



**¿Y DESPUÉS
DE LA
VIDA?**

Guadalupe Leticia García García

¿Y DESPUÉS DE LA VIDA?

¿Y DESPUÉS DE LA VIDA?

Guadalupe Leticia García García

Marzo de 2017

Registro Público del Derecho de Autor:
INDAUTOR 032017-032210294100-01
Marzo de 2017.

Derechos Reservados:
Guadalupe Leticia García García

Ejemplar de acceso gratuito.
Prohibida su venta.

Impreso por ARVE Impresos Graficos Arturo Ramirez Vega
Av. Zomeyucan No. 23, Col. San Antonio Zomeyucan C.P. 53570
Naucalpan Edo. De México aruve@prodigy.net.mx
esta publicación consta de 300 ejemplares

Portada:
Autumn forest Light, Autor desconocido
Imagen tomada de Google.com.mx
Autumn forest Light,
URL Corta: <http://wallpaperk.com/15/545>
Disponible en: <http://www.wallpaperk.com/wallpaper/1920x1200/545-autumn-forest-light.html>

*El contenido de esta obra es responsabilidad del autor y no del impresor.
Queda rigurosamente prohibida sin la autorización escrita del titular de los derechos, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento.*

Se necesita valor para aceptar la muerte, pero mucho más para vivir la vida. Podemos enfrentar la muerte sin ningún temor, sabiendo que nuestra vida ha valido la pena.

Si después de la vida preguntaras a ese Ser Omnipotente: Oye Dios, ¿para Ti, valió la pena que yo viviera mi vida? Él respondería: “Desde luego que sí, formaste parte de mi plan perfecto, ¡para eso te envié a vivirla!”

A mis padres.

¿Y DESPUÉS DE LA VIDA?

Guadalupe Leticia García García

Todos hemos deseado morir en algún momento de nuestras vidas. Hemos sentido tanto dolor por una traición, por la pérdida de un ser querido, por la noticia de una enfermedad incurable... Y sin embargo, seguimos vivos. Y aquí, aún en nuestra cama de enfermos, nos da miedo pensar en la muerte.

Todo tiene su momento. El momento de morir también llegará. ¿Cómo puedo amar la vida y no sentir temor por la muerte? Es fácil, la muerte es una experiencia bellísima, salir de las ataduras de esta caja tan "sólida", tan adolorida... después del último suspiro viene la paz, la luz, la expansión, la plenitud... toda la

luz viene a ti, eres uno con el universo, tu alma es libre por fin y la sensación de expansión es indescriptible. Sólo es transición, el cambio de una vida a otra, a una completa e ilimitada.

Cómo puede alguien saber qué sucede después de la muerte? Sólo muriendo. He leído libros de quienes nos explican qué sucede después de la muerte. Existen estudios de tanatólogos, realmente sorprendentes, uno de ellos, el más importante creo yo, es el de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross. Ella fue una de las primeras personas en estudiar la relación que tenemos con la muerte. Ella ha sido una de las más famosas expertas en esta materia, trabajó con miles de pacientes terminales. Estudió 20,000 casos de gente de todo el mundo quienes habían sido declarados clínicamente muertos y después habían regresado a la vida. Al final de este texto, en los "Anexos"

encontrarás un resumen del contenido de uno de sus libros. Es realmente interesante, no dejes de leerlo.

Yo no soy tanatóloga, soy sólo uno de los miles de ejemplos que Dios ha dejado en la tierra para que afirmemos su existencia. Quisiera platicarte esos dos sucesos que cambiaron mi vida:

En noviembre de 1985, a cinco años de haber sido operada a corazón abierto por primera vez, tuve problemas con mi corazón; según me dijo el cardiólogo había agua entre el pericardio y el corazón, y en cualquier momento el corazón podría “ahogarse”, e insistía en que ingresara al hospital donde él atendía. Pregunté si el estar internada ayudaría en algo y me dijo que podrían asistirme cuando llegara el momento. Me negué a ser internada. Si de

todos modos me iba a morir, prefería que fuera en mi casa, y además, no teníamos el dinero para pagar un hospital particular.

Seguí el tratamiento que me mandó (20 inyecciones de penprocilina), pero finalmente sucedió lo que tenía que suceder. Ya era muy noche, probablemente estaba en lo más profundo del sueño. De repente escuché un ruido muy fuerte, como un viento que soplaba intensamente, lo escuché y lo sentí, era un viento que fluía de mí misma. De pronto el viento cesó, pero me había “jalado”, yo estaba de pie, con una sensación increíble. Me sentía flotar, libre, como si de pronto hubieran roto alguna cadena que me tenía atada. Después de disfrutar por un momento aquella sensación, reaccioné ¿qué estaba pasando? Podía ver mi cuerpo sobre la cama, parecía que todavía dormía. Hasta entonces entendí.

Me angusti6 pensar que habfa muerto y mi esposo, dormido junto a m6, no se habfa dado cuenta. Instintivamente trat6 de moverlo, para que se despertara, pero mis manos se sumergfan y atravesaban su cuerpo: realmente yo era un esp6ritu. Algo me hizo voltear a mi derecha, era una luz intensa, radiante que se iba acercando. Permanec6 mirando esa luz y al mismo tiempo empec6 a ver pasajes de mi vida, todos al mismo tiempo y cada uno a la vez. ¿C6mo era eso posible? Podfa distinguir colores, acciones, palabras, todo perfectamente claro, pero en cada escena yo estaba haciendo da6o a alguien. ¿C6mo pude haber hecho tanto da6o durante mi vida? A6n cuando cre6 que habfa hecho una buena acci6n habfa da6ado a una tercera persona o provoqu6 las l6grimas de alguien que me

amaba. Todo el daño que había causado estaba allí.

¿Qué podría decirme aquella luz resplandeciente que se acercaba más y más al ver todo el mal que yo había hecho? Sentí pavor, un miedo infinito y hablé ¿cómo? Sin palabras. Era una especie de telepatía. Desesperada dije “No por favor, por favor no Dios mío, no quiero morir todavía, dame otra oportunidad”. En el mismo lenguaje, de la luz salió una voz profunda que únicamente dijo “No”. Yo insistí, “Por favor Dios mío, déjame regresar, te lo suplico”, nuevamente escuché “No”.

De pronto vi de lado izquierdo de aquella luz, otra luz pero más pequeña. Sin dejar pasar un segundo, y sin pensarlo exclamé: “Virgencita hermosa, por favor, intercede por mí, no quiero

morir ahora". Para mí que soy católica, la luz pequeña era la Virgen, para alguien cristiano, me imagino que sería Jesucristo, para alguien budista, sería Buda, no lo sé, yo lo pensé en automático.

Algo se habló entre las dos luces. Se volvió a escuchar el mismo "No". Era un "no" firme, profundo, y sin embargo aquella luz no me inspiraba miedo; lo que me tenía aterrada era la idea de morir y ser sentenciada por todo el mal que había hecho. No obstante, aquel "No" se había escuchado ya tres veces. A pesar de todo, mi esperanza estaba en aquella luz pequeña. Nuevamente la luz pequeña se comunicó con la grande, yo no sabía qué era lo que decía, pero estaba segura de que era algo relacionado conmigo y mi petición. Era como si la luz pequeña tuviera un argumento

muy poderoso para que me fuera otorgado lo que yo había solicitado.

De pronto sentí que la luz mayor accedió y ya no hubo palabras, reflexiones o sensaciones. Bruscamente fui lanzada a mi cuerpo, caí en él como haber caído a una cárcel: nuevamente sentí las cadenas que ataban a mi pobre humanidad.

En esa ocasión, cuando morí y después "regresé" bruscamente a mi cuerpo, me costaba trabajo moverme. Veía una y otra vez mis manos, ahora eran algo "material". Hubo dos mensajes en esa experiencia, que Dios existe y que hay otra vida después de ésta. Me sentía terriblemente impresionada, quería gritarle a todo el mundo que Dios existe realmente, que yo era una prueba más de ello.

Independientemente de la religión que profeses, o igual, si no profesas ninguna, siempre sabemos, en el fondo de nuestro corazón que hay un ser superior que siempre "está ahí".

Para mí es fácil creer en Dios, para mí es fácil confiar en Él. He muerto dos veces y he "regresado". Para bien o para mal, le pedí a Dios que me permitiera regresar y una de las cosas que sientes cuando pasas por eso, es que es tu obligación decirle al mundo entero que Dios existe, que Él está pendiente de cada uno de nosotros, aunque eso parezca imposible, es por eso que Él es Dios.

