

HERRAMIENTAS ESPIRITUALES

Presencia compasiva

Escucha

Diálogo

Relajación

Algunas técnicas pueden ser útiles, sin embargo, es “relajante” también cuidar una mascota, hacer jardinería, escuchar música o pasear en un parque, etc.

Empleo de cuentos e historias

“El gran arreglador”

Un diario

Se pueden anotar los acontecimientos importantes del día o, mejor aún, **los estados de ánimo** por los que se ha pasado. Favorece la percepción de que se está progresando, “monitoreando” los pequeños cambios...

La meditación y el cultivo de la memoria

Hacia una memoria “fiel” a la realidad...

Hacia una **actitud “memoriosa”**:
detectando los signos de la presencia de
Dios...

Lecturas espirituales

La historia presenta un sinnúmero de **narraciones sobre la muerte de un ser querido**... Testimonios...

No somos “únicos”...

Nos presentan, también, estrategias diferentes: historias de éxito y de fracaso en el manejo del duelo.

La lectura de la Sagrada Escritura u otros textos sagrados

2 Reyes 19, 1: “El rey se estremeció, subió a la habitación que estaba arriba de la Puerta y se puso a llorar. Y mientras iba subiendo, decía: «¡Hijo mío, Absalón, hijo mío! ¡Hijo mío, Absalón! ¡Ah, **si hubiera muerto yo en lugar de ti**, Absalón, hijo mío!»”

Juan 20, 11-15: “María se había quedado afuera, llorando junto al sepulcro. Mientras lloraba, se asomó al sepulcro y vio a dos ángeles vestidos de blanco, sentados uno a la cabecera y otro a los pies del lugar donde había sido puesto el cuerpo de Jesús.

Ellos le dijeron: «Mujer, **¿por qué lloras?**». María respondió: «Porque se han llevado a mi Señor y no sé dónde lo han puesto».

Al decir esto se dio vuelta y vio a Jesús, que estaba allí, pero no lo reconoció. Jesús le preguntó: «Mujer, **¿por qué lloras?** ¿A quién buscas?»”.

1 Tesalonicenses 4, 13-14:

“No queremos, hermanos, que vivan en la ignorancia acerca de los que ya han muerto, **para que no estén tristes como los otros, que no tienen esperanza.**

Porque nosotros creemos que Jesús murió y resucitó: de la misma manera, **Dios llevará con Jesús a los que murieron con él”**

Juan 11, 25-26:

Jesús le dijo: «Yo soy la Resurrección y la Vida. El que cree en mí, **aunque muera, vivirá**: y todo el que vive y cree en mí, no morirá jamás. ¿Crees esto?»

Juan 14, 1-2:

No se inquieten. Crean en Dios y crean también en mí. En la Casa de mi Padre hay muchas habitaciones; si no fuera así, se lo habría dicho a ustedes. Yo **voy a prepararles un lugar**.

2 Corintios 4, 16-18

Por eso, no nos desanimamos: aunque nuestro hombre exterior se vaya destruyendo, nuestro hombre interior se va renovando día a día.

Nuestra angustia, que es leve y pasajera, nos prepara una gloria eterna, que supera toda medida. Porque no tenemos puesta la mirada en las cosas visibles, sino en las invisibles: lo que se ve es transitorio, lo que no se ve es eterno.

Romanos 14, 7-9:

Ninguno de nosotros vive para sí, ni tampoco muere para sí.

Si vivimos, vivimos para el Señor, y **si morimos, morimos para el Señor: tanto en la vida como en la muerte, pertenecemos al Señor.**

Porque Cristo murió y volvió a la vida para ser Señor de los vivos y de los muertos.

Los Salmos

De “lamento”, “súplica”,
“imprecación”, etc.

Salmo 86

Inclina tu oído, Señor, respóndeme, porque **soy pobre y miserable**;
protégeme, porque soy uno de tus fieles,
salva a tu servidor que en ti confía.

Tú eres mi Dios: ten piedad de mí, Señor, porque te invoco todo el día;
reconforta el ánimo de tu servidor, porque a ti, Señor, elevo mi alma.

Tú, Señor, eres bueno e indulgente,

rico en misericordia con aquellos que te invocan:

¡atiende, Señor, a mi plegaria, escucha la voz de mi súplica!

Yo te invoco en el momento de la angustia; porque tú me respondes. ...

Te daré gracias, Dios mío, de todo corazón,

y glorificaré tu Nombre eternamente;

porque es grande el amor que me tienes,

y tú me libraste del fondo del Abismo. ...

