

Ayer ya es pasado



MIRIAM SUBIRANA

Directora del espacio
Yesouisi, centro de
Creatividad, Espiritualidad
y Coaching.

www.yesouisi.es
Ofrece sesiones de
acompañamiento
espiritual y dirige retiros
de fin de semana:
"Caricias para el espíritu".
Ha publicado varios libros
que son reflexiones
acerca de la soberanía
personal, vivir sin
miedos, el poder del
pensamiento positivo,
vivir en libertad para
alcanzar nuestros sueños
y encontrar lo esencial.

Su último libro,
*Cómplices. Más allá de
las relaciones de
dependencia*, trata de
cómo amar preservando
nuestra identidad
original.
www.miriamsubirana.com

Vivir atrapados en el recuerdo de un ser querido que nos dejó, en el recuerdo de una situación que ya no existe, o en el recuerdo de alguien que vive pero con quien ya no nos vemos (pues nos hemos separado físicamente) no nos permite gozar con libertad del momento presente.

Vivir el duelo y superarlo es la capacidad de hacer las paces con los recuerdos grabados en nuestra memoria. Es conseguir que no nos inquieten ni nos generen dolor. Es lograr que ese recuerdo de lo que fue y ya no es no genere deseos, insatisfacción, frustración ni tristeza.

El duelo con relación a la separación con alguien con quien se han compartido momentos de belleza y plenitud, de amor y enamoramiento, requiere de un esfuerzo de aceptación serena



No se supera el duelo de un ser querido, un hijo perdido, un amor desaparecido porque se permite que el recuerdo continúe vivo, de forma que invade la conciencia y coloniza el espíritu. El recuerdo sofoca el presente, queriendo revivir un pasado que ya no tiene posibilidad de existir. Ya terminó.

El duelo es liberarse de lo conocido y vivido. Es cortar las cuerdas o lazos del apego a esa vivencia pasada.

La dimensión del duelo tiene diferentes expresiones y formas con relación a la muerte. El duelo judeocristiano no es como el hinduista. El duelo judeocristiano está ligado al fin de algo. El duelo hinduista está ligado al paso a otro estado. Con la filosofía de la reencarnación se hace duelo de un estado, no de un ser.

En el duelo pueden emerger el arrepentimiento o el remordimiento. Veamos algunos sentimientos que nacen relacionados con estas preguntas:

- ¿Hice todo lo que debía?
- ¿Pude evitarlo?
- ¿Dije todo lo que tenía que decirle?
- ¿Le di todo lo que necesitaba?
- ¿Estuve allí cuando me necesitaba?

Estas preguntas convergen en un sentimiento de la responsabilidad de la muerte del otro. Es un duelo difícil de superar. Requiere un control interno que no permita que estas preguntas y sus respuestas se alarguen en el tiempo. Si no logramos esta capacidad nos hundimos en un arrepentimiento por lo que pudiera haber sido y no fue, y se nos escapa el presente de las manos.

El duelo con relación a la separación con alguien con quien se han compartido momentos de belleza y plenitud, de amor y enamoramiento, requiere de un esfuerzo de aceptación serena. No quedarse atrapado en sentimientos de culpabilidad, rencor u odio, ya que nos anclan en un pasado que ya no está vivo más que en nuestra conciencia, porque no lo dejamos morir. Las imágenes y los

(vivir el duelo)

recuerdos de vivencias del pasado emergen una y otra vez en la pantalla de la mente, provocando diferentes tipos de sentimientos que van desde la tristeza hasta la frustración.

¿Con qué rapidez podría recuperarse una persona de la pérdida de un ser querido y empezar a sentirse bien? Tenemos la capacidad de hacerlo el mismo día o al día siguiente. Pero nuestras creencias y condicionamientos, nuestros apegos y falta de voluntad y de capacidad interior nos impiden recuperarnos con rapidez y sentirnos bien.

Independientemente del tipo de duelo que tengas que vivir, es cuestión de impedir que tus recuerdos invadan tu espíritu, tu mente y tu corazón. Circunscribirlos, limitarlos, ponerlos en su sitio: en el pasado. Ayer ya es pasado.

A nivel de la acción, ahora, en el presente, utiliza tu tiempo, tus talentos y tus pensamientos para tareas creativas. Ayuda al prójimo. Te ayudará a salir de la soledad y relacionarte. Comparte, dialoga e involúcra-te en servir.

Respecto a tus vivencias acumuladas, medita para mejorar tu habilidad de gestionar tus recuerdos. Limpia los armarios del ser, para que los recuerdos almacenados no provoquen molestias, interferencias ni sufrimiento en el momento presente. Medita para aceptar y soltar.

Agradece el pasado. Aprende de él. Pero ahora suelta y libérate. Vive este momento en



plenitud. Depende de ti crear el pensamiento determinado para que así sea. ●

Extracto del libro: *Vivir en libertad. Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial*. Ed. RBA-Integral.

¿Cómo actúa?

- Estimula la liberación de endorfinas, aliviando el dolor y transmitiendo una sensación de bienestar.
- Profundo efecto relajante de todo el sistema nervioso.
- Ayuda a combatir el estrés.
- Alivia los dolores y las tensiones musculares.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Favorece el proceso natural de auto-curación de su cuerpo.

yantra-mat

La alfombrilla de acupresión que disminuye el dolor, relaja y ayuda a conciliar el sueño.



Información y puntos de venta:
www.yantraspain.com
CONTACTO: info@yantraspain.com