

Christ the Good Shepherd Catholic Community



Pasos para planificar un funeral

En la casa de mi Padre hay lugar para todos;...Una vez que me haya ido y les haya preparado el lugar, regresaré y los llevaré conmigo, para que puedan estar donde voy a estar yo”

JUAN 14:2-3

Christ the Good Shepherd
Rev. James Burkart, *Pastor*
Rev. Innocent Okhifo, *Vicario Parroquial*
18511 Klein Church Rd.,
Spring, Texas 77379
281-376-6831

www.cgscchurch.com

Índice

Mensaje del Padre James a la familia	5
Proceso de planificación funeraria	6
Lo que se necesita antes de la reunión de planificación funeraria	7
Las tres etapas de un funeral cristiano	8 - 9
Primera lectura fuera del Tiempo de Pascua – Antiguo Testamento	10 - 11
Primera lectura durante el Tiempo de Pascua	11 - 12
Salmo responsorial	12 - 15
Segunda lectura – Nuevo Testamento	15 - 18
Lectura del Evangelio	18 - 23
Selecciones de música	24 - 25
La Iglesia Católica y la Cremación	26
Oraciones	27 - 30
Cuando un ser querido está gravemente enfermo	30 - 31
Después de la muerte de un ser querido	32 - 33
Sugerencias útiles para discutir con su Abogado	34
El proceso de duelo	35 - 44



18511 Klein Church Road Spring, TX 77379
Phone: (281) 376-6831 | Fax: (281) 376-8945
www.cgsccl.church

Queridos hermanos/hermanas en Cristo,

Es con gran tristeza que hoy nos acercamos a ustedes en respuesta a la enfermedad y/o muerte de su ser querido. La muerte es siempre un tiempo de dolor. En nombre de nuestro clero, personal y feligreses aquí en la Comunidad Católica Christ the Good Shepherd, deseamos extenderles nuestro más sincero pésame y nuestras oraciones.

Este documento ha sido preparado para servir de ayuda para usted y sus seres queridos, a medida que comienza a pensar en la planificación de las diversas liturgias fúnebres de la Iglesia Católica. Aunque tratamos de abordar tantas preguntas como sea posible, por favor no dude en consultar cualquier interrogante o idea que tenga en mente y, que no hayamos considerado. En caso de que podamos ayudarle, haremos todo lo posible para proporcionarle una respuesta a sus inquietudes. Si no sabemos la respuesta, trabajaremos para encontrarle una solución.

En el Orden de los Funerales Cristianos de la Iglesia Católica, se establece: "El tiempo inmediatamente después de la muerte es a menudo de desconcierto y puede implicar conmoción o dolor desgarrador para la familia y amigos cercanos. El ministerio de la Iglesia en este momento es el de acompañar suavemente a los dolientes en su ajuste inicial al hecho de la muerte y al dolor que esto conlleva" (Orden de los Funerales Cristianos, #52). Entendemos su dolor y, ciertamente a través del tiempo, también nosotros hemos vivido y experimentado en nuestras propias vidas ese pesar. Por lo que haremos todo lo posible para asistirle a través de este proceso de planificación.

Tenga la seguridad de contar con nuestras continuas oraciones por ustedes, sus seres queridos, así como para el miembro de su familia fallecido.

Respetuosamente en Cristo,

Rev. James Burkart, Párroco



En nombre de Christ the Good Shepherd, extendemos nuestro más profundo pésame y oramos por usted y su familia. Las Liturgias de Funerales de la Iglesia, se celebran para traer paz y consuelo a la familia del difunto, al encomendar a su ser querido al amoroso abrazo de Dios. Para los católicos, la mejor manera de orar por una persona que ha muerto es ofrecer misa por esa persona. La celebración de la Eucaristía está en el centro de nuestra fe católica; al ofrecer la **"Misa del Funeral"** para una persona fallecida, le pedimos a Dios que los beneficios de la muerte y resurrección salvadoras de Jesús cuenten hacia su salvación.

Iniciando el primer día de la muerte de su ser querido, proseguimos con las Liturgias Funerales y sus tres momentos rituales. En este momento, planificamos la selección de las lecturas de las escrituras y la música; este proceso, es fácil cuando se reúne con nuestro equipo planificador para preparar las Liturgias de funerales con anticipación. Nosotros le proporcionamos información para asistirlo con la selección de lecturas de las Escrituras del Antiguo Testamento, Nuevo Testamento, Salmos Responsoriales y los Evangelios. Las lecturas de la Liturgia de funerales deberían ser seleccionadas considerando no sólo los sentimientos de pérdida y duelo, que usted experimenta en este momento, sino también pensando en la esperanza y la resurrección del cuerpo. En efecto, hay muchas lecturas que puede escoger; sin embargo, es en el proceso de selección que la Palabra de Dios debe convertirse, en este tiempo de pérdida, en palabras de Vida para usted y su familia.

Como anteriormente lo habíamos mencionado, un funeral cristiano es celebrado en tres etapas, cada una con su propio propósito: la Misa de Funeral, para los Católicos se celebra normalmente como Misa Completa o también existe la opción de celebrar una Liturgia del Funeral fuera de la Misa; La Vigilia por los Difuntos, celebrada en casa o en una funeraria y Servicio Fúnebre, en el cementerio o crematorio, inmediatamente antes de que el cuerpo sea sepultado o cremado. Todo esto es discutido en detalle en las páginas siguientes. También, están incluidos nuestros Formularios de Planeación de Funerales para que sean completados. Usaremos estas formas en la planeación y preparación del Funeral o en el Servicio de Vigilia. Por favor, complete estas formas y tráigalas con usted el día de la reunión con nuestro equipo. Teniendo un listado de sus requerimientos, se facilitará el proceso cuando se reúna con nuestro equipo para preparar las Liturgias Funerarias de funerales. Una vez, que todo esté listo y completo, usted recibirá una copia de sus selecciones finales para sus archivos.

Gracias por considerar a nuestra parroquia Christ the Good Shepherd; nosotros le notificaremos en cuanto a la fecha, hora y lugar para nuestra reunión, a fin de finalizar todos los planes. Nuestro equipo, está listo para ayudarle con los preparativos; por favor, si usted tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a la oficina Parroquial al (346)236-6466 (Directo) o (281)376-6831 Ext.#323.

Departamento Litúrgico
Christ the Good Shepherd



Lo que se necesita antes de la Reunión de Planificación Funeraria

Antes de su reunión de planificación funeraria...

Una reunión para organizar los arreglos de **planificación funeraria** es el momento para que planifiquemos una celebración apropiada para su ser querido. Hablaremos sobre las tradiciones de su familia, los deseos de su ser querido y cualquier requisito religioso que pueda tener.

Discutiremos lo que debe incluirse en una esquela de defunción (un obituario), qué elementos podrían ser más significativos en el funeral o servicio conmemorativo.

Un miembro del Comité Funerario de Christ the Good Shepherd, se reunirá con usted en la oficina de la iglesia o en su hogar (si es necesario) para finalizar la planificación de los Servicios Funerarios de la Iglesia/Servicio de Vigilia, las oraciones, lecturas y bendiciones preferidas para el Funeral, así como para ayudarlo a completar la Hoja de Selección si es necesario.

- Antes de su reunión de arreglos funerarios en Christ the Good Shepherd, piense en lo siguiente:
- ¿Quién será el principal punto de contacto para la planificación funeraria?
- ¿Quién estará ahí para apoyarte? Es útil tener un pariente o amigo cercanos para el apoyo emocional y tomar notas para usted.
- ¿Habrá familiares y/o amigos que asistan desde fuera de la ciudad, cuánto tiempo se debe permitir para su llegada?
- ¿Hubo arreglos funerarios de antemano?
- ¿Qué tipo de funeral, entierro o memorial permanente honrará mejor la personalidad y la forma de vida de su ser querido?
- ¿Su ser querido escribió sus preferencias y/o deseos? Si es así, por favor reúna los documentos pertinentes y llévelos a la reunión de planificación funeraria.
- ¿Dónde será enterrado o sepultado su ser querido? ¿Nombre del cementerio?
- Traiga una foto de su ser querido para usarla en el Servicio Funerario.



Las tres etapas de un funeral cristiano

El funeral

La Misa Exequial incluye una homilía, pero no **elogios**; así como lo siguiente:

- Ritos Introdutorios
- Liturgia de la Palabra
- Última Despedida
- Procesión al Lugar de Sepultura
- Una liturgia funeraria no necesita incluir una Misa completa

La Misa Exequial o Liturgia Exequial Fuera de la Misa, es un servicio religioso el día del funeral. Algunos ven los funerales como simplemente el final de la vida de una persona. La iglesia católica celebra los ritos funerarios como la culminación de la vida, muerte y resurrección de la persona fallecida, y es testigo de la convicción cristiana fundamental de que la muerte es sólo el fin de nuestra vida terrenal, pero **no** el fin de nuestra vida espiritual en relación con Dios. Mientras pedimos a los miembros de la familia que escojan las lecturas de las Escrituras, requerimos que un Lector **capacitado** proclame las lecturas/oraciones de los fieles durante la Misa. Los miembros de la familia pueden elegir a las personas que traerán los regalos de pan y vino en la Procesión de las Ofrendas.

Ya que nuestro Bautismo nos une a la muerte y resurrección de Jesús, el acto de salvación, los signos y símbolos de un funeral católico son los mismos que los del Bautismo. Al comienzo de la misa, el sacerdote va a la puerta de la iglesia para salir al encuentro del ataúd y de la familia, como una señal de que el bautismo es nuestra entrada a la Iglesia. El sacerdote rocía el ataúd con agua bendita, recordando el agua del Bautismo, y luego la familia cubre el ataúd con el “palio funerario”, un paño blanco que se coloca sobre el ataúd antes de *la entrada que simboliza la “prenda blanca” que se usa en la ceremonia bautismal.*

El cirio pascual, símbolo del Jesús resucitado, se coloca cerca del ataúd durante la Misa. El cirio se enciende al igual como se encendió la vela bautismal durante la ceremonia de bautismo. Ya que es con el Bautismo que nos unimos a la muerte y resurrección de Jesús. Por lo tanto, el funeral es una celebración de la vida, así como una expresión y reafirmación de la fe de la comunidad y está destinado a proporcionar consuelo y esperanza a los afligidos.



Vigilia por los difuntos

"En la vigilia, la comunidad cristiana acompaña a la familia en oración al Dios de la misericordia y encuentra fortaleza en la presencia de Cristo" (*Orden de los Funerales Cristianos, No. 56*). El Servicio de Vigilia, generalmente se lleva a cabo durante el período de visita y estadía en la funeraria. Es un momento para recordar la vida del difunto y para encomendarle a Dios. Pueden incluirse lecturas de las Sagradas Escrituras, reflexiones, oraciones y tributos que recuerdan la vida del difunto.

Rito de Sepelio

El **Rito de Sepelio**, es la conclusión del rito fúnebre, y el acto final de la comunidad de fe en el cuidado del cuerpo de su miembro difunto. Normalmente debe celebrarse en el lugar del sepelio; es decir, al lado de la tumba abierta o lugar de entierro. Al incorporar al cuerpo a su lugar de descanso, la comunidad expresa la esperanza de que, con todos los que nos han precedido marcados con el signo de la fe, el difunto espera la gloria de la resurrección. El Rito de Sepelio, es una expresión de la comunión que existe entre la Iglesia en la tierra y la Iglesia en los cielos; el difunto pasa con las oraciones de despedida de la comunidad de creyentes, a la compañía acogedora de aquéllos que ya no dependen sólo de la fé, sino que ven a Dios cara a cara. Una vez más, sepa que su familia parroquial, así como la comunidad local, están orando por usted y por su ser querido en este momento de pérdida.

Opciones para las primeras Lecturas – Fuera del Tiempo de Pascua – Antiguo Testamento

C1 Job 19,1.23-27

Lectura del libro de Job

En aquellos días, Job tomó la palabra y dijo: “Ojalá que mis palabras se escribieran; ojalá que se grabaran en láminas de bronce o con punzón de hierro se esculpieran en la roca para siempre.

Yo sé bien que mi defensor está vivo y que al final se levantará a favor del humillado; de nuevo me revestiré de mi piel y con mi carne veré a mi Dios; yo mismo lo veré y no otro, mis propios ojos lo contemplarán. Esta es la firme esperanza que tengo”.

Palabra de Dios.

C2 Sabiduría 3,1-9 – Forma extensa

Lectura del libro de la Sabiduría

Las almas de los justos están en las manos de Dios y no los alcanzará ningún tormento. Los insensatos pensaban que los justos habían muerto, que su salida de este mundo era una desgracia y su salida de entre nosotros, una completa destrucción.

Pero los justos están en paz. La gente pensaba que sus sufrimientos eran un castigo, pero ellos esperaban confiadamente la inmortalidad. Después de breves sufrimientos recibirán una abundante recompensa, pues Dios los puso a prueba y los halló dignos de sí. Los probó como oro en el crisol y los aceptó como un holocausto agradable. En el día del juicio brillarán los justos como chispas que se propagan en un cañaveral. Juzgarán a las naciones y dominarán a los pueblos, y el Señor reinará eternamente sobre ellos. Los que confían en el Señor comprenderán la verdad y los que son fieles a su amor permanecerán a su lado, porque Dios ama a sus elegidos y cuida de ellos.

Palabra de Dios.

