



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

**SI APRENDO A VIVIR...VIVO
SI APRENDO A MORIR....MUERO
Y SI TRASCIENDO... AUN MUERTO SEGUIRÉ VIVO**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA:

LEO. MARÍA ANTONIETA PAREDES REBOLLEDO

Asesor de Tesina: **M.D.H. Oscar Tovar**



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.

México D. F. a 3 de Junio del 2014

Dr. Felipe Martínez Arronte.

Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología A.C.

Por medio de la presente le informo que revise y aprobé la tesina que presentó:

Lic. María Antonieta Paredes Rebolledo

Integrante de la generación 2013-2014

El nombre de la tesina es:

SI APRENDO A VIVIR...VIVO
SI APRENDO A MORIR....MUERO
Y SI TRASCIENDO... AUN MUERTO SEGUIRÉ VIVO

ATENTAMENTE

M.D.H. Oscar Tovar

AGRADECIMIENTO A MI MADRE

A ti que me diste tu tiempo, tu vida y tu amor; a ti te dedico, mi ser y mis victorias.

Gracias por ser mi amiga constante de todas las horas.

Mamá, nada me gustaría más que compartir cada momento especial de mi vida contigo; dejaste una huella muy profunda en mi corazón y haz trascendido en mí, en mis hijas, así como en todos y cada uno de los seres con los que cruzaste por tu vida.

Gracias te doy porque estuviste conmigo siempre que necesité tu apoyo; hoy y cada paso que sigo en esta vida desde que tú no estás, me he enseñado a valorar lo que hiciste siempre por tu familia.

Hasta donde estés te envié todo mi amor, mi agradecimiento y reconocimiento por tu labor como madre, hija, abuela y hermana; gracias por ser mi amiga y consejera cada día.

¡¡¡TE AMO POR SIEMPRE MAMÁ!!!

AGRADECIMIENTO A MI PADRE

Gracias papá, porque hoy y cada día debo reconocer que tu apoyo en mi vida ha sido fundamental, con él he logrado conquistar las metas que me he propuesto, eres un pilar esencial en mi formación y me siento orgullosa de tenerte como padre,

Gracias por estar conmigo siempre.

AGRADECIMIENTO A MIS HIJAS

Paty y Fer, hoy quiero decirles que les doy las gracias por estar en mi vida, ustedes llegaron a cambiar mi mundo; son y serán siempre un motivo para que yo trate de ser mejor persona y han sido un impulso para mí.

Gracias por estar conmigo siempre y por ser uno de los tesoros más importantes en mi vida, gracias por su comprensión y apoyo para permitirme seguir creciendo como ser humano.

Las amo hoy y cada segundo de mi existencia.

AGRADECIMIENTO A MI NIETA

Sofía Danae, llegaste a mi vida para darle luz y alegría.

No olvidaré los sentimientos que tuve al saber que llegarías; hoy que estas aquí, mi mundo está completo, me veo en tus ojos y sé que ambas compartimos esa chispa.

Gracias pequeña, porque me haces sentir inmensamente feliz.

TE AMO PRINCESA.

AGRADECIMIENTO A MIS COMPAÑEROS CLASE

Gracias a todos mis compañeros de generación por todo lo compartido durante el diplomado, experiencias, alegrías, tristezas, vivencias y todo lo que dejamos en el aula durante nuestra formación y lo que cada uno nos llevamos en nuestro corazón.

AGRADECIMIENTO A MIS COMPAÑERAS DE TRABAJO

Gracias a todos y cada uno de mis compañeros de trabajo por su apoyo y colaboración, pues estuvieron pendientes de cubrir algunas funciones que yo dejaba momentáneamente para poder asistir cada día a mis clases, hoy que he concluido mi primer ciclo, sólo puedo darles mis más sinceras gracias.

**¿Por qué quiere saber qué será usted cuando muera,
antes de saber qué es ahora?**

Ramana Maharshi

LA VIDA

Lo pedí todo a fin de poder disfrutar la vida, y se me dio la vida de manera que pudiera gozar de todo.

Anónimo

LA MUERTE

La llegada de la Muerte es el momento supremo en que la última página del diario de la Vida será por fin escrita, para formar parte de la verdad eterna e inamovible de la existencia humana.

Víktor Frankl

TRASCENDER

Si no quieres perderte en el olvido tan pronto como estés muerto y corrompido, escribe cosas dignas de leerse, o haz cosas dignas de escribirse.

Benjamín Franklin

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1	
<u>DESPERTAR A LA VIDA</u>	
I. Una nueva vida	11
II. La alegría del ser	13
III. El sentido de vivir	17
IV. La paradoja del tiempo	20
CAPÍTULO 2	
<u>VIVIR HASTA LA MUERTE</u>	
I. Sobre la vida y vivir	25
II. No sabemos ni cómo ni cuándo morir	29
III. La muerte, el fin de la vida	33
IV. El verdadero nacimiento del hombre es la muerte	41
CAPÍTULO 3	
<u>TRASCENDER Y NO MORIR</u>	
I. Vida después de la muerte	43
II. Trascender, finalidad de vida	45
CONCLUSIONES	49
BIBLIOGRAFÍA	50

INTRODUCCIÓN

Cada uno de nosotros en este mundo hemos de darle sentido a nuestra vida; es tu vida y el significado ha de ser también el tuyo. Nadie más que uno mismo puede y debe encontrarlo; porque es tu vida y solamente es accesible a ti.

La vida ya está en tu interior, solamente podemos contactar con ella allí. Por eso lo primero que se ha de recordar es que sí se quiere saber lo que es la vida, nunca hay que buscarla en lo exterior, ni tratar descubrirla en alguien.

Lo segundo es: una vez que se sabe lo que es la vida, en consecuencia se sabrá lo que es la muerte. La muerte es parte del mismo proceso; en conjunto ambas forman un organismo.

Por lo general creemos que con la muerte llega el final, y que la muerte se opone a la vida; debido al miedo, hemos creado la división donde creemos que la vida es buena y que la muerte es mala; si se considera a la muerte como el enemigo esto simplemente demuestra que no hemos sido capaz de saber lo que es la vida.

Hoy en día al parecer, es suficiente con que la vida es ahora más preciosa, que uno vive más en el presente, que es menos egoísta y le queda poco o ningún miedo de la muerte.

CAPÍTULO 1

DESPERTAR A LA VIDA

I. Una nueva vida

No todos los niños son esperados con la alegría y la emoción que da el milagro de una nueva vida; el milagro de la creación de un nuevo ser humano.

En algunas partes del mundo los niños son una parte natural de la vida, nace un niño tras otro y las familias y las tribus los cuidan, los alimentan y los educan en algunas ocasiones de forma comunal.

