

LA DESPEDIDA

Te digo adiós y acaso te quiero todavía.
No se si he de olvidarte pero te digo adiós.
No sé si me quisiste... No sé si te quería...
O tal vez nos quisimos demasiado los dos.

Este cariño triste, y apasionado, y loco,
me lo sembré en el alma para quererte a ti.
No sé si te amé mucho... No sé si te amé poco.
Pero si sé que nunca volveré a amar así.

Me queda tu sonrisa dormida en mi recuerdo,
y el corazón me dice que no te olvidaré;
pero, al quedarme solo, sabiendo que te pierdo,
tal vez empiezo a amarte como jamás te amé.

Te digo adiós, y acaso con esta despedida
mi más hermoso sueño muere dentro de mi...
Pero te digo adiós para toda la vida,
aunque toda la vida siga pensando en ti.

José Ángel Buesa



PARA LEER...

CICATELI, S, *Vida del Padre Camilo de Lelis*, Religiosos Camilos, Madrid, 2001, 360 págs

Servicio de Atención Espiritual
-Centro San Camilo- Tres Cantos, Madrid
xabier@sancamilo.org

Recomendaciones para recorrer el camino de las lágrimas

1.-Permitete estar de duelo:

Date el permiso de sentirte mal, necesitado, vulnerable...

Permitete sentir el dolor plenamente porque el permiso es el primer paso de este camino y ningún camino se termina si antes no se comienza a recorrerlo.

2.- Abre tu corazón al dolor:

Registra y expresa las emociones que surjan, no las reprimas. No te hagas el fuerte, no te guardes todo para adentro.

Con el tiempo el dolor irá disminuyendo. Si hay algo que opera siempre aliviando el proceso es justamente encontrar la forma y darse el permiso de sentir y expresar el dolor; la tristeza, la rabia, el miedo por lo perdido. Recorrer el camino de punta a punta es condición para cerrar y sanar las heridas. Y este camino se llama el Camino de las Lágrimas. Permitete el llanto.

Te mereces el derecho de llorar cuanto sientas. No escondas tu dolor. Comparte lo que te está pasando con tu familia y tus amigos de confianza...Llorar es tan exclusivamente humano como reír. El llanto actúa como una válvula liberadora de la enorme tensión interna que produce la pérdida.

3.- Recorrer el camino requiere tiempo.

Dicen que el tiempo lo cura todo. Pero cuidado, el tiempo solo quizás no alcance. Lo que realmente puede ayudar es lo que cada uno hace con el tiempo. No te hagas expectativas mágicas. Estate preparado para las recaídas. Un suceso inesperado, una visita, un aniversario, la Navidad te vuelven al

principio, es así. No puedes llorar hoy lo de mañana, ni seguir llorando lo de ayer. Para hoy es tu llanto de hoy, para mañana el de mañana. Vive solamente un día cada día.

4.- Sé amable contigo.

Aunque las emociones que estás viviendo sean muy intensas y displacenteras (y seguramente lo son) es importante no olvidar que son siempre pasajeras...





Recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse. Uno de los momentos más difíciles del duelo suele presentarse después de algunos meses de la pérdida, cuando los demás comienzan a decirte que ya tendrías que haberte recuperado. Sé paciente. No te apures. Jamás te persigas creyendo que ya deberías sentirte mejor. Tus tiempos son tuyos.

5.- No tengas miedo de volverte loco.

Todos podemos vivir sentimientos intensos de respuesta a la situación de duelo sin que esto te lleve a ningún desequilibrio. La tristeza, la bronca, la culpa, la confusión, el abatimiento y hasta la fantasía de morir son reacciones

habituales y comunes a la mayoría de las personas después de una pérdida importante o de la muerte de un ser querido.

Necesitas sentir el dolor y todas las emociones que lo acompañan: tristeza, rabia, miedo, culpa... Habrá personas que te dirán: *"Tienes que ser fuerte"*. No les hagas caso.

Oramos, pensemos, Ecuménicamente

Está semana os invito a orar en la contemplación del arte. Como decía Picasso "esa gran mentira que nos acerca a la verdad".



Vasili Kandinskij. Composición 7

EVANGELIO (Mt 10, 26 – 33)

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo dijo Jesús a sus apóstoles: No tengáis miedo a los hombres, porque nada hay cubierto que no llegue a descubrirse: nada hay escondido que no llegue a saberse. Lo que os digo de noche decidlo de día, y lo que os digo al oído, pregonadlo desde la azotea.

No tengáis miedo a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma. No; temed al que puede destruir con el fuego alma y cuerpo. ¿No se venden un par de gorriones por unos cuartos? Sin embargo, ni uno sólo cae al suelo sin que lo disponga vuestro Padre. Pues vosotros hasta los cabellos de la cabeza tenéis contados. Por eso no tengáis miedo, no hay comparación entre nosotros y los gorriones.

Si uno se pone de mi parte ante los hombres, yo también me pondré de su parte ante mi Padre del cielo. Y si uno me niega ante los hombres, yo también lo negaré ante mi Padre del cielo.



Señor, te creo.
Sé que nos dices la verdad porque no nos puedes dejar solos en la vida.
Tu presencia y tu bondad me animan a seguir adelante aunque me encuentre con muchas dificultades. Sé que caminas a nuestra vera.
Señor, te prometo que he de intentar hacer con mi vida y en mi vida todas las cosas que esperas de mí y perdóname cuando en algo te falle.
Señor, sé que estás con nosotros, y que nada sucede sin que tú lo desees.
Te encuentro cuando te busco, te escucho cuando me hablas, me reconforto cuando te hablo y me refugio en ti cuando te necesito porque sabemos que solo Tú tienes palabras de vida eterna.
Sé que estarás a mi lado y que te tendré de mi parte cuando el Padre me llame a su presencia.

Pilar Navarro Folledo