C2 Sabiduría 3,1-6.9 – Forma breve

Lectura del libro de la Sabiduría

Las almas de los justos están en las manos de Dios y no los alcanzará ningún tormento. Los insensatos pensaban que los justos habían muerto, que su salida de este mundo era una desgracia y su salida de entre nosotros, una completa destrucción.

Pero los justos están en paz. La gente pensaba que sus sufrimientos eran un castigo, pero ellos esperaban confiadamente la inmortalidad. Después de breves sufrimientos recibirán una abundante recompensa, pues Dios los puso a prueba y los halló dignos de sí. Los probó como oro en el crisol y los aceptó como un holocausto agradable. Los que confían en el Señor comprenderán la verdad y los que son fieles a su amor permanecerán a su lado, porque Dios ama a sus elegidos y cuida de ellos.

Palabra de Dios.

C3 Sabiduría 4,7-15

Lectura del libro de la Sabiduría

El justo, aunque muera prematuramente, hallara descanso; porque la edad venerable no consiste en tener larga vida ni se mide por el número de años. Las verdaderas canas del hombre son la prudencia y la edad avanzada se mide por una vida intachable. Cumplió la voluntad de Dios, y Dios lo amó. Vivía entre pecadores, y Dios se lo llevó;

se lo llevó para que la malicia no pervirtiera su conciencia, para que no se dejara seducir por el engaño, pues la fascinación del mal oscurece el bien y el vértigo de las pasiones pervierte a las almas inocentes. Llegó a la perfección en poco tiempo y con eso alcanzó la plenitud de una larga vida. Su vida le fue agradable a Dios, por lo cual el Señor se apresuró a sacarlo de entre la maldad. La gente ve, pero no comprende ni se da cuenta de que Dios ama a los justos y se compadece de sus elegidos.

Palabra de Dios.

C4 Isaías 25,6 a.7-9

Lectura del libro del profeta Isaías

En aquel día, el Señor del universo preparará sobre este monte un festín con platillos suculentos para todos los pueblos.
El arrancará en este monte el velo que cubre el rostro de todos los pueblos, el paño que oscurece a todas las naciones.
Destruirá la muerte para siempre; el Señor Dios enjugará las lágrimas de todos los rostros y borrará de toda la tierra la afrenta de su pueblo.
Así lo ha dicho el Señor.
En aquel día se dirá;
“Aquí está nuestro Dios, de quien esperábamos que nos salvara; alegrémonos y gocemos con la salvación que nos trae”.

Palabra de Dios.

C5 Lamentaciones 3,17-26

Lectura del libro de las Lamentaciones

Me han arrancado la paz y ya no me acuerdo de la dicha.
Pienso que se me acabaron ya las fuerzas y la esperanza en el Señor.
Fíjate, Señor, en mi pesar, en esta amarga hiel que me envenena.
Apenas pienso en ello, me invade el abatimiento.
Pero, apenas me acuerdo de ti, me lleno de esperanza.
La misericordia del Señor nunca termina y nunca se acaba su compasión; al contrario, cada mañana se renuevan.
¡Qué grande es el Señor!
Yo me digo:
“El Señor es la parte que me ha tocado en herencia” y en el Señor pongo mi esperanza.
El Señor es bueno con aquellos que en él esperan, con aquellos que lo buscan.
Es bueno esperar en silencio la salvación del Señor.

Palabra de Dios.

C6 Daniel 12, 1-3

Lectura del libro del profeta Daniel

En aquel tiempo, se levantará Miguel, el gran príncipe que defiende a tu pueblo.
Será aquél un tiempo de angustia, como no lo hubo desde el principio del mundo. Entonces se salvará tu pueblo; todos aquellos que están escritos en el libro.
Muchos de los que duermen en el polvo, despertarán; unos para la vida eterna, otros para el eterno castigo.

Los guías sabios brillarán como el esplendor del firmamento, y los que enseñan a muchos la justicia, resplandecerán como estrellas por toda la eternidad.

Palabra de Dios

C7 Macabeos 12,43-46

Lectura del segundo libro de los Macabeos

En aquellos días, Judas Macabeo, jefe de Israel, hizo una colecta y recogió dos mil dracmas de plata, que envió a Jerusalén para que ofrecieran un sacrificio de expiación por los pecados de los que habían muerto en la batalla.

Obró con gran rectitud y nobleza, pensando en la resurrección, pues si no hubiera esperado la resurrección de sus compañeros, habría sido completamente inútil orar por los muertos. Pero el consideraba que a los que habían muerto piadosamente, les estaba reservada una magnífica recompensa.

En efecto, orar por los difuntos para que se vean libres de sus pecados es una acción santa y conveniente.

Palabra de Dios.

Opciones para la primera lectura durante el tiempo Pascual: Nuevo Testamento

Nota: Durante el tiempo Pascual, se utilizará a como primera lectura y en sustitución de un pasaje del Antiguo Testamento, una de las cuatro que se citan a continuación.

C8 Hechos de los Apóstoles 10, 34-43 -Forma extensa

Lectura del libro de los Hechos de los Apóstoles

En aquellos días, Pedro se dirigió a Cornelio y los que estaban en su casa, con estas palabras: “Ahora caigo en la cuenta de que Dios no hace distinción de personas, sino que acepta al que lo teme y practica la justicia, sea de la nación que fuere. Él envió su palabra a los hijos de Israel, para anunciarles la paz por medio de Jesucristo, Señor de todos.

Ya saben ustedes lo sucedido en toda Judea, que tuvo principio en Galilea, después del Bautismo predicado por Juan: cómo Dios ungió con el poder del Espíritu Santo a Jesús de Nazaret, y cómo éste pasó haciendo el bien sanando a todos los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él.

Nosotros somos testigos de cuanto él hizo en Judea y en Jerusalén. Lo mataron colgándolo de la cruz, pero Dios lo resucitó al tercer día y concedió verlo, no a todo el pueblo, sino únicamente a los testigos que él, de antemano, había escogido: a nosotros, que hemos comido y bebido con él después de que resucitó de entre los muertos.

Él nos mandó predicar al pueblo y dar testimonio de que Dios lo ha constituido juez de vivos y muertos. El testimonio de los profetas es unánime: que cuantos creen en él reciben, por su medio, el perdón de los pecados”.

Palabra de Dios.

C8 Hechos de los Apóstoles 10, 4-36.42-43. -Forma breve

Lectura del libro de los Hechos de los Apóstoles

En aquellos días, Pedro se dirigió a Cornelio y los que estaban en su casa, con estas palabras: "Ahora caigo en la cuenta de que Dios no hace distinción de personas, sino que acepta al que lo teme y practica la justicia, sea de la nación que fuere. Él envió su palabra a los hijos de Israel, para anunciarles la paz por medio de Jesucristo, Señor de todos.

Él nos mandó predicar al pueblo y dar testimonio de que Dios lo ha constituido juez de vivos y muertos. El testimonio de los profetas es unánime: que cuantos creen en él reciben, por su medio, el perdón de los pecados".

Palabra de Dios.

C9 Apocalipsis 14,13

Lectura del libro del Apocalipsis del apóstol San Juan

Yo, Juan, oí una voz a que venía del cielo y me decía: "Escribe: 'Dichosos ya desde ahora los muertos que han muerto en el Señor. El Espíritu es quien lo dice: Que descansen ya de sus fatigas, pues sus obras los acompañan' ".

Palabra de Dios

C10 Apocalipsis 20, 11-21,1

Lectura del libro del Apocalipsis del apóstol San Juan

Yo, Juan, vi un trono brillante y magnífico y al que estaba sentado en él. El cielo y la tierra desaparecieron de su presencia sin dejar rastro. Y vi a los muertos, grandes y pequeños, de pie delante del trono. Fueron abiertos unos libros y también el libro de la vida. Los muertos fueron juzgados conforme a sus obras, que estaban escritas en esos libros.

El mar devolvió sus muertos; la muerte y el abismo devolvieron los muertos que guardaban en su seno. Cada uno fue juzgado según sus obras. La muerte y el abismo fueron arrojados al lago de fuego; este lago es la muerte definitiva. Y a todo el que no estaba escrito en el libro de la vida lo arrojaron al lago de fuego.

Luego vi un cielo nuevo y una tierra nueva, porque el primer cielo y la primera tierra habían desaparecido y el mar ya no existía.

Palabra de Dios.

C11 Apocalipsis 21,1-5a .6b-7

Lectura del libro del Apocalipsis del apóstol San Juan

Yo, Juan, vi un cielo nuevo y una tierra nueva, porque el primer cielo y la primera tierra habían desaparecido y el mar ya no existía.

También vi que descendía del cielo, desde donde está Dios, la ciudad santa, la nueva Jerusalén, engalanada como una novia que va a desposarse con su prometido. Oí una gran voz, que venía del cielo, que decía:

"Ésta es la morada de Dios entre los hombres; vivirá con ellos como su Dios y ellos serán su pueblo.

Dios les enjugará todas sus lágrimas y ya no habrá muerte ni duelo, ni penas ni llantos, porque ya todo lo antiguo término".

Entonces el que estaba sentado en el trono, dijo: "Ahora yo voy a hacer nuevas todas las cosas. Yo soy el Alfa y la Omega, el principio y el fin. Al sediento le daré a beber gratis del manantial del agua de la vida. El vencedor recibirá esta herencia, y yo seré su Dios y el será mi hijo".

Palabra de Dios.

Salmo Responsorial

D1 Salmo 22 (23)

R/. El Señor es mi pastor, nada me falta.

O bien

R/. Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo.

El Señor es mi pastor, nada me falta:
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repara mis fuerzas;
me guía por el sendero justo,
por el honor de su nombre.

R/.

Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque tú vas conmigo:
tu vara y tu cayado me sosiegan.

R/.

Preparas una mesa ante mí,
enfrente de mis enemigos;
me unges la cabeza con perfume,
y mi copa rebosa.

R/.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan
todos los días de mi vida,
y habitaré en la casa del Señor
por años sin término.

R/.

D2 Salmo 24(25),6 y 7bc.17-18.20-21

R/. A ti, Señor, levanto mi alma.

O bien:

R/. Los que esperan en ti, Señor, no quedan defraudados.

Recuerda, Señor, que tu ternura
y tu misericordia son eternas;
acuérdate de mí con misericordia,
por tu bondad, Señor.

R/.

Ensancha mi corazón oprimido
y sácame de mis tribulaciones.
Mira mis trabajos y mis penas
y perdona mis pecados.

R/.

Guarda mi vida y líbrame,
no quede yo defraudado de haber acudido a ti.
La inocencia y la rectitud me protegerán,
porque espero en ti.

R/.

D3 Salmo 26(27),1.4.7 y 8b y 9a .13-14

R/. El Señor es mi luz y mi salvación.

O bien:

R/. Espero gozar de la dicha del Señor en el país de la vida.

El Señor es mi luz y mi salvación,
¿a quién temeré?
El Señor es la defensa de mi vida,
¿quién me hará temblar?

R/.

Una cosa pido al Señor,
eso buscaré:
habitar en la casa del Señor
por los días de mi vida;
gozar de la dulzura del Señor,
contemplando su templo.

R/.

Escúchame, Señor, que te llamo;
ten piedad, respóndeme.
Tu rostro buscaré, Señor,
no me escondas tu rostro.

R/.

Espero gozar de la dicha del Señor
en el país de la vida.

Espera en el Señor, se valiente,
ten ánimo, espera en el Señor.

R/.

D4 Salmos 41(42),2.3.5bcd; 42(43),3.4.5

R/. Mi alma tiene sed del Dios vivo.

Como busca la cierva
corrientes de agua,

así mi alma te busca
a ti, Dios mío.

R/.

Tiene sed de Dios,
del Dios vivo:
¿cuándo entraré a ver
el rostro de Dios? Volvió

R/.

Recuerdo cómo marchaba a la cabeza del grupo
hacia la casa de Dios,
entre cantos de júbilo y alabanza.

R/.

Envía tu luz y tu verdad:
que ellas me guíen
y me conduzcan hasta tu monte santo,
hasta tu morada.

R/.

Que yo me acerque al altar de Dios,
al Dios de mi alegría;
que te dé gracias al son de la citara,
Dios, Dios mío.

R/.

¿Por qué te acongojas, alma mía,
por qué te me turbas?
Espera en Dios, que volverás a alabarlo:
"Salud de mi rostro, Dios mío".

R/.

D5 Salmo 62(63),2.3-4.5-6.8-9 (798)

R/. Mi alma está sedienta de ti, mi Dios.

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi alma está sedienta de ti;
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua.

R/.

¡Cómo te contemplaba en el santuario
viendo tu fuerza y tu gloria!
Tu gracia vale más que la vida,
te alabarán mis labios.

R/.

Toda mi vida te bendeciré
y alzaré las manos invocándote.
Me saciaré como de enjundia y de manteca,
y mis labios te alabaran jubilosos.

R/.

Porque fuiste mi auxilio,
y a la sombra de tus alas canto con júbilo;
mi alma está unida a ti,
y tu diestra me sostiene.

R/.

D6 Salmo 102(103), 8 y 10.13-14.15-16.17-18

R/. El Señor es compasivo y misericordioso.

O bien:

R/. El Señor es quien salva a los justos.

El Señor es compasivo y misericordioso,
lento a la ira y rico en clemencia.
No nos trata como merecen nuestros pecados
ni nos paga según nuestras culpas.
R/.

