

El Cáncer: mi Maestro (II)

Cancer meu Mestre (II)

Cancer my Master (II)

Juan Vera Martínez

Enfermero del Hospital Universitario de Torrecárdenas (Almería)

Cómo citar este artículo en edición digital: Vera Martínez, J. (2016). El Cáncer: mi Maestro (II). Cultura de los Cuidados (Edición digital), 20(45). Disponible en: < <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2016.45.03> >

Correspondencia: C/Antonio Gaudí nº1. Puerta 5-5ºB. CP 04006, Almería.

Correo electrónico: vera6pies@hotmail.com

Recibido: 11/11//2015; Aceptado: 14/03/2016



ABSTRACT

In this narrative the author, nurse by profession, describes in a precise and intense way the experiences that caused a huge and significant impact on your life: the diagnosis of a lung cancer. Also recounts so emotional experiences that were developed in the course of his process fraught with uncertainties treatment and, above all, emotional support, friends and family who both helped him to overcome this new phase of life in which, as he points out, both are learning thanks to his teacher: cancer.

Keywords: phenomenology, nursing, lung cancer, biographical stories, autobiography.

RESUMO

Nesta história, o autor, enfermeiro de profissão, descreve de forma precisa e intensas ex-

periências que causaram um impacto enorme e significativo na sua vida: o diagnóstico de câncer de pulmão. Também relata experiências até emocionais que foram desenvolvidas no decurso do seu processo repleto de tratamento incertezas e, sobretudo, apoio emocional, amigos e familiares que tanto ajudaram para superar esta nova fase da vida em que, como ele aponta, ambos estão aprendendo graças ao seu professor: câncer.

Palavras-chave: fenomenologia, enfermeiros, câncer de pulmão, histórias biográficas, autobiografia.

RESUMEN

En este relato el autor, enfermero de profesión, describe de forma precisa e intensa las vivencias que le provocaron un enorme y significativo impacto en su vida: el diagnóstico de un cáncer de pulmón. Asimismo relata las experiencias tan emotivas que se desarrollaron en el transcurso de su proceso de tratamiento cargado de incertidumbres y, sobre todo, los apoyos emocionales, las amistades y la familia que tanto le ayudaron a superar esta nueva fase de la vida en la que, como él señala, tanto está aprendiendo gracias a su maestro: el cáncer.

Palabras clave: fenomenología, enfermería, cáncer de pulmón, relatos biográficos, autobiografía.

Esos primeros días, semanas ó meses son de una gran intensidad, pues todos los sentimientos son más fuertes, crees que te vas a morir, por lo que la muerte, en la que casi nunca habías pensado, la ves de cerca, aprendes a mirarla, a ponértela delante, sin miedo. Si me dicen esto hace poco tiempo no me lo habría creído, pero es verdad. Vi la muerte muy cerca, pensé: me voy a morir, no sé cuánto tiempo me queda, así que *voy a vivir pensando en hoy, voy a disfrutar de las pequeñas cosas de cada día, voy a disfrutar de mi mujer, de mis hijos, de mis hermanos, de todas las maravillas que nos pone el universo cada día: el sol, el mar...*

Y no voy a perder ni un segundo en lamentaciones, ni culpas. Así que desde entonces les digo más veces que los quiero, los abrazo más...

Los 21 días, hasta la siguiente Quimio se pasan rápidos, de momento me encuentro bien no se me ha caído el pelo, ni he tenido ningún efecto secundario, así, fuerte.

Tengo tres tardes ocupadas a la semana, dos con el Chi-kung y una, con la reunión de los miércoles.

Por otra parte, me llaman bastante del trabajo, los amigos, etc. La verdad es que se agradece, es gratificante ver que se acuerdan de ti, sentirse querido.

Solo un contratiempo serio, un estreñimiento brutal, voy al servicio, intento hacer de vientre, pero no puedo, parece que voy a reventar, me hago mucho daño, me sale sangre, parece como si me estuvieran arañando, llevo ya mas de una hora y nada, intento ayudar metiéndome los dedos y así poco a poco y tras cerca de tres horas consigo salir del servicio.

