

Prólogo

UN ETERNO DESEO

*Yo sí conozco el peor
de los dolores posibles,
el mismo que sienten miles
de conciencias indefensas
y humildes almas llaneras,
acalladas en la triste
desdicha de la traición
del ser a su corazón.
Vidas llenas de mentiras
y ni un intento de hacer
por cambiar. Cuesta creer.
Y es que no vale la pena
seguir luchando en la guerra
donde se perdió la fe.
Tan pobre, tan miserable
es la vida del cobarde...
Por eso este poema
me sirve de juramento,*

*para vencer cualquier miedo.
Porque en nuestro corazón
están la fe y el valor.
Nunca es tarde, compañero,
siempre que seguir viviendo
sea tu eterno deseo.*

Dani NAVARRO RUIZ

Presentación

No hay que temer a las heridas
ni al dolor. Son las espinas que solo se
encuentran en el camino hacia
la libertad.

Dani NAVARRO RUIZ

En el mundo actual, la calidad de vida y la salud constituyen los bienes más queridos y deseados juntamente con el bienestar en general, digamos que se vive en función de la salud. Por eso, cuando la enfermedad se instala repentinamente, constituye una sorpresa dolorosa, ya que no estamos preparados para asumirla. Cabe remarcar la grave crisis espiritual por la cual pasa esta sociedad, donde se desea vivir cada vez más pero sin tener claro ¿para qué?

Desde hace tres años, sentí la necesidad de escribir sobre la experiencia que la vida me estaba brindando al compartir muchos buenos momentos donde solo imaginamos que hay dolor y sufrimiento, como es en un hospital. Donde cada día tengo la inmensa suerte de conocer personas maravillosas, por lo que he deci-

dido plasmar mis vivencias en este pequeño libro que deseo de todo corazón, para las personas que tengan la oportunidad de leerlo, les sea de recordatorio de todo aquello que cada uno somos capaces de hacer por nosotros mismos.

En mi paso por el hospital como agente de pastoral de la salud, ha sido un continuo aprendizaje a través de las personas que en él he conocido, personalmente me ha servido para valorar más mi vida de lo que lo hacía antes, y para poder transmitir toda la riqueza que da la información que día a día me va llegando de las personas que comparten conmigo su reacción ante la enfermedad.

Ana Isolina Ruíz Rodríguez
Noviembre de 2010

Aprender a querernos

A simple vista aprender a querernos no nos dice nada, o no le damos importancia, que es peor; para muchos es una asignatura que no aprobamos y en algunos casos no la incluimos en nuestras prioridades.

Cada persona es un mundo pero dentro de todas nuestras diferencias tenemos muchas cosas en común, como son las preocupaciones por la familia, el trabajo, la casa, el coche, etc., dando más importancia a todo esto que al propio cuerpo, que es lo más bello e importante que la vida nos ha dado, porque realmente lo necesitamos en todo momento y para todo. De esto llegamos a ser conscientes cuando nos visita la enfermedad y tenemos que ir al hospital, es entonces cuando nos damos cuenta que si nuestro cuerpo no está bien de nada nos sirve todo lo que tenemos.

Los seres humanos estamos formados de cuerpo, mente y espíritu, y necesitamos que esas tres partes funcionen juntas para conseguir tener una mejor calidad de vida en todo aspecto. Por lo regular todas las personas vivimos pendientes ya sea de los hijos, el marido, la mujer, la pareja, los padres, los abuelos, los suegros, los amigos, etc., gesto que es muy humano y nos engrandece hasta cierta medida, hasta que no nos perjudique. Pero, para poder ayudar a los demás, tendríamos que empezar por nosotros mismos, especialmente cuando enfermamos, ya que lo que ponemos en nuestra mente, es lo que nuestro cuerpo recepta. Cada persona es única e irrepetible por lo tanto en nuestra mente, nuestros pensamientos solo pueden hacer efecto en nuestro propio cuerpo, no en el de los demás.

Un ejemplo muy sencillo está en los médicos: ellos estudian el cuerpo humano, sin embargo tienen un límite en nuestros cuerpos; puede ser el mejor médico del mundo, traer la mejor medicina que exista, si el paciente no se incentiva o pone de su parte, no lucirá todo lo que ellos hagan. El ánimo, la tranquilidad y la paz interior está en nuestro espíritu y una dosis de esto, aunque sea muy poca, nos ayudará a mejorar con más rapidez y eficacia. Por lo regular inconscientemente hacemos lo contrario y lo que conseguimos es bloquear nuestro organismo y retrasar así nuestra

estadía en el hospital y muchas veces empeorar nuestra enfermedad.

Poner pensamientos positivos en nuestra mente no es fácil, tendemos a pensar más en lo negativo, dicen que el esfuerzo que hacemos es el mismo tanto si pensamos en positivo como en negativo. Muchas personas viven recreándose en el pasado, agobiados por algo que ya no se puede cambiar y nerviosos o estresados queriendo adivinar un futuro que no sabemos lo que va a pasar, esto hace que se nos olvide vivir el presente, la palabra misma lo está diciendo: *presente* equivale a un regalo del que podríamos aprovechar cada minuto del día y no un minuto al día, como solemos hacer.

Los seres humanos somos energía y como tal irradiamos y receptamos, somos parte del Universo, el cual es infinito, en él hay abundancia para todos, tanto lo bueno como lo malo. Leí en una ocasión que nuestra mente es como un imán, si ponemos pensamientos positivos eso es lo que vendrá y si son negativos también, ya que tienen el mismo derecho. Mi madre solía decirme: “Sonríele a la vida para que la vida te sonría a ti”. He llegado a pensar que la vida es las personas, la naturaleza, todo lo que tenemos, con lo bueno y lo que consideremos que no es tan bueno, depende cómo la aceptemos y de las decisiones que tomemos será la vida que tendremos.

Un día recibí un *power point* en mi correo y copié un fragmento que me gustó mucho y que vale la pena recordar de vez en cuando, dice así:

“Yo puedo escoger. Puedo pasar mi día en cama enumerando todas las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que no funcionan bien, o puedo levantarme y dar gracias al cielo por aquellas partes que todavía trabajan bien.

Cada día es un regalo y mientras yo pueda abrir mis ojos, me enfocaré en el nuevo día y todos los recuerdos felices que he construido durante mi vida. La vejez es como una cuenta bancaria, tú retiras al final lo que has depositado durante toda tu vida.

El valor de las cosas no está en el tiempo que duran, sino en la intensidad con que suceden. Por eso existen momentos inolvidables, cosas inexplicables y personas incomparables”.