Como un padre siente ternura por sus hijos,
siente el Señor ternura por sus fieles;
porque él conoce nuestra masa,
se acuerda de que somos barro.
R/.

Los días del hombre duran lo que la hierba,
florecen como flor del campo,
que el viento la roza, y ya no existe,
su terreno no volverá a verla.
R/.

Pero la misericordia del Señor dura siempre,
su justicia pasa de hijos a nietos:
para los que guardan la alianza
y recitan y cumplen sus mandatos.
R/.

D7 Salmo 114(116),5-6; y 115(116), 10-11.15-16ac

R/. Caminaré en presencia del Señor en el país de la vida.

O bien:

R/. Aleluya.

El Señor es benigno y justo,
nuestro Dios es compasivo;
el Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas, me salvó.
R/.

Tenía fe, aun cuando dije:
“¡Que desgraciado soy!”.
Yo decía en mi apuro:
“Los hombres son unos mentirosos”.
R/.

Mucho le cuesta al Señor
la muerte de sus fieles.
Señor, yo soy tu siervo:
Rompiste mis cadenas.
R/.

D8 Salmo 121(122), 1-2.4-5.6-7.8-9

R/. ¡Qué alegría cuando me dijeron: “Vamos a la casa del Señor”

O bien:

R/. Vamos alegres a la casa del Señor.

¡Qué alegría cuando me dijeron:

“Vamos a la casa del Señor!”
ya están pisando nuestros pies
tus umbrales, Jerusalén.

R/.

Allá suben las tribus,
las tribus del Señor,
según la costumbre de Israel,
a celebrar el nombre del Señor;
en ella están los tribunales de justicia,
en el palacio de David.

R/.

Desean la paz a Jerusalén:
“Vivan seguros los que te aman,
haya paz dentro de tus muros,
seguridad en tus palacios”.

R/.

Por mis hermanos y compañeros,
voy a decir: “La paz contigo”.
Por la casa del Señor, nuestro Dios,
te deseo todo bien.

R/.

D9 Salmo 129(130), 1-2.3-4.5-6a. 6b-7.8

R/. Desde lo hondo a ti grito, Señor.

O bien:

R/. Espero en el Señor, espero en su palabra.

Desde lo hondo a ti grito, Señor;
Señor, escucha mi voz;
estén tus oídos atentos
a la voz de mi súplica.

R/.

Si llevas cuenta de los delitos, Señor,
¿Quién podrá resistir?
Pero de ti procede el perdón,
y así infundes respeto.

R/.

Mi alma espera en el Señor,
Espera en su palabra;
mi alma aguarda al Señor,
más que el centinela la aurora.

R/.

Aguarde Israel al Señor,
como el centinela la aurora;
porque del Señor viene la misericordia,
la redención copiosa.

R/.

Y él redimirá a Israel
de todos sus delitos.

R/.

D10 Salmo 142(143),1-2.5-6.7ab y 8ab.10

R/. Señor, escucha mi oración.

Señor, escucha mi oración;
tú que eres fiel, atiende a mi súplica;
tú, que eres justo, escúchame.
No llames a juicio a tu siervo,
pues ningún hombre vivo
es inocente frente a ti.
R/.

Recuerdo los tiempos antiguos,
medito todas tus acciones,
considero las obras de tus manos
y extendiendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como tierra reseca.
R/.

Escúchame en seguida, Señor,
que me falta el aliento.
En la mañana hazme escuchar tu gracia,
ya que confío en ti.
R/.

Enséñame a cumplir tu voluntad,
ya que tú eres mi Dios.
tu espíritu, que es bueno,
me guíe por tierra llana.
R/.

Opciones para la segunda lectura

E1 Romanos 5,5-11

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: La esperanza no defrauda porque Dios ha infundido su amor en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo, que él mismo nos ha dado.

En efecto, cuando todavía no teníamos fuerzas para salir del pecado, Cristo murió por los pecadores en el tiempo señalado. Difícilmente habrá alguien que quiera morir por un justo, aunque puede haber alguno que esté dispuesto a morir por una persona sumamente buena. Y la prueba de que Dios nos ama está en que Cristo murió por nosotros, cuando aún éramos pecadores.

Con mayor razón, ahora que ya hemos sido justificados por su sangre, seremos salvados por él del castigo final. Porque, si cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él por la muerte de su Hijo, con mucha más razón, estando ya reconciliados, recibiremos la salvación participando de la vida de su Hijo. Y no solo esto, sino que también nos gloriamos en Dios, por medio de nuestro Señor Jesucristo, por quien hemos obtenido ahora la reconciliación.

Palabra de Dios.

E2 Romanos 5,17-21

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Si por el pecado de un solo hombre estableció la muerte su reinado, con mucho mayor razón reinarán en la vida por un solo hombre, Jesucristo, aquellos que reciben la gracia sobreabundante que los hace justos.

En resumen, así como por el pecado de un solo hombre, Adán, vino la condenación para todos, así por la justicia de un solo hombre, Jesucristo, ha venido para todos la justificación que da la vida. Y así como por la desobediencia de no, todos fueron hechos pecadores, así por la obediencia de uno solo, todos serán hechos justos.

En cuanto a la ley, su llegada sirvió para hacer que el pecado creciera. Pero, donde abundo el pecado, sobreabundo la gracia, para que así como el pecado tuvo poder para causar la muerte, así también la gracia de Dios, al justificarnos, tenga poder para conducirnos a la vida eterna por medio de Jesús, nuestro Señor.

Palabra de Dios.

E3 Romanos 6, 3-9 - Forma extensa

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Todos los que hemos sido incorporados a Cristo Jesús por medio del Bautismo, hemos sido incorporados a su muerte. En efecto, por el Bautismo fuimos sepultados con él en su muerte, para que, así como Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros llevemos una vida nueva.

Porque, si hemos estado íntimamente unidos a él por una muerte semejante a la suya, también lo estaremos en su resurrección. Sabemos que nuestro viejo yo fue crucificado con Cristo, para que el cuerpo del pecado quedara destruido, a fin de que ya no sirvamos al pecado, pues el que ha muerto queda libre del pecado. Por lo tanto, si hemos muerto con Cristo, estamos seguros de que también viviremos con él; pues sabemos que Cristo, una vez resucitado de entre los muertos, ya nunca morirá. La muerte ya no tiene dominio sobre él.

Palabra de Dios.

E3 Romanos 6, 3-4.8-9 – Forma breve

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Todos los que hemos sido incorporados a Cristo Jesús por medio del Bautismo, hemos sido incorporados a su muerte. En efecto, por el Bautismo fuimos sepultados con él en su muerte, para que, así como Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros llevemos una vida nueva.

Por lo tanto, si hemos muerto con Cristo, estamos seguros de que también viviremos con él; pues sabemos que Cristo, una vez resucitado de entre los muertos, ya nunca morirá. La muerte ya no tiene dominio sobre él.

Palabra de Dios.

E4 Romanos 8,14-23

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Los que se dejan guiar por el Espíritu de Dios, esos son hijos de Dios. No han recibido ustedes un espíritu de esclavos, que los haga temer de nuevo, sino un espíritu de hijos, en virtud del cual podemos llamar Padre a Dios.

El mismo Espíritu Santo, a una con nuestro propio espíritu, da testimonio de que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos también herederos de Dios y coherederos con Cristo, puesto que sufrimos con él para ser glorificados junto con él.

Considero que los sufrimientos de esta vida no se pueden comparar con la gloria que un día se manifestará en nosotros; porque toda la creación espera, con seguridad e impaciencia, la revelación de esa gloria de los hijos de Dios.

La creación está ahora sometida al desorden, no por su querer, sino por voluntad de aquel que la sometió, pero dándole al mismo tiempo esta esperanza: que también ella misma va a ser liberada de la esclavitud de la corrupción, para compartir la gloriosa libertad de los hijos de Dios.

Sabemos, en efecto, que la creación entera gime hasta el presente y sufre dolores de parto; y no solo ella, sino también nosotros, los que poseemos las primicias del Espíritu, gemimos interiormente, anhelando que se realice plenamente nuestra condición de hijos de Dios, la redención de nuestro cuerpo.

Palabra de Dios.

E5 Romanos 8,31b-35.37-39

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Si Dios está a nuestro favor, ¿Quién estará en contra nuestra? El que no nos escatimó a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿Cómo no va a estar dispuesto a darnoslo todo, junto con su Hijo? ¿Quién acusará a los elegidos de Dios? Si Dios mismo es quien los perdona, ¿Quién será el que los condene? ¿Acaso Jesucristo, que murió, resucitó y está a la derecha de Dios para interceder por nosotros?

¿Qué cosa podrá apartarnos del amor con que nos ama Cristo? ¿Las tribulaciones? ¿Las angustias? ¿La persecución? ¿El hambre? ¿La desnudez? ¿El peligro? ¿La espada?

Ciertamente de todo esto salimos más que victoriosos, gracias a aquel que nos ha amado; pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni el presente ni el futuro, ni los poderes de este mundo, ni lo alto ni lo bajo, ni creatura alguna podrá apartarnos del amor que nos ha manifestado Dios en Cristo Jesús.

Palabra de Dios.

E6 Romanos 14, 7-9.10b-12

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Romanos

Hermanos y hermanas: Ninguno de nosotros vive para sí mismo, ni muere para sí mismo. Si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos. Por lo tanto, ya sea que estemos vivos o que hayamos muerto, somos del Señor. Porque Cristo murió y resucitó para ser Señor. Porque Cristo murió y resucitó para ser Señor de vivos y muertos.

Todos vamos a comparecer ante el tribunal de Dios. Como dice la Escritura: Juro por mí mismo, dice el Señor, que todos doblarán la rodilla ante mí y todos reconocerán públicamente que yo soy Dios.

En resumen, cada uno de nosotros tendrá que dar cuenta de sí mismo a Dios.

Palabra de Dios.

E7 1 Corintios 15,20-24 a.25-28 – Forma extensa

Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas: Cristo resucitó, y resucitó como la primicia de todos los muertos. Porque si por un hombre vino la muerte, también por un hombre vendrá la resurrección de los muertos.

En efecto, así como en Adán todos mueren, así en Cristo todos volverán a la vida: pero cada uno en su orden: primero Cristo, como primicia; después, a la hora de su advenimiento, los que son de Cristo. Enseguida será la consumación, cuando Cristo entregue el Reino a su Padre. Porque él tiene que reinar hasta que el Padre ponga bajo sus pies a todos sus enemigos. El último de los enemigos en ser aniquilado será la muerte. Es claro que cuando la Escritura dice: Todo lo sometió el Padre a los pies de Cristo, no incluye a Dios, que es quien le sometió a Cristo todas las cosas.

Al final, cuando todo se le haya sometido, Cristo mismo se someterá al Padre, y así Dios será Dios todo en todas las cosas.

Palabra de Dios.

E7 1 Corintios 15,20-23 – Forma breve

Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas: Cristo resucitó, y resucitó como la primicia de todos los muertos. Porque si por un hombre vino la muerte, también por un hombre vendrá la resurrección de los muertos.

En efecto, así como en Adán todos mueren, así en Cristo todos volverán a la vida: pero cada uno en su orden: primero Cristo, como primicia; después, a la hora su advenimiento, los que son de Cristo.

Palabra de Dios.

E8 1 Corintios 15,51-57

Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas: Les voy a revelar un misterio: no todos moriremos, pero todos seremos transformados en un instante, en un abrir y cerrar de ojos, cuando suene la trompeta final. Pues al resonar la trompeta, los muertos resucitarán incorruptibles y nosotros seremos transformados. Porque es preciso que este ser nuestro, corruptible y mortal, se revista de incorruptibilidad e inmortalidad.

Y cuando nuestro ser corruptible y mortal se revista de incorruptibilidad e inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra de la Escritura: La muerte ha sido aniquilada por la victoria. ¿Dónde está, muerte, tu victoria?

¿Dónde está, muerte, tu aguijón? El aguijón de la muerte es el pecado y la fuerza del pecado es la ley. Gracias a Dios, que nos ha dado la victoria por nuestro Señor Jesucristo.

Palabra de Dios.

E9 2 Corintios 4,14-5,1

Lectura de la segunda carta del apóstol San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas: Sabemos que aquel que resucitó a Jesús nos resucitará también a nosotros con Jesús y nos colocará a su lado con ustedes. Y todo esto es para bien de ustedes, de manera que, al extenderse la gracia a más y más personas, se multiplique la acción de gracias para la gloria de Dios. Por esta razón no nos acobardamos; pues, aunque nuestro cuerpo se va desgastando, nuestro espíritu se renueva de día en día. Nuestros sufrimientos momentáneos y ligeros nos producen una riqueza eterna, una gloria que los sobrepasa con exceso. Nosotros no ponemos la mira en lo que se ve, sino en lo que no se ve, porque lo que se ve es transitorio y lo que no se ve eterno. Sabemos que, aunque se desmorone esta morada terrena, que nos sirve de habitación, Dios nos tiene preparada en el cielo una morada eterna, no construida por manos humanas.

Palabra de Dios.

E10 2 Corintios 5, 1.6-10

Lectura de la segunda carta del apóstol San Pablo a los Corintios

Hermanos y hermanas: Sabemos que, aunque se desmorone esta morada terrena, que nos sirve de habitación, Dios nos tiene preparada en el cielo una morada eterna, no construida por manos humanas. Por eso siempre tenemos confianza, aunque sabemos que, mientras vivimos en el cuerpo, estamos desterrados, lejos del Señor. Caminamos guiados por la fe, sin ver todavía. Estamos, pues, llenos de confianza y preferimos salir de este cuerpo para vivir con el Señor. Por eso procuramos agradarle, en el destierro o en la patria. Porque todos tendremos que comparecer ante el tribunal de Cristo, para recibir el premio o el castigo por lo que hayamos hecho en esta vida.