Rosa, me regalo un libro, el anticáncer, que por un tiempo se convirtió en mi libro de cabecera, y que desde entonces, en la asociación se lo recomendamos a todos los que acuden y



que hace poco tiempo le han diagnosticado un cáncer. Es un libro muy sencillo, pero al mismo tiempo te empieza a abrir un camino en el que tu puedes colaborar con tu sanación, empiezas a “tomar conciencia” y a ser protagonista de tu propia historia, dejas de ser “paciente” (que cada 21 días va a que le pongan un ciclo de quimio y que en ese intervalo lo único que puede hacer es, sentarse a esperar a que pasen otras tres semanas) y poco a poco te vas convirtiendo en responsable y participe de tu curación.

Si que puedo hacer cosas y lo más sencillo e inmediato es la nutrición, como consecuencia inmediata de su lectura, deje de tomar azúcar, la sustituí por sirope de agave, reduje casi a cero la ingesta de harinas refinadas (pan blanco) y de leche, y sustituí la sal por sal del Himalaya (que es una sal que no está refinada, muy rica en sales minerales).

Esto te abre un mundo de posibilidades sobre alimentos que ayudan a combatir a las células cancerígenas, a otros que le sirven de nutrientes y sobre alimentación sana, sobre lo que en este tiempo he aprendido bastante y sobre todo Inma, que es una verdadera experta en alimentación saludable sobre todo en temas relacionados con el cáncer.

Iba pasando el tiempo y ya no podía dilatarlo más, se lo tendría que decir a mi familia (madre, hermanos, etc.), pues ya se me estaba empezando a caer el pelo y pronto tendría que hacerles una visita.

Un día hable con mi madre por teléfono y también con mi hermana, a mi madre no se lo podía decir, así que le dije a mi hermana que al día siguiente la llamaría, que debía decirle algo muy importante.

Al día siguiente, la llame a su casa, cuando sabía que estaría sola:

- “Sí...”

(No fui capaz de articular una sola palabra, solo llorar y llorar y llorar, así durante, por lo menos diez minutos, durante los cuales mi hermana estuvo llorando conmigo)

- “Estoy enfermo, tengo un cáncer” y seguimos llorando mucho rato.

Después estuvimos hablando, Yo le dije:

- que se lo decía a ella y que ella lo gestionara como creyera conveniente,
- que se lo dijera a mis hermanos, etc.,
- que yo no era capaz de ir diciéndoselo a todos.

Me dijo:

- que no me preocupara, que ella se encargaba.

Me quede nuevo, entre tanto llorar y que había por fin conseguido decírselo primero a mis hijos y después a mi hermana, sentí una gran paz y bienestar. Una gratitud infinita...

Mientras tanto, yo no perdía ni un segundo en compadecerme, en preguntarme porque yo, ni en culpar a la mala suerte, ó en buscar un motivo, tampoco en investigar acerca del tipo de cáncer que yo tenía, no sabía cuánto tiempo

tenía para disfrutar de mi mismo, de la vida ó de mi familia, como para perderlo en cosas que no me conducirían a ningún sitio; esto es algo que es muy fácil darlo como consejo, pero que no es tan fácil de conseguir, yo no sé de dónde saque la fuerza, o la clarividencia o ... para no gastar ni un gramo de energía en quejas ó en culpas. Ni de tiempo, pues lo necesitaba para otras cosas...

Estoy escribiendo sobre cosas que pasaron hace cerca de dos años, así que es posible que cronológicamente no sean muy rigurosas.

Así que ahora voy a hablar de Federico, la primera vez que lo vi fue en el eco centro (lugar donde empezamos a reunirnos), yo llegue y salude a Celes, a Marisa, en fin a todos, con un abrazo y el dijo: ahí está “el que sabe abrazar” y (desde entonces se ha convertido en una seña de identidad, en la Asociación nos saludamos con un abrazo, el abrazo tiene algo mágico, transmite lo que no se pude transmitir con palabras. Cuando se abraza, el corazón se abre y no hace falta decir nada).

Federico me ayudo mucho personalmente, cuando más lo necesitaba, quizás, los momentos más bajos durante todo el trayecto de mi enfermedad, cuando me estaban poniendo la quimio, el decía que se deslizaba dentro de mí y que lo padecía conmigo, me acompañaba. Cuando estaba allí en el hospital con una aguja enganchada al brazo y recordaba sus palabras, sentía que él estaba conmigo y me daba fuerzas, consuelo. También me hablaba cada vez, que el único capaz de sanarme era yo mismo, y me lo decía tantas veces, que al final me lo fui creyendo. Desde entonces en las reuniones de la asociación cuando a alguien le van a poner quimio o lo van a operar le mandamos energía, yo, a nivel individual también lo hago, procuro calcular cuando va a ser y mentalmente le hago compañía.

