

# TESTAMENTO ESPIRITUAL

Hay distintas maneras de “dejar huella” después de la muerte. Algunas de sus realizaciones perpetuarán tu memoria. Nosotros te sugerimos un medio de “dejar huella”: hacer tu testamento espiritual. Seguramente, ya has hecho tu testamento legal, por el que se repartirán tus bienes entre tus herederos. El testamento espiritual no es un documento legal ni una obligación; es una manera de hacer partícipes a los tuyos de la sabiduría que has acumulado durante tu vida.

Lo que ahora eres se lo debes en parte a las personas con las que has tratado a lo largo de la vida. Cada una de ellas, a su manera, te ha hecho partícipe de su filosofía de la vida. Esa sabiduría recogida te ha ayudado y te sigue ayudando a vivir y crecer en madurez, y te sostiene en los momentos difíciles.

Haciendo partícipes de tus conocimientos a las generaciones futuras, te conviertes en un eslabón irremplazable de la maravillosa cadena de la conciencia humana. ¿Quieres hacer partícipes a tus personas queridas de lo que consideras esencial en la vida?

## **Hacer un testamento espiritual**

Te proponemos estos ejercicios para ayudarte a reunir vivencias, ideas que legar a los demás. El testamento espiritual es un excelente ejercicio para hacer con las personas queridas. Completa las frases siguientes:

*La vida es...*

*Lo más importante para mí en la vida es...*

*Lo que más me ha gustado hacer en la vida...*

*Lo que me da más energía es...*

*Ahora yo...*

*La muerte para mí es...*

*Lo que me resulta más difícil de la muerte es...*

*Lo que verdaderamente me deprime es...*

*La vida eterna es...*

A la luz de tus reflexiones, haz un breve resumen de lo más importante que hayas aprendido a lo largo de tu vida y querrías transmitir a los demás familiares y amigos. Puede expresarlo de diversos modos: texto escrito, grabación de audio o vídeo...

## **Testamento espiritual de una madre a sus hijos**

“Con mis cualidades y mis limitaciones propias, he intentado haceros crecer; con vuestras cualidades y vuestras limitaciones propias, intentaréis, a su vez, hacer

crecer a otros. El Señor tiene su “idea” de cada uno de vosotros. Os prepara para un proyecto único que solo cada uno ha de realizar, porque cada uno tiene las cualidades y las limitaciones precisas para hacerlo llegar a buen fin.

La experiencia de la separación de mí, que vivís actualmente, forma parte de la preparación necesaria para la realización de ese proyecto, que cada uno tiene que realizar. La fe nos dice que cada acontecimiento vivido es un mensaje de Dios que trata por todos los medios de comunicarse con nosotros; cada acontecimiento conlleva también una fuerza momentánea para vivirlo y comprender su mensaje.

Mi presencia en el corazón del Padre misericordioso os mantendrá siempre unidos a Él, sean cuales sean las etapas dichas o sufridas que franqueéis. Os deseo toda la energía vital de la Iglesia; que vuestro contacto con la comunidad que os acoge y acompaña sea para vosotros fuente de fuerza y consuelo.

Cuando os llegue, a su vez, vuestra última hora, si vuestras certezas se desmoronan, apoyaos firmemente en mi amor por vosotros, en mis certezas, y veréis cómo el paso será más fácil.

¡Que del Espíritu del Señor, dinamismo de Vida, guíe vuestros pasos en el caminar de la vida!

### **Testamento espiritual de Jesús**

“Hijos míos,

Ya poco tiempo voy a estar con vosotros.

Os doy un mandamiento nuevo:

que os améis los unos a los otros.

Que, como yo os he amado,

así os améis también vosotros los unos a los otros.

En esto conocerán todos que sois discípulos míos:

si os tenéis amor los unos a los otros.

Nadie tiene mayor amor

que el que da la vida por sus amigos.

Vosotros sois mis amigos,

si hacéis lo que os mando”.