el duelo y amar la vida.

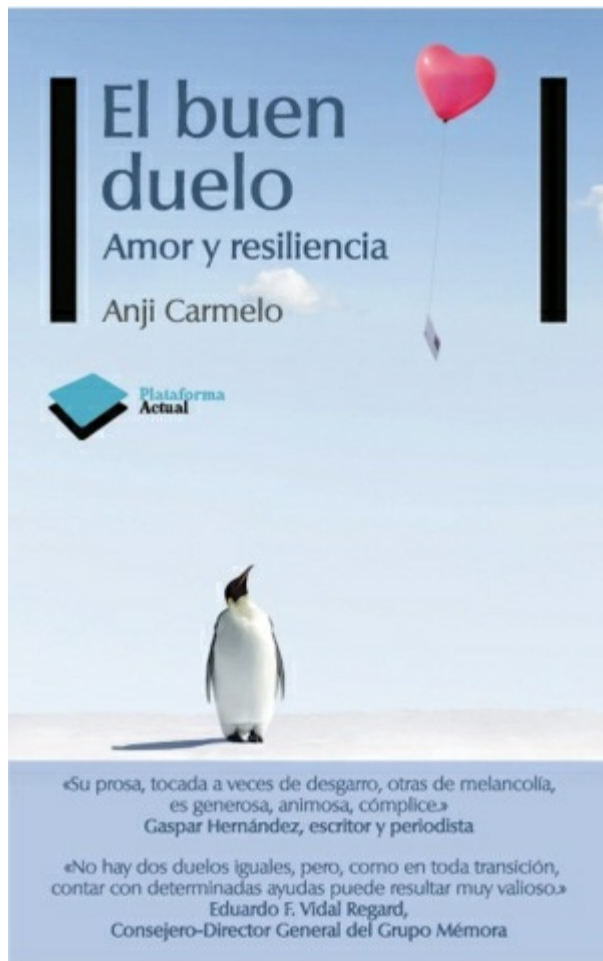
«Cuando muere una persona inmensamente querida con la que compartíamos un proyecto de vida, nuestra realidad se rompe. Nos sentimos solos, desgarrados, vacíos, sin tierra bajo los pies... Así me sentí yo durante mucho tiempo cuando murió mi hijo Ignasi en 1998.

Durante la travesía de mi largo duelo he podido constatar que el amor es lo único que de verdad nos sostiene, que no es posible dejar atrás la rabia, el dolor, la culpa o la locura si no miramos, en silencio, en nuestro interior y dejamos ir con cariño el pesado lastre que arrastramos hasta quedar desnudos.

Empecé a ver la luz al final del túnel cuando tuve la certeza de que el perdón nos libera, de que la alegría no depende de lo que ocurre fuera porque el poder de vivir feliz y en paz está dentro de nosotros y poco o nada tiene que ver con lo que nos suceda.»

Las palabras de este libro ayudarán al lector a trascender el dolor, crear ilusión y armonía en la familia y sentir que la vida vuelve a tener sentido.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El buen duelo

Carmelo, Anji

9788415577836

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La pérdida de un ser querido es una experiencia dolorosa que pone en cuestión todas nuestras certezas. En El buen duelo, Anji Carmelo, autora especializada en el apoyo a personas que atraviesan momentos de gran dificultad, expone de una manera muy íntima los sentimientos que brotan ante una pérdida irreparable y las etapas que una persona ha de recorrer para superar el dolor de la ausencia. El buen duelo nos orienta delicadamente en un proceso que conduce a que podamos reincorporar a nuestra vida la indeleble memoria de la persona amada y todo lo bueno que compartimos un día con ella, sin caer en la tristeza y despojados de todo aquello que nos impide sobreponernos y salir adelante con el ánimo recobrado.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El huerto en casa al estilo *Montessori*

Cristina Tébar

Plataforma
Actual



Actividades paso a paso para cultivar y
aprender con tus hijos al estilo Montessori

El huerto en casa al estilo Montessori

Tébar, Cristina

9788417002732

200 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Las ventajas de cultivar un huerto en casa con nuestros hijos son muchas. Desde la perspectiva de Maria Montessori destacan el desarrollo en los niños del amor por la naturaleza y los seres vivos, así como de la paciencia, el saber esperar y aceptar los ritmos biológicos. Tal vez cuidar de un huerto con los más pequeños no es tan efectivo ni relajante como hacerlo sin ellos, pero es sin duda más gratificante. Este libro es una completa y práctica guía para cultivar hortalizas, plantas aromáticas y frutales en casa, en entornos urbanos y con niños. En él encontrarás información sobre qué se necesita para empezar, cuáles son las tareas y cuidados básicos de las plantas, hasta un planificador mensual del cuidado del huerto y propuestas de actividades sencillas que se pueden hacer con

niños de a partir de un año. Incluye más de 30 fichas adecuadas para cultivar con niños, con ilustraciones de cada planta, sus flores y frutos, así como información sobre sus necesidades especiales y su grado de dificultad. Tanto si tienes conocimientos de horticultura como si no, este libro te ayudará a que vivas una experiencia muy enriquecedora para toda la familia, de la que todos aprenderán mucho y que os hará descubrir la belleza de la botánica día a día.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La ayuda a los demás como proyecto de vida