Empecé a contarlo como si fuera algo que debía comunicarle al mundo. Llegaron a decirme que me encontraba todavía muy "conmocionada" por el terremoto (1985) que

recientemente había ocurrido, otros más que había sido un sueño y otros, que estaba loca. Entendí que era mejor no contarlo, nadie me creía. Pocos meses más tarde mi hermana me regaló un libro "Vida después de la vida" de Raymond A. Moody¹. Al leerlo supe que mi caso era sólo uno entre mil, mi experiencia no era exactamente igual a las que este autor narraba, pero había algunas cosas en que había cierto parecido. Leer este libro me tranquilizó mucho, finalmente no estaba loca. Lo que me había sucedido era real, ahora estaba segura de que no había sido un sueño. De las transcripciones que el Dr. Moody, hace de los relatos de sus pacientes, llamaron mi atención los siguientes:

¹ Moody Jr., Raymond A., Doctor en medicina, Vida después de la vida, 9a. edición mexicana, México, EDAF Ediciones, 1981.

a) *"Tras traspasar aquel lugar largo y oscuro, todos los pensamientos de la niñez, mi vida entera, estaban allí, frente a mí, al final del túnel. Creo que tenían más la forma de películas que de pensamientos. No puedo describírselo con exactitud, pero todo estaba allí, al mismo tiempo. Quiero decir que no aparecía y desaparecía un acontecimiento, sino que todo, absolutamente todo, se producía al mismo tiempo. Pensé en mi madre, en las cosas que había hecho mal. Tras ver las pequeñas cosas que hice de niño y haber pensado en mi madre y mi padre, deseé no haber hecho esas cosas y poder regresar y deshacerlas."*²

b) *"Me hospitalizaron por una grave afección en los riñones y estuve en coma durante una semana. Los médicos no sabían si sobreviviría."*

² Ibidem, pp. 79-80

Durante ese periodo de inconsciencia sentí que me elevaba, como si no tuviera cuerpo físico. Se me apareció una brillante luz blanca. Tenía tal resplandor que no podía ver a través de ella, pero estar en su presencia resultaba tranquilizador y maravilloso. En la vida física no existe ninguna experiencia semejante. Mientras estaba en su presencia llegaron a mi mente los siguientes pensamientos: '¿quieres morir?' Contesté que no sabía, pues nada conocía de la muerte. Entonces la luz blanca me dijo 'traspasa esa línea y lo aprenderás'. Sentí que era consciente de la línea que había frente a mí, aunque en realidad no podía verla. Cuando la crucé, me inundaron los más maravillosos sentimientos de paz y tranquilidad y desaparecieron todas mis preocupaciones."³

³ Ibidem, pp. 84-85

c) *"Sabía que estaba muriendo y que nada podía hacerse, ya que nadie podía oírme... Estaba fuera de mi cuerpo; no me cabía la menor duda, pues podía verlo en la mesa de operaciones. ¡Mi alma estaba fuera! Todo ello hizo que al principio me sintiera muy mal, pero entonces vino esa luz brillante. Parecía un poco apagada al principio, hasta que se convirtió en ese enorme haz... tremendamente brillante, tanto que no puedo describirlo... Al principio, cuando la luz llegó no estaba muy seguro de lo que ocurría... Desde el momento en que la luz me habló me sentí muy bien, seguro y amado. No es posible imaginar ni describir el amor que llegaba hasta mí..."⁴*

d) *"Me encontraba encima de la mesa y podía ver todo lo que estaba haciendo. Sabía que me moría y que así sería, pero me preocupé por*

⁴ Ibidem, pp. 75-76

*mis hijos y por quién cuidaría de ellos. Por tanto, no estaba preparada para irme y el Señor me permitió vivir."*⁵

e) *"Al despertar traté de hablar con las enfermeras sobre lo que había experimentado, pero me dijeron que no hablara, que sólo había estado imaginando cosas."*⁶

f) *"En seguida te das cuenta de que los demás no lo aceptan con la facilidad que tu desearías. por eso no intentas ir por ahí contándole esas cosas a todo el mundo".*⁷

⁵ Ibidem, p. 88

⁶ Ibidem, p. 94

⁷ Idem

¿EXISTE DIOS?

Isaac Newton (1643-1727), fundador de la física teórica clásica mencionó que “Lo que sabemos es una gota, lo que ignoramos un inmenso océano. La admirable disposición y armonía del universo, no ha podido sino salir del plan de un Ser omnisciente y omnipotente”, “Tan elegante combinación de sol, planetas y cometas sólo puede tener origen en la inteligencia y poder de un ente inteligente y poderoso”⁸ y Albert Einstein (1879-1955), fundador de la física contemporánea, creador de la teoría de la relatividad y premio Nobel de 1921, declaró que “Todo aquel que está seriamente comprometido con el cultivo de la ciencia, llega a convencerse de que en todas las leyes del universo está manifiesto un

⁸ Newton, Isaac, Principios matemáticos de la filosofía natural, Madrid, Alianza Editorial, 1987, p. 782.

espíritu infinitamente superior al hombre, y ante el cual, nosotros debemos sentirnos humildes”⁹.

Con esto, nos queda claro que los más grandes científicos de la historia no han necesitado demostrar que Dios existe.

Después de la experiencia de mi muerte, para mí es fácil tener la seguridad de que Dios existe, de que está ahí, a mi lado, cuidándome y diciéndome qué decisión tomar, qué hacer o qué no hacer, aunque yo no lo entienda.

Hace poco vi una película que se llama "Dios no ha muerto" en la que un joven acepta el reto de probarle a su profesor que Dios existe. La película se basa en la búsqueda de los argumentos que el alumno expondrá para

⁹ Péraire Ferrer, Jacinto, Dios en el laboratorio, 53 científicos nobel que armonizaron fe y razón, España, Ediciones de Buena Tinta, 2015.

demostrar tal existencia, y al final lo logra a través de versículos de la Biblia y de explicaciones científicas.

Ahora me pregunto ¿y si la Biblia no existiera? A mí en lo particular, la pregunta de si Dios existe es parecida a la de qué color es el caballo blanco de Napoleón. Tal vez será por eso que necesité morir para comprobar su existencia y tratar de explicarte de qué estamos hablando.

Si pudieras explicarme científicamente por qué el pasto es verde o por qué el cielo se ve azul yo me daría una aburrida de aquéllas y al final seguiría admirando el verde del pasto y el azul del cielo. La verdad, no estoy interesada en que me expliquen científicamente el "por qué", sólo sé que son bellísimos.

Igual, Dios está ahí, sólo sé que está ahí y ¡es maravilloso!. Si alguien piensa que no es así, no importa, igual que con el césped y el firmamento, sus colores existen a pesar de que haya invidentes que no sepan de qué hablamos.

Supongo que Dios se divierte bastante cuando los que fuimos creados por Él, decimos que no existe. ¿Te ha pasado que algún día ibas manejando, frenaste sin saber por qué y así se evitó un accidente? ¿O que pediste ayuda desde lo profundo de tu corazón y la ayuda llegó de manera “mágica”? ¿o sentiste el impulso de tomar otro camino para llegar a casa y encontraste a alguien a quien necesitabas o que te necesitaba?. No hay casualidades, no hay nada que suceda “porque sí”. Todo tiene un propósito, todo es para algo, aunque de momento no podamos entenderlo.

Aún cuando este suceso ya lo he comentado en otro libro¹⁰, quisiera recordarlo.

Me operaron del corazón en el Hospital de la Raza en la Ciudad de México, uno de los hospitales más importantes y más agobiados del Seguro Social, siempre con falta de camas, de medicamentos, la demanda es demasiada, los enfermos somos muchos. Después de estudios y más estudios finalmente tuve una fecha de programación para internarme y ser operada. La fecha fue el 20 de febrero de 2004. Mientras todo sucede, análisis, radiografías, no tomas conciencia de qué se trata. Cuando te dan una fecha empieza la angustia, en mi caso, y yo creo que en muchos casos, sabe uno a qué va, lo que viene no es nada agradable. La dualidad de sentimientos

¹⁰ García García, Guadalupe Leticia, A pesar de las nubes, México, Grupo Criminogénesis, 2010.

es muy común, por un lado el deseo de curarse, por otro el miedo a lo que viene, se quiere pero no se quiere. Finalmente, llegó la fecha, se presenta uno en piso, con su maletita que incluye una pijama, pantuflas, una toalla y efectos personales. Después de dos horas de espera, salió la enfermera para indicar quiénes ingresarían y quiénes serían reprogramados. A mí me reprogramaron. La angustia de todos los días pasados se volvió frustración. Tanto sufrir, ¿para qué? ¿Para que de nuevo den otra fecha y de nuevo a lo mismo? Yo me enfurecí, fui muy grosera con la enfermera. Aguantas tanto la respiración para hundirte en el agua que cuando ves que no hay agua, te quedas sin fuerzas, agotado... tanto para nada... te dan una nueva fecha y empiezas a contar los días de angustia que te faltan antes de regresar nuevamente. Mi condición física

no me permitía ya moverme mucho, cualquier actividad me cansaba demasiado, así que me quedé en casa, pero en esa primera semana, después del 20 de febrero, recibí una llamada de mi hermana Lupita: mi mamá estaba internada en el hospital y se encontraba muy grave. Yo vivía en México y mi familia en Cuernavaca. Mi hijo me llevó a ver a mi mamá. Cuando llegué ya estaba entubada, con respirador, ya no la vi despierta. Pero hablé con ella, y mientras lo hacía, su presión arterial subió muchísimo, los números que se marcaban en la pantalla ascendían rapidísimo. Hablé con ella y sé que me escuchó. Le pedí perdón y le dije que si había algo de lo cual ella considerara que yo debía perdonarla, la perdonaba. Cuatro horas después, ella murió. Fue un momento difícil. Ella tenía todos los achaques de una persona de su edad, pero no

una enfermedad que supusiera su muerte. Fue algo intempestivo, un desmayo, una crisis y al día siguiente había muerto. Todos sabemos que esto es preferible a una larga agonía, pero la aceptación de la pérdida para los que nos quedamos toma más tiempo, es más difícil. Mi mamá había muerto. Murió un 23 de febrero, tan sólo tres días después de aquél en que no me ingresaron al hospital. Después de eso entendí, Dios sabe qué está haciendo, y Él nunca se equivoca. Si me hubieran ingresado no hubiera podido verla y estar con ella en ese último momento. Me enojé muchísimo cuando me reprogramaron. ¿Qué cosas o cuántas cosas necesito pasar para convencerme de que Dios me tiene presente y sabe que aquí estoy? Que soy importante para Él... Que sabe del más mínimo de mis deseos, que cuida de mí y que lo que hace, aunque yo no lo

perciba así, siempre es por mi bien... A partir de ahí, acepté todas las reprogramaciones sin protestar.