Los niños son considerados como un bien, ya que finalmente se convertirán en los proveedores de todas las necesidades, incluyendo alimento y atención para los mayores; en esos lugares lejanos de toda civilización, cuanto más niños tenga una familia o una tribu estás tendrán mayor garantía de sobrevivir a su ancianidad.

El mundo moderno ha cambiado en el último medio siglo, desde la llegada del transporte moderno y la filosofía materialista de la vida; así como desde que la tecnología y la ciencia han remplazado a los viejos valores espirituales, la vida ha cambiado.

Actualmente las parejas deciden primero tener una carrera, posición económica solvente y cómoda; disfrutar la vida y la libertad antes de crear una nueva vida.

Todos los animales hacen su entrada en la vida, adhiriéndose a su madre de forma estrecha por días, actualmente para el ser humano no procede así; en nuestro acelerado ritmo de vida y en la apresurada y avanzada sociedad tecnológica donde hoy estamos inmersos; el tiempo y la eficiencia se estiman por encima de todos los demás valores, sentimientos y emociones.

Nuestro interior se va quebrantando, estas rutinas mecánicas causan una pérdida de autoestima y por ello estamos aprendiendo una dura verdad en la que a pesar de todos los avances en el mundo; estamos viviendo sin tener garantizada una vida satisfactoria.

En realidad según Nietzsche, la vida es sin sentido, es nihilismo. La vida ha de ser comprendida como eterno retorno de lo mismo, como voluntad de poder, como transvaloración de los valores. El hombre necesita dar sentido a la vida creando valores.

El hombre puede crear libremente sus valores y dotar de sentido al mundo, sin necesidad de hacerlo de un modo encubierto; sin necesidad de pretender que esos valores que él cree, deban tener respaldo divino o trascendente.

II. La alegría del Ser

La mayoría de las personas viven tan distraídas en sus pensamientos y tan inmersas en un mundo material y vano, que no logran sentir la corriente de vida que las anima, la alegría de su Ser.

El hecho de no poder sentir la vida que anima al cuerpo físico, la vida que somos en esencia; es una privación que nos sucede. El cuerpo interior no es sólido, es espacioso; no es la forma física, sino la vida que la anima.

Cuando nosotros nos hacemos cocientes de la vida, de nuestro cuerpo interior; logramos que esa vida forme parte intrínseca de la alegría de Ser.

El Ser es la única vida eterna; siempre presente, más allá de muchas formas de vida que están sujetas al nacimiento y a la muerte.

El Ser está dentro de cada forma, como su esencia; más íntimamente invisible e indestructible. No hay que buscar captarlo con la mente, ni tratar de entenderlo; podemos conocerlo cuando renunciamos a la necesidad de encontrar una forma precisa a nuestra identidad.

El mundo se ve renovado, alegre y vivaz cuando lo vemos y sentimos desde nuestro interior, es entonces cuando llegamos a ser auténticos; sólo es cuestión de profundizar en lo que cada uno tiene, sin dejar que la mente categorice o compare, es lo que se llama iluminación: sentir la unidad con el Ser.

A nivel emocional, es esencial aprender a confiar en la mente, esto incrementa la autoestima y la necesidad de seguridad en el ser humano se ve beneficiada. Cuando el ser humano confía en su intuición y en sus decisiones se siente más seguro en su entorno ya que sabe qué será capaz de sentir o controlar sus emociones.

El aprendizaje emocional comienza en los primeros momentos de la vida y se prolonga a lo largo de la infancia; estos intercambios entre padres e hijos tienen un subtexto emocional, y la repetición de ellos a lo largo de los años forman en el niño el núcleo de sus capacidades y de su concepción emocional.

Esto hace que la infancia se convierta en una oportunidad para modelar las tendencias emocionales de toda una vida, no hay que olvidar que los hábitos adquiridos en la infancia son más difíciles de cambiar en años posteriores.

Cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso, termina por desconectarse de sus emociones para vivir controlado por su cerebro, puesto que el ruido mental incesante nos impide encontrar ese reino de quietud interior que es inseparable del Ser. No es que nosotros usemos la mente, ella nos utiliza a nosotros, hasta que nos damos cuenta de que lo que verdaderamente importa surge de un lugar más allá de la mente.

El amor, la alegría y la paz son estados profundos del Ser, surgen más allá de la mente y sólo pueden florecer cuando nos hemos liberado de su dominio permitiéndonos encontrar un sentido a nuestra vida.

ÁRBOL CONFUNDIDO

Había una vez -en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo-, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: "No sabía quién era"...

Lo que le faltaba era concentración, le decía el manzano, – Si realmente lo intentas podrás tener sabrosísimas manzanas-. -¿Ves qué fácil es?-

-No lo escuches...-, exigía el rosal. -Es más sencillo tener rosas. – ¿Ves qué bellas son?

Y el árbol, desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, le dijo: -No te preocupes, tu problema no es tan grave, es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra. Yo te daré la solución-:

-No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. ¡Sé tú mismo, concóctete, y para lograrlo, escucha tu voz interior!

Y dicho esto, el búho desapareció.

-¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?... – Se preguntaba el árbol, desesperado,...

¡CUANDO DE PRONTO, COMPRENDIÓ!

Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: -Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera, porque no eres un rosal-.

-¡Eres un roble!-. -Y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Así, pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.

RUBEN DARÍO

Yo me pregunto, al ver a mi alrededor, -¿Cuántos serán robles que no se permiten a sí mismos crecer?....

¿Cuántos serán rosales que, por miedo al reto, sólo dan espinas?.... ¿Cuántos, naranjos que no saben florecer?

En la vida, todos tenemos un destino que cumplir, un espacio que llenar. No permitamos que nada ni nadie nos impida conocer y compartir la maravillosa esencia de nuestro Ser.



III. El sentido de vivir

Algo muy cierto en la vida es que cuando nuestros conceptos de Vida y Amor emanan de lo más profundo de nuestro Ser, es hasta entonces que nuestra actitud hacia la vida cambia; consiguiendo hasta ese momento ser capaces de tener un nuevo y estricto compromiso con la Vida; el cual va a permitirnos practicar lo que tantos dan sólo de palabra encontrando el sentido de vivir.

Cuando ya nos sentimos plenos con nuestra vida y aprendemos a caminar por el mundo sin cambiar esa plenitud, se puede considerar que podemos compartir con los demás. Cada momento es de un valor incalculable, sólo poca gente puede darse cuenta de ello; es poco común encontrar personas que comprendan su verdadero valor.

Generalmente es gente que vive de forma tranquila, disfruta la vida, ama a otra gente, ama al universo, actúa de forma honrada, sabia y caritativa. Es capaz de alejarse de lo negativo, de la culpa o del miedo; es sutil al usar su energía y aunque no se posee un conocimiento especial o poder singular su impacto es tan etéreo como el resplandor de un amanecer, o de la luz de la luna.

Puede que no sean admirados de alguna forma en particular, pero tampoco buscan el poder, la sabiduría o la admiración.

