Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo

Orar en el duelo



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo 15

Presentación 21

0. Pórtico 29

Tú eres el Dios de la vida… 29
Jesús, quiero encontrarte… 30
Canto de amor y dolor a la esperanza 32

1. Pon, Señor, tus palabras en nuestros labios y en nuestros corazones. 35

Para orar juntos…. 35
"Señor, si hubieras estado aquí…" (Jn 11, 21). 35
"En el aprieto me diste anchura" (Sal 4) 36
"De noche lo pienso en mis adentros y meditándolo me pregunto" (Sal 76). . . 37
Camino de un nuevo Emaús (Lc 24, 13-35) 38

"¿Qué ves en la noche?, dinos centinela…" (Himno pascual) 40
"Enséñanos…". 42
"Te alabo, Padre, porque has revelado estas cosas a la gente sencilla…" 43
(Mt 11, 25). Cómo decirle a un niño… . 43

Para orar en soledad 45
"Yo he venido para que tengáis vida y vida en abundancia" (Jn 10, 10) 45
"En la casa de mi Padre hay muchas estancias" (Jn 14, 2) 45
"Venid a mí los que estáis cansados y agobiados…" (Mt 11, 28). 46
"Como un niño en brazos de su madre" (Sal 130) 47
"Desde lo hondo…" (Sal 129) 47
"¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome?" (Sal 12) 48
"A Ti levanto mis ojos…" (Sal 122) 48
"Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? (Sal 22). 49
"El Señor es mi luz y mi salvación" (Sal 26). 50
"Te ensalzaré, Señor, porque me has librado" (Sal 29) 51
Tú puedes, Señor 51

Cuando amanezca… 52
Con María al pie de la cruz (Jn 19, 25) . . 53
María, te invoco en mi dolor… 53
"En la vida y en la muerte somos del Señor" (Rm 14, 13) 54
"…Dame fuentes de agua" (Jer 15, 19) . . 55
"Ahora, Señor, puedo morir en paz" (Lc 2, 22-23) 55

2. Cuando el corazón llora, agradece y espera… (poemas) 59

Me levantaré 59
Envuelto en tus sábanas… 60
Me queda tu rostro. A la madre que se fue… 60
Lágrimas de despedida. 62
Desahogo mi alma contigo… 62
Porque te amé… 63
Carta a una madre 64
Necesito despedirme de ti… 65
¡Qué pronto se hizo tarde…! 66
No es verdad…. 66
De dónde vienen las preguntas…. 67
Lo que no te dije… 68
Soledad impuesta y dolorida. 69
Duelo patológico…. 69
¿Culpable?. 70

Como árbol sin hojas… 70
Razones para vivir… 71
Morir de velocidad…. 72
Sin estrenar la vida… 73
Palabras, palabras… que no consuelan. . . . 73
Cementerio de mi soledad y mi consuelo… 74

3. Otros duelos… 77

Duelos prohibidos… 77
No ha valido la pena 78
Oportunidades perdidas 78
Se quebró el amor 79
¿Por qué me dejaste? 80
Mis papás se han separado 81
¿Cómo cantar en tierra extranjera? 82
Adiós, amigo del alma 83
Duelo por mi cuerpo 84
Buenos días, tristeza 84

4. Mensajes desde la otra orilla 87

Canción de cielo para mis papás… 87
El perdón que no nos dimos…. 88
Elogio de la fragilidad… 89
Morir en la ternura 90
Morir antes de morir… 91
Bienaventuranzas desde la otra orilla… 92

Ahora que he despertado… 96
Si supierais… 97

5. Frases que no consuelan… 101

"Sólo Tú, Señor, tienes palabras de vida eterna" (Jn 6, 69) 101
"Es el destino…" 102
"Hay que ser fuerte" 102
"Es mejor así…". 103
"El tiempo todo lo cura…" 103
"Mientras hay vida hay esperanza…". 104
"Es la voluntad de Dios" 104
"Dios aprieta pero no ahoga…" 104
"Dios se lo ha llevado…" 105

6. Pensamientos saludables… oraciones al ritmo de la respiración…. 107

Verbos para la vida 107
Vivir y sufrir 109
En cada respiro una oración… 112

7. Testimonios de duelo 117

El duelo múltiple de Lola 118
Mataron a mi hijo 120
Mi marido falleció en el Centro San Camilo de Tres Cantos 123
Mi hijo se suicidó 125

Muki perdió a su marido 128
Mi hermano falleció de repente 130
Afrontando la pérdida de un hermano 131
Murió nuestra niña 134

8. En otras palabras…. La vida, la muerte, . . . el duelo 139

9. Bibliografía 147

Prólogo:
La radiante oscuridad

Julián Del Olmo

Me preguntas: ¿quién ha muerto? ¿Él o tú?
Tu pregunta me inquieta y me pregunto: ¿acaso seré yo?
Me palpo el corazón y siento el golpeo de su tic tac.
Indago en mi mente y me vienen a la memoria las horas más tristes en el tanatorio, compartidas con familiares y amigos, y el cortejo fúnebre camino del cementerio. ¡Era él! ¿Quién si no?
Estoy confuso y me embarga la duda: ¿seguro que solo iba él dentro del cajón de madera o también le acompañaba yo muerto de angustia y miedo?
Sigo dándole vueltas a los recuerdos de aquel oscuro día para encontrar algo de luz y aclarar el caso porque para mí es de suma importancia saber quién de los dos está, verdaderamente, vivo o muerto.