Viene a mi mente el relato del niño que, sentado en el piso, ve a su mamá cuando ésta borda. Sólo puede verla hacia arriba y lo que ve al reverso de su trabajo. Lo único que puede percibir son hilos cruzados, enredados entre sí, desordenados, unos de colores claros, otros oscuros, con muchos nudos, todo se veía confuso, no era posible encontrarle forma ni entenderlo.

La madre le decía, no te preocupes, cuando yo termine mi trabajo te dejaré que lo veas desde mi posición. Al paso de algún tiempo, la madre sentó a su hijo en su regazo y el pequeño pudo ver el bordado desde "arriba", desde la posición de quien estaba bordando. El niño no

lo podía creer, era un paisaje maravilloso, ¡el diseño era perfecto!.

Cuando no entendemos absolutamente nada de lo que nos está pasando, sólo podemos mirar al cielo, confiar en que Dios está bordando nuestra vida, para que ésta sea maravillosa, lamentablemente para lograrlo hay "hilos enredados", nudos, conflictos, obstáculos. Como también se dice "Dios está haciendo sus movimientos en el juego de ajedrez, para que tú ganes la jugada". Esto se hace real, sólo cuando confías en él, cuando dejas que Él sea el que haga los movimientos, que sea Él quien borde.

El precioso bordado que Dios está haciendo de nuestra vida lo vemos por la parte de abajo. Él borda y Él ve el bordado, todo lo que nosotros podemos ver son hilos que se enredan que se

entrelazan, nudos que detienen esos hilos, pero al fin y al cabo “nudos”. Lo curioso de esto es que todas nuestras vidas están entrelazadas como esos hilos, que no es la vida de uno solo la que aparece en ese magnífico bordado, sino la de todos. El cruzarme con una persona que ni siquiera conozco, el sonreírle, el cederle el asiento, o bien el empujarla, el disputarle y ganarle el asiento, el decirle una grosería, todo, absolutamente todo incide en su vida y en la nuestra. Todo tiene consecuencias y las consecuencias las escojo yo. Esa persona a la que no quisiste ayudar, aparecerá de nuevo en tu vida y de algún modo tú necesitarás de ella. Todo se paga en esta vida, con la misma moneda. Si humillaste, te humillan, si menospreciaste, te menospreciarán, si ayudaste, te ayudarán, si brindaste tu mano,

encontrarás personas que te brindarán la suya. No es una amenaza, no es una sentencia, simplemente es una ley natural, si siembras manzanas no cosecharás otra cosa sino manzanas. Si deseas, con el paso del tiempo cosechar cosas buenas, siembra cosas buenas. Si siembras maldad, sólo habrá cosas malas. Ahora es el tiempo de sembrar. Hoy estás vivo y puedes empezar a sembrar, siembra, siembra cosas buenas, estudia para ese examen, hoy haz tu mejor esfuerzo. Si estudias, estás sembrando, si no estudias también lo estás haciendo, sólo que la cosecha no es la misma.

Lo que Dios quiere de mí es que haga su voluntad. Lo que Dios quiere para mí es que yo sea feliz. Entonces, por lógica, hacer su voluntad, siempre me hará feliz.

No obstante, de lo que sí me pidieron cuentas fue del daño que ocasioné a los que estaban en mi camino. No me preguntaron si fui o no a misa, si leí o no la Biblia, simplemente me presentaron todo el mal que había hecho y me pedían cuentas de ello, y era tanto, que sentí muchísimo miedo.

Como humanos no entendemos la dimensión del daño que causamos. Yo no la entendí hasta que la percibí en otro plano. La cuestión aquí es que no debemos olvidar que antes que nada, Dios nos ha dado, como regalo precioso para vivir nuestra vida, el libre albedrío. Deberás elegir siempre entre hacer el bien o causar daño. Esa elección es sólo tuya.

Al hablar de la elección de cómo actuar en la vida, de qué decisiones tomar cuando hacemos uso de nuestra voluntad, Kant, uno

de los más grandes filósofos de la historia, expresó lo que se conoce como el "imperativo categórico". Según Kant, cuando hagamos uso de nuestra libertad (libre albedrío), debemos actuar siempre con los demás, en la forma en que quisiéramos que los demás actuaran con nosotros.

Esta ley universal muestra al hombre como autor de la elección que le dicta su propia voluntad, la que puede realizar por el hecho de ser libre, por la capacidad que tiene de decidir sobre el rumbo que dará a su propia vida.

Se puede decir que soy casi una anciana, que tengo la experiencia de toda una vida con sucesos sorprendentes y a veces milagrosos y sin embargo, no tengo la capacidad de explicar cómo es que debemos hacer uso de nuestro libre albedrío. Me queda claro que Dios nunca

nos pedirá que causemos daño a alguien y sólo puedo pensar en lo que mencionó Kant, es decir, tratar al otro como quisieras que te trataran si estuvieras en su posición, significa dar lo mejor de ti, respetándote a ti mismo. Después de eso sólo es suficiente confiar en que Dios está ahí contigo, resolviendo aún los pequeños problemas y diciéndote por dónde ir.

Y sin embargo, no puedo explicar el uso de esa ley universal, porque somos humanos, aunque no pensemos en hacer daño a alguien, no hacemos siempre lo correcto. ¡Si así fuera seríamos perfectos! Todos hemos hecho algo que no debimos, pero válidas o no, tenemos nuestras propias justificaciones, por ejemplo, si no pedimos perdón en ese momento, fue porque como personas estábamos heridas, porque no podíamos dejar que vulneraran nuestra integridad, porque considerábamos

que no merecíamos aquello que nos hicieron, en fin, no pedimos perdón porque no quisimos pedir perdón. Esa decisión fue el resultado de un conjunto de circunstancias, de "mis" circunstancias. En ese momento, hice lo que creí que debía hacer, nada más. ¿Quién nos coloca en esas circunstancias?, ¿por qué estamos en medio de determinada situación en un contexto específico? Si las circunstancias hubieran sido otras, probablemente mi decisión hubiera sido otra, pero no. Dios puso los hilos del bordado en determinada forma en el proceso de lograr un bordado precioso: tu vida.

Si siempre hiciéramos lo correcto, si no nos equivocáramos, seríamos perfectos. Nuestra tarea, dentro de todos nuestros problemas, enfermedades, dificultades, desamores, decepciones, es aprender. Aprender para ser mejores y en la medida en que podamos, tender una mano a aquel otro ser humano que nos necesita.

El juez más implacable, somos nosotros mismos, si no hacemos algo correctamente, por más que digamos que no nos importa, en nuestro interior sabemos que eso no es cierto. Sí nos importa, aparece en nuestra conciencia esa voz que nos dice que lo que hicimos no fue lo que debimos hacer. Si hubiéramos... pero "el hubiera no existe".

¿CÓMO PUEDES CONFIAR EN DIOS SI DUDAS DE SU EXISTENCIA?

Relata una historia que un alpinista fue sorprendido por la noche, escalando una montaña. Al estar imposibilitado de ver de dónde sostenerse, cayó al vacío hasta que sintió el tirón de la cuerda que llevaba atada por cuestiones de seguridad. Se aferró a esa cuerda ya que sentía que soltarse significaría irremediablemente su muerte. En su desesperación, pidió a Dios que lo ayudara, "Señor, por favor ayúdame" y el Señor contestó "Suelta la cuerda". En aquella oscuridad total, el joven no podía siquiera ver sus propias manos y Dios le estaba pidiendo que se soltara de la cuerda. Imagina la situación, piensa que eres tú quien está aferrado a la cuerda y Dios te está pidiendo que la sueltes, "que la dejes ir". ¿Qué tanto confías en Dios como para

soltarla y dejar que Dios actúe?. Esa cuerda a la que te encuentras aferrado puede ser un pasado que no quieres olvidar, una acción que te ofendió, algo que tú hiciste y que dañó a alguien, un amor que te traicionó y todo lo que esto significa: sentimientos de odio y rencor que sólo te están haciendo daño. Dios te dice, suelta esa cuerda, no te aferres más a ella, déjala ir y confía en mí. Es momento de recapacitar, ¿realmente confío en Dios? Para empezar, no puedes confiar en alguien que no conoces o en alguien que dudas que exista.

Para saltar, para cortar la cuerda ¿qué necesitamos? Saber a ciencia cierta que ese Dios a quien no vemos es quien nos ha creado, que tiene plena conciencia de nosotros, de quienes somos, de cómo nos llamamos, qué hacemos, qué necesitamos. Que es nuestro padre y que siempre, siempre, aún y cuando

nos sentimos en completa oscuridad, en completa soledad, está atento a lo que necesitamos. Y sin embargo, generalmente nos aferramos más a la cuerda.

La historia termina con el reporte del equipo de rescate donde se informa que encontraron a un alpinista muerto, congelado por el frío, aferrado a una cuerda a tan sólo dos metros del suelo. Dios es Dios. Él no se equivoca.

EL SEGUNDO EVENTO

Mi primer infarto fue ocasionado por un trombo, algo que obstruyó la vena y de pronto ya no pude respirar, no supe cómo pero pude gritar y eso “destapó” la vena, realmente no fue una experiencia muy traumática. En el segundo las cosas fueron un tanto diferentes. Llevaba casi una semana con el dolor de pecho y de brazo, cada vez me sentí peor hasta que lo inevitable llegó: un segundo infarto; pero ahora no era nada que obstruyera una vena, ahora era el infarto en todo su esplendor.