La contaminación del planeta es sólo un reflejo exterior de una contaminación psíquica interior: esto es, millones de individuos inconscientes no asumen la responsabilidad de su espacio interior. Lo mismo que ocurre dentro, ocurre fuera: cuando se limpia la contaminación interior también se deja de crear contaminación exterior.

Siempre que tengamos nuestro sentido de vida y seamos felices con nuestro Ser, gozaremos el flujo de la energía que ese estado nos proporciona. Es muy reconfortante que sientas el poder de este momento y la plenitud de Ser; que sientas su presencia y VIVAS.

EL DESAFÍO DEL TRIGO

Un día un viejo campesino fue a ver a Dios y le dijo: “Mira, tú puedes ser muy Dios y puedes haber creado el mundo, pero hay una cosa que tengo que decirte:

“No eres un campesino, no conoces ni siquiera el principio de la agricultura. Tienes algo que aprender”.

-Dios dijo: ¿Cuál es tu consejo?

El granjero le respondió: “Dame un año y déjame que las cosas se hagan como yo quiero y veamos qué pasa. La pobreza no existirá más.

Dios aceptó y le concedió al campesino un año.

Naturalmente éste pidió lo mejor y sólo lo mejor... ni tormentas, ni ventarrones, ni peligros para el grano. Todo confortable y cómodo... y él era muy feliz.

El trigo crecía altísimo. Cuando quería sol... había sol; cuando quería lluvia... había tanta lluvia como hiciera falta. Ese año todo fue perfecto, ¡matemáticamente perfecto!

El trigo crecía tan alto que el granjero fue a ver a Dios y le dijo: “¡Mira!, esta vez tendremos tanto grano que si la gente no trabaja en 10 años, aun así tendremos comida suficiente”.

Pero hubo un problema...

Cuando se recogieron los granos todos estaban vacíos. El granjero se sorprendió y le preguntó a Dios: “¿Qué pasó?, ¿qué error hubo?

Ante tal inquietud Dios le respondió: “Como no hubo desafío, no hubo conflicto, ni fricción, como tu evitaste todo lo que era malo, el trigo se volvió impotente.

Un poco de lucha es imprescindible. Las tormentas, los truenos, los relámpagos, son necesarios, porque sacuden el alma dentro del trigo”.

La noche es tan necesaria como el día y los días de tristeza son tan esenciales como los días de felicidad. A esto se le llama lucha y esfuerzo.

Entendiendo este secreto descubrirás cuán grande es la belleza de la vida, cuánta riqueza llueve sobre ti en todo momento, dejando de sentirte miserable porque las cosas no van de acuerdo con tus deseos.

SE DESCONOCE AUTOR



IV. La paradoja del tiempo

Habitualmente el ser humano espera algo. Te has preguntado cuánto tiempo de la vida invertimos esperando; con esto sólo se crea un conflicto entre el aquí y ahora, en el no querer estar, en el futuro proyectado y en el que se desea estar.

La vida es primaria; es y será nuestro más profundo Ser interior, ya es completa y es perfecta. Muchas veces nos convertimos en arquitectos de ella, sin poner atención a los cimientos y trabajamos mucho en la superestructura.

A medida que pasan los años nos encontramos que estamos luchando contra el tiempo, hasta que un día nos despertamos y vemos que somos una persona madura; quizá sea hasta entonces que nos cuestionemos lo siguiente: ¿Cómo hemos transitado en esta vida?, ¿Quién y quienes necesitan de nosotros?, ¿Qué necesito yo aún?

Para algunas personas el llegar al final de su vida productiva “jubilación”, significa estrechar la vida. Hay quien considere que esos años de jubilación son un período en el que aún se puede ampliar la vida en diferentes sentidos; siempre que se encuentre una actitud desligada de la edad y se continúe disfrutando la vida.

Esto no significa que nos ceguemos ante el hecho de que la muerte este cada vez más cerca; sin importar la edad que se tenga se debe buscar la mejor forma de enfrentarse a ella con dignidad.

Empezar de nuevo después de este tiempo de vida, implica un cambio drástico ante el cual no hay que cruzarse de brazos; hay que reinventarnos un nuevo proyecto de vida.

Reafirmarnos en nuestro ciclo de vida es un claro propósito de ganar. La afirmación nos declara positiva y formalmente que estamos a la altura del reto y que tenemos en mente nuestra nueva dirección; sea cual sea esta.

Las afirmaciones nos ayudan a realizar tareas difíciles y a reconocer retos importantes; o bien, a hacer las cosas mejor que en el pasado. Lo esencial a la hora de postular las afirmaciones es buscar formas de expresar el pensamiento en tiempo presente, que sean fáciles y memorables.

Los cambios deseados necesitan tiempo; quizá regresemos a nuestra vieja forma de pensar y actuar; pero hay algo que nos puede ser muy útil: un diario.

Este puede ser escrito durante nuestra vida e iniciado en cualquier momento de ella, es algo que nos llena de sabiduría. Su existencia es un marco de nuestra libertad, es el único lugar de total y libre expresión; nos permite recapturar lo vivido.

Es un tesoro privado que en este momento de nuestra existencia nos permite sorprendernos, y aunque haya en él pensamientos no brillantes nos reconfortará casi siempre al recordarnos lo que hicimos.

No importa el tiempo en que lo iniciamos, siempre será muy útil; sobre todo si lo hicimos o hacemos para establecer una relación activa entre nuestro Ser interior y la mente racional y práctica; esto nos provocará gran energía.

Cuando lo retomemos para revivir lo que hicimos en nuestra vida, nos llevará a momentos que quizá ya tengamos olvidados.

“Esta es mi vida; no voy a volver a tener este momento nunca más”

BERNIE SIEGEL

Ayer es algo que ya no poseemos, el mañana puede que nunca lo tengamos; lo único que tenemos es el presente, tratemos de no ser como la gran mayoría de gente que vive en el futuro, esperando que llegue el momento de vivir una nueva vida; quizá algún día nos percatemos que la vida se nos escapa de las manos.

Todos y cada uno de nosotros debemos hacernos conscientes de lo que poseemos, porque quizá, esa sea nuestra clave de sentir un bienestar y podríamos asumir como una obligación solemne el vivir solo el presente, el ahora.

En nuestros sueños siempre somos jóvenes, no obstante; el proceso de envejecimiento no se detiene, está presente cada instante y en un momento de la vida nos llega a todos.

Aprender el arte de hacerse mayor debería ser considerado uno de los máximos logros de la vida; aunque aún hoy en el siglo XXI haya obsesión por la juventud y hasta cierto punto el envejecer en ocasiones sea como un tabú.

La tercera edad pese a todo, es un nuevo segmento de vida, nos brinda la oportunidad de vivir nuevas décadas; nuestra tarea personal en este proceso de envejecimiento es aprender a permanecer jóvenes durante toda la tercera edad, o bien, a morir lo más tarde posible.