Creo que también ayudó mucho a la Asociación, en momentos en los que no sabíamos muy bien lo que iba a pasar, el nos dio cohesión, creó lazos, siempre hablaba de que éramos una familia, en las meditaciones íbamos a un lugar común al que podíamos volver cada vez que queríamos. Hay algo que en general, la gente duda de si llamarte, por no molestar, expresiones como: “no te he llamado, porque no quería molestarte” son muy frecuentes, no voy a negar que hay momentos en que, lo único que quieres es adormecerte y no ver a nadie; pero por lo general se agradece que la gente te llame, saber que se acuerdan de ti, que eres querido, se agradece un montón, yo, en ese aspecto, estoy muy contento. Oscar vino de Barcelona, paso por Lorca, y él y Paco Serrano vinieron a verme, se pego un palizón de tren hasta Lorca y luego la vuelta, fuimos a comer, también vinieron Paco Rodríguez, Isabel Aguilar, lo pasamos muy bien, por un rato me olvide de la enfermedad, del sufrimiento y fui feliz. Estuvimos también con Antonio Gracia tomando café, luego la despedida fue muy dura.

Este periodo de tiempo es de una gran intensidad, todas las emociones, sentimientos, etc. son muy fuertes, recuerdo en las reuniones de los miércoles, Eladia nos hacía relajaciones, meditaciones y luego iba pasando, de uno en uno, nos ponía la mano en la espalda, nunca antes había sentido algo igual, era increíble, me sentía bien, me imaginaba sano, sentía un calor reconfortante, recuerdo también a Belén, a Toñi, a Lola, a Gador... que me decían que ya estaba curado y me lo repetían cada vez, así que en muchos momentos estaba curado de verdad..

Parece increíble que de una etapa tan intensa de mi vida, hoy dos años después, las cosas, los recuerdos se hayan difuminado tanto, las

emociones, el dolor, la angustia, tan punzantes en aquel momento, hoy están más sosegadas, con más calma. Yo ya no soy el mismo, ni mis emociones, ni mis preocupaciones. - Esto puede ser un mensaje de esperanza, pues lo que en un momento me pareció insuperable hoy es solo un vago recuerdo-

Ya empezaba a caerse el pelo, empezaba a dejar un rastro de pelos por todos lados, en la almohada, en el sofá. Así que un día vino M. del Mar con los ateros y me peló al cero. Tardaría muchos meses en volver a tener pelo sobre mi cabeza, parecía un buda. Me costó trabajo reconciliarme con mi nuevo “look”, pero pronto empecé a verlo como algo natural. La quimio iba poco a poco haciendo estragos en mi cuerpo y en mi alma, pero recibí mucha fuerza, mucha energía. Cayetano y Pepe me acostumbraron a visitarme todos los viernes a última hora de la mañana y si alguna semana no venían, los echaba mucho de menos.

Tano, y Francis compañeros del sindicato y amigos, pero que llevaba años sin verlos vinieron a verme, fue muy emocionante. Todo el mundo, todo el universo se alió conmigo, mis hermanos, mis amigos, mis compañeros de trabajo...

Mi familia, que importante es la familia, para lo bueno y también para lo malo, cuando los necesitas normalmente acuden, mis hermanos, cada uno a su manera se han portado maravillosamente, me han visitado, con mucha frecuencia, me han consolado, han venido desde Murcia y he sentido como los lazos con ellos se hacían más fuertes, como hemos disfrutado de nuestra compañía, muchas veces he dicho que el cáncer ha fortalecido mi relación con mi familia: tanto con mi mujer y mis hijos, como con mis hermanos; de alguna manera, hemos descubierto y saboreado el placer de estar juntos. También con mi familia, por parte

de Inma, me he sentido querido y arropado, mi cuñada Encarna (monja comboniana) estuvo casi dos semanas con nosotros y en momentos en que apenas podía andar y que Inma ya se había incorporado al trabajo, me acompaño y me consoló, fue un gran apoyo en esos días.