Eran casi las ocho de la mañana, mi esposo ya había salido rumbo a su trabajo, yo estaba preparando a mi hija de 9 años para llevarla a la escuela, y mi hijo que entonces tenía 18 años, "casualmente" ese día no había ido a la

escuela. Cuando sentí que la hora había llegado, le pedí a mi hijo que llevara a su hermana a la escuela y que se regresara lo más pronto que pudiera porque yo me sentía muy mal. La verdad, no quería que mi hija pequeña se espantara. En cuanto mi hijo cerró la puerta al salir, inició la crisis. El dolor se había agudizado, era fortísimo, era de hecho un malestar general, sabía que todo había terminado, empecé a vomitar y cuando la crisis pasó, “me desmayé”. No sabía si estaba viva o muerta, yo sentía que mi mente estaba dentro de mi cuerpo pero yo no me podía mover. Recuerdo que empecé a oír a lo lejos el llanto de mi hijo y lo vi acurrucado en una esquina de la recámara con la cara entre sus manos y lo vi llorando desesperado. En mi lógica, igual de simple que siempre, si podía ver a mi hijo, entonces mi alma no estaba en

mi cuerpo. Entonces me dirigí a Dios, mi oración fue una súplica al Creador, al dador de la vida, al Ser Supremo que en ese momento estaba tomando la mía. Yo no podía irme mientras mi hijo estaba ahí solo y llorando desesperado. Mi oración fue humilde, la oración simple de una madre, y supongo que por eso fue oída.

Con mucho trabajo pude mover el dedo pequeño de mi mano derecha, pero cuando eso sucedió supe que estaba viva. Con mucha dificultad le hablé a mi hijo, le pedí que se calmara y que buscara ayuda. Trajo a un doctor, que al ver la situación se fue a buscar más ayuda y regresó con un doctor más y con aparatos para tomarme electrocardiogramas. Un dato que llamó mi atención fue que cuando tomaron mi temperatura, era muy baja. Para entonces mi esposo ya había llegado, el doctor

le dijo que le recomendaba que me internara en alguna institución de salud pública, a fin de que el trámite para el acta de defunción no fuera muy problemático, que él calculaba que yo duraría viva unas tres horas más.

- Han pasado muchísimos años desde que me diagnosticaron “tres horas de vida”, los médicos son instrumentos de Dios, pero finalmente quien decide, será siempre Él. A partir de esas fechas he logrado hacer muchas cosas, cosas de las que nunca me creí capaz, soy más vieja, claro, pero creo que he crecido intelectual y espiritualmente, me he arrepentido de no “haberme ido” cuando pude hacerlo, pero estoy convencida de que Dios tenía otro plan para mí y además yo tenía algo pendiente por hacer: ¡ser feliz!

¿QUÉ ES LA MUERTE?

Independientemente de nuestras creencias, la sabiduría de la humanidad se manifiesta siempre en el mismo sentido. El Libro Sagrado de los hindúes menciona: "El cambio es la ley del universo, lo que consideras como muerte, es en realidad la vida".

Puedo decirte que la muerte es algo bello, abandonar la envoltura que pesa tanto, es sentir libertad, plenitud.

Dicen que cuando naces, estás llorando y todos sonríen y cuando mueres, todos lloran y tú sonríes. Y se sonríe porque es algo hermoso. Tal vez nacemos llorando porque sabemos a qué venimos. Tal vez morimos sonriendo porque sabemos a qué vamos.

Quienes hemos visto a la muerte tan de cerca o incluso hemos traspasado sus fronteras,

estamos conscientes de lo que es la muerte, de la responsabilidad que implica la vida, de que estamos en este mundo porque tenemos un permiso que nos ha sido otorgado para cumplir con determinada misión en la tierra. Cada día que vivimos, después de recuperar la salud o la vida, debe ser un canto de acción de gracias, cada día que no estamos en una cama de hospital es una oportunidad para hacer las cosas que Dios quiere que hagamos. Por muy simples que parezcan nuestras actividades, están en el plan de Dios y sin ellas su plan no se verá completado.

Cada uno de nosotros es importante para Dios. Cada uno de nosotros, mientras tengamos vida, tenemos un sinnúmero de oportunidades de realizar cosas, no dejemos que se nos pase un

día sin hacer aquello que Dios nos pide: ser felices y hacer felices a los que están cerca de nosotros. La vida es algo que la mayoría de los vivos no apreciamos. ¡Parece algo tan natural! Y sin embargo las personas que han muerto quisieran tener vida para poder hacer algo que no hicieron, para dejar de hacer lo que hicieron mal, para decir algo que no dijeron, para comunicar el amor que sentían. Pero ya no pueden, ya no tienen vida.

Contra todos los pronósticos recién cumplí sesenta años. ¡Sesenta! Ya formo parte de la población de la tercera edad. Yo soy la primera sorprendida al seguir viva.

A estas alturas del partido es necesario detenerse y preguntar ¿valió la pena vivir mi vida? Contestarás dependiendo lo deprimido que estés, pero estoy segura de una cosa, si

preguntaras a Dios: Oye Dios, ¿para Ti, valió la pena que yo viviera mi vida? Él respondería: desde luego que sí, formaste parte de mi plan perfecto, al existir formaste parte de la vida de alguien más y estabas destinado desde siempre a brindar la sonrisa que brindaste a tu amigo esa mañana antes de clase, a estrechar la mano de quien “casualmente” encontraste, a hacer sentir importante a quien te prestó diez pesos para el pasaje o a no hacer sentir mal a nadie cuando tú fuiste quien los prestó. Todo está perfectamente medido. Las vidas se entrecruzan en una perfección indescriptible, en cuestión de segundos encuentras a una persona y no a otra, conoces a alguien que debes conocer y no a alguien más. El tiempo de Dios es perfecto y Él es el único que no se equivoca. En efecto, regresando a la pregunta, sé que Dios contestaría: “Sí valió la pena tu

vida, ¡para eso te envié a vivirla!”. Y desde luego tendríamos que repetir: “No importa si tu no crees en Dios, Él sí cree en ti”, y no olvidemos que también aquí en la tierra hay muchas personas que también creen en ti.

¿PARA QUÉ CONFIAR EN DIOS?

Tú eres un instrumento de Dios en la vida de los demás, es necesario que hagas determinadas cosas para que el plan de Dios funcione y todo suceda como Él lo ha determinado. Creo yo, que en ese sentido, no hay elección, sigue a esa voz en tu interior que siempre te guiará.

Te platico algo. Hace tiempo llegó a mi mente la idea de ir a visitar a una señora con la cual en ese entonces no llevaba una relación muy cercana, no sabía por qué pero deseaba ir a verla. No se me hizo correcto llegar con las manos vacías, debía llevarle aunque fuera un pequeño presente. Busqué por toda la casa algo para llevarle y no encontré nada. Abrí el refrigerador y vi que tenía dos paquetes de carne ¿y si le llevo un paquete de carne? Pero,

¿a quién se le ocurre ir de visita y llevar un paquete de carne como regalo?. Bueno, ni modo, no tenía otra cosa qué llevar.

Cuando llegué a su casa, entregué mi humilde obsequio con una disculpa por delante. La señora se puso a llorar: el día anterior había hecho oración y le había pedido a Dios que le concediera a ella y a su familia la gracia de comer carne. Hacía más de seis meses que no la comían porque su esposo estaba sin trabajo. Y ahora Dios había hecho el milagro.

Debemos cumplir con esas pequeñas misiones que requieren de nuestro esfuerzo, nos cuestan mucho, pero como todo, son temporales. Soportar al jefe que detesto, asistir a la clase que no me gusta, cuidar de un ser querido enfermo, hacer la tarea con nuestro pequeño al llegar del trabajo, cuando lo que

quisiéramos es descansar... Al igual que el tiempo, esos encargos de Dios, también pasan. No sé por qué siempre los sufrimos, si de cualquier manera tenemos que vivirlos, ¿por qué no cambiar nuestra actitud y verlos como parte de nuestra vida, como “encargos de Dios” que debemos cumplir para que esas personas logren sus metas y nosotros las nuestras?.

Dios es Dios, con la facilidad de entrelazar nuestras vidas, de colocarnos en una u otra circunstancia, de utilizarnos como medio para lograr sus fines, de hacer que aparezcamos en la vida de alguien para que ese alguien tome determinada decisión. Como en el bordado, los hilos (vidas) de infinidad de personas se entrelazan para dar sólo un resultado, que todos salgamos adelante.

Nos martirizamos con el "hubiera". Si hubiera estudiado, si le hubiera dicho que..., si le hubiera pedido perdón, etc. Y nos culpamos por no haber hecho tal o cual cosa que se supone que era "lo correcto".

Sigamos con el análisis, si ese hecho no hubiera ocurrido, no se hubieran desencadenado todas las otras cosas que nos han sucedido. No seamos optimistas pensando que si hubiéramos tomado otra decisión, nuestra vida sería perfecta. No, no es así. La decisión que tomamos fue la que debíamos tomar, la que Dios quiso que tomáramos: ¿para qué?, no para que estuvieras llorando y lamentándote, desde luego que no. Tal vez tenías que aprender algo, tal vez tenías que aprender a valorar algo o a alguien, tal vez las demás personas tenían

que aprender algo, tal vez tenían que aprender a valorarte.

Aún cuando se trate de otra ideología, de creencias diferentes, creo que aquí aplicaría lo que llaman en la India "Las Cuatro Leyes de la Espiritualidad" (tomo el texto de un mensaje anónimo que circula en la red):

La primera dice: "La persona que llega es la persona correcta". Es decir que nadie llega a nuestras vidas por casualidad, todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación

La segunda ley dice: "Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido". Nada, pero nada de lo que sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera. Ni siquiera el detalle más insignificante. No existe el: "si

hubiera hecho tal cosa...hubiera sucedido tal otra...". No. Lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado, y tuvo que haber sido así para que aprendiéramos esa lección y siguiéramos adelante. Todas y cada una de las situaciones que suceden en nuestras vidas son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan y no quieran aceptarlo.