Palabra de Dios.

E11 Filipenses 3,20-21

Lectura de la carta del apóstol San Pablo a los Filipenses

Hermanos y hermanas: Nosotros somos ciudadanos del cielo, de donde esperamos que venga nuestro salvador, Jesucristo. El transformará nuestro cuerpo miserable en un cuerpo glorioso, semejante al suyo, en virtud del poder que tiene para someter a su dominio todas las cosas.

Palabra de Dios.

E12 1 Tesalonicenses 4,13-18

Lectura de la primera carta del apóstol San Pablo a los Tesalonicenses

Hermanos y hermanas: No queremos que ignoren lo que pasa con los difuntos, para que no vivan tristes, como los que no tienen esperanza. Pues, si creemos que Jesús murió y resucitó, de igual manera debemos creer que, a los que mueren en Jesús, Dios los llevará con él.

Lo que les decimos, como palabra del Señor, es esto: que nosotros, los que quedemos vivos para cuando venga el Señor, no tendremos ninguna ventaja sobre los que ya murieron.

Cuando Dios mande que suenen las trompetas, se oirá la voz de un arcángel y el Señor mismo bajará del cielo. Entonces, los que murieron en Cristo resucitarán primero; después nosotros, los que quedemos vivos, seremos arrebatados, juntamente con ellos entre nubes, por el aire, para ir al encuentro del Señor, y así estaremos siempre con él.

Consuélnense, pues, unos a otros con estas palabras.

Palabra de Dios.

E13 2 Timoteo 2, 8-13

Lectura de la segunda carta del apóstol San Pablo a Timoteo

Querido hermano: Recuerda siempre que Jesucristo, descendiente de David, resucitó de entre los muertos, conforme al Evangelio que yo predico. Por este Evangelio sufro hasta llevar cadenas, como un malhechor; pero la palabra de Dios no está encadenada. Por eso lo sobrellevo todo por amor a los elegidos, para que ellos también alcancen en Cristo Jesús la salvación, y con ella la gloria eterna.

Es verdad lo que decimos:

“Si morimos con él, viviremos con él;
sí nos mantenemos firmes, reinaremos con él;
sí lo negamos, él también nos negará;
sí le somos infieles, él permanece fiel,
porque no puede contradecirse a sí mismo”.

Palabra de Dios.

E14 1 Juan 3, 1-2

Lectura de la primera carta del apóstol San Juan

Queridos hijos: Miren cuanto amor nos ha tenido el Padre, pues no sólo nos llamamos hijos de Dios, sino que lo somos. Si el mundo no nos reconoce, es porque tampoco lo ha reconocido a él.

Hermanos míos, ahora somos hijos de Dios, pero aún no se ha manifestado cómo seremos al fin. Y ya sabemos que, cuando él se manifieste, vamos a ser semejantes a él, porque lo veremos tal cual es.

Palabra de Dios.

E15 1 Juan 3, 14-16

Lectura de la primera carta del apóstol San Juan

Queridos hermanos: Nosotros estamos seguros de haber pasado de la muerte a la vida, porque amamos a nuestros hermanos. El que no ama permanece en la muerte. El que odia a su hermano es un homicida y bien saben ustedes que ningún homicida tiene la vida eterna.

Conocemos lo que es el amor, en que Cristo dio su vida por nosotros. Así también debemos nosotros dar la vida por nuestros hermanos.

Palabra de Dios.

Opciones para lecturas del Evangelio

G1 Mateo 5, 1-12a

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, cuando Jesús vio a la muchedumbre, subió al monte y se sentó. Entonces se le acercaron sus discípulos. Enseguida comenzó a enseñarles, hablándoles así:

“Dichosos los pobres de espíritu,
porque de ellos es el Reino de los cielos.

Dichosos los que lloran,
porque serán consolados.

Dichosos los sufridos,
porque heredarán la tierra.

Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia,
porque serán saciados.

Dichosos los misericordiosos,
porque obtendrán la misericordia.

Dichosos los limpios de corazón,
porque verán a Dios.

Dichosos los que trabajan por la paz,
porque se les llamará hijos de Dios.

Dichosos los perseguidos por causa de la justicia,
porque de ellos es el Reino de los cielos.

Dichosos serán ustedes cuando los injurien,
los persigan y digan cosas falsas de ustedes por causa mía.

Alégrense y salten de contento, porque su premio será grande en los cielos”.

Palabra del Señor.

G2 Mateo 11,25-30

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, Jesús exclamó: ¡Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y las has revelado a la gente sencilla! ¡Gracias, Padre, porque así te ha parecido bien!

El Padre ha puesto todas las cosas en mis manos. Nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar.

Vengan a mí, todos los que están fatigados y agobiados por la carga, y yo los aliviaré. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave, y mi carga ligera”.

Palabra del Señor.

G3 Mateo 25, 1-13

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos esta parábola: “El Reino de los cielos es semejante a diez jóvenes, que tomando sus lámparas, salieron al encuentro del esposo: Cinco de ellas eran descuidadas y cinco, previsoras. Las descuidadas llevaron sus lámparas, pero no llevaron aceite para llenarlas de nuevo; las previsoras, en cambio, llevaron cada una un frasco de aceite junto con su lámpara. Como el esposo tardaba, les entró sueño a todas y se durmieron. A medianoche se oyó un grito: “¡Ya viene el esposo! ¡Salgan a su encuentro! Se levantaron entonces todas aquellas jóvenes y se pusieron a preparar sus lámparas, y las descuidadas dijeron a las previsoras: ‘Denos un poco de su aceite, porque nuestras lámparas se están apagando’. Las previsoras les contestaron: ‘No, porque no va a alcanzar para ustedes y para nosotras. Vayan mejor a donde lo venden y cómprenlo’.

Mientras aquellas iban a comprarlo, llegó el esposo, y las que estaban listas entraron con él al banquete de bodas y se cerró la puerta. Mas tarde llegaron las otras jóvenes y dijeron: ‘Señor, Señor, ábrenos’ Pero él les respondió: ‘Yo les aseguro que las conozco’. Por eso, estén preparados, porque no saben ni el día ni la hora”.

Palabra del Señor.

G4 Mateo 25, 31-46

Lectura del santo Evangelio según San Mateo

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: “Cuando venga el Hijo del hombre, rodeado de su gloria, acompañado de todos sus ángeles, se sentará en su trono de gloria. Entonces serán congregadas ante él todas las naciones y él apartará a los unos de los otros, como aparta el pastor a las ovejas de los cabritos, y pondrá a las ovejas a su derecha y a los cabritos a su izquierda.

Entonces dirá el rey a los de su derecha: ‘Vengan, benditos de mi Padre; tomen posesión del Reino preparado para ustedes desde la creación del mundo; porque estuve hambriento y me dieron de comer, sediento y me dieron de beber, era forastero y me hospedaron, estuve desnudo y me vistieron, enfermo y me visitaron, encarcelado y fueron a verme’. Los justos le contestarán entonces: ‘Señor, ¿Cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos de forastero y te hospedamos, o desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o encarcelado y te fuimos a ver?’ Y el rey les dirá: ‘Yo les aseguro que, cuando lo hicieron con el más insignificante de mis hermanos, conmigo lo hicieron’.

Entonces dirá también a los de la izquierda: ‘Apártense de mí, malditos; vayan al fuego eterno, preparado para el diablo y sus ángeles; porque estuve hambriento y no me dieron de comer, sediento y no me dieron de beber, era forastero y no me hospedaron, estuve desnudo y no me vistieron, enfermo y encarcelado y no me visitaron’.

Entonces ellos le responderán: ‘Señor, ¿Cuándo te vimos hambriento o sediento, de forastero o desnudo, enfermo o encarcelado y no te asistimos?’ Y él les replicará: ‘Yo les aseguro que, cuando no lo hicieron con uno de aquellos más insignificantes, tampoco lo hicieron conmigo’. Entonces irán éstos al castigo eterno y los justos a la vida eterna”.

Palabra del Señor.

G5 Marcos 15, 33-39; 16, 1-16 - Forma extensa

Lectura del santo Evangelio según San Marcos

Al llegar el mediodía, toda aquella tierra se quedó en tinieblas hasta las tres de la tarde. Y a las tres, Jesús gritó con voz potente: "Eloí, Eloí, ¿lemá sabactani?" (que significa: Dios mío, ¿Por qué me has abandonado?). Algunos de los presentes, al oírlo, decían: "Miren, está llamando a Elías". Uno corrió a empapar una esponja en vinagre, la sujetó a un carrizo y se la acercó para que bebiera, diciendo: "Vamos a ver si viene Elías a bajarlo". Pero Jesús, dando un fuerte grito expiró.

Entonces el velo del templo se rasgó en dos, de arriba abajo. El oficial romano que estaba frente a Jesús, al ver cómo había expirado, dijo: "De veras este hombre era Hijo de Dios".

Transcurrido el sábado, María Magdalena, María (la madre de Santiago) y Salomé, compraron perfumes para ir a embalsamar a Jesús. Muy de madrugada, el primer día de la semana, a la salida del sol, se dirigieron al sepulcro. Por el camino se decían unas a otras: "¿Quién nos quitará la piedra de la entrada del sepulcro?" Al llegar, vieron que la piedra ya estaba quitada, a pesar de ser muy grande.

Entraron en el sepulcro y vieron a un joven, vestido con una túnica blanca, sentado en el lado derecho, y se llenaron de miedo. Pero el les dijo; "No se espanten. Buscan a Jesús de Nazaret, el que fue crucificado. No está aquí; ha resucitado. Miren el sitio donde lo habían puesto".

Palabra del Señor.

G5 Marcos 15, 33-39 – Forma breve

Lectura del santo Evangelio según San Marcos

Al llegar el mediodía, toda aquella tierra se quedó en tinieblas hasta las tres de la tarde. Y a las tres, Jesús gritó con voz potente: "Eloí, Eloí, ¿lemá sabactani?"(que significa: Dios mío, ¿Por qué me has abandonado?). Algunos de los presentes, al oírlo, decían: "Miren, está llamando a Elías". Uno corrió a empapar una esponja en vinagre, la sujetó a un carrizo y se la acercó para que bebiera, diciendo: "Vamos a ver si viene Elías a bajarlo". Pero Jesús, dando un fuerte grito expiró.

Entonces el velo del templo se rasgó en dos, de arriba abajo. El oficial romano que estaba frente a Jesús, al ver cómo había expirado, dijo: "De veras este hombre era Hijo de Dios".

Palabra del Señor.

G6 Lucas 7, 11-17

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

En aquel tiempo, se dirigía Jesús a una población llamada Naím, acompañado de sus discípulos y de mucha gente. Al llegar a la entrada de la población, se encontró con que sacaban a enterrar a un muerto, hijo único de una viuda a la que acompañaba una gran muchedumbre.

Cuando el Señor la vio, se compadeció de ella y le dijo: "No llores". Acercándose al ataúd, lo tocó y los que lo llevaban se detuvieron. Entonces Jesús dijo: "Joven, yo te lo mando: Levántate". Inmediatamente el que había muerto se levantó y comenzó a hablar. Jesús se lo entregó a su madre.

Al ver esto, todos se llenaron de temor y comenzaron a glorificar a Dios, diciendo: "Un gran profeta ha surgido entre nosotros. Dios ha visitado a su pueblo".

La noticia de este hecho se divulgó por toda Judea y por las regiones circunvecinas.

Palabra del Señor.

G7 Lucas 12, 35-40

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: "Estén listos, con la túnica puesta y las lámparas encendidas. Sean semejantes a los criados que están esperando a que su señor regrese de la boda, para abrirle en cuanto llegue y toque. Dichosos aquellos a quienes su señor, al llegar, encuentre en vela. Yo les aseguro que se recogerá la túnica, los hará sentar a la mesa y el mismo les servirá. Y si llega a medianoche o a la madrugada y los encuentra en vela, dichosos ellos.

Fíjense en esto: Si un padre de familia supiera a qué hora va a venir el ladrón, estaría vigilando y no dejaría que se le metiera por un boquete en su casa. Pues también ustedes estén preparados, porque a la hora en que menos lo piensen vendrá el Hijo del hombre".

Palabra del Señor.

G8 Lucas 23,33.39-43

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

Cuando los soldados llegaron al lugar llamado "la Calavera", crucificaron allí a Jesús y a los malhechores, uno a su derecha y el otro a su izquierda.

Uno de los malhechores crucificados insultaba a Jesús, diciéndole: "Si tú eres el Mesías, sálvate a ti mismo ya nosotros". Pero el otro le reclamaba indignado: "¿Ni siquiera temes tú a Dios estando en el mismo suplicio? Nosotros justamente, recibimos el pago de lo que hicimos. Pero éste ningún mal ha hecho". Y le decía a Jesús: "Señor, cuando llegues a tu Reino, acuérdate de mí". Jesús le respondió: "Yo te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso".

Palabra del Señor.