De lo que estoy seguro es que él se fue.

Se fue…
porque terminó su estancia en esta tierra.

Se fue…
porque se le rompió el cuerpo
y con él ya no podía seguir viviendo.

Se fue…
porque sus antepasados también partieron.

Se fue…
porque había cumplido su misión
y le esperaba la recompensa.

Se fue…
porque Dios estaba esperándolo
desde hacía tiempo
¡y a Dios no se le puede hacer esperar!

Él alcanzó la Luz mientras yo permanezco sumido en la noche más oscura.
Quiero gritar pero se me ahoga la voz en la garganta.
Quiero rezar y me sale una blasfemia.
Quiero morir y estoy condenado a vivir.

Las lágrimas y la pena me hacen sentir que estoy vivo.
Levanto la cabeza
y veo una estrella parpadeante en el firmamento
y me agarro a ella
como me agarraría, en estos momentos, a un clavo ardiendo.

La muerte me ha revelado un secreto:
que la luz vence a la tiniebla
que el día amanece de noche
que hay vida después de la muerte
que los ausentes están presentes
de otra manera
que Dios nunca deja tirados a sus hijos.

De pronto,
se ha hecho la Luz en mi interior
y veo claramente que:

A veces…
(muchas veces)
nos duele el alma
y hay que inyectarse en vena
sobredosis de fe y esperanza
para frenar la metástasis.

A veces…
(muchas veces)
Dios envía a su ángel de confianza
para levantarnos el ánimo
en los momentos de amargura
y abatimiento.

A veces…
(muchas veces)
hay que decirle a Dios:

"Padre, si es posible, que pase de mí este cáliz
pero no se haga mi voluntad sino la tuya".

A veces...
(muchas veces)
hay que dar gracias a Dios
por los años vividos
por los amores compartidos
por los besos dados
y recibidos.

A veces...
(muchas veces)
hay que morir
para aprender a vivir.

No me preguntes más quién es el muerto, si él o yo,
porque los dos estamos vivos.
Lo sé porque todas las noches,
al irnos a dormir,
nos encontramos en el pasillo del corazón
y, de puntillas, nos besamos el alma.
¡Nunca, como en esos momentos, la oscuridad fue más radiante!

Presentación

En la vida humana hay experiencias que sugieren trascendencia, que invitan a adentrarse en algún espacio más allá de nuestro pequeño mundo cotidiano. Pueden ser experiencias de contemplación de la belleza de la naturaleza, experiencias de gratuidad, de plenitud de algún tipo, experiencias de amor… Y ¡cómo no!, experiencias de pérdida.

Perdemos a lo largo de la vida, y también así nos vamos haciendo. Pero perder un ser querido es una experiencia única, muy íntima, muy personal, que afecta a todas y cada una de las dimensiones de la persona. Es un dolor total el que experimentamos al rompérsenos los vínculos significativos. Inmersos en él, el silencio, el dolor mudo, es mucho más inhumano que la exclamación, la lamentación, el grito, aunque sea desgarrado y desgarrador. El dolor compartido se hace así más liviano.

Lo mismo que el pájaro canta porque no puede no cantar, así también los seres humanos expresamos

nuestra interioridad. Lo hacemos íntimamente ante nosotros mismos (un particular monólogo), lo hacemos ante los demás –cuando no encontramos grandes barreras que nos hagan callar–, lo hacemos ante Dios cuando somos creyentes, ante Ese que es, a la vez, lo más íntimo de nuestra propia intimidad. Y a este diálogo amistoso, confiado, sincero, en el que tenemos licencia para expresarnos libremente, decir, desear, agradecer, lamentar, pedir, admirar… le llamamos oración. Santa Teresa diría que orando hablamos con Aquel que sabemos que nos ama.

La oración en el duelo, tradicionalmente ha tomado forma de oración de petición, acuñándose fórmulas en las que decíamos –y decimos– que "oramos por". A veces incluso añadimos un "para que", como si tuviéramos algo que conseguir con la oración. Pues bien, este libro no es un referente para "pedir por nuestros difuntos", utilizando una expresión tradicional. Es un libro para conversar amablemente con Dios, individual y comunitariamente. Es un libro que puede ayudar al doliente a poner palabras a su corazón para dirigírselas a Aquel que siempre escucha, y que, incluso, ya las conoce antes de que lleguen a nuestros labios.

