



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El umbral entre los mundos

Al caer la última hoja de octubre, la humanidad se sitúa colectivamente frente a un mismo umbral. En la tradición celta es el *Samhain*, el fin de las cosechas y la llegada de la estación oscura; en la nuestra, es el preludio al Día de Muertos y la víspera de los Fieles Difuntos. Lejos de contraponerse, ambas culturas intuyeron una misma verdad sagrada: este es el momento del año en que el velo entre las dimensiones se vuelve sutil y la frontera entre lo visible y lo invisible se difumina. Filosóficamente, el umbral es el límite entre lo conocido y lo desconocido, entre la realidad que dominamos y la que nos descoloca, entre la vida que teníamos y la que nos toca reconstruir tras una pérdida. Esta semana es una invitación a desarrollar la "visión de umbral": la capacidad de contemplar posibilidades de trascendencia donde la mirada común solo percibe finales.

La gestión del vacío

Cruzar un umbral emocional, como aceptar que un ser querido ya no volverá o que un ciclo vital ha concluido, genera una profunda sensación de vacío. En física, el vacío es ausencia de materia; en tanatología transpersonal, el vacío es el territorio fértil donde nace la trascendencia. Quien teme al umbral, se queda atrapado en la puerta, mirando hacia atrás y agotando la energía que requiere para habitar el futuro. La muerte no es un muro infranqueable; es una

No hay que temer a la oscuridad del túnel, sino a la falta de visión para reconocer que el final es solo un nuevo comienzo

puerta giratoria que nos invita a despojarnos del peso innecesario para cruzar con ligereza y dignidad. El umbral es el momento sagrado de la evaluación interior: ¿qué de todo lo que he acumulado me sirve para el camino que sigue? El duelo opera como la aduana de la vida: nos revisa el equipaje, nos confronta con el dolor de la separación y nos permite transitar únicamente con lo esencial: el amor dado y el aprendizaje integrado. Al cruzar este umbral de octubre a noviembre, no lo hagas con temor, sino con la serena curiosidad de quien sabe que la existencia es infinitamente más vasta de lo que nuestros ojos físicos alcanzan a percibir.

La luz en la frontera

En Sonora, cuando el sol se oculta tras el desierto, el horizonte no simplemente se apaga: se incendia de matices intensos, violáceos y dorados que parecen suspender el tiempo. Ese esplendor breve y sobrecogedor es el umbral del día, el instante exacto en que la luz abraza a la penumbra antes de dar paso a la noche. Así actúa el alma humana en el transcurso de la existencia: muestra sus colores más bellos, su dignidad más alta y su lucidez más profunda precisamente

cuando se atreve a contemplar su propia finitud. La conciencia de que el tiempo se agota no nos empequeñece; al contrario, es el pincel que le otorga dramatismo, belleza y un valor infinito a cada uno de nuestros actos.

Cruzar el umbral no es un acto de resignación o de abandono, sino el reconocimiento maduro de que somos habitantes simultáneos de dos dimensiones: la de la acción cotidiana, con sus urgencias y compromisos inmediatos, y la de la memoria eterna, donde residen nuestros afectos y los principios que no caducan. Al encender las velas de tu altar en estos días de celebración y recuerdo, no estás realizando un mero ritual estético; estás iluminando tu propia frontera interior. Cada flama encendida es un recordatorio victorioso de que la muerte biológica tiene poder sobre el cuerpo y sobre lo que es meramente temporal, pero es absolutamente impotente frente a lo que has sembrado con amor, integridad y propósito en el corazón de los demás.

Te propongo el siguiente ejercicio

Ponte de pie frente a la puerta de tu habitación o de tu oficina.

1. Mirando hacia atrás: Di en voz alta una cosa que te costó mucho soltar este año (un proyecto, una persona, una versión de ti mismo). Di: «Te honro por lo que me diste, pero aquí te dejo».

2. En el centro (el umbral): Respira profundo y siente la pausa. No hay pasado, no hay futuro. Solo tú y tu voluntad.

3. Dando el paso adelante: Cruza el marco de la puerta y decreta: «Entro a mi nueva temporada con las manos libres y el corazón listo».

En suma, octubre termina dejándonos frente a la gran celebración de la vida a través de la muerte. No permitas que el umbral te paralice. La morada interior que has construido con tanto esmero es ahora lo suficientemente sólida para recibir los vientos de noviembre. Has aprendido a legislar tu paz, a cultivar tu resiliencia y a sanar tu historia. Ahora, cruza la puerta. Al otro lado te espera el abrazo de tus ancestros y la claridad de tu propia luz.

Recuerda que esta es una reflexión y que no supe al médico o la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto, te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

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