Inma.- He hablado de mis hermanos, de mis amigos, compañeros, etc. y muy poco de Inma, mi mujer, mi compañera, la que ha estado en todo momento a mi lado, la que me ha acompañado, consolado, querido. Me ha dado espacio para que viviera la experiencia de mi enfermedad, pero siempre ha estado ahí, sin ella no lo habría logrado. Lo ha pasado muy mal, aunque intuyo que ella también ha crecido, ha evolucionado. Todos los recuerdos, de cuando iba a ponerme la quimio, o la Radio, ella siempre estaba a mi lado. Hemos llorado muchas veces juntos, ella ha tenido que recorrer su propio camino, con sus miedos, sus esperanzas, superar la depresión, pero también hemos construido algo, yo creo que nuestra unión se ha reforzado.

La Quimioterapia.- Empecé escribiendo, ó intentándolo por lo menos, de forma cronológica, pero me resulta muy difícil, ya no sé si tal cosa ocurrió antes o después de tal otra, así que me conformaré con escribir las cosas como me van viniendo, es decir de forma desordenada y anárquica, ni siquiera las cosas tal como son, por ejemplo ahora voy a hablar de la quimio, pero voy a decir lo que pienso en este momento que no es necesariamente lo mismo que pensaba ayer, o hace un año, o hace dos.

Es muy duro el tratamiento con Quimio, en mi vida nunca he sentido algo tan fuerte, que me haya debilitado tanto, he experimentado lo que significa quedarse vacío, sin un gramo de energía, sin fuerzas. Con nauseas, sensación de

querer solo dormir, solo descansar, de sentir que la mente y el cuerpo iban cada uno por su lado, de verte en el espejo y no reconocerte, de descender a algo parecido al infierno, de convertirse en oruga, en gusano, pero ahora pienso que a lo mejor es necesario para “la transformación”, para poder después ser mariposa, una mariposa hermosa y fuerte. Ese descenso nos hace después más fuertes y hace que el impulso que tenemos que hacer para subir sea muy fuerte. Hay hábitos, creencias erróneas, que de otra manera, no romperíamos con ellos en tan poco tiempo. Un cáncer, una quimio... nos hace aprender, crecer, evolucionar más en unos meses, que otros en una vida entera.

Los libros

AntiCancer del Dr. David Servan Schrelber
La Medicina del alma de Erik Rolf

Mí vuelta a la vida: Como gané el Tour después de superar el cáncer de Lance Armstrong
La enfermedad como camino.

Esos fueron los primeros libros que leí, todos ellos estando en tratamiento con quimioterapia, o sea en esa primera fase, que es cuando más necesitas ayuda. A veces me han pedido consejo sobre que libros leer, sobre que libros me habían ayudado más, yo siempre digo que el Anticancer es de obligada lectura, es como la 1ª cartilla, para los que nos diagnostican un cáncer, después no sabría decir, evidentemente he leído más libros (es muy importante leer) El Monje que vendió su Ferrari, En defensa de la felicidad, El poder del ahora, etc. Yo creo que el libro que cae en tus manos en un momento determinado, por una razón o por otra, es el que necesitas en ese momento, porque te lo regala un amigo, porque alguien te lo presta, o por...

Con los libros pasa igual que con las personas, el universo te manda el adecuado, en

el momento adecuado y te va a dar el mensaje que tú necesitas, porque lleva un mensaje solo para ti.

Estos aproximadamente cinco meses que duran los tratamientos, como ya he dicho son muy fuertes, con muchos altibajos, pasaba en muy corto espacio de tiempo de creer que estaba curado, a hacerme una revisión y llevarme una gran decepción al comprobar que una masa enorme seguía en mi pulmón. Al final, aunque estaba muy débil, una gran fuerza interior me empujaba y sobre estas fechas pasaron cosas muy importantes:

Mirar al sol.- Empecé a “mirar al sol” (Hira Ratan Manek). Para que sea seguro, hay que practicarlo en la primera hora, tras amanecer ó en la última antes de anochecer. Se empieza por diez segundos y se van aumentando diez segundos cada día, hasta llegar a un máximo de 45 minutos, si se hace todos los días a los tres meses, habríamos llegado a los 15 minutos, según “Hira” aquí se obtendrían beneficios para la salud, como por ejemplo mejoría en algunos problemas de visión, etc. A los seis meses, llegaríamos a los 30 minutos, y se curaría cualquier enfermedad, y a los 9 meses o 45 minutos obtendríamos beneficios, digamos más elevados o de tipo espiritual.