La tercera dice: "En cualquier momento que comience es el momento correcto". Todo comienza en el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas, es allí cuando comenzará.

Y la cuarta y última: "Cuando algo termina, termina". Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución, por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y

*avanzar ya enriquecidos con esa experiencia.
No es casual que estés leyendo esto.*

Hay sucesos muy fuertes a los que nos cuesta mucho encontrarles el significado ¿qué fue lo que Dios tenía en mente cuando permitió que ocurrieran? piénsalo, una enfermedad grave, una agonía prolongada, un accidente en el que fallecen personas. Después de esos hechos trágicos, la vida sigue, el bordado continúa, Dios sigue con su plan, independientemente de que lo entendamos o no, independientemente de nos guste o no. Él tiene su plan y algo de lo que podemos estar ciertos es que Él no se equivoca.

Si nos sabemos instrumentos de Dios, si sabemos que Dios está bordando para algo, que Él tiene sus planes y yo sólo soy una parte de ellos, y sobre todo, como ya dijimos, que Él

no se equivoca, entonces por qué no confío en Él? ¿Qué necesito para confiar? En algún lugar leí que Santo Tomás Moro decía "Nada puede pasarme que Dios no quiera, y todo lo que Él quiere, por muy malo que nos parezca, es en realidad lo mejor". No es que Dios nos haya abandonado, ¡es que no entendemos qué está haciendo!. Sin embargo, sabiendo que eso es lo que debe ser, que es así para lograr algo, será más fácil sobrellevarlo.

Lo que sucede es lo que debe suceder, ni más ni menos, así estaba planeado desde siempre y es la manera correcta. Todo es como debe ser. Conoces a las personas que Dios envía a tu vida porque debes conocerlas, porque son importantes para tu aprendizaje o tú eres importante para el aprendizaje de ellas. Algunas veces ellos son los medios para que logremos algo, otras nosotros lo somos para

que ellas lo hagan. No hay errores, todo está planeado cuidadosamente.

Si la elección al aplicar nuestro libre albedrío es en el sentido correcto, en el sentido de no dañar a nadie y dar, siempre dar cosas positivas: nuestro amor, nuestro tiempo, nuestro apoyo moral, compartir los tesoros que Dios nos ha regalado, nuestra alegría, nuestra sonrisa, entonces, todo está decidido ya y sucede como tiene que suceder. El tiempo de Dios es perfecto. Si te retrasas al levantarte y pierdes el camión, no te preocupes, Dios lo está disponiendo por algo y para algo. Está evitando algo o está propiciando otra cosa, tal vez que encuentres a alguien “por casualidad”, tal vez que pienses y “decidas” lo que debes hacer en el trabajo, tal vez que se te atravesase un mendigo para que lo ayudes con una

moneda, Él es el único que sabe por qué las cosas suceden de un modo y no de otro.

Al ejercer tu libre albedrío de esa forma, aceptas convertirte en un instrumento de Dios, te conviertes en una pieza de su juego de ajedrez, una pieza que Él moverá para llevar a cabo sus planes.

Él es el único que sabe para qué estás en tal o cual lugar, qué personas llegarán a tu vida y para qué. Todo es una amalgama perfecta, no hay errores, no hay equivocaciones, porque quien la ha creado es Dios. Si tenemos un problema, Dios nos dará los medios para solucionarlo, o si quieres lo puedo decir de otro modo, ¡Él se va a encargar de solucionarlo! Déjalo actuar, no quieras ser tú quien lo haga, tu puedes equivocarte, Él no.

Lo que pasa es que de repente nos cansamos. Hacemos lo que creemos que es lo correcto y aún así nos sentimos fracasados. No aparece por ningún lado ese trabajo tan ansiado y si lo tenemos, no nos valoran. A pesar de todo el tiempo transcurrido, a pesar de todos nuestros esfuerzos, no logramos lo que queremos. Dicen por ahí que “el tiempo de Dios es perfecto” y es que “todo tiene su momento”. Ese momento llegará, podemos estar ciertos de ello. Si no lo hemos logrado, si no lo hemos conseguido, si no lo hemos encontrado, es porque Dios está moviendo las fichas de ajedrez para hacer que ganemos el juego, los hilos se están entrecruzando para que el plan de Dios en nuestras vidas sea el más brillante que podamos imaginar. No desesperemos, no nos cansemos. Confiemos, Dios no se equivoca. Todo es por algo y para algo.

Y sí, Dios está allí, junto a ti, cuidándote, haciendo las cosas como deben ser para que tú estés bien. Confía en Él. Cuando Él te diga que cortes la cuerda, hazlo, cuando sientas que has tocado fondo y piensas que Él no está allí, comprueba que, como en una alberca, llegaste hasta el fondo para que cuando tus pies toquen el piso, puedas impulsarte hacia arriba y hagas el ascenso casi en automático. Hay algo muy personal que quiero platicarte:

Me quedaba muy claro que no era feliz en mi matrimonio. Después de 31 años de casada tomé la decisión de divorciarme. Si eres conservador sé que pensarás que el matrimonio debe ser para toda la vida, que una persona valiosa jamás se separaría de su esposo (a) y que una mujer debe soportar todo en aras de mantener la unión familiar.

Lo que tuve y tengo claro es que todas las normas, todas las leyes, religiosas o no, son creadas por el hombre, a conveniencia del hombre y de acuerdo con la ideología que prive en el lugar y contexto en que se encuentre. Dios no creó esas normas. La única ley válida para Dios es el amor, el único objetivo de Dios es lo bueno, no dañar a nadie en la búsqueda de tu felicidad.

Tomé la decisión, la comuniqué a quien era mi esposo y a mis hijos (ya mayores). Sé que fue una decisión egoísta, pero por primera vez en mi vida, estaba pensando en mí. Un día que curiosamente hacía mucho frío en la madrugada, a pesar de ser el mes de julio, llegó por mí una camioneta vieja en la que trasladaría mi ropa y algunos libros a Cuernavaca, donde vivían mis hermanas y

viviría en un departamentito de Infonavit que me prestaría mi hermana Rosita.

También llevaba dos figuras de porcelana que eran de mi madre y que yo tenía como recuerdo de ella. Las llevaba abrazadas envueltas en algunas prendas de ropa. La camioneta era de una mudanza que contraté, cuando la ví tan vieja pensé que jamás llegaría a Cuernavaca, pero me reproché el ser tan negativa y finalmente subí al asiento delantero. Yo iba en medio del chofer y de una persona que iba para cargar. Alguien más iba en la parte trasera. Eran las cinco de la madrugada y calculábamos llegar a nuestro destino a las siete de la mañana aproximadamente. Todo transcurrió normalmente al cruzar el Periférico y tomar la autopista hacia Cuernavaca. Ya por el kilómetro sesenta, no recuerdo de qué hablábamos, pero me di cuenta que el chofer,

al querer cambiar la velocidad no pudo hacerlo. Le dije –tiene que bajar la velocidad y después meter segunda- Con un aire de autoridad y casi gritando le dije, -baje más la velocidad, ¡más!, ¡tiene que bajarla más!-, y curiosamente el chofer me obedeció, frenó, bajó la velocidad. De repente, ya veníamos muy, muy despacio, y en eso se desprendió el eje con todo y llantas y voló por la autopista, se oyeron los rechinidos de los autos que tuvieron que frenar para no cruzarse en el camino del tubo que iba dando tumbos y que llevaba en los extremos las llantas que eran de la camioneta. La persona que iba a mi derecha le dijo a quien manejaba –oríllate, oríllate- También, curiosamente, “se orilló” y quedó estacionado en una bahía para emergencias que tenía la autopista. No entiendo cómo fue posible que se estacionara perfectamente en un espacio que era justo

para eso, sin tener dos llantas. Si el chofer hubiera conservado la velocidad a la que iba y no me hubiera hecho caso, nos hubiéramos matado. No pasó nada porque me obedeció, me obedeció a mí que no sé absolutamente nada de mecánica y que no tengo la menor idea de por qué dije lo que dije.

Estaba en el asiento de la camioneta, con mis dos figuras de porcelana abrazadas, pensando por qué me pasaba eso, ¿era que Dios no quería que me separara, que le diera un vuelco a mi vida, que me diera a mí misma una segunda oportunidad para vivir? No, no era eso, era que yo iba a morir en ese accidente, pero Él puso las palabras en mi boca y mandó a sus ángeles que movieran el vehículo y lo dejaran seguro, para que yo siguiera viviendo,

para que tomara esa segunda oportunidad que estaba pidiendo. Dios estaba conmigo, como siempre, y si no estuviera de acuerdo conmigo, yo habría muerto. Para aumentar las “casualidades”, yo era la única que llevaba celular y sólo tenía crédito para una llamada. La usó el chofer para pedir ayuda a su central y enviaron otra camioneta que llegaría en unas tres horas al lugar en que nos encontrábamos. Abracé mis figuras y le di gracias a Dios por estar viva. Llegó un mecánico (como respuesta a mis oraciones) que auxilió al chofer y a su acompañante y se llevaron el eje al poblado de Tres Marías para repararlo. Ellos se quedaron con la idea de que yo llamé a mi hijo para que nos enviara al mecánico, respecto de lo que sucedió no dijeron una palabra. Más tarde llegó la policía de caminos, vieron el desastre, se

cercioraron de que nos encontrábamos bien y mejor se fueron.

¿Cómo puedo, después de eso, decir que Dios no está consciente de mí? ¿Qué Dios no está conmigo? Claro que está aquí y como creación suya, me ama, me quiere mucho. En mi caso, toqué fondo, cuando llegué al piso me impulsé y después de muchos esfuerzos (pero ahora para mi propio bienestar) logré lo que me había propuesto: ser feliz.

