

Cuando la muerte te mire cara a cara



Hay muchas formas de poder vivir y también muchas formas de poder morir:

- Hay gente que vive y muere amando y otros que viven y mueren odiando.
- Hay gente que no se arrepiente de nada y muere odiando.
- Hay gente que deja de odiar y muere amando.
- Hay gente que vive amando y no sabe morir sino amando.

Creo que prepararse a bien morir es una labor de todos los días y que no debiéramos esperar a resolver cuando estamos en la recta final de la vida. Y aunque más vale tarde que nunca... si lo hacemos cuando la muerte nos mire cara a cara, nos iremos sin haber podido disfrutar de otro tipo de vida mejor, aquí en la tierra. Una vida donde prime hacer el bien y evitar el mal, por encima de sin razones...que nos han llevado a tantos desamores.

**A todos nos recordarán cuando nos muramos,
tal y como hayamos vivido y amado.**

Este post no nos está invitando a sensibilizarnos con la muerte sino a remover en vida nuestros corazones y vivir como debamos vivir y no vivir como vamos pudiendo.

“Tu buena muerte se puede construir con el paso por la vida y no al final de la misma”

Bronnie Ware, es una enfermera de Australia que lleva años cuidando a pacientes desahuciados en sus *últimas 12 semanas de vida*. Con todas las experiencias, recuerdos y remordimientos que los pacientes le han relatado recopila precisamente los 5 arrepentimientos más comunes de quienes se saben en sus días finales:

1. **Quisiera haber tenido el valor de vivir para mí, y no para las expectativas que otros tenían de mí.**

“Este es el remordimiento más común de todos. Cuando uno se da cuenta que su vida está a punto de terminarse y miran en retrospectiva, es fácil darse cuenta de cuántos sueños se han pasado sin realizar.

Muchas personas saben que no han honrado ni la mitad de sus sueños, y saben que se debe a las decisiones que tomaron o dejaron de tomar.”

2. **Desearía no haber trabajado tanto**

“Este deseo vino de cada paciente masculino que he cuidado. Se perdieron la infancia de sus hijos y la compañía de sus parejas.”

“Las mujeres no hablaban de este aspecto como los hombres, porque muchas de ellas fueron parte de generaciones anteriores, y ellas no eran las

proveedoras de la casa”

3. Desearía haber tenido el valor de expresar mis sentimientos

“Muchos contenían sus sentimientos enfrente de otras personas. Como resultado, se conformaron con una existencia mediocre en la que no pudieron convertirse en quienes eran realmente. Muchos desarrollaron enfermedades relacionadas con la amargura y el resentimiento con el que cargaron durante años”.

4. Quisiera haber permanecido en contacto con mis amigos

“Muchas personas se sumergieron tanto en sus propios trabajos y vidas que dejaron escapar a esas amistades doradas. Hay demasiados arrepentimientos relacionados con no haber dado a los amigos el tiempo y esfuerzo que se merecían”.

“Todos extrañan a sus amigos cuando se están muriendo”.

5. Me gustaría haberme permitido ser más feliz

“Muchos se percatan hasta el final que la felicidad es una decisión. Se quedaron viviendo en viejos hábitos y patrones, en la comodidad y la familiaridad, en un miedo al cambio, en fingir ante otros y ante sí mismo que estaban contentos cuando, muy en su interior, añoraban reír a todo volumen y volver a tener ingenuidad y puerilidad en sus vidas”.



- “Desde que nacemos empezamos a morir cada día que pasa, por esta razón debemos construir cada día que pasa con una buena muerte”.

**“La vida hay que tomársela muy en serio,
para que cuando la muerte nos mire cara a cara
podamos mirarla y afrontarla sin miedo, sin vergüenza y sin temor”**