



“Testimonios sobre el duelo”

❖ *Marcela Martínez Sempértegui*

❖ *Extractos de la publicación N° 2 “Acompañar en el duelo” de la serie: Cuidados Paliativos*

¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!

Marcela Martínez Sempértegui

“El duelo de mi amado papá lo llevé con mucha paz en mi corazón porque me honró con su confianza para realizar todo el proceso de despedida en dos meses.

La sonrisa que se dibujó en su rostro antes de la exhalación final fue tan hermosa que me acompaña todavía.

Honro tu vida, papito y, a través de ti, la vida de todos y todas nuestros y nuestras ancestros y ancestras con todo mi amor y gratitud.

Fue un honor haber vivido tan de cerca tu trascendencia a la Luz.

Gracias porque podemos recordarte con tu música y el legado artístico que dejaste.

Estás siempre presente de muchas formas... Junto a mis hermanos fuimos cuidadosos en no atarte, ni dificultar tu vuelo.

Gracias por toda tu sabiduría y el amor por el Lago Sagrado Titikaka y nuestras culturas ancestrales.

Gracias por tanto MARAR, tal como la anunciaste en tu libro “El Lago Sagrado

Titikaka, una senda de iniciación Xolar”; se vienen hechos maravillosos desde la zona de Los Andes y especialmente, desde nuestra Bolivia, Pachamamita, tierra hermosa, mágica y abundante.

Gracias, gracias, gracias.

Que tu fuego sea tan intenso que esté por encima de la vida y de la muerte para recordarte la inmortalidad de tu Ser Divino y que tu corazón sea tan liviano que pueda atravesar todos los velos sin juicio, sin carga, experimentando la verdadera ¡LIBERTAD! ...

Consciente del misterio “Morir para renacer”, suelto y libero todo peso del ego para simplemente ser...

Honro la vida y la muerte, soy plena en ambas, las abrazo con AMOR...

Fluyo libre al ritmo de los ciclos naturales, AMO tanto la pasión e intensidad de sentirme viva como la paz e imperturbabilidad del milagro de gestación.

Me regocijo en la Luz y me reinvento en la sombra, respeto la Vida en todas sus formas de manifestación y respeto la muerte como voluntad Divina en nuestro plano de existencia.

Envuelvo con infinito amor incondicional a todos los seres que acompañan mi transitar y agradezco profundamente a Dios/Diosa Padre/Madre por los diferentes códigos y lenguajes de comunicación interdimensional.

Con profunda gratitud honro la vida y muerte de mis ancestras y ancestros que me permiten ser aquí y ahora y desde el centro de mi corazón me fundo en cada uno/a para volver a ser uno/a con Dios/Diosa, uno/a con la perfección divina!

¡¡¡Gracias, gracias, gracias!!!”.



ME HUBIESE GUSTADO DECIRTE ADIÓS

Victoria Branca

Una de las penas más grandes que cubren con su sombra la muerte súbita de un ser querido, es no haberle podido decir adiós.

Esta privación a la que nos sometió la vida nos desespera y mantiene abierta la herida por largo tiempo. Sentimos que el corazón nos quedó estaqueado y amordazado en tierra de nadie. Hay tantas cosas que hubiésemos querido decir y no pudimos.

Todo aquello que la muerte silenció queda arrumbado en algún rincón de nuestra alma, y en algún momento tendremos que ir en su búsqueda y darle voz nuevamente, aunque el destinatario ya no esté.

Decir todo lo que balbucea entre sollozos nuestro corazón hará que la angustia vaya cediendo y nos permitirá ir limpiando la herida, quitándole todo aquello que pueda infectarla para que sane poco a poco.

Una manera de despedirnos es a través de una carta. En un lugar tranquilo, a solas, dejando que el corazón se exprese, podemos escribir las palabras que silenció el dolor.

Aunque empecemos a hacerlo y las lágrimas no nos permitan ver la hoja con claridad, aunque la tristeza nos invada y pareciera dejarnos sin aire en los pulmones, es liberador sacar hacia afuera todo lo que hubiésemos querido decir y no pudimos.

Aun así, lo que sale no es lo que esperábamos, abrir el arcón de las emociones es una manera de transitar el duelo de manera sana.

Extracto de su libro: “Me hubiera gustado decirte adiós”



ES HORA DE DECIR ADIÓS

“Llegué aquí con un corazón que llevaba una carga, un corazón con miedo de llorar.

Hace casi tres años que Billy se marchó y no le pude decir adiós.

Me quedé de pie, sola, junto a su tumba y no pude llorar.

“Teníamos un trato”, le dije, “y me dejaste plantada”.

Hace casi tres años que Billy se marchó, Dios no había parecido intentar calmar esta herida, curar este corazón, darme lágrimas para llorar.

Y entonces Dios habló. Él señaló que, aunque lo intentó, mi corazón estaba cerrado y no podía oír su suave intemporal aliento. Y aunque fue solo la voz de Neale la que trajo el mensaje de las alturas, mi espíritu oyó las palabras de Dios esta noche, y ahora mis ojos pueden llorar.

Salí a pasear esta noche estrellada. Ya es hora finalmente de intentar encontrar la alegría para dejar libre a mi hijo.

Es hora de decir adiós. Y cuando lo hice, una estrella fugaz... a través del cielo, bailó”.

Extractado del libro: “En casa con Dios” de Neale Donald Walsch