A menudo, los pensamientos sobre el envejecimiento se centran en la independencia, en la seguridad económica, en los hijos; pero esto no es suficiente, necesitamos algo con lo que nos mantengamos vivos, algo porque vivir.

En estos años de envejecimiento o ancianidad el arte de vivir debe consistir en cultivar nuestros potenciales; es un compromiso con los valores humanos y el arte de envejecer, el arte de vivir llega a su punto culminante.

La sabiduría de envejecer es el arte de lo posible. Ser anciano, no es necesariamente sencillo; el mundo empieza a estrecharse, algunos amigos se mueren, otros se mudan, otros más, están delicados como para recibir visitas o bien para hacerlas.

Así, es por ello que es muy difícil llegar a ver una gloriosa tercera edad; muchas veces los sentimientos negativos tienden a apoderarse de cada uno de los ancianos, haciéndolos sentir insignificantes: con sentimientos de agotamiento, de cuenta regresiva y de muerte cercana.

Sin embargo lo único cierto es que de lo que todos disponemos es del tiempo, pedazos de tiempo: minutos, días, semanas, meses; la vida no son números de años, sino horas de Ser; no es edad, sino es tiempo, amor y vida.

La gente que ama la vida controla su tiempo al máximo, intenta multiplicar los años que le quedan sobre la tierra; adoptando estilos más saludables de vida, intentando ampliar cada unidad de tiempo, viviendo intensamente.

Ser consciente es estar alerta, controlando el potencial de vida, el único esfuerzo que hay que hacer es concentrarse y tener valentía de vivir cada día con la intención de estar atento.

Vivir conscientemente también nos ayuda a sentirnos plenos y tratar de no ser una de esas personas a las que la muerte les llega sin que supieran quienes son; uno de los principios más importantes del arte de vivir es la capacidad para crear placer en nuestras vidas.

“No puedo ofreceros una receta para tener una larga vida; la vida es como se vive, cómo se duerme, cómo se come, cómo se bebe, cómo se trabaja, la vida es lo que uno es.....”

DORA ZINS

Si la vida es tiempo, debemos atraparlo con todo el derecho. Debemos tomarlo, aguantarlo, ampliarlo y moldearlo de acuerdo con nuestros sueños; y la forma más útil de ralentizar el tiempo y evitar que los años pasen como cohetes es introducir más novedad en nuestra vida; como sucedía en la infancia, cuando todo era fresco y el tiempo parecía eterno.

Debemos mantener nuestra convicción de seres útiles y la cantidad de vida no es suficiente; la calidad debe acompañarla.

COMO AMAR a los ADULTOS MAYORES



Déjalo hablar... porque hay en su pasado un tesoro lleno de verdad, de belleza y de bien.

Déjalo vencer... en las discusiones, porque tiene necesidad de sentirse seguro de sí mismo.

Déjalo ir a visitar... a sus viejos amigos, porque entre ellos se siente revivir.

Déjalo contar... sus historias repetidas, porque se sienten feliz cuando lo escuchamos.

Déjalo vivir... entre las cosas que ha amado, pues sufre sintiendo que le arrancamos pedazos de su vida.

Déjalo gritar... cuando se ha equivocado, porque los ancianos como los niños tienen derecho a la comprensión.

Déjalo viajar... en el automóvil de la familia cuando van de vacaciones, porque el año próximo tendrás remordimientos de conciencia si "TU VIEJO" ya no existe más.

Déjalo envejecer... con el mismo paciente amor con que dejas crecer a tus hijos, porque todo es parte de la naturaleza.

Déjalo rezar... como él/ella lo sabe, como el quiere, porque el adulto mayor descubre la presencia de Dios en el camino que le falta recorrer.

Por favor... ¡Déjalo ser!



CAPÍTULO 2

VIVIR HASTA LA MUERTE

I. Sobre la vida y vivir

El ser humano nace, crece, se desarrolla, madura, envejece y muere. La mayoría comienza su vida con un enorme potencial dinámico que se va desgastando a medida que se va envejeciendo; esto es la curva biológica, que va perdiendo de manera progresiva e irreversible material energético.

La muerte no llega desde fuera o al final de la vida biológica. La muerte coincide con la vida; el hombre va muriendo a plazos, cada segundo y cada minuto de tiempo van gastando algo de la vida.

La vida del hombre es una vida mortal o una muerte vital; la vida tiende a mantenerse en supervivencia en nuestro ciclo biológico; el cuerpo día a día va perdiendo vida, vamos viviendo nuestro ciclo de vida y poco a poco vamos siendo despojados hasta quedar vacíos en nuestro ciclo de energía: es hasta entonces cuando el hombre muere; pero sólo en la curva biológica del hombre exterior.

Esto no quiere decir que el hombre se agotó, existe en él otra curva de vida: la personal. Esta se plantea bajo un signo inverso, comienza pequeña y va creciendo; el hombre crece en su vida interior cuando florece su inteligencia, se perfila la voluntad, rasga horizontes y abre su corazón al encontrarse con su yo y el mundo. Su curva interior se ve en comunión consigo mismo y en la donación de él hacia los demás; se descentra y va hacia el encuentro con los demás.

La finalidad de vivir es crecer y una de las lecciones que debemos aprender y practicar en esta vida es aprender a amar y ser amados incondicionalmente; mientras más se logre estar en los otros, tanto más estará en sí mismo.

Así, paradójicamente la vida biológica va decreciendo hasta acabar en la muerte y la vida personal va creciendo indefinidamente hasta que se acabe por nacer en nuestro Ser interior.

Muchas veces en nuestro día a día, en nuestra vida por el mundo encontramos mucha gente que clama pidiendo comprensión y compasión; hay que permitirnos escuchar esas llamadas; algún día sentiremos una enorme satisfacción si les abrimos nuestro corazón a esas personas necesitadas.

Todas las penurias que se sufren en la vida y que muchas veces las consideramos castigos, son en realidad regalos; son la oportunidad de crecer, que es la única finalidad de la vida. Todas las situaciones pueden servirnos de trampolín para ese crecimiento, colaborando así a que el hombre vaya creando un núcleo personal interior que es su verdadera identidad.

Cuando todas estas diversas situaciones de la vida biológica del hombre nos han permitido hacer una inmersión en lo verdaderamente importante y nos han dejado emerger lo más profundo de nuestro interior, entonces podemos decir que ha nacido en nosotros la verdadera vida humana que no sucumbirá ante el aliento letal de la muerte.

LAS AMISTADES SE ARMAN DE PEDACITOS

Pedacitos de tiempo que vivimos con cada persona. No importa la cantidad de tiempo que pasamos con cada amigo, sino la calidad del tiempo que vivimos con él.

