**Traigan Luz Al Dolor**  
- La Pérdida y La Impermanencia -

# porSelacia [www.selacia.com](http://www.selacia.com/) *10 de Septiembre 2019*

# Traducción: Marcela Borean Difusión: El Manantial del Caduceo <http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>  <https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>



No es fácil vivir en estos tiempos de mega cambio, el mundo que te rodea cambia a la velocidad del rayo y mucho de lo que era familiar se desvanece. Sentir una sensación de pérdida, o incluso de pena, no es infrecuente. A veces, tu mente puede estar tan preocupada por futuras situaciones desconocidas que puedes proyectar una sensación de pérdida en tu presente con respecto a cosas que podrían o no suceder. Continua leyendo para comprender cómo trabajar con estos sentimientos de pérdida y dolor, ya sea sobre una situación, una persona o una mascota querida.

**Dolor Anticipado**

Comencemos con lo que llamo dolor anticipado. Puedes experimentar esto cuando un ser querido tiene una enfermedad terminal, cuando temes perder algo material como un trabajo, o cuando proyectas un temor sobre una condición futura tal como envejecer sin tener ahorros. El dolor o la sensación de pérdida que sientes puede ser debilitante. Ciertamente, puede sacarte del presente, nublar tu visión sobre las opciones, obstaculizar tu tiempo actual para tomar decisiones y acciones, y reducir tu capacidad de sentir alegría en el ahora.

Nada de esto es productivo. Sin embargo, tu mente condicionada puede llevarte fácilmente a este lugar improductivo. A lo largo de las vidas, tu y tus antepasados han sido condicionados para temer el cambio y el último cambio físico para todos los seres, que es la muerte.

Sin embargo, tu sabio yo cósmico comprende la impermanencia y la importancia de vivir en el presente. Esta parte de ti puede estar fácilmente con lo que es. Sabe que es eterno y que todas las cosas en este mundo decaen. Tu sabio ser interno confía en el proceso de cambio y no tiene miedo de los "qué pasaría si" del futuro. En "Tu Ser Cósmico y Tú" habrá más orientación y herramientas prácticas para trabajar con estas cosas, una parte importante de nuestra condición humana.

**La Pérdida de Seres Amados**

La pérdida de un ser querido puede ser una de las encrucijadas más difíciles que puedes tener. Perder a alguien que amas también puede ser un catalizador importante para el despertar y la comprensión personal de la impermanencia. Comparto aquí algo que escribí en 2003 cuando mi querido gato calicó Chelsea falleció después de estar conmigo durante 20 años, con la esperanza de que esto te ayude a navegar por el dolor y la pérdida en estos tiempos.

|  |
| --- |
|  |

**Del Artículo de Selacia de Diciembre de 2003 - La Pérdida de un Ser Amado**

El final de un año es un momento en el que es útil reflexionar sobre los ciclos de la vida, el propio progreso personal y los numerosos finales que aparentemente dividen una experiencia de la siguiente.

Considera por unos momentos tu vida en el 2003. ¿Qué cambios o finales has experimentado en tus relaciones y experiencias de vida? Como ejemplo, puedes haber dejado un trabajo o haber sido ascendido a un nuevo puesto, cambiando drásticamente tu trayectoria profesional o nivel de ingresos. Tu antigua forma de responder con temor ante la incertidumbre puede haber cambiado a una forma más segura y confiada al haber desarrollado una conexión más íntima con el espíritu. Tu relación con un viejo amigo puede haberse vuelto más distante porque sus caminos tomaron diferentes rutas. Un ser querido puede haber muerto, dejándote con una sensación de pérdida y dolor.