G9 Lucas 23, 44-46.50.52-53; 24, 1-6ª - Forma extensa

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

Era casi el mediodía, cuando las tinieblas invadieron toda la región y se oscureció el sol hasta las tres de la tarde. El velo del templo se rasgó a la mitad. Jesús, clamando con voz potente, dijo: “¡Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu!” Y dicho esto, expiró. Un hombre llamado José, consejero del sanedrín, hombre bueno y justo, se presentó ante Pilato para pedirle el cuerpo de Jesús. Lo bajó de la cruz, lo envolvió en una sábana y lo colocó en un sepulcro excavado en la roca, donde no habían puesto a nadie todavía.

El primer día después del sábado, muy de mañana, llegaron las mujeres al sepulcro, llevando los perfumes que habían preparado. Encontraron que la piedra ya había sido retirada del sepulcro y entraron, pero no hallaron el cuerpo del Señor Jesús.

Estando ellas todas desconcertadas por esto, se les presentaron dos varones con vestidos resplandecientes. Como ellas se llenaron de miedo e inclinaron el rostro a tierra, los varones les dijeron: “¿Por qué buscan entre los muertos al que está vivo? No está aquí; ha resucitado”.

Palabra del Señor.

G9 Lucas 23, 44-46.50.52-53 - Forma breve

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

Era casi el mediodía, cuando las tinieblas invadieron toda la región y se oscureció el sol hasta las tres de la tarde. El velo del templo se rasgó a la mitad. Jesús, clamando con voz potente, dijo: “¡Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu!” Y dicho esto, expiró. Un hombre llamado José, consejero del sanedrín, hombre bueno y justo, se presentó ante Pilato para pedirle el cuerpo de Jesús. Lo bajó de la cruz, lo envolvió en una sábana y lo colocó en un sepulcro excavado en la roca, donde no habían puesto a nadie todavía.

Palabra del Señor.

G10 Lucas 24, 13-16.28-35 – Forma breve

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

El mismo día de la resurrección, iban dos de los discípulos hacia un pueblo llamado Emaús, situado a unos once kilómetros de Jerusalén, y comentaban todo lo que había sucedido.

Mientras conversaban y discutían, Jesús se les acercó y comenzó a caminar con ellos; pero los ojos de los dos discípulos estaban velados y no lo reconocieron. Ya cerca del pueblo a donde se dirigían, él hizo como que iba más lejos; pero ellos le insistieron, diciendo: “Quédate con nosotros, porque ya es tarde y pronto va a oscurecer”. Y entró para quedarse con ellos. Cuando estaban a la mesa, tomó un pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero él se les desapareció. Y ellos se decían el uno al otro: “¡Con razón nuestro

corazón ardía, mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras!”.

Se levantaron inmediatamente y regresaron a Jerusalén, donde encontraron reunidos a los Once con sus compañeros, los cuales les dijeron: “De veras ha resucitado el Señor y se le ha aparecido a Simón”. Entonces ellos contaron lo que les había pasado por el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.

Palabra del Señor.

G10 Lucas 24,13-35 - Forma extensa:

Lectura del santo Evangelio según San Lucas

El mismo día de la resurrección, iban dos de los discípulos hacia un pueblo llamado Emaús, situado a unos once kilómetros de Jerusalén, y comentaban todo lo que había sucedido.

Mientras conversaban y discutían, Jesús se les acercó y comenzó a caminar con ellos; pero los ojos de los dos discípulos estaban velados y no lo reconocieron. Él les preguntó: “¿De qué cosas vienen hablando, tan llenos de tristeza?”. Uno de ellos llamado Cleofás, le respondió: “¿Eres tú el único forastero que no sabe lo que ha sucedido estos días en Jerusalén?”. Él les preguntó: “¿Qué cosa?”. Ellos le respondieron: “Lo de Jesús el nazareno, que era un profeta poderoso en obras y palabras, ante Dios y ante el pueblo. Como los sumos sacerdotes y nuestros jefes lo entregaron para que lo condenaran a muerte, y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que el sería el libertador de Israel; y sin embargo, han pasado ya tres días desde que estas cosas sucedieron. Es cierto que algunas mujeres de nuestro grupo nos han desconcertado, pues fueron de madrugada al sepulcro, no encontraron el cuerpo y llegaron contando que se les habían aparecido unos ángeles, que les dijeron que estaba vivo. Algunos de nuestros compañeros fueron al sepulcro y hallaron todo como habían dicho las mujeres, pero a él no lo vieron”. Entonces Jesús les dijo: “¡Que insensatos son ustedes y que duros de corazón para creer todo lo anunciado por los profetas! ¿Acaso no era necesario que el Mesías padeciera todo esto y así entrara en su gloria?”. Y comenzando por Moisés y siguiendo con todos los profetas, les explicó todos los pasajes de la Escritura que se referían a él. Ya cerca del pueblo a donde se dirigían, él hizo como que iba más lejos; pero ellos le insistieron, diciendo: “Quédate con nosotros, porque ya es tarde y pronto va a oscurecer”. Y entró para quedarse con ellos. Cuando estaban a la mesa, tomó un pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo dio. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero él se les desapareció. Y ellos se decían el uno al otro: “¡Con razón nuestro

Palabra del Señor.

G11 Juan 5, 24-29

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, dijo Jesús a los judíos: “Yo les aseguro que, quien escucha mi palabra y cree en el que me envió, tiene vida eterna y no será condenado en el juicio, porque ya pasó de la muerte a la vida. Les aseguro que viene la hora, y ya está aquí, en que los muertos oirán la voz del Hijo de Dios, y los que la hayan oído vivirán. Pues, así como el Padre tiene la vida en sí mismo, también le ha dado al Hijo tener la vida en sí mismo; y le ha dado el poder de juzgar, porque es el Hijo del hombre. No se asombren de esto, porque viene la hora en que todos los que yacen en la tumba oirán mi voz y resucitarán: los que hicieron el bien, para la vida; los que hicieron el mal, para la condenación”.

Palabra del Señor.

G12 Juan 6, 37-40

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús dijo a la multitud: “Todo aquel que me da el Padre viene hacia mí; y al que viene a mí yo no lo echaré fuera, porque he bajado del cielo, no para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me envió. Y la voluntad del que me envió es que yo no pierda nada de lo que él me ha dado, sino que lo resucitaré en el último día. La voluntad de mi Padre consiste en que todo el que vea al Hijo crea en él, tenga vida eterna yo lo resucite en el último día”.

Palabra del Señor.

G13 Juan 6, 51-58

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús dijo a los judíos: “Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo les voy a dar es mi carne, para que el mundo tenga vida”. Entonces los judíos se pusieron a discutir entre sí: “¿Cómo puede éste darnos a comer su carne?”. Jesús les dijo: “Yo les aseguro: Si no comen la carne del Hijo del hombre y no beben su sangre, no podrán tener vida en ustedes. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día. Mi carne es verdadera comida y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí y yo en él. Como el Padre, que me ha enviado, posee la vida y yo vivo por él, así también el que me come vivirá por mí. Este es el pan que ha bajado del cielo; no es como el maná que comieron sus padres, pues murieron. El que come de este pan vivirá para siempre”.

Palabra del Señor.

G14 Juan 11, 17-27 - Forma extensa

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, llegó Jesús a Betania y Lázaro llevaba ya cuatro días en el sepulcro. Betania quedaba cerca de Jerusalén, como a unos dos kilómetros y medio, y muchos judíos habían ido a ver a Marta y a María para consolarlas por la muerte de su hermano. Apenas oyó Marta que Jesús llegaba, salió a su encuentro; pero María se quedó en casa. Le dijo Marta a Jesús: “Señor, si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano. Pero aún ahora estoy segura de que Dios te concederá cuanto le pidas”. Jesús le dijo: “Tu hermano resucitará”. Marta respondió: “Ya sé que resucitará en la resurrección del último día”. Jesús le dijo: “Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y todo aquel que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees tú esto?” Ella le contestó: “Sí, Señor. Creo firmemente que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo”.

Palabra del Señor.

G14 Juan 11, 21-27 - Forma breve

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, dijo Marta a Jesús: “Señor, si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano. Pero aún ahora estoy segura de que Dios te concederá cuanto le pidas”. Jesús le dijo: “Tu hermano resucitará”. Marta respondió: “Ya sé que resucitará en la resurrección del último día”. Jesús le dijo: “Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y todo aquel que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre. ¿Crees tú esto?” Ella le contestó: “Sí, Señor. Creo firmemente que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo”.

Palabra del Señor.

G15 Juan 11, 32-45

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, cuando llegó María [hermana de Lázaro] adonde estaba Jesús, al verlo, se echó a sus pies y le dijo: "Señor, si hubieras estado aquí, no habría muerto mi hermano". Jesús, al verla llorar y al ver llorar a los judíos que la acompañaban, se conmovió hasta lo más hondo y preguntó: "¿Dónde lo han puesto?" Le contestaron: "Ven, Señor, y lo verás". Jesús se puso a llorar y los judíos comentaban: "De veras ¡Cuánto lo amaba!" Algunos decían: "¿No podía éste, que abrió los ojos al ciego de nacimiento, hacer que Lázaro no muriera?". Jesús, profundamente conmovido todavía, se detuvo ante el sepulcro, que era una cueva, sellada con una losa. Entonces dijo Jesús: "Quiten la losa". Pero Marta, la hermana del que había muerto, le replicó: "Señor, ya huele mal, porque lleva cuatro días". Le dijo Jesús: "¿No te he dicho que si crees, verás la gloria de Dios?" Entonces quitaron la piedra. Jesús levantó los ojos a lo alto y dijo: "Padre, te doy gracias porque me has escuchado. Yo ya sabía que tú siempre me escuchas; pero lo he dicho a causa de esta muchedumbre que me rodea, para que pueda andar". Muchos de los judíos que habían ido a casa de Marta y María, al ver lo que había hecho Jesús, creyeron en él.

Palabra del Señor.

G16 Juan 12, 23-28 - Forma extensa

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: "Ha llegado la hora de que el Hijo del hombre sea glorificado. Yo les aseguro que si el grano de trigo sembrado en la tierra no muere, queda infecundo; pero si muere, producirá mucho fruto. El que se ama a sí mismo, se pierde; el que se aborrece a sí mismo en este mundo, se asegura para la vida eterna. El que quiera servirme, que me siga, para que donde yo esté, también este mi servidor. El que me sirve será honrado por mi Padre. Ahora que tengo miedo, ¿le voy a decir a mi Padre: 'Padre, líbrame de esta hora?' No, pues precisamente para esta hora he venido. Padre, dale gloria a tu nombre". Se oyó entonces una voz que decía: "Lo he glorificado y volveré a glorificarlo".

Palabra del Señor.

G16 Juan 12, 23-26 - Forma breve

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: "Ha llegado la hora de que el Hijo del hombre sea glorificado. Yo les aseguro que si el grano de trigo sembrado en la tierra no muere, queda infecundo; pero si muere, producirá mucho fruto. El que se ama a sí mismo, se pierde; el que se aborrece a sí mismo en este mundo, se asegura para la vida eterna. El que quiera servirme, que me siga, para que donde yo esté, también este mi servidor. El que me sirve será honrado por mi Padre.

Palabra del Señor.

G17 Juan 14, 1-6

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: "No pierdan la paz. Si creen en Dios, crean también en mí. En la casa de mi Padre hay muchas habitaciones. Si no fuera así, yo se lo habría dicho a ustedes, porque voy a prepararles un lugar. Cuando me vaya y les prepare un sitio, volveré y los llevaré conmigo, para que donde yo esté, estén también ustedes. Y ya saben el camino para llegar al lugar a donde voy".

Entonces Tomás le dijo: "Señor, no sabemos a dónde vas, ¿Cómo podemos saber el camino?" Jesús le respondió: "Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie va al Padre si no es por mí".

Palabra del Señor.

G18 Juan 17, 24-26

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús levantó los ojos al cielo y dijo: "Padre, quiero que donde yo esté, estén también conmigo los que me has dado, para que contemplen mi gloria, la que me diste, porque me has amado desde antes de la creación del mundo. Padre justo, el mundo no te ha conocido; pero yo si te conozco y éstos han conocido que tú me enviaste. Yo les he dado a conocer tu nombre y se lo seguiré dando a conocer, para que el amor con que me amas esté en ellos y yo también en ellos".

Palabra del Señor.

G19 Juan 19, 17-18.25-30

Lectura del santo Evangelio según San Juan

En aquel tiempo, Jesús, cargando con la cruz, se dirigió hacia el sitio llamado "la Calavera" (que en hebreo se dice Gólgota), donde lo crucificaron, y con él a otros dos, uno de cada lado, y en medio de Jesús. Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, la hermana de su madre, María la de Cleofás, y María Magdalena. Al ver a su madre y junto a ella al discípulo que tanto quería, Jesús dijo a su madre: "Mujer, ahí esta tu hijo". Luego dijo al discípulo: "Ahí esta tu madre". Y desde entonces el discípulo se la llevó a vivir con él. Después de esto, sabiendo Jesús que todo había llegado a su término, para que se cumpliera la Escritura dijo: "Tengo sed". Había allí un jarro lleno de vinagre. Los soldados sujetaron una esponja empapada en vinagre a una caña de hisopo y se la acercaron a la boca. Jesús probó el vinagre y dijo: "Todo está cumplido," e inclinando la cabeza, entregó el espíritu.

Palabra del Señor.