Pero tú, Señor, Dios compasivo y bondadoso, ...

vuelve hacia mí tu rostro y ten piedad de mí;

fortalece a tu servidor, salva a tu hijo de tu servidora.

Salmo 36

...

Tu misericordia, Señor, llega hasta el cielo,
tu fidelidad hasta las nubes.

Tu justicia es como las altas montañas,
tus juicios, como un océano inmenso.

Tú socorres a los hombres y a las bestias:
¡qué inapreciable es tu misericordia, oh Dios!

Por eso **los hombres se refugian a la sombra de tus alas.**

Se sacian con la abundancia de tu casa,
les das **de beber** del torrente de tus delicias.

En ti está la fuente de la vida,
y por tu luz vemos la luz.

...

Salmo 116

Amo al Señor, porque **él escucha el clamor de mi súplica**,
porque inclina su oído hacia mí, cuando yo lo invoco.

Los lazos de la muerte me envolvieron,

me alcanzaron las redes del Abismo, caí en la angustia y la tristeza;
entonces invoqué al Señor: «¡Por favor, sálvame la vida!».

El Señor es justo y bondadoso, nuestro Dios es compasivo;

el Señor protege a los sencillos: yo estaba en la miseria y me salvó.

Alma mía, recobra la calma, porque el Señor ha sido bueno contigo.

El libró mi vida de la muerte, mis ojos de las lágrimas y mis pies de la caída.

... **Tenía confianza, incluso cuando dije:**

«¡Qué grande es mi desgracia!». ...

¿Con qué pagaré al Señor todo el bien que me hizo?

... Yo, Señor, soy tu servidor, tu servidor, lo mismo que mi madre:
por eso rompiste mis cadenas.

Te ofreceré un sacrificio de alabanza, e invocaré el nombre del Señor...

Salmo 23

El Señor es mi pastor, nada me puede faltar.

El me hace descansar en verdes praderas,
me **conduce** a las aguas tranquilas y repara mis fuerzas;
me **guía** por el recto sendero, por amor de su Nombre.

Aunque cruce por ***oscuras quebradas***, no temeré ningún mal,
porque **tú estás conmigo**:
tu vara y tu bastón me infunden confianza.

...

Tu bondad y tu gracia me **acompañan** a lo largo de mi vida;
y habitaré en la Casa del Señor, por muy largo tiempo.

La oración

De la súplica / **petición** a la **intercesión**,
de la **acción de gracias** a la **alabanza**...

Silenciosa o verbal...

Espacio y tiempo para la “intimidad”

Los rituales

Domésticos

Cultivar los recuerdos (fotos, cartas, objetos de vinculación, etc.). Riesgo de los “museos” domésticos...

Ir al cementerio o a los **lugares** en donde están los restos mortales

Los sacramentos

En la tradición católica pueden ser herramientas muy valiosas para **despedirse, reconciliarse, volver a empezar...**

Sacramento de la Penitencia

Revisión de la vida;
Reconciliación con uno mismo,
la persona fallecida y los demás

Reconciliarse con el pasado
Pedir y otorgar el perdón

La Eucaristía

Decir **adiós** y despedirse

Dar las gracias

Dejar un legado espiritual:
comprometerse

La pertenencia a una comunidad

La experiencia de la **fraternidad**,
no sólo humana sino de fe.

La ayuda de personas cercanas...

El acompañamiento individual

Relación de ayuda sobre temas espirituales, el sentido de la vida, la dificultad de encarnar algunos valores, la discusión de algunas creencias, las imágenes de Dios que se ponen en tela de juicio, etc.

Grupos de apoyo espiritual

Pueden ser grupos de **meditación**
de la Sagrada Escritura, de
oración, de **compartir experiencias**

Derivar a ministros de culto

Cuando la persona manifiesta este interés.

No crear expectativas “exageradas”.

Puede ser como **“conclusión” de un camino** de perdón y reconciliación...

Todas las herramientas son útiles,... también las espirituales.

Sin embargo, de poco servirían si la persona no se compromete a caminar hacia **la madurez**.

Tal vez, sea esto uno de los motivos que causan duelos “complicados”: una inmadurez de base que impide vivir la vida y la muerte (propia o de un ser querido) como un “desafío que se debe enfrentar con valentía y con un **proyecto de vida en el que sea prioritario “AMAR”**”.

MADUREZ

AMAR EN PLENITUD