Cinco minutos puede tener una importancia mayor que un día entero. Así, algunas amistades son hechas de risas y dolores compartidos; otras de horas de escuela; otras de salidas, cines, diversiones; y están aquellas que nacen y uno no sabe por qué...

Tal vez de silencios compartidos, o de simpatía mutua sin explicación.

Hoy en día, muchas amistades son hechas sólo de e-mail y de esas no son menos importantes. Diferentes, pero NO MENOS IMPORTANTES.

Aprendemos a amar a las personas sin poder juzgarlas por su apariencia o modo de ser, sin que podamos conscientemente etiquetarlas.

Hay amistades profundas que son creadas así.

Saint- Exupéry dice:

“El tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea tan importante”

Por eso el “tiempo perdido” con cada amigo hace que cada amigo sea tan importante. Porque el tiempo perdido con amigos es tiempo ganado, aprovechado y vivido.

Son recuerdos para cinco minutos después, para dentro de un año o para siempre. Un amigo se torna importante para nosotros, y nosotros para él, cuando somos capaces de en su ausencia de reír o llorar, de sentir nostalgia, pena o alegría y en ese instante traerlo bien cerquita de nosotros.

Lo importante es saber aprovechar lo máximo cada minuto vivido o atesorarlo después en el baúl de los recuerdos, para tener tiempo para pensar con los amigos, aun cuando estuvieron lejos de nuestros ojos.

Junto todos los días “pedacitos” en una cajita bien adentro de mi corazón.
Son mis tesoros y en los momentos tristes, “armo” amigos que me
acompañen...

GRACIAS POR EL PEDACITO DE AMISTAD QUE ME DONASTE



II. No sabemos ni cómo ni cuándo morir

“Muerte: el país por descubrir, del cual ningún viajero vuelve.”

SHAKESPEARE

“Sólo está aquí para realizar una corta visita. No se apresure, no se preocupe y asegúrese de pasarse a oler las flores a lo largo del camino.”

WALTER C. HAGEN

Nosotros como seres humanos y finitos, debemos permitirnos en la medida de lo posible; hacer un alto y darnos tiempo para contemplar día con día qué y cómo hemos vivido, puesto que nadie humano sabe cómo ni cuándo vamos a morir. Para morir no hay edad; ni tampoco podemos determinar numéricamente una edad para determinar que estamos al final de la vida.

No creo conveniente que la contemplación de nuestra vida debamos dejarla para un después; no sabemos cuándo es ese después, día a día podemos ir preparándonos para morir, debemos permitirnos el tiempo para que nuestro cuerpo libere el alma, así seremos libres.

Hay que vivir hasta morir, morir no es algo que temer; porque la muerte es sólo una transición de esta vida a otra existencia en la cual ya no hay dolor ni angustias.

Las casualidades no existen; todo lo que ocurre en la vida ocurre por un motivo positivo.

Más allá de una angustia personal ante la muerte, todo hombre o mujer debe avivar su ánimo en prepararse para afrontar la muerte de manera natural y espiritual.

La muerte es algo que nos disgusta, de hecho morir en la actualidad, es a veces peor de lo que era hace mucho tiempo; actualmente morir es más solitario, mecanizado y deshumanizado. Se ha permitido que sea un acto más impersonal.

Algunas ocasiones las personas que toman decisiones no son las que están muriendo; quizá la persona que está muriendo lo único que desee sea descanso, paz y dignidad.

Hoy llegado el momento de fallecer; que no sabemos ni cuándo ni cómo: quizá lo mejor sea que alguien nos tome de la mano para reconfortarnos y simplemente nos acompañe en silencio.

Lo más sabio es considerar lo que sabemos sobre el proceso de morir, así podemos lograr nuestra paz interior, enfrentándonos y aceptando la realidad de nuestra propia muerte y prepararnos para ello.

CÓMO PARA PENSAR

Hoy tenemos edificios más altos y autopistas más anchas, pero temperamentos más cortos y puntos de vista más estrechos.

Gastamos más, pero disfrutamos menos.

Tenemos casas más grandes, pero familias más chicas.

Tenemos más compromisos, pero menos tiempo.

Tenemos más conocimientos, pero menos criterio.

Tenemos más medicinas, pero menos salud.

Hemos multiplicado nuestras posesiones, pero hemos reducido nuestros valores.

Hablamos mucho, amamos poco y odiamos demasiado.

Hemos llegado a la Luna y regresamos, pero tenemos problemas para cruzar la calle y conocer a nuestro vecino.

Hemos conquistado el espacio exterior pero no el interior.

Tenemos mayores ingresos, pero menos moral....

Estos son tiempos con más libertad, pero menos alegría....

Con más comida, pero menos nutrición....

Son días que llegan dos sueldos a casa, pero aumentan los divorcios.

Son tiempo de casas más lindas, pero más hogares rotos.

Por todo esto, propongo que de hoy en adelante;

No guardes nada "Para una ocasión especial", porque cada día que vivas es una ocasión especial.

Busca a Dios, aprende a conocerle, lee más, siéntate en la terraza y admira la vista sin fijarte en las malas hierbas.

Pasa más tiempo con tu familia y con tus amigos, come tu comida preferida, visita los sitios que ames.

La vida es una sucesión de momentos para disfrutar, no es solo para sobrevivir

Usa tus copas de cristal, no guardes tu mejor perfume, úsalo cada vez que te den ganas de hacerlo.

Las frases “Uno de estos días”, “Algún día”, quítalas de tu vocabulario.

Escribamos aquella carta que pensábamos escribir, “Uno de estos días”.

Digamos hoy a nuestros familiares y amigos, cuánto los queremos.

Por eso, no retardes nada que agregaría risa y alegría a tu vida.

Cada día, hora, y minuto son especiales.... y no sabes si pudiera ser el último.

GEORGE CARLIN



III. La muerte, el fin de la vida

Esta frase puede parecernos terriblemente frustrante; sucede así porque la muerte es comprendida como el fin de vida: rompe el modo de nuestra religación con el mundo, nos separa de nuestros seres queridos y nos aleja del cuerpo que amamos. Es dolorosa y triste como el fin de una fiesta o como el último ademán de un encuentro.

La muerte es ciertamente el fin de la vida, pero entendiendo la palabra fin como una meta alcanzada, plenitud anhelada y lugar verdadero de nacimiento.

La muerte en cuanto fin concreto es verdadera: marca la ruptura de un proceso; crea una división entre el tiempo y la eternidad. Sólo abarca un aspecto del hombre y de la muerte: el biológico y temporal.

El hombre es algo más que Bios, y también es algo más que tiempo; el hombre suspira por la eternidad del amor y de la vida, es una persona y es interioridad; para esa dimensión entonces, la muerte no es un fin definitivo, sino un fin plenificante.

La muerte no es el fin de la vida; de hecho es una culminación de una vida, la cresta de la vida, el clímax, el gran final.