HOY ESTOY AQUÍ

Hay una historia que me hace reflexionar. En el jardín hay una rosa blanca, abierta totalmente, bellísima. Cuando llega el papá de trabajar, su pequeña hija le pide que por favor le saque una foto a la flor, para poder conservar esa imagen. El papá le contesta que se encuentra demasiado cansado y lo único que quiere es descansar del pesado día de trabajo, pero lo hará temprano al día siguiente. Por la mañana, el padre, para cumplir su promesa se levanta un poco antes y se dirige al jardín para sacar la foto. Al llegar al rosal encuentra sólo pétalos en el césped, la rosa ya no existía.

Si el buen hombre pudiera regresar el tiempo, ¿crees que se hubiera sobrepuesto a su cansancio y regresado al jardín para tomar la

foto? ¿Acaso se imaginaba que la rosa sería eterna? No, claro que no. Pero no era consciente de que en cualquier momento, un ser querido, un amigo, una mascota, una flor, puede dejar de existir. Pensamos que todos nos van a esperar a que nosotros queramos acercarnos y eso muchas veces, cuando reaccionamos, no puede ser.

Sólo tenemos el momento presente para demostrar nuestro amor, nuestro cariño. Igual que en la historia la rosa se deshojó, de la misma forma la niña o él mismo, pudieron morir. Si tienes oportunidad de hacer algo, ayudar a alguien con una tarea, preparar un dulce para consentirle, dar un abrazo que no te han pedido, hacer una llamada a esa persona de la que te has estado acordando, enviar un mensaje para preguntar cómo le está yendo, hazlo, no lo pienses, sólo hazlo. Siempre

estamos cansados para ese tipo de cosas que “no nos dejan nada”, pero hoy estamos aquí, esa persona está aquí. No sabemos si mañana será lo mismo. No llegues a decir “si lo hubiera hecho...” ...¡hazlo!

¿Y CUANDO ESA PERSONA QUE QUIERES TANTO, "SE VA"?

Es fácil escribir y contarte que hay una vida a la que llegamos después de ésta. Lo que intento tal vez es que tengas algo a qué aferrarte cuando llegue el momento. Que sepas que Dios está siempre contigo, pero como sabemos, lo único cierto de nuestra vida, es que algún día moriremos.

Sabemos que todos moriremos, pero de algún modo nos gusta creer que ni a nosotros, ni a nuestros seres queridos, nos sucederá. Pero qué sucede cuando una persona a quien amamos mucho, "se va". Después de todas estas páginas, y si quiero hacerlo, creeré que ella está en un lugar mejor, donde no hay sufrimiento, que cumplió su misión y su vida terminó.

Pero ¿y yo?, sin esa persona ya no soy yo, ya no quiero vivir. ¿Por qué fue ella la que tenía que irse y no yo? ¿Por qué los que nos quedamos sufrimos tanto?. El llanto no es suficiente, tu corazón te duele, el cerebro no reacciona, y pueden decirte lo que quieran, puedes oír el sermón del sacerdote o del reverendo, pero a ti no te importa, no puedes escucharlos. Esta persona no está ya contigo.

Le falta algo a la vida para que te den ganas de vivirla.

No hay medicina contra ese dolor. Pudo ser de cualquier manera, de manera inesperada, un accidente, un infarto, algo que nadie pensaba que sucedería. En ese momento no lo puedes creer, no puede ser cierto, si recién la viste, si acabas de hablar con ella. Esto es inexplicable, quisieras decirle cuánto la amabas, darle las gracias por todo lo que te dio, sin embargo, ya no está. Hay un dicho en México que dice "como vivió, murió". Dicen que las personas que tienen una vida buena, en el sentido de vivirla de manera correcta, de ayudar, de dar, de amar, tienen una muerte muy rápida, la agonía no dura mucho y el "trance" es casi automático.

Puede ser que esto aplique para algunas personas, pero no para todas, es algo que no podemos dar por hecho. Me refiero al otro caso, cuando después de enfermedades terribles, de dolor, de sufrimiento, ya sabemos que la muerte llegará y que finalmente esa persona nos va a "dejar". Y estas enfermedades tan largas, estas agonías que te duelen más a ti, te colocan ante una dualidad de sentimientos. Quiero que ya no sufra, pero no quiero que se "vaya", y sabemos qué pasará al final, siempre lo sabemos, pero cuando sucede, pasa lo mismo, perdemos a una parte de nosotros. Sabemos que este ser que tanto amamos ya no sufre, pero ¿y yo? Yo, en esta situación, tampoco quiero vivir. Quisiera ir tras de él, tras de ella y hablarle todos los días de mis sentimientos de amor y gratitud.

Aceptar la partida de alguien, cuando sabes que ya no regresará, que no volverás a verla, a escucharla, no es nada fácil. Por más que nos digan que nuestros hijos, que nuestros padres, que nuestros amigos inseparables son "prestados", el cerebro no logra procesarlo, y desde luego, no se nos ocurre más que culpar y reclamar a Dios. ¿Por qué se la llevó?, ¿por qué me la quitó?, cuando en realidad deberíamos dar gracias por el tiempo que nos permitió vivir junto a ella o junto a él.

Es difícil ver una fotografía de quien ya no está y que no broten tus lágrimas. Dicen los tanatólogos que "vivimos nuestro duelo". Yo pienso que el duelo nunca termina. Es como el amor, cuando es verdadero, nunca desaparece. Aún después de años, puedes escuchar una canción que te hace recordar al ser amado y aunque se haya ido hace tanto

tiempo, igual que el primer día, sentirás el dolor en tu corazón.

Todos tenemos nuestras propias historias, si eres muy joven, aguarda, también las tendrás, las historias de nuestras pérdidas.

Hoy escribo por primera vez esto, generalmente no lo comparto. Tuve una tía a la que quise mucho, y yo creo que también ella a mí. Ya era muy grande, tenía más de ochenta años. Al inicio se movía en silla de ruedas, después quedó prostrada en un sillón todo el día, tenía un tumor canceroso, pero nunca se lo dijimos. Era monja y vivía en un asilo, la familia la visitaba cuando podía. Yo iba a verla los lunes de cada semana y cuando llegaba el día, ella se ponía feliz, me contaba todo lo que le había pasado durante la semana, yo le llevaba los dulces que le gustaban, ella me

daba los que había escondido del postre que le habían llevado. Conocí a mi tía, prácticamente cuando nací, la vida cruzó varias veces nuestros caminos, pero fue hasta su última etapa cuando me acerqué tanto a ella que no podía hacerme a la idea de que un día se iría. Me platicaba sus problemas y me decía que estaba rezando la novena a Santa Teresa de Jesús (la imagen que la representa es una monja con un ramo de rosas en sus brazos), y que la Santa le daría una señal de que sus oraciones eran escuchadas, que esa señal sería recibir una rosa roja. Lógicamente, yo sabía que en la siguiente visita debía llevarle un ramo de rosas rojas. No sé de dónde salía el dinero, había veces que no tenía ni para el pasaje del camión, pero Dios siempre me ayudó.

Al pasar del tiempo las cosas empeoraron, mi tía se puso muy mal, ya no podía levantarse de la cama, estaba ya con llagas a pesar del helado colchón de agua en que la tenían. Por alguna razón en ese tiempo yo no trabajaba y empecé a visitarla todos los días. A veces sólo a dormirme junto a ella, en aquel sillón, mientras ella dormía a causa de los sedantes.

Ella sufría mucho, tenía mucho dolor, y como nos sucede a todos cuando vemos sufrir a quien amamos, nos sentimos impotentes y también sufrimos. Pasaron días, no sé cuántos, ella empezó a "ver" personas de la familia que ya habían fallecido, según el doctor y las monjas, era cuando no tenía conciencia de lo que decía por las temperaturas tan altas. Se desesperaba mucho, se arrancaba las agujas del suero que contenían la medicina, ya no veía, no me reconocía y preferían tenerla

sedada todo el tiempo. Uno de los últimos días que la vi con vida, le habían amarrado las manos a los barrotes laterales de la cama para que no se arrancara las agujas.

En mi lógica de ser humano, yo no quería que sufriera más, pero no quería que muriera... no sabía qué era lo que debía pedirle a Dios. Cuando ya todo era insoportable para ella, yo entendí. Estaba pidiendo "su señal". Pero yo sabía que si ella recibía esa señal, iba a morir casi inmediatamente. No, yo no quería que muriera y sumida en mi egoísmo, el día siguiente, cuando me dirigía al asilo, decidí no pasar cerca del mercado donde vendían las rosas. "Casualmente" la calle estaba cerrada y todos los pasajeros tuvimos que seguir a pié. Tendría que pasar justo junto al mercado. No, yo no podía comprar rosas porque además, ni siquiera llevaba dinero suficiente. Tenía treinta

pesos y lo del pasaje de regreso. En esas épocas la docena de rosas costaba como cincuenta pesos. Caminé rápidamente sin detenerme. Pasé el mercado y una cuadra adelante me detuve a esperar que el semáforo me permitiera cruzar la calle. Se acercó a mí una señora, desde luego, vendedora de rosas:

- "Señito, por favor cómprame estas rosas, son las últimas que me quedan"

- "Lo siento señora, no traigo dinero"

- "Mire, tengo que regresar ya a mi casa, tengo un problema, sólo deme treinta pesos por las dos docenas"

Y me las dio, casi instintivamente las recibí y le dí los treinta pesos que llevaba. Lloré lo que faltaba del camino. El lenguaje de Dios es extraño, pero es muy claro. Sentía que yo misma iba a provocar la muerte de mi tía, pero

no quería que me dejara, con tantos problemas como había en mi vida, ella me mantenía con ánimos para aferrarme a la vida.