Música

Pueden seleccionarse cinco o seis himnos para la misa:

- 1) Música de preludio
- 2) Himno procesional (entrada)
- 3) Ofertorio (Preparación de la Mesa) (música de órgano solista o un himno "congregacional" preferido)
- 4) Himno de comunión, un solo o un estribillo cantado de un himno eucarístico apropiado.
- 5) Canción de despedida (cantada antes de la mención final)
- 6) Salmo o himno final

Debido a que un funeral es una ceremonia oficial de la Iglesia Católica Romana, deben seguirse las pautas musicales para la Liturgia. La música debe seguir las normas litúrgicas para la Liturgia Católica y debe ser apropiadamente seleccionada para que el canto pueda ser compartido por todos los asistentes.

Cada pieza de música en la Misa del Funeral tiene un propósito litúrgico específico, por lo que la música seleccionada para esas partes de la misa debe cumplir con **ese** propósito; por ejemplo: Salmo Responsorial, Respuesta Aleluya, El Gran Amén. Si la familia tiene peticiones especiales para canciones favoritas o himnos sagrados que no quedan en una categoría litúrgica, esas solicitudes en la mayoría de los casos pueden incluirse en la funeraria, y no en la Misa de Funeral.

Revisaremos todas las selecciones de himnos y música con el director musical. Si hay preguntas sobre si es apropiado un himno o pieza musical, la decisión final la hará el Párroco y/o el Director de Música.

Cantor – Es preferible que uno de los cantores parroquiales sea utilizado en las ceremonias litúrgicas; sin embargo, si hay un familiar o un amigo cercano que sea un Cantor, esa persona puede ayudarte.

Músicos/Solistas Profesionales - Los músicos profesionales (instrumentos) y solistas pueden ser utilizados durante el Funeral (Misa) en el Rito de Ofertorio o Rito de Comunión, cuando son aprobados por el Párroco o Director Parroquial de Música.

Por favor tome nota: En ninguna circunstancia la música o las palabras de un himno con derechos de autor pueden ser impresas en un programa o en una hoja de canciones sin permiso legal de reimpresión. Al imprimir sin permiso de reimpresión, lo está haciendo en violación directa de las leyes de derechos de autor y hace a la iglesia, a través de su participación responsable.



Sugerencias para la música funeraria

Seleccione Uno en cada Categoría

Preludio Música

Instrumental

Ave María

Padre Nuestro

En sus Alas / On Eagle's Wings #578

No temas más / Be Not Afraid #574

Qué bueno eres Tú / How Great Thou Art #526

Ni ojo, Ni oído / Eye Has Not Seen #595

Procesión / Reunión

Aquí estoy, Señor / Here I Am, Lord #641

Jerusalén Mi Destino #411

Canten con Gloria Fieles #443

Sublime Gracia / Amazing Grace #545

Quiero cual hijo/a de la luz caminar #492

Pues si vivimos #612

Yo Soy el Pan de Vida #750

No temas más #574

Pan de Vida #758

Gusten y Vean #741

Recordamos hoy tu muerte / We remember #740

Los hambrientos / All Who Hunger #769

Coman de este Pan/Eat This Bread #748

Preparación de la Mesa/Regalos

No temas más / Be Not Afraid #574

Ni ojo, ni oído / Eye Has Not Seen #595

Aquí estoy, Señor #641

Qué bueno eres Tú #526

En sus Alas / On Eagle's Wings #578

Canciones de comunión

Pan de Vida #558

Gusten y vean #541

Recordamos hoy tu muerte #740

Los hambrientos / All Who Hunger #569

Coman de este pan #748

Yo soy el Pan de Vida #750

Canción de despedida / Recesión / Canción final

Canción de despedida #796

Himno/Canción Final

Canción de despedida #796

Pues si vivimos #612

Qué bueno eres Tú #526

Jerusalén, Mi destino #411

Canten con Gloria Fieles / Sing with All
the Saints in Glory #443



La Iglesia Católica y la Cremación

El Apéndice de la *Orden de los Funerales Cristianos* sobre la Cremación dice: "Aunque la cremación ahora está permitida por la Iglesia, no goza del mismo valor que el entierro del cuerpo. La Iglesia prefiere e indica claramente que el cuerpo de los difuntos esté presente para los ritos funerarios, ya que la presencia del cuerpo humano expresa mejor los valores que la Iglesia afirma en esos ritos" (No. 413).

Sería ideal, si una familia elige la cremación, que ésta se llevara a cabo en algún momento después de la Misa Fúnebre, de modo que haya una oportunidad en la Vigilia de los Difuntos para velar en cuerpo presente (durante la "visita" o velorio en la funeraria). Esto permite dar la reverencia apropiada por lo sagrado del cuerpo del difunto en la Misa de Funeral: rociar el cuerpo con agua bendita, colocar el manto y honrarlo con incienso. El Rito de Sepelio, se lleva a cabo después de la cremación (Nos.418-421)

Los restos cremados de un cuerpo deben tratarse con el mismo respeto que se le da al cuerpo humano del que provienen. Esto incluye el uso de un recipiente digno para contener las cenizas, la reverencia en que se llevan, el cuidado y la atención apropiada para su colocación y transporte, y su disposición final. Los restos cremados deben ser enterrados en una tumba o sepultados en un mausoleo o columbario(nichos). La práctica de dispersar restos cremados en el mar, desde el aire o en el suelo; así como mantener los restos cremados en el hogar de un pariente o amigo del difunto, no van de acuerdo con la disposición reverente que la Iglesia requiere. (No. 417).

Source Fuente: *usccb*



Oraciones

Las siguientes oraciones se pueden recitar inmediatamente después de la muerte de la persona y pueden repetirse en las horas siguientes.

- Dios, nuestro creador y redentor, por tu poder Cristo conquistó la muerte y regresó a ti en gloria.
- Que todo vuestro pueblo que nos ha precedido con fe comparta su victoria y disfrute de la visión de vuestra gloria para siempre, donde Cristo vive y reina con ustedes y con el Espíritu Santo, un solo Dios, por los siglos de los siglos.
- Concédete el descanso eterno, oh Señor. Y que la luz perpetua brille sobre él/ella.
- Que su alma y las almas de todos los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz. *Amén*

- ¡Santos de Dios, vengan en su ayuda!
- ¡Vengan a conocerle, ángeles del Señor!
- **R./** Reciban su alma y preséntensela a Dios, el Altísimo.
- Que Cristo, que os llamó, os lleve a sí mismo;
- Que los ángeles te lleven al lado de Abraham. **R.**
R./ Reciban su alma y preséntensela a Dios, el Altísimo.
- Dale (su) descanso eterno, oh Señor,
- y que tu luz brille sobre él (ella) para siempre. **R.**
R./ Reciban su alma y preséntensela a Dios, el Altísimo.

Oremos.

- Dios todopoderoso y misericordioso te encomendamos a N., tu siervo.
En tu misericordia y amor, elimina los pecados que él (ella) ha cometido a través de la debilidad humana.
En este mundo él (ella) ha muerto: permítele que él (ella) viva contigo para siempre.
Lo pedimos por medio de Cristo nuestro Señor.
- **R./ Amén.**

Estos versículos también pueden utilizarse:

- **V./** Concédete el descanso eterno, oh Señor.
- **R./** Y que brille sobre él (ella) la luz perpetua.
- **V./** Que su alma y las almas de todos los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz. **R./ Amén.**



Reunidos en la presencia del cuerpo

Cuando la familia se reúne por primera vez alrededor del cuerpo, antes o después de que esté preparado para el entierro, pueden usarse todas o algunas de las siguientes oraciones. Es más apropiado que, cuando sea posible, los miembros de la familia participen en la preparación del cuerpo para el entierro.

Todos hagan el Signo de la Cruz. Entonces un miembro de la familia dice:

Mis hermanos y hermanas, Jesús dice:

"Vengan a mí, todos los cansados y agobiados,
y yo os daré descanso.
Carguen mi yugo y aprendan de mí,
porque soy gentil y humilde de corazón,
y ustedes encontrarán descanso para sus almas.
Sí, mi yugo es sencillo y mi carga ligera".

El cuerpo puede entonces ser rociado con agua bendita:

El Señor Dios vive en su santo templo, pero permanece entre nosotros.
Desde el Bautismo, N. se convirtió en el templo de Dios
y el Espíritu de Dios vivió en él/ella,
con reverencia bendecimos su cuerpo mortal.

Luego, un miembro de la familia puede decir:

Con Dios hay misericordia y plenitud de redención;
oremos como Jesús nos enseñó:
Padre Nuestro...

Posteriormente, se dice esta oración:

En tus manos, oh Señor,
encomendamos humildemente a nuestro hermano/hermana N.
En esta vida lo abrazaste con tu tierno amor;
líbralo ahora de todo mal
y que entre en descanso eterno.



Oraciones adicionales

- La oración es una parte integral de la preparación para la muerte de un cristiano. Orar con alguien que está gravemente enfermo ofrece un momento especial de gracia y bendición para todos los involucrados. Dependiendo de la condición y el estado de ánimo de la persona, podemos orar de muchas maneras; en silencio al repetir oraciones familiares, rezando una breve letanía, rezando el Rosario, leyendo un Salmo, leyendo pasajes de las Escrituras o simplemente ofreciendo alabanzas espontáneas y peticiones a nuestro Dios amoroso.
- A continuación, se presentan algunos pasajes breves de las Escrituras que pueden decirse para reflexionar con su ser querido:

- | | |
|--|-----------------------|
| ▪ ¿Quién nos separara del amor de Cristo? | Romanos 8:35 |
| ▪ Tanto si vivimos como si morimos, somos del Señor | Romanos 14.8 |
| ▪ Estaremos con el Señor para siempre | 1 Tesalonicenses 4:17 |
| ▪ Tenemos un hogar eterno en el cielo | 2 Corintios 5:1 |
| ▪ Veremos a Dios como realmente es | 1 Juan 3.2 |
| ▪ Hemos pasado de la muerte a la vida porque amamos a los hermanos | Juan 3:14 |
| ▪ A ti, Señor elevo mi alma. | Salmo 25:1 |
| ▪ El Señor es mi luz y mi salvación | Salmo 27:1 |
| ▪ La bondad del Señor espero ver en la tierra de los Vivientes | Salmo 27:13 |
| ▪ Tengo sed de Dios, del Dios vivo | Salmo 42:3 |
| ▪ Aunque camine a la sombra de la muerte, no temeré ningún mal porque Tú estás conmigo | Salmo 23:4 |
| ▪ Ven, bendito de mi padre, dice el Señor Jesús, y toma posesión del reino preparado para ti | Mateo 25:34 |
| ▪ Verdaderamente os digo: Hoy estarás conmigo en el paraíso, dice el Señor Jesús | Lucas 23:43 |
| ▪ El Señor Jesús dice: "Voy a prepararte un lugar, y te llevaré conmigo" | Juan 14:2-3 |
| ▪ Deseo que donde estoy, también estén conmigo, dice el Señor Jesús | Juan 17:24 |



Otras formas de interactuar con tu ser querido:

Pasajes completos de las Escrituras:

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ▪ Job 19:23-27 | ▪ Marcos 15:33-37 |
| ▪ 1 Juan 4: 16 | ▪ Salmo 122 |
| ▪ Salmo 23 | ▪ Lucas 22: 39-46 |
| ▪ Salmo 25:1-11 | ▪ 1 Corintios 15: 1-4 |
| ▪ Apocalipsis 21:1-7 | ▪ Lucas 23: 44-49 |
| ▪ Juan 6: 33-37 | ▪ Isaías 35: 3-4, 6-7, 10 |
| ▪ Salmo 113: 1-8 | ▪ Juan 14: 1-8, 23, 27 |
| ▪ Mateo 25: 1-13 | ▪ Salmo 91 |
| ▪ Salmo 114: 3-5 | ▪ Lucas 24: 1-8 |
| ▪ Marcos 16: 1-8 | ▪ Juan 6: 37-40 |
| ▪ Salmo 121 | ▪ Juan 14: 16, 23, 27 |

Quando un ser querido está gravemente enfermo...

Cuando alguien se enfrenta a la muerte o está gravemente enfermo, los miembros de la familia deben ponerse en contacto inmediatamente con un sacerdote y no esperar hasta que la muerte sea inminente. El sacramento de la *Unción de los Enfermos* es muy importante para aquéllos que se preparan para la muerte o se enfrentan a una enfermedad crítica. Celebrar este Sacramento alienta a la persona enferma o moribunda, a la experiencia de la presencia sanadora de Cristo, cuya resurrección ofrece esperanza para una nueva vida más allá del sufrimiento y la muerte.

Si su ser querido no puede asistir a la misa, llame a la Oficina Parroquial y pida que uno de nuestros ministros eucarísticos designados le haga una visita en casa y le traiga la Santa Comunión a su hogar, después de la misa dominical o después de la misa semanal. También, puede pedir que su nombre se agregue a la Lista de Ministerios de "Cadena de Oración", para que la comunidad pueda extender sus oraciones por él(ella) y su familia. Además, su ser querido puede beneficiarse de las gracias espirituales que vienen de tener una Misa ofrecida en su nombre y puede darle consuelo y fortaleza a la familia. Visite nuestro sitio web en www.cgscchurch/prayerrequest o comuníquese con la oficina parroquial al (281)-376-6831 para verificar las fechas disponibles.