E. Maza nos habla así de la Muerte:

“Cuando aceptamos que tiene una conexión profunda con la certeza constructora de la Vida, no acaba con ella, pues cuando se acepta así es un acto de amor, el más grande y el más total de la Vida, porque es un acto de Vida, no de destrucción. La Muerte, aún dentro del temor que produce, no cancela la opción fundamental que definió la Vida. La Muerte es la trascendencia total de nuestro ser y de nuestra Vida hacia lo absoluto. Es la salida definitiva de nosotros mismos – sin dejar de ser nosotros mismos – para entrar en el mañana que fue creando el amor para traducir la esperanza en posesión.

No es el corte ni el final de la historia, sino su nuevo comienzo, por decirlo de algún modo. Es la culminación de la historia en plenitud.

La Muerte, así, es un acto supremo de amor, el último de esta Vida y el definitivo, y por eso es un acto de Vida. En consecuencia la Vida no acaba, sino sólo se transforma por la Muerte. La Muerte es la culminación del amor”.

FRANCISCA Y LA MUERTE

—Santos y buenos días —dijo la muerte, y ninguno de los presentes la pudo reconocer.

¡Claro!, venía la parca con su trenza retorcida bajo el sombrero y su mano amarilla en el bolsillo.

—Si no molesto —dijo—, quisiera saber dónde vive la señora Francisca.

—Pues mire —le respondieron, y asomándose a la puerta, un hombre señaló con su dedo rudo de labrador:

Allá por los matorrales que bate el viento, ¿ve? hay un camino que sube la colina. Arriba hallará la casa.

"Cumplida está" pensó la muerte, y dando las gracias echó a andar por el camino aquella mañana que, precisamente, había pocas nubes en el cielo y todo el azul resplandecía de luz.

Andando pues, miró la muerte la hora y vio que eran las siete de la mañana. Para la una y cuarto, pasado el meridiano, estaba en su lista cumplida ya la señora Francisca.

"Menos mal, poco trabajo; un solo caso", se dijo satisfecha de no fatigarse la muerte y siguió su paso, metiéndose ahora por el camino apretado de romerillo y rocío.

Efectivamente, era el mes de mayo y con los aguaceros caídos no hubo semilla silvestre ni brote que se quedara bajo tierra sin salir al sol. Los retoños de las ceibas eran pura caoba transparente. El tronco del guayabo soltaba, a espacios, la corteza, dejando ver la carne limpia de la madera. Los cañaverales no tenían una sola hoja amarilla; verde era todo, desde el suelo al aire, y un olor a vida subía de las flores.

Natural que la muerte se tapara la nariz. Lógico también que ni siquiera mirara tanta rama llena de nidos, ni tanta abeja con su flor. Pero ¿qué hacerse?; estaba la muerte de paso por aquí, sin ser su reino.

Así pues, echó y echó a andar la muerte por los caminos hasta llegar a casa de Francisca.

—Por favor, con Panchita

—dijo adúlona la muerte.

—Abuela salió temprano

—contestó una nieta de oro, un poco temerosa, aunque la parca seguía con su trenza bajo el sombrero y la mano en el bolsillo.

—¿Y a qué hora regresa?

—preguntó la muerte.

--¡Quién lo sabe! — dijo la madre de la niña—. Depende de los quehaceres. Por el campo anda, trabajando.

Y la muerte se mordió el labio. No era para menos seguir dando rueda por tanto mundo bonito y ajeno.

—Hace mucho sol. ¿Puedo esperarla aquí?

— Aquí quien viene tiene su casa. Pero puede que ella no regrese hasta el anochecer.

"¡Chin!", pensó la muerte, "se me irá el tren de las cinco. No; mejor voy a buscarla". Y levantando su voz, dijo la muerte:

—¿Dónde, de fijo, pudiera encontrarla ahora?

—De madrugada salió a ordeñar. Seguramente estará en el maíz, sembrando.

—¿Y dónde está el maizal? -preguntó la muerte.

—Siga la cerca y luego verá el campo arado detrás.

—Gracias —dijo secamente la muerte y echó a andar de nuevo.

Pero miró todo el extenso campo arado y no había un alma en él. Sólo garzas. Soltó sé la trenza la muerte y rabió:

"¡Vieja andariega, dónde te habrás metido!" Escupió y continuó su sendero sin tino.

Una hora después de tener la trenza ardida bajo el sombrero y la nariz repugnada de tanto olor a hierba nueva, la muerte se topó con un caminante:

—Señor, ¿podiera usted decirme dónde está Francisca por estos campos?

—Tiene suerte —dijo el caminante—, media hora lleva en casa de los Noriega. Está el niño enfermo y ella fue a sobarle el vientre.

—Gracias —dijo la muerte como un disparo, y apretó el paso.

Duro y fatigoso era el camino. Además, ahora tenía que hacerlo sobre un nuevo terreno arado, sin trillo, y ya se sabe cómo es de incómodo sentar el pie sobre el suelo irregular y tan esponjoso de frescura, que se pierde la mitad del esfuerzo. Así por tanto, llegó la muerte hecha una lástima a casa de los Noriega:

—Con Francisca, a ver si me hace el favor.

—Ya se marchó.

—¡Pero , cómo! ¿Así, tan de pronto?

—¿Por qué tan de pronto? —le respondieron—.

Sólo vino a ayudarnos con el niño y ya lo hizo. ¿De qué extrañarse?

—Bueno... verá —dijo la muerte turbada—, es que siempre una hace la sobremesa en todo, digo yo.

—Entonces usted no conoce a Francisca.

—Tengo sus señas —dijo burocrática la impía.

— A ver; dígalas —esperó la madre. Y la muerte dijo:

— Pues... con arrugas; desde luego ya son sesenta años...

—¿Y qué más?

—Verá... el pelo blanco... casi ningún diente propio... la nariz, digamos...

—¿Digamos qué?

—Filosa.

—¿Eso es todo?

—Bueno... además de nombre y dos apellidos.

—Pero usted no ha hablado de sus ojos.

—Bien; nublados... sí, nublados han de ser... ahumados por los años.

—No, no la conoce —dijo la mujer—.

Todo lo dicho está bien, pero no los ojos. Tiene menos tiempo en la mirada. Ésa, a quien usted busca, no es Francisca.

Y salió la muerte otra vez al camino. Iba ahora indignada sin preocuparse mucho por la mano y la trenza, que medio se le asomaba bajo el ala del sombrero.

Anduvo y anduvo. En casa de los González le dijeron que estaba Francisca a un tiro de ojo de allí, cortando pastura para la vaca de los nietos. Mas sólo vio la muerte la pastura recién cortada y nada de Francisca, ni siquiera la huella menuda de su paso.

Entonces la muerte, quien ya tenía los pies hinchados dentro de los botines enlodados, y la camisa negra, más que sudada, sacó su reloj y consultó la hora:

"¡Dios! ¡Las cuatro y media! ¡Imposible! ¡Se me va el tren!"