UN CAMINO HACIA EL ALMA

ÓSCAR PÉREZ MARCOS



Un camino hacia el alma

Pérez Marcos, Óscar

9788417002299

178 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando era joven, el autor de "Un camino hacia el alma" no estaba satisfecho con los éxitos y los fracasos que había cosechado a lo largo de su vida: sumido en un espejismo, se resistía a abandonar sus ataduras. Tras un peregrinaje por el Camino de Santiago descubrió el valor de lo que de verdad importa: ayudar a los demás. Después de vivir en el Reino Unido, los Estados Unidos y Alemania, el autor emprendió un nuevo itinerario: el de las ONG y los voluntariados, el de la entrega incondicional a los otros y el descubrimiento de sí mismo. Este viaje lo llevó a Ghana, donde fundó HOLA GHANA, y la India, Colombia y México, países en los que también genera impacto y canaliza voluntarios y recursos para diferentes proyectos locales.

Para el autor de este extraordinario testimonio, los libros no se escogen: cada uno llega en el momento en que más se necesita. Conforme con esta convicción, el propósito de este libro es servir como inspiración para ayudarnos a cambiar el curso de nuestras vidas. Un llamado de atención destinado a escépticos y conformistas para ir más allá de nuestra zona de confort, liberarnos de todo lo que nos limita y nos impide reinventarnos, alcanzar nuestra mejor versión e influir positivamente en quienes nos rodean.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Trabajo y sindicato
en el capitalismo globalizado

NO TENGÁIS MIEDO DE LO NUEVO

José Luis López Bulla
Javier Tébar Hurtado

Plataforma
Actual



«Ineludible para pensar sobre el sentido de la acción
colectiva organizada en las relaciones laborales.»

Del prólogo de ANTONIO BAYLOS

No tengáis miedo de lo nuevo

López Bulla, José Luis

9788417002640

136 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

No corren buenos tiempos para el sindicalismo. En el contexto de los grandes cambios que desde hace años se vienen dando, y ante el nuevo fracaso del intento de convertir el sindicato en un agente técnico que acompañe del bracete a los poderes empresariales y económicos, se ha recrudecido una ofensiva brutal contra las asociaciones de trabajadores, sus hombres y sus mujeres. La manera más adecuada de enfrentarse a este desafío surge del planteamiento de una autorreforma sindical permanente, puesto que los cambios y las transformaciones no son algo contingente; de ahí que el sujeto social deba responder con su propia crítica alternativa. Las propuestas de No tengáis miedo de lo nuevo son un intento de acompañar el debate de los sindicalistas en el camino de volver a pensar su organización y eso que llamamos relaciones laborales. Son también una llamada a repensar las palabras del insigne jurista del trabajo Umberto Romagnoli a sus colegas: «Es impensable que se pueda proponer el derecho del trabajo en este mundo, ya transformado, de la globalización y la financiarización con las formas que tuvo en el siglo pasado, propias de la industria fordista». Un libro para todos aquellos interesados en cómo repensar las relaciones entre el capital y los trabajadores en esta época de fuertes cambios sociales y tecnológicos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Cruzar el abismo	7
Volver a empezar	9
Dejarse arrullar	10
Sentir «a capela»	11
Crear otra realidad	12
El encanto de la simplicidad	14
Del caos nacen las estrellas	16
Saborear el momento	18
El amor va más allá de la muerte	19
El cuerpo tiene memoria	20
Llorar nos sosiega	22
El laberinto de la felicidad	23
El sol de medianoche	24
En brazos del silencio	25
El plan es perfecto	26
Ser amable con uno mismo	27
Sintonizar con la dulzura	29
Esperar antes de actuar	31
Guerreros con el corazón roto	32
Ser feliz no depende de nada ni de nadie	34
Me encanta ser mujer	35
Me gusta imaginar	37
La vida de antes	38
Palabras de amor	39
Paso a paso, sin prisas	41
Ponerse de novio con la vida	43

Volver a empezar	45
Proteger o sobreproteger	47
Todo pasa	49
Amar a ciegas	51
Reiniciar	52
Da igual si nos equivocamos	53
Siento, luego existo	54
Ternura, mucha ternura	56
El yin y el yang	57
Rendirse sin condiciones	59
La naturaleza es sanadora	60
La vida es una aventura, no un viaje programado	61
De pronto, todo encaja	63
El viento del norte	64
Las claves del partido	66
Saltar al vacío	67
Falsa espiritualidad	68
Desconectar el piloto automático	70
Renovar los votos de amor a la vida	72
Romper tabúes	73
El don de las tormentas	74
Ser uno mismo	75
No es enfado, es pura rabia	76
Qué hermoso es vivir sin miedo	77
Desafíos de amor	78
Podemos levantarnos	80
¿Qué prefieres plantar en tu interior?	81
Un camino con muchos regalos	82
Nada es lo que parece	84
Sentirlos sin verlos	86

Con dulzura	88
Sonrisas que salen del alma	89
Acogerse a la bondad	90
Abraza tu cuerpo	91
Jugar como niños	92
Recuerda	93
Colofón	95