Este puede ser un momento apropiado para preguntar y discutir ciertos temas:

- Es posible que su ser querido haya hecho arreglos previos. Como en el caso de que el difunto haya servido en el ejército, ¿consideraría usted tener un funeral militar y le gustaría solicitar beneficios de entierro? Contar con esta información con anticipación, permitirá a su familia reducir el peso de tomar estas decisiones en este tiempo de dolor.
- ¿Se ha elegido una funeraria o cementerio? ¿Se hicieron arreglos funerarios prepagados? ¿Se ha elegido una parcela funeraria, bóveda o nicho para depositar los restos cremados en el cementerio?
- ¿Si no se han tomado acuerdos previos, quién está autorizado para tomar decisiones?
- ¿Tiene su ser querido un poder notarial duradero y/o un testamento vital?
- ¿Su ser querido deseaba donar sus órganos? Puede ser el último detalle en el que desea pensar, pero los arreglos deben hacerse "casi inmediatamente" al morir para que los órganos puedan ser preservados lo más pronto posible, ¿no está seguro de los deseos de la persona? Dos fuentes para comprobar: la licencia de conducir y la directiva de atención médica anticipada; así también, un testamento vital o un poder de atención médica. Si la respuesta es "sí", el hospital donde murió la persona tendrá un coordinador que lo guiará a través del proceso. Si su ser querido murió fuera de un hospital, que incluye un hospicio o un asilo de ancianos, póngase en contacto con el hospital más cercano. El personal estará a su disposición para responder a preguntas en cuanto a los próximos pasos y no habrá costo alguno. *(Cada minuto importa cuando se trata de estos arreglos. Por lo tanto, si su ser querido está en un hospital, es probable que el coordinador del hospital hable con usted muy poco después de la muerte. Si no está seguro de lo que su ser querido difunto haya querido, consulte su licencia de conducir y la directiva anticipada.)*
- Siga las instrucciones referentes al legado del cuerpo del difunto. Si la persona hizo los arreglos para donar su cuerpo a una escuela de medicina, la familia debe respetar esos deseos. Una directiva anticipada, testamento vital o representante de salud pueden guiarlo a una institución en particular. Si la persona no ha hecho arreglos, el pariente más cercano puede donar el cuerpo, pero la decisión debe tomarse lo antes posible.



Después de que un ser querido muere...

Un miembro de la familia debe llamar a la oficina de Christ the Good Shepherd para notificarnos. Uno de nuestros miembros del personal hará una cita para reunirse con la familia en nuestra oficina parroquial. Recibirá información sobre el proceso y los procedimientos funerarios de Christ the Good Shepherd, así como todos los aspectos de los arreglos funerarios.

Tenga en cuenta: aunque muchas funerarias se ponen en contacto con la parroquia cuando están haciendo arreglos, no discutiremos ningún arreglo con ellos hasta después de que nos hayamos reunido con la familia.

Otras cosas importantes que hacer:

- Obtener acta de defunción:
Si alguien muere en el hospital, un médico hará esto. Si su ser querido muere en casa y estaba bajo cuidado de hospicio, tendrá que comunicarse con el proveedor del hospicio para que alguien venga y pronuncie la muerte.
- Si su ser querido muere en casa, llame al 911.
- Tenga a mano su orden de “No Resucitar (DNR)”, en caso de que tenga una.
- Decida sobre la donación de órganos:
Cada minuto importa cuando se trata de estos arreglos. Si su ser querido está en un hospital; el coordinador del hospital probablemente vendrá a hablar con usted muy poco tiempo después del fallecimiento de la persona. Si no está seguro de lo que su ser querido haya querido, compruebe su licencia de conducir y la directiva anticipada.
- Reúna a la familia inmediata:
Comparta las noticias y consuélense los unos a los otros en su dolor. Es posible que desee pasar tiempo con el cuerpo de su ser querido y darle su último adiós.
- Encuentre los últimos deseos de la persona u otra documentación para el funeral.
- Comuníquese con la funeraria:
Notifíqueles el nombre de la Iglesia que se encargará del funeral.
Ellos guiarán a la familia y/o a la persona responsable a través del proceso de planificación.

- Asegure las pertenencias de su ser querido:
Asegúrese de que la casa esté cerrada y segura. Si hay mascotas en el hogar, determine si pueden ser alimentadas y dejadas solas por un día o no. ¿Necesitan ser trasladadas a la casa de otra persona por un corto plazo?
- Finalice los seguros:
Comuníquese con cada aseguradora para terminar con la cobertura de seguros de salud, Medicare, de auto ¿ y otros?
Comuníquese con el Departamento de Vehículos Motorizados, esto evitará comunicaciones en el futuro y evitará que otros posiblemente usen el nombre del difunto con fines fraudulentos.
- Misceláneos:
Descontinúe los servicios públicos y regrese el correo si es necesario.
- Notifique a las agencias de crédito para alertarlos de la muerte y bloquear a otros, para que no obtengan crédito a nombre de su ser querido. Agencias de Crédito:
Experian.com/Equifax.com/TransUnion.com/



Estas son algunas sugerencias que deben ser abordadas con su abogado:

- Poder Judicial de Salud

Permite que las personas que no pueden tomar sus propias decisiones ejerzan sus creencias y deseos con respecto a los procedimientos médicos. La persona designada puede comunicarse en nombre de la persona enferma o lesionada, evitando el tratamiento no deseado o tomando las decisiones necesarias en caso de que la persona no pueda hacerlo.

- Directiva de atención médica anticipada testamento viviente (*living Will*)

Los testamentos vivientes se definen como documentos "en los que usted declara sus deseos" sobre el tratamiento médico que lo mantiene con vida, si está con un enfermo a borde de la muerte, que se encuentra permanentemente inconsciente o en un estado final de una enfermedad fatal. Alternativamente, un Poder Judicial duradero para el cuidado de la salud, se define como un "documento" en el que usted nombra a otra persona para tomar decisiones de tratamiento médico para usted, en caso de que no pueda tomarlas por sí mismo.

La persona a la que nombra se llama su agente, representante o sustituto. Este documento legal especifica los deseos de una persona con respecto al tratamiento médico, específicamente los tratamientos que prolongarán la vida. Por lo general, detallan las órdenes de No resucitar (DNR) por parte de la persona que haya creado el testamento viviente (*living will*). También puede utilizarse para personas que desean rechazar la diálisis o transfusiones de sangre por razones personales o religiosas.

- Poder de Abogado o Poder de abogado duradero

Un Poder Ordinario sólo es válido siempre y cuando, en principio, la persona sea capaz de actuar por él o ella misma y; terminará automáticamente, cuando la persona que lo otorga se incapacite mentalmente o muera.

Un poder notarial duradero le permite designar a un agente para tomar todas las decisiones sobre su atención médica, en caso de que no pueda tomar estas decisiones por sí mismo. Esto se aplica a todas las decisiones de atención médica y para todo tipo de condiciones médicas. Es mucho más amplio que un testamento vital destinado a aquéllos*, que sean incapaces de expresar sus deseos con respecto al uso de procedimientos que prolonguen la vida.



El proceso de luto

La vida y la muerte existen juntos. En algún momento, todos nosotros enfrentaremos la muerte, la nuestra y la de nuestros seres queridos. Perder a un ser querido por la muerte siempre causa cambios para nosotros y para nuestra vida después de la muerte. Nuestra vida está a punto de cambiar. A veces es un momento doloroso; a veces puede ser hermoso; muchas veces, puede sentir estas emociones contrarias a la vez. Le ayudará que usted:

Reconozca su pérdida	Expresa su pérdida	Comprenda lo que es el duelo
Enfrente su pérdida	Confronte y acepte su dolor	
Maneje su pérdida	Tenga esperanza de sanación	

Aunque esta vida tenga que terminar, el amor no termina. Un corazón se puede romper; pero sigue latiendo. Puede sentirse destrozado, pero puede volver a juntar las piezas. La sanación es un esfuerzo diario y una opción constante para seguir adelante y mirar hacia adelante. Día a día, experimentará la recuperación.

Christ The Good Shepherd, cuenta con una clase de 13 semanas sobre el Duelo, que puede ser de utilidad para la familia. Póngase en contacto con la oficina parroquial para obtener más información.

“Que experimenten la paz, la paz de Jesucristo, que está más allá de todo entendimiento, a medida que viajen a través de su pérdida para sanar y anticipar su alegre reencuentro con todos sus seres queridos”.

El dolor no es un signo de debilidad. Es, más bien, una respuesta sana y adecuada a una pérdida, un tributo a un ser querido que ha muerto. Huir del dolor, pospone la pena y aferrarse al dolor prolonga el sufrimiento. Ninguno de los dos enfoques conduce a la sanación. Permítase experimentar su dolor por un tiempo; luego, gradual y suavemente, usted podrá liberarse de su dominio. El reconocimiento de la importancia y el valor del dolor, es el primer paso en aceptar la realidad de la pérdida y también el primer signo de recuperación. Cada uno de nosotros es diferente, pero para la mayoría de la gente el duelo sigue un patrón, que pasa a través de estas etapas. No todos experimentamos todas las fases, ni nos movemos a través del dolor al mismo ritmo o intensidad.

Las siguientes características constituyen los elementos básicos de la experiencia de duelo:

Conmoción – Generalmente, después de la muerte de un ser querido viene un período de entumecimiento y/o parálisis. Uno se siente aturdido, atrapado y sin poder pensar. Podría durar sólo minutos, pero también persistir durante días o incluso más tiempo. El estado de choque le permite a una persona, el tiempo para asimilar lo que ha sucedido y comenzar a adaptarse. Existe una tendencia a dejar la toma de decisiones a los demás. Sin embargo, es importante enfrentar la realidad de la muerte y recuperar el control del rumbo o dirección de la vida.

Agitación emocional – A medida que la conmoción desaparece, el dolor da lugar a una variedad de emociones. Cuando esos sentimientos parecen abrumadores, hacemos bien en aplazar decisiones importantes. Otros dolientes y consejeros pueden ayudarnos a interpretar y lidiar con los sentimientos. A medida que llegamos a entender lo que experimentamos, podemos encontrar maneras apropiadas de expresar nuestras emociones y canalizarlas a nuestro favor.

Angustia Física – El malestar mental y emocional de la pérdida puede causar angustia física y nos hace vulnerables a enfermedades. En ocasiones el dolor y/o la pena, nos hace descuidar la nutrición saludable y ejercitarnos; a cambio, nos consolamos en beber, fumar o tomar medicamentos. Posiblemente, podríamos necesitar un consejo médico con respecto a nuestros síntomas, su causa y su tratamiento.

Pánico – La muerte de un ser querido hace que el futuro aparezca muy incierto. Podríamos entrar en pánico ante lo desconocido y el miedo a "seguir solos". El pánico impide la concentración y aplaza la aceptación de la finalidad de la muerte. Sentimos la tentación a huir de la vida, evitar a la gente y nos negamos a probar cosas nuevas. La paciencia con nosotros mismos y la voluntad de aceptar la ayuda de los demás nos permitirán a controlar el pánico y superar su confusión.

Culpa – Muchas personas se culpan a sí mismas en relación con la muerte de un ser querido. Todos hemos cometido errores en nuestras relaciones y el arrepentimiento sincero es la mejor respuesta a ellos. Sin embargo, el auto reproche fuera de proporción en nuestro comportamiento puede afectar nuestra salud mental e impedir nuestra recuperación del dolor.

Hostilidad – La gente en duelo naturalmente se pregunta "¿Por qué?" La mayoría de estas preguntas no tienen respuesta. La frustración entonces nos hace sentir resentimiento y enojo. Queremos encontrar a un culpable. Si podemos aceptar la falta de respuestas al "¿Por qué?", podríamos empezar a preguntarnos, en cambio, qué podemos hacer ahora para crecer a través de lo que ha sucedido. Sólo entonces, habremos empezado a ir más allá de la ira y a encaminarnos hacia la esperanza.

Depresión – Típicamente los dolientes, aunque en diferentes grados, experimentan soledad y depresión. Este dolor también pasará. Es importante darse cuenta de que estar solo no tiene por qué resultar inevitablemente en soledad. Además, las tensiones distintas de la pérdida por la muerte, podrían explicar el motivo por la depresión. Enfocarnos en los demás, es una clave para disminuir la soledad y superar la depresión.

Caminar Sin rumbo – A veces en el proceso de duelo, se produce una especie de deriva. A los dolientes, les resulta difícil volver a actividades familiares, incluso necesarias. Preferimos soñar despiertos sobre lo que fue o fantasear con lo que podría haber sido. Si podemos fomentar la gratitud por el pasado y comenzar a evaluar nuestro potencial para el futuro, esto será una fase pasajera en lugar de un estado permanente de falta de dirección y sentido.

Esperanza – Con el tiempo, con esfuerzo, la esperanza crece. Podemos expresar emociones sin vergüenza ni disculpas; sentir preocupación y mostrar interés en los demás; tomar decisiones y asumir la responsabilidad por nosotros mismos.

Reafirmación – Eventualmente, una persona afligida reconoce y abraza una verdad curativa: el dolor me ha cambiado, pero no me ha destruido. Ya no soy el que fui antes, pero sigo siendo yo, y me enfrento al futuro con confianza.

Lo que necesitamos tener durante el luto:

Tal vez la tarea más difícil del dolor es experimentar nuestros sentimientos y expresarlos. Si esta tarea no se realiza, las tareas sucesivas del proceso de duelo serán mucho más difíciles.

Le ayudará considerar las siguientes necesidades:

Tiempo – Tiempo solo y tiempo con otras personas en las que confías y que escucharán cuando necesites hablar.