Al hacer tu inventario personal de fin de año del 2003, considera invitar al espíritu para que te asista, trayendo a tu conciencia lo que necesitas ver. Pide que se te muestre el regalo/don de cada final o cambio, incluso si la situación ha sido dolorosa y no puedes imaginar que haya algo positivo para ponderar. Permite que tu razón intuitivamente guiada te muestre lo que está limitando tu progreso personal, y lo que podrías dejar ir para volver a encarrilarte. Este proceso de reflexión interna también se puede realizar en cualquier momento del año. Pero por ahora, antes de que termine este año, puede ser especialmente potente reservar un tiempo para ti mismo, haciendo un balance de las energías que estás dejando atrás y las energías que buscas traer durante el 2004. Para este proceso, es ideal tener al menos un día en que no estés involucrado con el típico estado atareado de "hacer". Permitirte un tiempo de renovación regular es esencial para tu crecimiento espiritual.

El tiempo de renovación y la reflexión interior se vuelven especialmente importantes cuando se percibe la inminente partida de un ser querido. Permitirte este tiempo y un espacio tranquilo para escuchar los susurros del espíritu es honrarte a tí mismo y a tu ser querido. También te ayuda a estar realmente presente con cada parte de la experiencia de transición. Como resultado, te resultará más fácil lidiar con el estrés y responder de una manera amorosa.

Toda persona en algún momento recibirá noticias de que un miembro de la familia, una mascota u otro ser querido tiene una enfermedad terminal. Tal es la naturaleza de la vida. Uno no puede evitar la experiencia de la muerte. La vida, por su propia naturaleza, está marcada por la impermanencia a cada paso. Cada cosa en el mundo de la forma física, incluidos los seres queridos que amas, algún día cambiará de forma. Por lo tanto, incluso si ahora no enfrentas personalmente la posibilidad de la muerte de un ser querido, es muy útil meditar con frecuencia sobre esta idea de impermanencia.

Saber que tu ser querido está muriendo puede ser abrumador, especialmente cuando no estás seguro de cómo prepararte. En la sociedad moderna, hay tanto miedo, negación e ignorancia acerca de la muerte que muchas personas hacen poco o ningún preparativo anticipado. ¡La preocupación, por cierto, no cuenta como preparación! Enfrentar la muerte de un ser querido sin preparación tiende a aumentar innecesariamente el sufrimiento. Después de todo, ¿cómo puedes despedirte de un ser querido sin arrepentimientos cuando no te sientes listo?

Existe una fuerte tendencia a retrasar el mayor tiempo posible las decisiones, acciones, conversaciones y finalizaciones que podrían hacer que la transición sea menos dolorosa para todos los interesados. Del mismo modo, debido al tabú y al miedo que rodean a la muerte, la mayoría de las personas no pueden permanecer en el tiempo presente mientras contemplan la posibilidad de la muerte. La mente de la persona corre hacia adelante y hacia atrás, evitando la quietud y la riqueza que ofrecen los momentos presentes.

Enfocarse en el futuro puede generar temores acerca del vacío que creará el fallecimiento del ser querido. Pensar en el pasado puede generar remordimientos y deseos por una vida que podría haber sido diferente de alguna manera. Ambos puntos de referencia son inútiles y crean sentimientos de pérdida.

En el momento en que tu ser querido abandone su cuerpo físico, querrás sentir vuestra relación completada. ¿Cómo puedes prepararte con esta finalización en mente?

**Contempla Lo Que Has Aprendido y Recibido**

Mientras tu ser querido aún vive, es muy útil tomarse el tiempo para contemplar lo que has aprendido y recibido de la relación. Házte algunas preguntas como las siguientes, invitando al espíritu a abrirte a una sabiduría superior:

1. ¿Qué he aprendido sobre mí mismo debido a esta relación?  
2. ¿Qué cualidades he desarrollado debido a esta relación (por ejemplo, ser más paciente, generoso, indulgente)?  
 3. ¿Qué patrón difícil se jugó en esta relación, abriendo mis ojos a una forma de ser que me gustaría liberar de mi vida (por ejemplo, notar que mi necesidad de estar en lo cierto causa fricción y un muro de defensa alrededor de mi corazón)?  
4. ¿Cómo cambió mi visión de la vida?  
5. ¿Qué patrones repetí?  
6. ¿Qué he aprendido sobre el amor y cómo amar?  
7. ¿Cuáles son los regalos clave que he recibido de esta relación?  
8. ¿Qué me estaba mostrando esta persona o mascota acerca de la vida y de cómo vivirla?  
9. ¿Qué sé ahora acerca de las relaciones que puede alterar la forma en que me relaciono con los demás a partir de este momento?  
10. ¿Cuál fue el verdadero propósito superior de esta relación? **Comunica Tus Sentimientos y Pensamientos**

