

El Duelo es un proceso: ¿Cómo mantener la calma en medio del dolor?

Encontrar nuestro centro es un viaje personal, una aventura.

No todo es color de rosa cuando nos buscamos a nosotros mismos, pero la calma, la paz, es ese premio al final del camino.

En esta oportunidad, reflexionaremos sobre la habilidad de sostener **nuestra consciencia** en el centro del huracán (*mantener la calma*), y sobre la importancia de habitar nuestra libertad.

Re-pensemos el respeto y el amor hacia nosotros mismos.

Hablemos **de un duelo**. No de “El Duelo” en forma general ni de manual. Porque... ¿Cuál es el papel de los manuales y de las teorías cuando una persona amada por nosotros deja el cuerpo?

¿De qué se trata la Atención Plena ante el dolor?

Cuando muere el ser querido **de algún amigo o conocido** solemos decir, casi tartamudeando: “No tengo palabras”. La empatía se pone en marcha y puedo estar ahí para acompañar.

Pero, ¿cuándo me pasa a mí? Cuando un ser amado “se va” de mi mundo conocido: ¿qué me digo? ¿Qué hago con todo este universo de cosas que se desarma dentro mío?

¿Dónde están las palabras? ¿Dónde están las técnicas aprendidas en los cursos de autoayuda?

¿Cómo entender esa mirada en blanco que despide no sólo al que se fue sino a la parte de mí que se va con él? ¿Cómo enfoco mi atención en mi corazón descosido? ¿Cómo habito el presente, si lo único que tengo son estas ganas de salir corriendo del mundo hacia un lugar donde todo esto no esté pasando?

Cuando no hay palabras ¿qué hay? No lo sé, pero te contaré mi historia.

Un día, después de un mutismo **inconsolable** impuesto por un dolor que no puedo explicarte, se me escapó una oración.

Recuerdo que estaba en una sala llena de gente aunque, de algún modo, vacía. La sala era como una siesta de verano, y yo estaba en esa siesta, bajo ese sol que quema, sin ningún lugar a dónde ir. No había consuelo, todo estaba en blanco.

Las ideas religiosas sobre que el alma se iba con Dios o en un viaje hacia la autorrealización, las ideas que siempre creí sobre qué “era lo mejor, ahora está en paz”, entre otras frases al estilo; todo eso se transformó en frases y palabras sin sentido.

“Que tu viaje sea en luz y en paz”, esa oración se me escapó del corazón. Era mi deseo para él: “Que tu viaje sea en luz y en paz”. Mi corazón estaba hablando: “Que tu viaje sea en luz y en paz”

Aceptar con entereza era un mandato, una mochila, una carga, algo insostenible que me golpeaba justo en el pecho como un hacha.

Y un día, de pronto, llegó la *resignación*: no había nada que pudiera hacer. Sólo me quedaba confiar en la idea de que, al menos yo, con mi corazón latiendo, en algún momento, **retornaría** del dolor.

-Quizás con el tiempo todo vuelva a la “normalidad” (me decía, en un intento de optimismo).

Ese día morí en vida. **Me morí ahí.** No era un curso de tanatología. No. Era la cruda vida real.

Evidentemente, no estaba preparada para el contacto con mi propio dolor. Con ese del tipo: me duele el cuerpo, tu partida me duele el cuerpo.

Te voy a contar un poquito sobre la experiencia que tuve ese día con una medicina muy antigua: el abrazo.

El abrazo que sana, pero no alcanza.

Ese día triste, los abrazos se hicieron presentes: estaban los amigos, la familia. No faltó el apretón desconocido ni los brazos de los extraños. Estuvieron allí todas las manos: una gran red de amor que no me alcanzaba.

-¿Y Él? ¿Él dónde está?

-Respira, respira... ante esta situación también: respira. Y sea lo que sea: **déjalo ser.** - Me dije

Enfocar mi atención en la respiración, fue mi salvavidas.

Y esto es lo que aprendí:

Aprendí a permitirme sufrir como me salga. Sí: como pueda. Aprendí a darme permiso para atravesar el dolor improvisando.

Aprendí a decirme: “¡Hey! Si quieres **y si lo sientes**: enojate, llora, insulta, ríete llorando, enojate riendo... y si te surge meditar ¡medita!”

Porque meditar **no es evitar**. Meditar es contemplar tu Ser sin juzgar, mostrando respeto hacia ti mismo, contemplando el momento presente tal y cómo es sin intentar cambiar nada.. Es hacerse cargo y habitar en Ti. Y si la carga es muy pesada, si pierdes la llave... pide ayuda. **¡Pide ayuda!**

Esa fue mi lección, y aún sigo aprendiendo.

Esa experiencia extrema, me enseñó a respetar el dolor, a respetar a mi dolor, a vivirlo sin anestesia, a aceptar que a veces estamos en ese lugar y que no hay nada que hacer.

El dolor tiene un propósito, un sentido. Con el tiempo cada uno de nosotros descubrirá cuál fue ese sentido, porque la vida nos regaló ese desafío. Y el tiempo, sólo el tiempo nos dará las herramientas necesarias para trascender, para superar o para convivir armónicamente con la ausencia física de un ser amado.

Un día llega el agradecimiento por la vida compartida, un día acontece la paz emocional, mental y espiritual, y lo sucedido cobra un nuevo significado.

[Esto aprendí](#), y quería compartirlo contigo.

Gracias por tu leerme, gracias por tu presencia.

Nayla Funes, para toda la comunidad de meditadores.