Descanso – *Ejercicio, Nutrición, Diversión y Relájese.* Es posible que necesite hacer más cosas que las que necesitaba hacer antes. El duelo es un proceso emocionalmente agotador. Posiblemente deba reponerse. Siga con actividades que sienta que lo sanen y con lo que le conecte con las personas y las cosas que ama.

Seguridad – Trate de reducir o encontrar ayuda para las tensiones financieras o de otro tipo en su vida. Permítase estar cerca de aquéllos en los que confíe. Es posible que deba permitirse hacer las cosas a su propio ritmo.

Esperanza – Usted puede encontrar esperanza y consuelo en aquéllos que han experimentado una pérdida similar. Puede aprender de algunas cosas que les ayudaron, y darse cuenta de que se han recuperado a través del tiempo, le pueden dar esperanza de que en algún momento en el futuro su pena será menos dura y dolorosa.

Cuidados – Trate de permitirse aceptar las expresiones de cuidado de los demás, a pesar de que sean inquietantes e incómodas. Ayudar a un amigo o pariente que también sufra la misma pérdida puede traer una sensación de cercanía con esa persona.

Metas – Por un tiempo, parecerá que gran parte de la vida no tiene sentido. En momentos como éstos, los objetivos pequeños pueden ser útiles. Vivir un día a la vez, es una regla general. Al principio, no se sorprenda si no disfruta de ciertas cosas como antes. Esto es normal, a medida que pasa el tiempo, es posible que necesite trabajar en algunas metas de largo plazo para dar cierta estructura y dirección a su vida. Es posible que necesite orientación o asesoramiento para ayudarle con esto.

Pequeños placeres – No subestime los efectos curativos de pequeños placeres. Puestas de sol, un paseo por el bosque, una comida favorita - todos son un pequeño paso hacia la recuperación de su placer por la vida misma.

Permiso para retroceder – A veces después de un período de sentirse bien, nos encontramos de nuevo con los sentimientos de tristeza extrema, desesperación o ira. Esta es a menudo la naturaleza del dolor. Sucede porque como humanos, no podemos aceptar todo el dolor y el significado de la muerte a la vez. Así que dejamos que nos penetre poco a poco.

Los medicamentos no son útiles – Incluso los medicamentos utilizados para ayudar a las personas a superar los períodos de shock, bajo la guía de un médico pueden prolongar y retrasar el proceso necesario de duelo. No hay cura para el dolor y no podemos prevenir el dolor. La única salida es a través del proceso de duelo.

Expectativas apropiadas que puedes tener para ti mismo durante el luto

- Tu dolor tomará más tiempo de lo que la mayoría de la gente piensa;
- Tu dolor tomará más energía de la que jamás hayas imaginado;
- Tu dolor implicará muchos cambios y se desarrollará continuamente;
- Tu dolor se mostrará en todas las fases de la vida: psicológico, social y físico;
- Tu dolor dependerá de cómo percibas la pérdida;
- Llorarás por muchas cosas, tanto simbólicas como tangibles, no sólo la muerte;
- Te afligirás por lo que ya has perdido y por lo que quizás pierdas en el futuro;
- Tu dolor implicará el luto no sólo por la persona real que perdiste, sino también por todas las esperanzas, sueños y expectativas incumplidas que esperabas para y con esa persona; también, por las necesidades que no se cumplan a causa de la muerte;
- Tu dolor implicará una amplia variedad de sentimientos y reacciones, no sólo aquellos que generalmente se consideran como parte del luto; tal como la depresión y la tristeza;
- La pérdida del ser querido resucitará viejos problemas, sentimientos y conflictos no resueltos del pasado;
- Puedes experimentar una combinación de ira y depresión, como irritabilidad, frustración, molestia o intolerancia;
- Sentirás algo de ira y culpa, o al menos alguna manifestación de estas emociones;
- Puedes experimentar descuido o falta de preocupación por ti mismo;
- Puedes tener espasmos de dolor que ocurren repentinamente sin previo aviso;
- Tendrás problemas para pensar y tomar decisiones;
- Pueda que te sientas como que te estás volviendo loco;

- Pueda que te obsesiones con la muerte y estés preocupado por el difunto;
- Pueda que empieces a preguntarte por el significado de la vida y empieces a cuestionar nuestra religión o filosofía de vida;
- Pueda que te encuentres actuando socialmente de maneras diferentes de como actuabas antes;
- La sociedad tendrá expectativas poco realistas sobre tu luto y pueden responderte o comportarse inapropiadamente hacia ti;
- Pueda que haya ciertas fechas, eventos y estímulos que te causan más dolor.

Dependiendo de la combinación de los factores anteriores, tu dolor traerá consigo una intensa cantidad de emociones, que te sorprenderán y a los que te rodean. La mayoría de nosotros, no estamos preparados para confrontar el malestar general que experimentamos durante una pérdida importante. Nuestras expectativas tienden a ser poco realistas, y a menudo contrario a lo que creíamos, no recibimos suficiente ayuda de amigos y de la sociedad. Tu dolor dependerá del significado de tu pérdida, tus propias características personales, el tipo de muerte, el apoyo social y tu estado físico.

Lo que la recuperación significa y lo que no significa

A medida que entras en el delicado camino hacia la curación, elige las ideas del trayecto que parezcan buenas en tu situación.

Estas son algunas palabras de consejo:

- Sé paciente contigo mismo.
- Anda con cuidado. Date tiempo, se necesita mucha energía para el proceso de curación.
- No exijas demasiado de ti.
- Deja que el proceso de duelo siga su curso. Llorar es normal y una parte saludable del proceso.
- El descanso y el ejercicio pueden proporcionar un enfoque equilibrado para la sanación.
- Considera la posibilidad de llevar un diario. Puede ser una buena manera de aprender lo que significan tus sentimientos y una posible manera de entenderlos.

- Cambia tu rutina.
- Medita durante cortos períodos de tiempo.
- Asiste a misa, hazte miembro de nuevos grupos, conoce a gente nueva, restablece viejas amistades e inicia nuevas amistades.
- Haz algo por otras personas.
- Sé directo al decir lo que necesitas.
- Cada día es una lucha; cada pequeño paso es un tremendo logro.
- No tengas expectativas poco realistas para ti mismo.
- La muerte de un ser querido exige nuevos comienzos. Antes de que eso pueda suceder, debe llevarse a cabo en ti un período de transición.
- No te sientas excesivamente ansioso cuando no tengas nada que hacer. No tienes que estar ocupado todo el tiempo para estar sin tensión.
- Puedes recordar el pasado sin dolor, y hablar sobre el difunto y la muerte sin llorar.
- Ya no te sientas siempre agotado o agobiado.
- Puedes encontrar un significado para la vida.
- Acepta la pérdida en el sentido de no luchar contra el hecho de que ya sucedió.
- Siéntete cómodo con tu nueva identidad y los nuevos ajustes que has hecho, para acomodarte a estar sin tu ser querido en el mundo. Aunque no hubieras elegido tener que cambiar, no estás luchando contra ello ahora.
- Siéntete cómodo con las emociones que temporalmente se reviven, cuando ocasionalmente tocan la cicatriz de tu pérdida. Ya sabes cómo lidiar con el dolor y entiende que es normal.
- Ya sabes cómo y cuándo tomarte tiempo para llorar.
- Puedes anticipar y empezar a hacer planes para el futuro.

Tú tendrás una perspectiva saludable sobre lo que sea tu resolución al enfrentar el duelo y necesitas decidir lo que significa y no significa ese pesar para ti.

Aprender a vivir con la pérdida

- Puedes recordar realísticamente, lo bueno y lo malo, lo feliz y lo triste, tanto del difunto, como de tu relación.
- Cualquier identificación que tengas con el difunto es sana y apropiada.
- Puedes olvidar la pérdida por un tiempo, sin sentir que estás traicionando la memoria de tu ser querido.
- Debes tener una nueva relación cómoda y saludable con los sentimientos hacia el difunto, con la apropiada disminución de energía emocional, pero también encontrando formas de mantener el recuerdo "vivo" de esa persona.
- Debes ser capaz de dejar de "buscar" a tu ser querido que has perdido.
- No tienes que aferrarte al dolor para tener una conexión con tu ser querido fallecido.
- Los actos y costumbres, que te mantienen conectado con tu ser querido son aceptables y saludables para ti.
- Debes concentrarte en otra cosa, además de tu ser querido fallecido.
- En tu relación con tu ser querido fallecido, has logrado saber la diferencia entre lo que es saludable guardar y lo que es necesario dejar.
- Has integrado esta pérdida en tu vida en curso. Ahora eres capaz de relacionarte con los demás de una manera saludable y eres capaz de trabajar y funcionar al mismo nivel que antes.
- Puedes aceptar la ayuda, el apoyo y las condolencias de los demás.
- No estás inapropiadamente cerrado a sentimientos, relaciones o a diferentes maneras de enfrentar la vida.
- Puedes dejar que el mundo ahora siga adelante, sin sentir que todo tenga que detenerse porque tu ser querido ha muerto.
- Puedes lidiar con la insensibilidad de los demás ante tu pérdida, sin llegar a convertirte en una persona excesivamente angustiada o demasiado emocional.
- Estás recuperando el interés en otras personas y las cosas que existen aparte de ti mismo, o que no forman parte de tu ser querido que has perdido.
- Puedes percibir la muerte desde otra perspectiva.

Pueda que haya otros signos que te indiquen que ahora estás aprendiendo a vivir con tu pérdida de una forma lo más saludable posible. Los signos de aprender a vivir con tu pérdida, ya mencionados, te servirán como ejemplos de las maneras en que se manifiestan tu resolución y el camino hacia tu recuperación.

Ten en cuenta que la lista anterior no muestra una desconexión o un olvido de tu ser querido, pero se centra en aprender a vivir con el hecho de que tu ser querido se ha ido, y que hay que seguir adelante en el mundo a pesar del hecho de que la cicatriz permanecerá y en ocasiones te causará dolor.

Sugerencias para enfrentar los días festivos

Planifica con anticipación – Las personas dolientes, que experimentan más problemas con las épocas de vacaciones, son aquéllas que han pensado poco en los desafíos que se enfrentarán. Considera con anticipación lo que se puede esperar de ti, tanto social como emocionalmente, así como tus propias preferencias.

Acepta tus limitaciones: el duelo consume la mayor parte de tu energía disponible, sin importar la temporada. Las vacaciones imponen exigencias adicionales a nuestro tiempo y emociones. Haz planes de antemano para reducir tus expectativas considerando tus necesidades actuales.

Realiza cambios: tus circunstancias han cambiado. Prepárate para hacer las modificaciones necesarias en los planes de vacaciones para acomodar esos cambios. Considera cambiar tu entorno, hábitos y/o tradiciones para disminuir el estrés. Infórmales a familiares y amigos, que este año las cosas pueden ser algo diferentes.

Ajústate a lo Esencial – Limita los compromisos sociales y familiares para adaptarte a tu ritmo presente y a tu nivel de energía. Es necesario reevaluar las prioridades y renunciar a las actividades y obligaciones innecesarias.

Solicita y acepta ayuda – Acepta ofertas para que te ayuden con las compras de vacaciones, las decoraciones, la limpieza, la cocina, etc. Lo más probable es que tus seres queridos estén buscando maneras de disminuir tu carga en esta época del año. Permite que aquéllos que se preocupan por ti ofrezcan su apoyo de maneras concretas.

Infórmales a otros de tus necesidades - Da a la familia y amigos la información de lo que necesites para ayudarte durante las vacaciones. Sé específico con ellos acerca de tus preferencias y deseos, y mantenlos informados cuando esas necesidades cambien.

Sé flexible – Aprende a "tantear las situaciones." No existe una fórmula concreta para aprender a lidiar con la pérdida. Tú eres la autoridad más importante en lo que es mejor para ti. Acepta las fluctuaciones que deben ocurrir al caminar por territorio desconocido, y aprende a tomar cada momento a medida que llegue.

Date Permiso de "Ser tú" – Permítete espacios para respirar y, espera fluctuaciones en tu estado de ánimo y perspectivas. No sólo la vida es más complicada, sino que toda la energía se convierte en resolución mental y emocional. El duelo es la forma de la naturaleza de sanar la mente y el corazón de la mayor herida de todas. Permítete el privilegio de tropezar hasta que tus heridas hayan sanado y puedas aprender a levantarte de nuevo.

- Si asistes a una fiesta para solteros (*open house*), recuerda que los otros que están allí, también están tratando de hacer algo acerca de su soledad. Busca a la(s) persona(s) que parezcan estar solas y estén dispuestas a mejorar.
- Antes de tomar la decisión de no ir a una celebración familiar, porque no quieres hacer que los demás se sientan incómodos, escribe los pros y los contras de por qué debes o no ir.
- Incluye a tu ser querido fallecido en tu conversación – una vez que otros se den cuenta de que tú estás cómodo hablando de tu ser querido, relatarán historias sobre tu ser querido que se suman a tus recuerdos agradables.
- Haz planes para estar con las personas con quienes disfrutes estar. Compra entradas para el ballet o el teatro.
- Ve a celebraciones religiosas, donde puedas disfrutar de la música y compartir reflexiones.

Empieza una nueva tradición. Considera unas "vacaciones de invierno". Compra flores para tu iglesia, templo u organización en memoria del difunto. Considera cambiar el enfoque de tus celebraciones de días festivos.