Llegué a su habitación, mi tía tenía una crisis, ahí estaba el doctor y también la madre superiora, quien entendió, tomó las rosas de mis brazos y le dijo a mi tía "Mire hermana, qué hermosas rosas rojas le ha traído su sobrina", como ella ya no veía, preguntó ¿dónde, dónde están?, la madre superiora la incorporó y le quitó las ataduras de sus manos para que pudiera tocarlas. Estuvo acariciándolas un rato, eso la calmó y volvió a recostarse. Esas mismas rosas estaban sobre su féretro al día siguiente.

Durante la noche, pedí permiso a la madre superiora de dormir en la cama de mi tía, el colchón era tan frío, se supone que al ser de

agua ayudaba a que no sufriera por las heridas que ya tenía en la cadera y en la espalda. Sobre su cama yo quería entender por qué había tenido que sufrir tanto, ella no era una mala persona, pero tal vez, tenía como último cometido enseñarme a no ser tan egoísta, a pensar en ella antes que en mí, a hacer lo que el verdadero amor debe hacer, sin importar mis lágrimas y mi sufrimiento, debía "dejarla ir". Tal vez no murió antes por todas las oraciones en las que le pedí a Dios que no se la llevara, el poder de la oración es tan grande, que es incomprendible para los seres humanos. Dicen que en tus últimos momentos debes perdonar, tal vez ella guardaba para sí, algún suceso de su vida en el que había alguien a quien no quería perdonar, hay tantas explicaciones que puedo inventarme, pero lo único real es que,

aún no había llegado al límite que Dios le tenía marcado.

Después, todo parece un sueño, no somos realmente conscientes de que nuestro ser amado ya no está. Conforme pasa el tiempo, lo vas asimilando (que no aceptando, yo creo que nunca llegas a aceptarlo) y aprendes a vivir sin él. A recordarlo, y si tienes el privilegio de poder hacerlo, a llorar por todo lo que lo extrañas.

Cuando ellos mueren, también tenemos que "dejarlos ir", cuando ven nuestro sufrimiento, no se apartan de nosotros y están ahí, como ángeles guardianes, de repente sentimos que están junto a nosotros, nos llega el aroma de su perfume, oímos que nos llaman por nuestro nombre, nos parece verlos... Y cuando cuentas esto a alguien, te dice que sólo es tu

imaginación, pero sabemos que no. que es nuestro ser amado que sigue con nosotros.

Eso es bueno, pero volvemos a lo mismo, debemos dejar nuestro egoísmo a un lado y dejar que "sigan su camino" que vayan por esa senda de luz y se vuelvan uno con ese Ser Supremo que los está esperando. De nuevo, debemos materializar nuestro amor y pensar en ellos antes que en nosotros.

Y la vida sigue... cada día que vivimos es un regalo de Dios. Nos brinda de nuevo la oportunidad de hacer algo por nosotros mismos, de hacer algo por los demás, de hacer que nuestra vida valga la pena de ser vivida. Al abrir los ojos cada día, demos gracias y pidamos ser capaces de identificar lo bueno que nos está pasando. Para ser feliz no necesitas dinero, para ser feliz necesitas

valorar la vida, disfrutar lo que tienes, ser consciente de que puedes ver una flor, oler el pasto recién cortado, sentir la lluvia sobre ti, sentir en tu mejilla el beso de tus padres, de tu hermano, de un amigo. La felicidad no reside en "tener", reside en "ser", ser cada día mejores y poder decir que estamos preparados para "irnos" en cualquier momento que Dios decida.

ANEXOS

ANEXO 1

Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross (Zurich 1926 - Scottsdale, Arizona, 2004) Psiquiatra suizo-estadounidense, fue una de las mayores expertas mundiales en el tema de la muerte.

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross fue una de las primeras personas en estudiar honestamente la relación que tenemos con la muerte. Ella ha sido una de las más famosas especialistas en esta materia, trabajó con miles de pacientes terminales. Estudió 20,000 casos de gente de

todo el mundo quienes habían sido declarados clínicamente muertos y quienes después habían regresado a la vida.

En su libro *On Life After Death*, escribe los aspectos más importantes de lo que sucede al momento de morir, con el objeto de incrementar nuestro conocimiento sobre esto y así lograr una mayor tranquilidad al pensar en el momento de nuestra muerte o la de nuestros seres queridos y tener una diferente perspectiva de la vida misma. Ella menciona:

"La experiencia de morir es casi idéntica a la experiencia del nacimiento. Es el nacer a una forma diferente de existencia la cual puede ser probada de forma muy simple. Por miles de años te hicieron creer en las cosas del más allá. Para mí, ya no se trata de creer, sino de saber..."

Existen tres etapas al momento de la muerte. El fallecimiento del cuerpo humano es idéntico a lo que sucede cuando una mariposa emerge de su capullo. El capullo puede compararse al cuerpo humano, pero no es idéntico a tu ser real, sino que se trata solamente de la casa donde viviste por un tiempo. Morir es mudarse de una casa a otra mucho más bella.

Tan pronto como el capullo se encuentra en condiciones irreparables, la mariposa será liberada. En esta segunda etapa, el ser humano se alimenta de energía psíquica. Tan pronto como tu alma deja tu cuerpo, te das cuenta inmediatamente de que puedes percibir todo lo que sucede en el lugar donde falleciste. Sin embargo, no te encuentras registrando todos estos eventos mediante tu conciencia terrena, sino con otra clase de conciencia nueva. Puedes enterarte de lo que los demás

dicen exactamente, de lo que piensan y de cómo actúan.

En esta segunda etapa el que ha fallecido también se dará cuenta de que se encuentra completo nuevamente. Personas que eran ciegas, pueden ver de nuevo, y gente que no podía escuchar y hablar puede hacerlo de nuevo. Aquellos de mis pacientes que sufrían de esclerosis múltiple, me decían llenos de alegría después de que regresaban de una experiencia cercana a la muerte 'Dra. Ross, podía bailar de nuevo'.

Hicimos un experimento con gente ciega: Aquéllos que tuvieron una experiencia 'fuera de su cuerpo' y regresaron, te podrían contar en detalle qué colores y qué joyería llevabas si estabas presente en el momento.

En esta segunda etapa notarás que nadie muere solo. Cuando uno deja su cuerpo físico, uno no puede hablar más en términos de tiempo, espacio o distancia en el sentido común, porque éstos son un fenómeno terrenal. En este sentido uno se da cuenta de que nadie muere solo porque el difunto es capaz de visitar a quien desee. Además existe gente que falleció antes que tú, esperando por tí, que te quieren y aprecian bastante.

Lo que la religión les enseña a los niños pequeños sobre los ángeles de la guarda está basado en un hecho. Existen pruebas de que cada ser humano, desde su nacimiento hasta su muerte, es guiado por una entidad espiritual. Todos tenemos dicha guía espiritual, creamos en ella o no. Algunos niños pequeños los conocen como 'amigos imaginarios'.

Una paciente mía, ya anciana, llegó a decirme 'él está de nuevo aquí. Cuando era niña, él estaba siempre conmigo, pero me había olvidado completamente de que existía'. Ella falleció un día después, llena de dicha sabiendo que alguien que la quiere la está esperando.

En general, la gente que está esperando por nosotros en el otro lado son aquéllos quienes más nos quieren. En los casos de niños muy pequeños, cuyos padres, abuelos y otros parientes cercanos todavía viven, son recibidos por sus ángeles de la guarda, o por Jesús, o por alguna otra figura religiosa. Esto no es debido a una cuestión de discriminación, sino que simplemente eres recibido por personas significativas para ti.

Antes de que salgas de tu cuerpo físico para realizar la metamorfosis hacia la forma que tendrás por toda la eternidad, pasas por una etapa que se encuentra totalmente impregnada con imágenes terrenas. Puede ser que te encuentres flotando a través de un túnel, pasando por una gran puerta o cruzando un puente. Todos encuentran el cielo que han imaginado.

Después de que has atravesado este túnel, puente o puerta, te encuentras al final de él rodeado por luz. Esta luz es más blanca que el blanco. Es muy brillante, y cada vez que te aproximas a ella, te sientes más y más envuelto por el más grande, indescriptible e incondicional amor que te hayas podido imaginar.

Si alguien está teniendo una experiencia cercana a la muerte, le es permitido ver esta luz sólo por un breve instante. Después de esto, debe regresar, pero cuando mueres realmente, la conexión entre el capullo y la mariposa se rompe. Después de esto, no es posible regresar a tu cuerpo terrenal. Pero tú no querrías regresar a él de cualquier manera, porque después de ver la luz nadie quiere regresar. En esta luz, tú experimentarás por primera vez lo que el hombre pudo haber sido. Aquí encontrarás entendimiento sin juzgar, y amor incondicional. En esta presencia tú sabrás que toda tu vida en la Tierra no fue más que una escuela a la que tuviste que asistir para poder pasar ciertas pruebas y aprender lecciones especiales. Tan pronto como has finalizado esta escuela y aprendido tus

lecciones, será permitido que regreses a casa, ¡que te gradúes!.

Algunas personas preguntan '¿por qué los niños pequeños mueren?'- La respuesta es simple. Ellos aprendieron en un periodo muy corto lo que uno tiene que aprender, lo cual pueden ser diferentes cosas. Sin embargo, hay una cosa que todos tienen que aprender antes de regresar y es el amor incondicional. Si tú has aprendido y practicado esto, has aprendido la mayor lección de todas.

En presencia de esta luz tienes que voltear a ver lo que fue de tu vida desde el primer día hasta el último. Con esta visualización de tu vida has alcanzado la tercera etapa. Conocerás en detalle cada pensamiento que tuviste, recordarás cada palabra, cada acto. Esta recapitulación es sólo una pequeña parte

de tu conocimiento porque en este momento también conocerás todas las consecuencias resultantes de cada uno de tus pensamientos, palabras y actos.