Es una práctica muy agradable, de muchos beneficios, por una parte disfrutas de la caricia del sol, cuando aún es muy suave, te da su energía, te vivifica, te sana; por otra parte, es un rato que estas contigo mismo, en paz, yo aprovecho para ir repasando mi cuerpo, escucharlo, poner mi intención en sanarlo, dar gracias a “Dios” por el sol, por otro nuevo día...

Rezo el padrenuestro varias veces, a veces cuando suena el cuenta-atrás me parece que ha pasado el tiempo en un suspiro, otras veces en cambio el tiempo se me hace muy lar-



go, está bien de todas formas. Es una de las experiencias más bonitas, más gratificantes que he vivido nunca, al acabar cierro los ojos y veo muchos colores, rojos, verdes, violetas, así durante unos minutos. Yo no se, si como dice Hira Ratan Manek esta práctica será sanadora, lo que si se, es que es un gustazo.

Tian Ying (Maestra de Chi Kung). Por estas fechas vino a hacer un curso de Chi Kung la maestra Tian Ying. Jose Ignacio y María me dijeron que se le atribuían capacidades sanadoras y que si quería, podía tener una sesión de sanación con ella, evidentemente le dije a María que si. Que podía perder, además el Chi kung me estaba haciendo mucho bien, me estaba ayudando a estar conmigo, a estar en paz. Fue todo muy natural, sencillo gratificante, en la orilla del mar tomando un café, hicimos una relajación, me pregunto cosas, y al final me dijo que ella veía que algunas células del cáncer ya habían desistido y otras no, que estaba en el buen camino y que debía perseverar en la alimentación y practicar Chi Kung. Probablemente fue la primera vez que pensé: “Anda, a lo mejor me puedo curar, si esta mujer me dice que algunas células ya han desistido porque no pueden hacerlo también las que faltan”

Miguel Ángel.- Terapeuta, llama a su terapia, “EMOCONCIENCIA”, vino varias veces a la Asociación y nos contó su experiencia, de cómo, de trabajar en un banco, un accidente de tráfico, que lo había tenido en cama mucho tiempo, lo había convertido en una especie de terapeuta de las emociones, el primer día que lo vi., fue en la Asociación y me dijo lo que tenía y donde, sin yo decirle nada. Desde el primer momento supe que iría a su consulta, pero estaba tan débil que no fui hasta mediados de Junio. Bueno, como me pidió que al llegar a casa, después de cada sesión escribiera lo que recordara, pues aquí transcribo las tres consultas:

Consulta Miguel Ángel 15-06-09

Como una historia clínica, pero diferente, empiezo a contarle cosas sobre mi, sobre la marcha va reaccionando y no le cuadra ¿cómo siendo enfermero he sido fumador?, eso indica que no me implico, que es como si viera las cosas desde fuera. Pasamos a la sala, me tumbo en una camilla y cierro los ojos, M.A. me pone las manos en los tobillos siento como oleadas de energía y luego una hiperextensión casi dolorosa y una relajación del dedo gordo del pie.

Posteriormente me coge la cabeza, así permanece unos minutos y luego en el sitio exacto que tengo el tumor me aprieta; no se, si es con la mano o con algo.

Me está poniendo delante, en contacto con el tumor

- “y me pregunta que siento debajo de su mano”

- como “una plancha” contesto
- ¿cuánto pesa?
- “50 ó 100 gr.”
- ¿de qué color?
- Plateado.

M.A. me va indicando preguntas que le tengo que hacer al tumor al sentirlo tan palpablemente:

¿Quién te puso ahí?

“pues creo, que me lo he puesto yo”,

¿Para qué?

“Para llamar mi atención ó como consecuencia de emociones no expresadas”.

“Visualiza muchas imágenes que te han impresionado y que te han conmovido más, y ahora elige una que consideramos fue cuando pusiste el tumor ahí”

“La última vez que vi a mi padre con vida”.

Volveremos al tema del padre me dice M.A.