Es natural sentirse triste por la posibilidad de que un ser querido fallezca. El dolor que sientes cuando pierdes a alguien estará allí incluso si te sientes preparado. Sin embargo, es probable que sufras aún más cuando no has comunicado lo que hay en tu corazón mientras tu ser querido todavía está vivo. Puedes comunicar cosas como las siguientes, ya sea cara a cara o en los "planos internos" a la persona o mascota:

1. ¿Qué te gustaría que supiera que no me has dicho?

2. Lo que me gustaría que supieras que no te he dicho es ...

3. ¿Cómo te gustaría ser recordado?

4. Te amo más de lo que jamás te he dicho ...

5. Las cosas que más aprecié de ti en mi vida son ...

6. Las preguntas que siempre quise que respondieras son ...

7. Lo que me gustaría asegurarme de que sepas mientras todavía estamos aquí juntos es ...

8. Lo que yo creo sobre la muerte y el más allá es ...

**Deja Ir las Quejas**

Completar tu relación incluye dejar ir las quejas, tanto las conocidas como las "olvidadas", que te impiden perdonar y amar. Haz un inventario honesto de las cosas por las que culpas a tu ser querido, y también pónte en contacto con cualquier necesidad de retribución. Recuerda que los agravios son venenos que te impiden conectarte con el amor y la totalidad. Te separan de tu ser querido, de ti mismo y de tu verdadera naturaleza Divina. Siempre y cuando te aferres a ellos, los agravios y quejas te atarán a un ciclo doloroso de negatividad y sufrimiento, y te sentirás solo.

**Revisa los Votos y Acuerdos Mantenidos Dentro de Tu ADN**

Pídele al espíritu que te ayude a ponerte en contacto con cualquier voto o acuerdo que hayas hecho en relación con st ser querido. Estas declaraciones energéticas de intenciones, a menudo hechas en silencio y sin tu conciencia consciente, se mantienen junto con los sistemas de creencias dentro de tu ADN. El propósito de descubrirlos es tener conciencia de su existencia para que puedas determinar si sirven a tu mayor bien. A veces, los acuerdos se hacen entre dos personas en los primeros días de su relación. Se hacen otros acuerdos antes de que nazcas en forma física, ya sea en una encarnación pasada o entre vidas físicas cuando se prepara el escenario para lo que aprenderás esta vida. ¡Tienes el poder de cambiar o rescindir los acuerdos! Un ejemplo de un acuerdo que una persona puede querer reconsiderar es uno que dice: "Moriré antes que tú (para que puedas cuidarme en mis últimos días)". Con este acuerdo, es posible que tu ser querido no sienta que tiene tu permiso para abandonar el plano físico cuando es su momento de morir. Esto puede crear conflictos innecesarios y causar fuertes sentimientos de obligación.

**Dar Permiso y Dejar Ir**

Si tu ser querido tiene una enfermedad terminal, puede ser útil para su propio proceso de preparación saber que está bien para ti que muera. Incluso si su esperanza de vida es de varios meses más, se beneficiará al saber que tiene tu permiso para irse y que tu estás dispuesto a dejarlo ir. Comunicar este permiso, tanto verbalmente como en tus acciones, los ayudará a ambos. En este período preparatorio, también te beneficiarás de invitar al espíritu para que te muestre que realmente estarás bien sin la presencia física de tu ser querido. Ora por ello y confía en que el espíritu comenzará a revelarte las acciones que puedes tomar ahora, incluida la curación de heridas pasadas, que te permitirán decirte a tí mismo: "Sé que estoy bien y que estaré bien cuando no estén más en mi vida ".