Y echó la muerte de regreso, maldiciendo.

Mientras, a dos kilómetros de allí, Francisca escardaba de malas hierbas el jardincito de la escuela. Un viejo conocido pasó a caballo y, sonriéndole, le echó a su manera el saludo cariñoso:

—Francisca, ¿cuándo te vas a morir?

Ella se incorporó asomando medio cuerpo sobre las rosas y le devolvió el saludo alegre:

—Nunca —dijo—, siempre hay algo que hacer



IV. El verdadero nacimiento del hombre es la muerte

“Fuimos vecinos durante mucho tiempo, pero recibí más de lo que podía ofrecer. Ahora el día empieza a amanecer y la lámpara que alumbraba mi rincón oscuro está apagada. Me han convocado y estoy listo para el viaje.”

RABINDRANATH TAGORE

Al morir el hombre pasa por una crisis semejante a la que tuvo cuando nació: irrumpe en un mundo mucho más vasto que el que acaba de dejar, su capacidad de relacionarse se extenderá hacia el infinito.

La muerte es el corte entre el modo de ser temporal y el modo de ser eterno en el que el hombre penetra. Al morir el hombre-alma no pierde su corporeidad; le es esencial. No deja el mundo, lo penetra de manera más radical y universal.

Es aquí donde se le concede al hombre la posibilidad de ser totalmente él, en la plenitud de los dinamismos ocultos dentro de su ser. El hombre puede actuar ahora libremente, porque con la muerte han cesado todas las limitaciones de nuestro ser biológico en el mundo.

En el pasaje de este tiempo a la eternidad, al morir (ni antes, ni después); en esa concentración intensa de tiempo, el hombre llega totalmente a sí mismo. La inteligencia que en la tierra se siente muchas veces insaciable de ver y conocer, puede en este proceso de muerte celebrar la plenitud de esa luz desvinculada de cualquier obstáculo.

Llega todo ahí, visto desde su núcleo, en la potencia del corazón de las cosas y del cosmos. La voluntad despierta ahora a su verdadera autenticidad: puede vivir la bondad y el amor que fecunda la realidad.

La relación que existe con el mundo ya no es sentida como algo oscuro y mediado por el cuerpo; al morir este ya no se experimenta una barrera que lo separe de los demás, sino que se siente una expresión radical de la comunicación con las cosas y el cosmos.

El pleno desarrollo del hombre interior ya no conoce ni tiene límites ahora.

Al morir el hombre, entra en la crisis más decisiva de toda su vida, ha de decidirse; el hombre exterior se desmorona para dejar emerger al hombre interior; en un instante se

contempla a sí mismo, lo que fue y lo que no fue; y al verse, el hombre asume la situación que le corresponde. Se tiene en sus propias manos como nunca se había tenido antes.

CAPÍTULO 3

TRASCENDER Y NO MORIR

“La muerte nos señala el fin de la naturaleza humana, así como la ciencia del hombre. Pero es allí donde comienza su trascendencia y ascensión espiritual”.

AGUSTÍN BASAVE.

I. Vida después de la muerte

Por su elemento espiritual el hombre puede trascender a la muerte, es así como aun recordamos y veneramos a personas que vivieron mucho antes que nosotros, suceso que no ocurre en otro ser vivo.

Las grandes pérdidas pueden hacernos sentir como si nos hubieran arrancado el corazón, dejándonos huecos, sin identidad. Todo nos parece un caos y es como si nos moviéramos entre las tinieblas. Nos sentimos fatal.

Una gran pérdida puede significar el final de una era. Hay cosas que no se pueden reemplazar; pero podemos recomponernos a nosotros mismos. Solo hay dos direcciones que pueden tomarse a partir de este punto: hacia adelante o permanecer varados en el tiempo.

Curiosamente para poder ir hacia adelante, primero hay que permanecer como si estuviéramos varados en el tiempo: hay que llorar la pérdida, o de otra forma no podremos superarlo; el llorar no nos devuelve el pasado pero si nos lleva al futuro.

Con el llanto nuestro sentido de pérdida no desaparecerá, pero si nos permitirá ya no sentirnos cautivos de la pena. Al principio sentiremos como si flotáramos superficialmente por el pasado, porque nos resulta doloroso revivir en nuestra mente esos momentos que nos causaron tristeza, con el tiempo es aconsejable hacerlo. Cuando se recuerdan momentos

pasados y los alabamos y rescatamos, poco a poco seremos capaces de llevárnoslos al futuro.

Es sencillamente imposible olvidarnos de lo que hemos amado y perdido sin sentir dolor; es recomendable y muchas veces es necesario trabajarlo en una terapia tanatológica, no podemos dejar que solamente sean recuerdos desagradables.

Cualquier sentimiento aplazado durante mucho tiempo se hace colosal e interminable; pero un periodo de sufrimiento puede ayudar a cicatrizar esa pérdida.

No sabemos qué nos espera, ni hace falta saberlo. El periodo de desesperación es también un periodo de hibernación creativa y de desarrollo, es una fase purificadora.

Con frecuencia, cuando ocurre un hecho catastrófico no comprendemos su significado; pero, con el tiempo, somos capaces de ver como ese acontecimiento nos hizo crecer, aunque en su momento fue doloroso.

Cada pérdida nos lleva a darnos cuenta de que el universo no gira en nuestro entorno. La vida se extiende por multitud de direcciones.

Cuando perdemos algo, generalmente sentimos como si la vida se hubiese acabado; pero hay que saber que quedan muchísimas cosas que aprender de nosotros mismos, de la vida y del mundo.

Tendremos la fuerza necesaria cuando aprendamos a reconocer el mundo tal y como es y aceptemos nuestra pérdida como una condición con la que tenemos que vivir.

II. Trascender, finalidad de vida

Todo hombre debe encaminar su vida hacia lograr una trascendencia más allá de la muerte, porque en este sentido se busca alcanzar una realización personal y la muerte resulta un proceso menos angustiante al no significar tan solo el fin de la vida, sino más bien resulta un nuevo estado al cual está encaminado todo ser humano.

El hombre que ha muerto no se relacionará exclusivamente con unos pocos objetos como cuando andaba por el mundo dentro de las coordenadas espacio-temporales, sino con la totalidad del cosmos, de los espacios y de los tiempos.

MIRANDO LAS ESTRELLAS

Mirando las estrellas me di cuenta que en cada una de ellas existe un paraíso. Mirándolas a ellas descubrí la infinidad de cosas que perdemos. Ellas que están allá, tan lejos de este mundo, al menos sobreviven con su pequeño brillo; y nosotros acá, tan llenos de momentos, nos sentimos morir cuando algo se termina.

Mirando las estrellas comprendí el valor que no damos a la vida. Cuando ésta sin querer nos quita cosas, pensamos que es injusta y olvidamos que sin ella no seríamos quienes somos.

