

Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo



Orar en el
duelo



DESCLÉE DE BROUWER

2ª edición

Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo

Orar en el duelo

2ª edición



Desclée De Brouwer

Prólogo	15
Presentación	21
o. 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
“Enseñanos...”	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.