Le hablo algo de mi padre.

La plancha me sigue presionando y doliendo:

¿Qué sientes?

“Opresión, dolor”,

“si tú has puesto eso ahí por una razón, dile que se vaya, que ya no hace falta”.

“Vete, este es mi cuerpo y aquí mando yo y quiero que te vayas inmediatamente, ya no te necesito”.

Y ¿Qué pasa?

“que no se va”.

Y ¿Qué sientes?

“Dolor, opresión”;

Si pero ¿Qué siente si el cuerpo es tuyo, y le dices que se vaya y no se va? “Pues, me cabreo”.

Suelta la rabia, suelta la pena, el dolor que no pudiste expresarle a tu padre.

Siente rabia, porque no se va, esa rabia ira despegando el pegamento que pega la plancha.

Trabajaremos a tu padre. Encontraremos motivaciones para decirle que se vaya con contundencia.

Consulta M. Ángel 25-06-09

Paso a su despacho, me pregunta que tal me ha ido y directamente me dice que mi problema es que hago todo en función de los demás, que no hago lo que yo quiero o deseo, sino lo que quieren los demás y así me encuentro en situaciones no deseadas.

Le cuento como me anule completamente en mi relación con mi primera novia, y me dice que más o menos es lo que me pasa ahora.

Eso tendremos que trabajarlo.

Ahora pienso: “que si no digo lo que yo quiero, probablemente me este infravalorando, no dándole importancia a mis deseos y por eso mi cuerpo se rebela”.

Pasamos a la sala, me tumbo en la camilla, me pone las manos en los tobillos, luego se sienta a mi lado, aunque yo sigo sintiendo sus manos en mis tobillos durante un buen rato.

Me presiona en un punto de la garganta que dice haberle llamado la atención y me pregunta que:

¿Qué siento?

“siento como si tuviera un taco de madera presionándome y siento como un peso”.

Me hace ver imágenes relacionadas con rabia, ira y emociones negativas, y recuerdo y veo imágenes de cabreos en el trabajo y en la casa con los niños.

Me dice que intente sentir la rabia que sentía antes, y logro sentirla como un nudo en el pecho, me dice que, le diga que se vaya, que ya no la siento, ni la necesito y tras varios intentos desaparece el nudo y el dolor bajo el taco.

Después me presiona en el tórax y no siento nada, solo sus dedos y un poco de tensión que tras decirle varias veces que se vaya desaparece, parece que ha desaparecido la ira, la rabia, y eso hace que al movilizarme el brazo, ya no haya la resistencia feroz que había en la primera sesión.

Me cita para el día 07-07-09 a las 17 h. (Martes) y que ya veremos cómo me ha ido con los niños.

Consulta M. Angel 07-07-09

Paso a su despacho:

Me pregunta que tal me ha ido con mis cabreos con los niños,

Un poco mejor, me sigo cabreando pero menos veces y con menos intensidad, y además, soy más consciente.

Le digo que he decidido que:

Haya un antes y un después del cáncer,

Un Juan viejo y un Juan nuevo, (por poner un ejemplo, siempre he bebido mucha cerveza y ahora no bebo, ó antes era más pasota y ahora voy a tener más ilusión por las cosas).

Al hilo de esto, le digo que la raíz de tener poca ilusión, pocos deseos, puede estar en la inflexibilidad de mi padre con el tema de jugar al fútbol.

Pasamos a la sala y me tumbo en la camilla, me coge de los tobillos como siempre y luego me aprieta en el abdomen y siento dolor.

Luego me dice que visualice:

Cuando mi padre me dijo que no me dejaba ir a entrenar

Y me acuerdo de la rabia y la pena que esto me produjo.

Me hace ver que también a mi padre le dolía decirme esto, que quería que estudiara porque a él no le dejaron y que me prohibía algo porque a él le prohibieron,

Visualicé la imagen de mi padre, puse la mano en su hombro, le perdoné, y nos dimos un gran abrazo riendo y llorando a la vez.

La rabia y la pena, la había sentido como un nudo en el pecho y se había ido.

Me oprimió cerca del tumor y sentí como un clavo,

Hice un pacto con el clavo:

Él se iba y yo renunciaba a la comodidad de dejarme llevar,

Ó el cáncer se iba y yo dejaba la comodidad, la apatía, etc.

