

«Sin esperanza los seres humanos sufrimos»

«La muerte, un umbral» reúne conocimientos, imágenes, actitudes, creencias que nos permitan ampliar los límites de nuestra visión e introducir otra mirada hacia la muerte en nuestro pragmático punto de vista occidental. Se trabaja en torno a la pregunta ¿Qué nos pasa al morir? ¿Y después de morir? ¿Cómo podemos ayudar en los procesos de muerte?



“¿Que observación sobre el mundo moderno podría ser más escalofriante que la que casi todos morimos sin estar preparados para la muerte? Vemos cómo se nos llenan los días de llamadas telefónicas y proyectos triviales, de compromisos, de responsabilidades y responsabilidades ¿O no deberíamos llamarlas irresponsabilidades?

Se ha planteado que realmente podemos utilizar nuestra vida para prepararnos para la muerte. No tenemos que esperar la muerte de un ser querido o la conmoción de una enfermedad terminal para que nos obligue a examinar nuestra vida. ¿Cuántas veces hemos sabido de personas que conocíamos, incluso amigos, que han muerto inesperadamente? No es necesario estar enfermos para morir: nuestro cuerpo puede estropearse de repente y dejar de funcionar, al igual que un automóvil. Un día podemos encontrarnos perfectamente bien y al siguiente caer enfermos y morir.

La muerte es, en efecto, un enorme misterio, pero de ella se pueden decir dos cosas: es absolutamente cierto que moriremos y es incierto cómo y cuando moriremos. La única certeza que tenemos pues, es esta incertidumbre en la hora, la cual nos sirve de excusa para postergar el afrontar la muerte directamente. Somos como niños que se tapan los ojos jugando al escondite y que se figuran que nadie puede verlos.”

La muerte es, en efecto, un enorme misterio, pero de ella se pueden decir dos cosas: es absolutamente cierto que moriremos y es incierto cómo y cuando moriremos Haz click para twittear

Este manual de ayuda recoge herramientas de distintas concepciones religiosas, filosóficas y de la psicología (particularmente de la psicología del nuevo humanismo de Silo) que nos acercan amigablemente al tema del *buen morir*, que no es otro que el tema del *buen vivir*. Encontraremos una guía positiva acerca de **qué es realmente la muerte** y por qué tenemos miedo a morir. Consejos para la **preparación de duelo** y cómo ayudar a una persona que tiene un **diagnóstico terminal**. Se recogen también los distintos **tipos de muerte** y cómo es vivida por los niños. Finalmente, se nos presentan algunas prácticas que nos ayudará al buen morir y se repasan las distintas creencias que existen acerca de lo que pasa después de la muerte.

«Nuestros más profundos temores son como dragones que protegen nuestro más profundo tesoro. El temor a la muerte suscita en nosotros la imagen de que nadie permanece, es como llegamos a descubrir, nuestra mayor verdad, ya que nos induce a preguntar: si todo muere y cambia, qué es lo verdaderamente importante?; ¿existe algo con lo que podamos contar que sobreviva a lo que llamamos muerte?» (Sogyal Rimpoché, 1994)

[Leer libro](#)

[download id=»3227"]