**Considera los Detalles Físicos de Antemano**

Completar tu relación con una persona o mascota también incluye considerar por adelantado los detalles físicos del momento final. Si tienes una mascota, por ejemplo, será útil hacer planes para su muerte antes del día de su muerte. Cuando estás en medio del dolor de perder a tu mascota, aumentará tu dolor el tener que resolver los detalles de cómo tratarás el cuerpo. Las mascotas pueden comunicar telepáticamente sus deseos sobre cosas como entierro, cremación y conmemoración. Tu mascota también puede decirte si necesita ayuda para morir y cómo sabrás cuándo es el "momento". Del mismo modo, con tu querido compañero humano, es útil saber de antemano sus preferencias sobre un funeral y otros detalles físicos, así como cualquier solicitud o necesidad especial. También querrás considerar con anticipación tu papel personal en los últimos días de tu ser querido.

Estas son algunas de las preparaciones iniciales que pueden ser útiles cuando el fallecimiento de un ser querido es inminente. La transición de la forma física a la forma espiritual puede suceder con facilidad y ser liberadora, acompañada de una sensación de finalización. Independientemente de cuál haya sido tu relación hasta ahora, los últimos días o semanas pueden ser un momento en que dejes de lado las quejas y optes por el amor. Puede ser el momento más potente de toda tu relación.

Permitirte permanecer presente en cada parte de la experiencia es la clave. Al hacer esto, permítete sentir lo que sientes y llorar antes de la pérdida. Recuerda honrarte a tí mismo y a tu ser querido permitiendo que prevalezca tu sabiduría guiada intuitivamente. Este puede ser un momento muy fructífero, cuando dejas de lado tus formas habituales de hacer frente a la vida. Lo Divino ofrece una forma más amorosa de ser.

**Derechos de autor de Selacia**: escritora mundialmente conocida, sanadora intuitiva del ADN, maestra espiritual y creadora de The Divine Changemakers \* Todos los derechos reservados \* http://selacia.com \* Siéntase libre de compartir estos artículos con sus amigos y publicar en su blog o sitio web siempre y cuando incluya este aviso de copyright completo, con un enlace al sitio web y el texto completo del artículo.

Copyright 2019 por Selacia - [http://selacia.com](http://selacia.com/) \*

**Traducción: Marcela Borean**  
[Oneness University Trainer](https://www.facebook.com/groups/704991199561090/)  
[Terapeuta, Investigadora y Docente de Terapias Florales Nave Terra](http://esenciasnaveterra.blogspot.com.ar/)  
Consultora en Decodificación Bioemocional y REORIxINS en Humano   
Puente

Facebook: [Marcela Borean Decodificación Bioemocional](https://www.facebook.com/profile.php?id=100009658840522)  
  
Capilla del Monte, Córdoba, Argentina

**Las traducciones en español de Selacia se pueden descargar en archivo Word desde el nuevo sitio que se ha creado para ella en** [***http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm***](http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm)<https://www.facebook.com/ManantialCaduceo>    
<http://www.egrupos.net/grupo/manantial_difusion>

**Para recibir los mensajes en tu bandeja de correo suscríbete en** [**http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora**](http://www.egrupos.net/grupo/laeradelahora)

**El Manantial del Caduceo en La Era del Ahora.**

El Manantial del Caduceo agradece a las personas que comparten y distribuyen estos mensajes tal cual se publican, con todos *los créditos* correspondientes, pues así reflejan su propia transparencia al difundir la luz. Lamentablemente, otras personas no actúan de esa manera y modifican o eliminan los créditos, impidiendo así que sus propios lectores tengan acceso a los sitios donde podrían encontrar mayor información. *Vale la pena* recordar que *todos los* sitios individuales que hospeda El Manantial del Caduceo han sido autorizados por los respectivos canalizadores/autores y contienen todo el material con sus traducciones autorizadas.

Estamos en una nueva energía, creando un mundo nuevo. Seamos conscientes de nuestras elecciones. ¿Queremos seguir creando competencias y desazón? ¿O preferimos la colaboración e integridad? Por favor, honremos la labor de cada persona que hace su parte para que nos lleguen estos mensajes, respetando la totalidad de los créditos. Gracias.