Un "PACTO DE VIDA".

CAMBIOS

- Doy gracias a "Dios" todos los días por "todo" lo que me da. Tengo grandes privilegios.
- Ya no soy un gran bebedor de cerveza, ni de café, ni fumo y no tomo azúcar.
- Soy más consciente, a lo que me ayuda la meditación diaria.
- Siento más respeto y amor por la comida
- Siento más respeto y amor por mi propio cuerpo
- Siento más respeto y amor por la naturaleza
- He vuelto a rezar después de muchos años
- Me dedico más tiempo
- La meditación, el Chi-kung van calando haciendo que el amor, el perdón y la gratitud estén presentes en muchos momentos de mi vida
- Le pido cada día al Universo, a Dios, que me de confianza, seguridad, que se lleve los miedos, la ansiedad

Cambios pendientes:

- Tener más alegría, entusiasmo, ilusión, pasión...
- crecimiento contra comodidad,
- Vencer la apatía,
- Vencer la resistencia al cambio.
- Tener claro que yo soy lo más importante.
- Manejar la impaciencia, la ansiedad y el miedo
- Manejar la rabia o la ira
- Tomar conciencia, hacer seguramente, lo mismo, pero de forma consciente

Voy a transcribir la carta que nos envió Rosa, la Presidenta de la Asociación "Proyecto Mariposa" en el Año Nuevo 2010, (justo llevábamos un año de camino), y la he guardado porque me toco el corazón:

"Un nuevo año queda atrás.

Dejamos también atrás un año de vida del Proyecto Mariposa que nace con la idea de dar luz, esperanza y armonía a las personas diagnosticadas de cáncer.

Desde ésta asociación, intentamos desmitificar el significado que se le otorga a esa palabra "cáncer".

Nuestra asociación surge de un grupo de profesionales de la sanidad y de personas que trabajan en el mundo de la sanación, con el convencimiento que un tratamiento integral, en cuerpo, mente y espíritu es necesario para una curación completa.

Nuestro trabajo parte desde el corazón, y hemos intentado aunar esfuerzos, conocimientos y voluntad entre los miembros que participan aquí de forma altruista junto con los afectados de cáncer para poder alcanzar la curación física y la paz del Alma.

Seguramente se hayan hecho ciertas cosas mal en el recorrido que lleva nuestra iniciativa, en éste primer año, pero los senderos nunca son llanos y lisos.

Empezamos con mucha ilusión, con muchas ganas, y seguramente se puede haber creado cierto descontento entre los miembros que forman parte de la asociación, por lo que estamos abiertos a nuevas sugerencias, nuevas ideas, nuevos retos que nos ayuden a caminar todos en el mismo sentido hacia las autopistas de la luz.

Contamos con los medios inicialmente necesarios para llevar un proyecto tan magno a buen puerto, a saber: voluntad, esfuerzo, energía, esperanza, ilusión, y sobretodo Amor.

Nunca los comienzos son fáciles, pues hemos de compaginar nuestras obligaciones personales, familiares y laborales. Quiero dar las gracias como Presidenta, por todo ello, a los profesionales y los colaboradores que a lo largo de éste año se han acercado a ayudar, dar vida y facilitar el caminar de éste proyecto.

Dar las gracias a las personas diagnosticadas de cáncer, que han depositado su confianza en él y en nosotros. Espero haberlas podido ayudar en su camino, duro, difícil, amargo y solitario en el momento de saber la noticia.

En nombre de los que formamos la asociación, quiero expresar un pensamiento para los que nos acompañan desde la Luz, los que com-

partieron nuestra vida de una forma física, y hoy lo hacen desde el Alma, el Corazón : Pepe, Rafa, siempre estarán con nosotros. Pido al año nuevo, al Universo que la llama que alumbraba nuestra labor no se apague.

Creo sinceramente que nuestro trabajo ha ayudado a andar el camino un poco más fácil a los que nos cogimos de la mano.

Que el nuevo año que empieza nos traiga toda la energía y los medios necesarios para seguir adelante y conseguir nuestro objetivo, que nos es más que el de unir nuestra fuerza para vivir mejor lo que nos ha tocado vivir. Que las mariposas nos guíen y nos acompañen siempre. Feliz Año a Todos”.

