

## ¿Cómo afrontar el miedo a la muerte?

«La muerte, hijos míos, no es un paso desagradable. Es una puerta que se nos abre al Amor, al Amor con mayúscula, a la felicidad, al descanso, a la alegría».

02/11/2014

*San Josemaría responde a la pregunta de un médico en Perú sobre cómo ayudar a los enfermos a afrontar el temor a la muerte.*

Oye hijo mío, sólo te voy a contar una pequeña anécdota. No hace mucho, un amigo vuestro, a quien quizá no conocéis personalmente –es un hombre que dirige algunas empresas, está muy ocupado, y viaja constantemente de una parte a otra– me explicaba que suele encontrarse con otros colegas y hacen un plan trienal o quinquenal de trabajo: da gusto –comentaba él–, porque se les ocurren todas las posibilidades, ¡todas, todas! Solo les falta una, y les digo: vosotros, que habéis previsto esto, lo otro, lo de más allá, ¿habéis previsto que nos podemos morir?... ¡Tremendo! No lo tienen previsto y ¡es lo único seguro!

La muerte, hijos míos, no es un paso desagradable. La muerte es una puerta que se nos abre al Amor, al Amor con mayúscula, a la felicidad, al descanso, a la alegría. No hay que esperarla con miedo. Realmente un médico la considera desde otros

puntos de vista; pero un médico cristiano, como tú –yo me he dado cuenta de cómo la ves, ¡qué Dios te bendiga!– debe mirarla de un modo positivo. Y los demás también.

No es el final, es el principio. Para un cristiano morir no es morir; es vivir. Vivir con mayúscula. De modo que no tengáis miedo a la muerte.

Enfrentaos con la muerte. Dad la cara. Contad con ella; tiene que venir... ¿Por qué vas a tener miedo? Esconder la cabeza debajo del ala con miedo, con pánico ¿por qué? Señor, la muerte es la vida. Señor, la muerte para un cristiano es el descanso, y es el Amor y de ahí no salgo. ¿Era esto lo que tú querías que te dijera?

***San Josemaría y los enfermos,***  
**Miguel Ángel Monge (ed), Palabra,**  
**Madrid 2004**

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es/article/como-afrontar-el-  
miedo-a-la-muerte-rezar-con-san-  
josemaria/](https://opusdei.org/es/article/como-afrontar-el-miedo-a-la-muerte-rezar-con-san-josemaria/) (26/05/2025)