Hoy sin pensar vi volar una estrella en su gran mundo...

La vi volar sin rumbo y la noté perdida.

Me di cuenta que a veces no sólo en este mundo existe soledad que ellas también la sienten, como cualquier persona, pero al menos siguen brillando, buscando una razón para salir de ella.

En cambio acá, nosotros, pensamos que estar solos es el fin de la vida; y no nos damos cuenta que a veces la soledad nos ayuda a encontrar respuestas que no estaban. Mirando las estrellas pude ver que la felicidad llega en cualquier momento... que todo se termina en este mundo, desde lo más hermoso, hasta lo más molesto y doloroso.

Hoy mirando una estrella, sentí el calor aquel del amor que se fue. Y descubrí que en ella están los sueños, los besos y aquel tiempo que se perdió algún día. Comprendí que el amor tiene un millón de vueltas. Que a veces nos sorprende, nos da felicidad, y a veces se transforma en lo peor que hay. Mirando una de ellas, crecí un poquito más. Aprendí a sonreír, y a ver la realidad. Mirando una de ellas, pude ver la verdad:

Que no sirve el ORGULLO cuando existe AMISTAD;

Que no sirve LLORAR cuando un amor se va;

Que no vale la pena aprender a CALLAR;

Que no existen FRONTERAS cuando tenemos VIDA...

Y que aprender a VIVIR, ES LO MEJOR QUE HAY!!!



La razón necesita muchas evidencias para arriesgarse, el corazón necesita sólo un rayo de esperanza.

Las cosas más bellas y grandes que la vida nos regala no se pueden ver, ni si quiera palpar, sólo se pueden acariciar con el espíritu.

Tener fe es levantarse cuando se ha caído.

Los reveses y fracasos en cualquier área de la vida nos entristecen, pero es más triste quedarse lamentándose en el frío suelo de la autocompasión, atrapado por la frustración y la amargura.

Tener fe es ver positivamente hacia adelante, no importa cuánto incierto parezca el futuro o cuan doloroso el pasado.

Quien tiene fe hace del hoy un fundamento del mañana, y trata de vivirlo de tal manera que cuando sea parte de su pasado, pueda verlo como un grato recuerdo.

CONCLUSIONES

La vida es sólo un lapso de tiempo en este mundo, que nos permite crecer y conocer nuestro alrededor, aprendamos a valorar lo que nos rodea y demos importancia a nuestra esencia, es lo que nos acompañará siempre y llegado el final es lo que nos hará sentir plenos.

Morir es cuando no dejamos nada de nosotros en la gente que estuvo a nuestro lado, con la que convivimos en algún momento de nuestra vida; preocupémonos ahora por no llegar a morir, sino por dejar huella en los que tengan contacto con nosotros en este mundo.

Trascender, es permanecer vivo en el corazón de alguien, aunque ya no estemos físicamente en su presente; es lograr haber vivido de manera espiritual y haber logrado estar en contacto consigo mismo y con los demás.

Coincido con C. Longaker, quien afirma que las cuatro tareas básicas para experimentar con plenitud la Vida y la Muerte son:

- 1) Darnos cuenta de que el sufrimiento existe y que se puede transformar en una experiencia de plenitud.
- 2) Mantener una comunicación con nosotros mismos y con los demás, donde nos expresemos con todo nuestro ser y fundamentalmente con nuestro corazón, lo más compasivos y libres de apego que podamos.
- 3) Prepararnos espiritualmente para la Muerte, lo que implica el ser capaces de vivir en el momento presente, sin dejar situaciones inconclusas que sólo han de constituir un lastre que incrementará nuestro dolor y sufrimiento y el de quienes nos rodean.
- 4) Encontrar significado a nuestra existencia, sintiéndonos seres plenos a pesar de nuestras imperfecciones, aceptando nuestros errores y expiando los que podamos haber cometido.

BIBLIOGRAFÍA

Boff, L. "HABLEMOS DE OTRA VIDA" España Editora Vozes, petrópolis.

Crenshaw, N. "EL ARTE DE VIVIR" 2001 Barcelona Ediciones Gestión Editorial Amat

Delcid Robles J. M. "EL HOMBRE Y LA MUERTE" Publicado abril 4-2009

Eckart, T. "EL PODER DEL AHORA

Eckart, T. "UNA NUEVA TIERRA" 2005 Colombia Editorial Norma Traducción Adriana deHassan.

Goleman, D. "LA INTELIGENCIA EMOCIONAL" 2012 Ediciones B,S.A. Impreso por programas educativos, SA de CV Traducción Elsa Mateo

Kübler-Ross, E. "LA MUERTE UN AMANECER" Ediciones Luciernaga.

Kübler-Ross, E. "LA RUEDA DE LA VIDA" 2010 España Ediciones B, S.A. Impreso por Quad/Graphics Querétaro, SA de CV Segunda reimpresión mayo 2011

Maza, E. "EL AMOR, EL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE", Editorial Proceso, 1989.

"CUANDO MUERE UN SER QUERIDO" Español Editores DR 1994. Décimo quinta reimpresión 2012.

"EL ORIGEN DE LA VIDA" Español Editores DR 2010. Segunda reimpresión 2011.

"MEDITACIÓN Y SUPERCONCIENCIA" 2012 Impreso en China

"QUE NOS SUCEDE CUANDO MORIMOS" Español Editores DR 1998. Vigésima reimpresión 2012

http://www.formarse.com.ar/articulos/la_vida_es_vivir.htm "LA VIDA ES VIVIR" Autor:
Osho

http://www.filosofia.mx/index.php?/perse/archivos/nietzsche_y_el_valor_de_la_vida 21 de julio del 2011

<http://www.inteligenciaemocional-portal.org/ARTICULOS/SAMAR.pdf> **“CUERPO, MENTE Y EMOCIONES”**. **Autora: Samar Cajal**

<http://palabrasparapensar.wordpress.com/2009/03/01/las-amistades-se-arman-de-pedacitos/>

http://www.filosofia.mx/index.php?/forolibre/archivos/el_hombre_y_la_muerte

<http://lamenteesmaravillosa.com/escuchar-con-los-cinco-sentidos#sthash.aPPSGw8A.dpuf>

http://www.mercaba.org/FICHAS/Muerte/sobre_la_vida_y_la_muerte.htm Pamplona
Cabodevilla J. Psicólogo clínico

<http://www.proverbia.net/citastema.asp?tematica=57>

<http://www.sgich.cl/LavidayLamuerte.htm>

http://www.youtube.com/watch?v=zaqt_irlOVY **“EL ARBOL CONFUNDIDO”**

<http://www.nuestraedad.com.mx/desafio.htm> **“EL DESAFIO DEL TRIGO”**

http://www.youtube.com/watch?v=jv_DWLMJ4lw **“UNA CARTA DE GEORGE CARLIN”**