nombramos y aceptamos lo que sentimos, dejamos de ser víctimas de la tormenta para convertirnos en navegantes conscientes.

El puerto seguro: conciencia, gratitud y acción amorosa

Llegar al puerto seguro del duelo no significa olvidar o resignarse a la pérdida, sino encontrar una nueva forma de relacionarnos con ella, integrándola en nuestra vida. Este puerto es un espacio interior donde se cultivan la aceptación, la paz y la esperanza. Aceptar que la vida ya no será igual es abrir el corazón a la transformación. Es una invitación a agradecer lo que fue, a honrar lo que permanece y a construir desde la experiencia un nuevo sentido de existencia. Las prácticas diarias con atención plena, respirar conscientemente, escribir el propio sentir, compartir con alguien de confianza, cuidar el cuerpo con ejercicio, conectar con la espiritualidad a través de la oración o la meditación, y agradecer cada amanecer son los pequeños pasos que nos llevan a ese puerto.
La gratitud en el duelo no es un ideal abstracto, sino un reconocimiento real de la vida que aún pulsa en nosotros, de la fuerza que emerge en medio de la fragilidad y de la capacidad que tenemos para renacer. Cada acto de amor hacia nosotros mismos es un ancla que sostiene la embarcación cuando las aguas se agitan.

Honrar el duelo, honrar la vida: un compromiso profundo

Honrar la memoria de quienes ya no están es también honrar la vida que nos queda. Es vivir con autenticidad, con mayor conciencia y compasión, reflejando en nuestro día a día el legado que nos dejaron. La tanatología transpersonal nos enseña que el duelo puede ser una puerta hacia la expansión del ser, una invitación a conectar con dimensiones más profundas de la existencia, a integrar la pérdida como parte de un ciclo mayor y a redescubrir la capacidad infinita de amar y ser amados. No estás solo(a) en esta travesía.

Existen redes de apoyo, profesionales capacitados y, sobre todo, tu propia sabiduría interior, esa brújula que, aunque a veces parezca perdida, siempre está ahí para guiarte.

Ejercicio de navegación interior

Te propongo un ejercicio para que navegues tu duelo con presencia y amor:

Siéntate con la espalda recta. Cierra los ojos si lo deseas. Inhala lentamente por la nariz… Sostén un momento… Exhala por la boca suavemente. Hazlo tres veces, repitiéndote en silencio: **"Estoy aquí. Estoy a salvo. Puedo navegar este momento."**
Ahora, en tu cuaderno, escribe un párrafo breve respondiendo a esta pregunta: **¿Qué estoy sintiendo hoy en mi duelo, qué me está sosteniendo —aunque sea algo pequeño—, y qué acto simple puedo hacer hoy para cuidar de mí?**
No busques explicar ni justificar. Simplemente deja que las palabras fluyan con honestidad. Puedes comenzar con: *"Hoy siento…"*, *"Hoy me sostiene…"*, *"Hoy puedo cuidarme…"*
Visualiza:
Hoy siento tristeza y un poco de enojo. Me sostiene recordar una frase que me dijo mi madre. Hoy puedo cuidarme dando un paseo tranquilo y respirando profundo. Agradezco seguir respirando, aun con el alma dolida. Honro la memoria de mi ser querido fallecido cuidando de mí hoy.
Puedes repetir este ejercicio cada vez que necesites reconectar contigo y sostenerte en medio del duelo.
Recuerda, este camino es personal y único. La sanación transpersonal implica honrar cada etapa con amor, reconociendo que la muerte y la pérdida, lejos de ser sólo finales, pueden ser puertas a una comprensión más amplia y profunda de la vida. Si en algún momento sientes que el dolor te sobrepasa, busca apoyo profesional, porque la travesía del duelo se navega mejor cuando tenemos a nuestro lado una mano amiga y una guía sabia. Desde esta perspectiva, te abrazo con respeto y esperanza en tu proceso, confiando en que cada alma tiene la capacidad de reencontrarse y de descubrir, tras la tormenta, la calma del puerto seguro.
Asumir tu realidad con responsabilidad, sin emitir juicios y desde el amor, allana el camino de tu vida. Si necesitas apoyo, recuerda: no estás solo(a).

*** Tanatólogo Transpersonal. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo: mi.red.soc@gmail.com