Dios es amor incondicional. Durante esta revisión de tu vida terrena no culparás a Dios por tu destino, sino que te darás cuenta de que tú mismo fuiste tu peor enemigo, debido a que te acusarás a ti mismo de haberte negado tantas oportunidades para crecer. Ahora sabrás que hace mucho tiempo, cuando tu casa se quemó, tu hijo murió, tu esposo se lastimó, todas esas tragedias fueron para crecer: crecer en entendimiento, en amor, en todas esas cosas que tenemos que aprender.

Todos hemos sido creados para vivir una muy simple, bella y maravillosa vida. Mi más grande deseo es que comiences a ver la vida

de manera diferente. Si aceptas tu vida como algo para lo que fuiste creado, ya no volverás a cuestionar cuáles vidas son prolongadas y cuáles no. Mi deseo es transmitir a cuanta gente sea posible un poco más de amor. Piensa en todos los regalos costosos que regalas en Navidad, realmente dudo que sea necesario... Amor incondicional sería más apropiado. Existen 20 millones de niños muriendo de hambre en el mundo. Piensa en toda la gente pobre...

Reparte tus bendiciones... de esta manera, cuando las tormentas azoten tu vida, piensa en aquéllas personas a las que ayudaste como un regalo para ti mismo... por toda la fortaleza que te dieron y las enseñanzas que te transmitieron."

Tomado de:

Elisabeth Kübler-Ross, On Life after Death, USA, Ed. Celestial Arts., 1991.

Traducción de Diana Cantú.

Resumen de las Páginas 2 a 14.

ANEXO 2

Bronnie Ware (Australiana)

BronnieWare pasó años trabajando en cuidados paliativos, atendiendo a pacientes terminales en sus últimas doce semanas de vida. Le impactó tanto que decidió contar su experiencia en un blog llamado Inspiration and Chai, donde reprodujo los últimos deseos de sus pacientes. El éxito fue tal que al poco tiempo lo plasmó en un controvertido libro titulado "Los cinco mejores lamentos de los que van a morir". Ninguna mención al sexo,

tampoco les importaba irse sin haber probado experiencias vibrantes como saltar bungee o no haber cumplido con otras tareas clásicas como escribir un libro o plantar un árbol.

Ware habla de la claridad y de la visión espectacular que tiene la gente al final de sus vidas, y cómo podemos aprender de su sabiduría. "Cuando les preguntaba de qué se arrepentían o si hubieran hecho algo de manera diferente, casi siempre me respondían lo mismo. La lista era larga, pero en el libro traté de centrarme en los cinco más comunes", explica la autora.

Estas son las "confesiones sinceras y reales de las personas que cuidé en su lecho de muerte"

1. Ojalá hubiera vivido a mi manera. Muchos se quejaban de no haber tenido el coraje de vivir una vida fiel a sí mismos, sino a lo que los

demás esperaban de ellos. "Cuando se dan cuenta de que su vida está a punto de terminar y miran hacia atrás, es fácil ver cuántos sueños se han quedado en el camino- La mayoría no había cumplido aún ni la mitad de sus sueños y tenía que morir sabiendo que era debido a las decisiones que habían tomado".

2. Ojalá no hubiera trabajado tan duro. Ware afirma que ésta era la frase más repetida por los pacientes de sexo masculino. Casi todos los hombres que cuidó sufrían por haberse perdido la infancia y la juventud de sus hijos, y lamentaban no haber disfrutado más de la compañía de su pareja. Sentían que habían malgastado tanto sus vidas; comprendieron tarde que no se debe basar la existencia en el trabajo.

3. Ojalá hubiera tenido el coraje de expresar mis sentimientos. A menudo las personas renuncian a sus sueños e ideales por el bien de los demás. Ocultan sus sentimientos con el fin de mantener la paz de su entorno. Como resultado, se conforman con una existencia mediocre y nunca llegan a ser lo que en realidad querían ser o lo que realmente eran capaces de hacer. "El origen de muchas enfermedades tiene relación con la amargura, la frustración y el resentimiento que esto conlleva", explica Ware.

4. Ojalá hubiera mantenido el contacto con mis amigos. Casi todos se acordaban de sus viejos amigos y recordaban con pesar los mejores momentos vividos a su lado, lamentando no haber sido capaces de mantener esa amistad con el paso de los años. Querían despedirse de ellos, pero no siempre fue posible

localizarlos. A veces nos sentimos tan absorbidos por nuestras propias vidas, que es como si estuviéramos atrapados y renunciamos a uno de los mayores tesoros de la vida, la amistad. He sido testigo de la profunda pena y arrepentimiento que esto ha ocasionado a mis pacientes, les atormentaba no haber dedicado a sus verdaderos amigos el tiempo y esfuerzo que merecían. Todo el mundo, cuando está muriendo, echa de menos a sus amigos.

5. No he sabido ser feliz. Otra revelación sorprendente: muchos de los pacientes, no se dan cuenta, hasta el final de sus vidas, que la felicidad es una elección. Se quedan atascados en viejos patrones y hábitos. El llamado 'confort de familiaridad' interfiere con su salud emocional. Por eso insisto que uno de los principios clave para la vida es entender

que lo único que necesito para ser feliz, es una actitud agradecida ante la vida. La queja es un imán para la desgracia. Nos quejamos tanto de lo poco que nos hace falta que dejamos de agradecer lo mucho que tenemos. Es fácil agradecer cuando las cosas están bien, ¡por supuesto! cualquiera lo hace, pero la verdadera gratitud se forja cuando las cosas están complicadas. El miedo al cambio les lleva a pensar que están contentos con lo que tienen, cuando en el fondo anhelaban hacer otras cosas, como reírse más y hacer tonterías."

Fragmentos del libro "Los cinco mejores lamentos de los que van a morir", Ed. Debolsillo, lanzamiento en México en febrero 7 de 2013,

Autora: BronnieWare (Australiana)

ANEXO 3

Aristóteles - Año 360 Antes de Cristo

LA REVOLUCIÓN DEL ALMA (fragmentos)

Nadie es dueño de tu felicidad, por eso no entregues tu alegría, tu paz, tu vida en las manos de nadie, absolutamente a nadie. Somos libres, no pertenecemos a nadie y no podemos querer ser dueños de los deseos, de la voluntad o de los sueños de quien quiera que sea. La razón de tu vida eres tú mismo. Tu paz interior es tu meta en la vida.

Cuando sientas un vacío en el alma, cuando sientas que aún te está faltando algo, aún teniéndolo todo, guarda tus pensamientos para tus deseos más íntimos y busca la divinidad que existe en ti.

No coloques el objetivo demasiado lejos de tus manos, abraza a los que están a tu alcance hoy.

Si andas preocupado por problemas financieros, amorosos o de relaciones familiares, busca en tu interior la respuesta para calmarte, tú eres el reflejo de lo que piensas diariamente.

¡Deja de pensar mal de ti mismo y sé tu mejor amigo siempre!

Sonreír significa aprobar, aceptar o facilitar. ¡Entonces habrá una sonrisa para aprobar el mundo que quiere ofrecerte lo mejor!. Con una sonrisa en el rostro las personas tendrán las mejores impresiones de ti y tú estarás afirmando para ti mismo que estás "próximo" a ser feliz...

Trabaja, trabaja mucho a tu favor, deja de esperar la felicidad sin esfuerzos. Deja de exigir de las personas aquello que ni para ti has conseguido aún...

Critica menos, trabaja más y no te olvides nunca de agradecer. Agradece todo lo que está en tu vida, en cada momento, inclusive el dolor. Nuestra comprensión del universo aún es muy pequeña para juzgar lo que quiere que sea nuestra vida.

ANEXO 4

Ernest Hemingway (1899 - 1961)

TEMORES

Temía estar solo, hasta que aprendí a quererme a mí mismo.

Temía fracasar, hasta que me di cuenta de que únicamente fracaso cuando no lo intento.

Temía lo que la gente opinara de mí, hasta que me di cuenta de que de todos modos opinan.

Temía que me rechazaran, hasta que entendí que debí tener fe en mí mismo.

Temía al dolor, hasta que aprendí que éste es necesario para crecer.

Temía a la verdad, hasta que descubrí la fealdad de las mentiras.

Temía a la muerte, hasta que aprendí que no es el final, sino más bien el comienzo.

Temía al odio, hasta que me di cuenta que no es otra cosa más que ignorancia.

Temía al ridículo, hasta que aprendí a reírme de mí mismo.

Temía hacerme viejo, hasta que comprendí que ganaba sabiduría día a día.

Temía al pasado, hasta que comprendí que es sólo mi proyección mental y ya no puede herirme más.

Temía a la oscuridad, hasta que vi la belleza de la luz de una estrella.

Temía al cambio, hasta que vi que aún la mariposa más hermosa necesitaba pasar por una metamorfosis antes de volar.

Hagamos que nuestras vidas cada día tengan más vida y si nos sentimos desfallecer no olvidemos que al final, siempre hay algo más.

Hay que vivir ligero, porque el tiempo de morir está fijado.

*Se necesita valor para aceptar la muerte,
pero mucho más para vivir la vida.
Podemos enfrentar la muerte sin ningún temor,
sabiendo que nuestra vida ha valido la pena.
Si después de la vida preguntaras a ese
Ser Omnipotente: Oye Dios, ¿para Ti,
valió la pena que yo viviera mi vida?
Él respondería: “Desde luego que sí,
formaste parte de mi plan perfecto,
¡para eso te envié a vivirla!”*

INDAUTOR: 03-2017-032210294100-01



0 322102 941000