Ciertamente, un modo de orar es presentar a Dios nuestras necesidades. A este respecto, el sugerente

trabajo de Andrés Torres Queiruga habla de *"expresar en lugar de pedir"*. Así, él dice: "Si queremos expresar nuestra indigencia, expresémosla. Si queremos manifestar nuestra compasión y nuestra preocupación por los que tienen hambre, manifestémosla. Si queremos reconocer nuestra necesidad de Dios y de su amparo, reconozcámosla. Si necesitamos quejarnos de la dureza de la vida, quejémonos. Llamemos a las cosas y a los sentimientos por su nombre. Alguien lo dijo magníficamente en un grupo de reflexión sobre esto: ante Dios estamos acostumbrados a quejarnos pidiendo, tenemos que aprender a quejarnos quejándonos. Exacto. Obsérvese que en todo lo anterior no interviene el verbo 'pedir'".[1]

Es sano pensar que a Dios le podemos contar lo que sentimos, lo que deseamos, lo que necesitamos…; en una palabra: todo. Podríamos decir que la oración es el fruto de la acción de Dios en nosotros que nos lleva a reconocerle cercano, a comunicarnos auténticamente con Él, a no declinar nuestra responsabilidad y nuestra esperanza. Jesús mismo nos ha invitado a orar. Lo importante en los textos en que encontramos esta indicación es la invitación a la *confianza* en Dios.

1. A. TORRES QUEIRUGA, "Más allá de la oración de petición", en *Iglesia viva*, 1991 (152), p. 176.

En esta misma línea van algunos preciosos salmos, particularmente los conocidos como "salmos de lamentación". Piénsese en las expresiones: "desde lo hondo a ti grito, Señor" (Sal 129) y "¿Qué ganas con que yo baje a la fosa?" (Sal 30) o "¿Hasta cuándo seguirás olvidándome?" (Sal 13), etc.

Este libro quiere hacerse eco de esta invitación a la confianza y a la autenticidad en la comunicación con el Buen Dios y es el resultado de la empatía de los autores –además de la propia experiencia–. Poniendo mente y corazón en quien está sufriendo porque ha perdido y le duele, han podido ser escritas estas oraciones. No son fórmulas. Son retazos de corazón puestos en los labios de quien, al leer, puede también sentir el alivio de la esperanza que no calla ante el sufrimiento, sino que es narrada y lanzada hacia afuera, hacia arriba, como indicador de que estamos vivos, vibrando por haber amado y seguir amando tras la muerte de un ser querido.

En el fondo, el que ora, ayuda a Dios a no morir dentro de uno mismo, ni siquiera con ocasión de la muerte de un ser querido. Y así Dios tiene siempre una palabra en nosotros, la palabra de la vida. El mismo es esa Palabra definitiva que nos puede hacer experimentar que el amor es más fuerte que la muerte.

Monseñor Romero, consciente del riesgo de ser asesinado, como así fue, dijo en una ocasión: "si me matan resucitaré en mi pueblo". Con él, y con este libro en las manos, podemos decir: si mi ser querido ha muerto, ha resucitado en Dios y en mí mismo, que a Él me dirijo. Ni Dios ni la oración son anestésicos que nos liberen del sufrimiento por la pérdida, pero nos ofrecen una nueva oportunidad de vivir más humanamente el dolor: narrado, compartido, descrito, en clave de esperanza.

En medio de la inseguridad propia de nuestra fe, cuando no caemos en la tentación de buscar seguridades en supersticiones, los creyentes no nos quedamos mudos. Y por eso, aún en "tierra extraña" –la del dolor por la pérdida–, quizás no imaginada antes en su geografía tan variada, o quizás árida, podemos seguir cantando algún tipo de canto que, si no está afinado, estará en sintonía con las notas del corazón confiado.

Este libro nace en el contexto del servicio que los religiosos camilos prestamos en el Centro de Escucha San Camilo, del Centro de Humanización de la Salud de Tres Cantos (Madrid). Un servicio gratuito en el que varios cientos de personas encuentran un interlocutor (una persona o un grupo de mutua ayuda) con quien caminar en el duro proceso de elabo-

rar el dolor por la pérdida de un ser querido, especialmente cuando este duelo se complica. Y, con alegría, podemos decir que vemos cómo, a la luz de este servicio, siguen surgiendo otros "Centros de Escucha San Camilo" en otras ciudades y países para ofrecer este precioso servicio de "caminar juntos" en medio del dolor y de la esperanza.

Soñamos este libro en manos del doliente, pero lo queremos soñar también en manos de quien no sabiendo muchas veces qué decir para consolar a una persona en duelo, se lo regala para que, en alguna página del mismo, pueda encontrar alguna palabra en sintonía con su experiencia íntima. Y, por eso mismo, algún tipo de consuelo.