



VIVIR EL DUELO

Link a YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=b-SHtb0WIBI>

Bueno, me habéis pedido una reflexión sobre vivir el duelo y, sin perdernos en prolegómenos, y yendo directamente al tema, porque yo creo que es lo mejor que podemos hacer, porque el tiempo es oro y este es un tema muy amplio y me parece que conviene aprovecharlo.

Vivir el duelo, el **duelo es un reto muy diferente para las personas dependiendo de muchos factores**, y yo voy a empezar por enumerar esto:

- Claro, del tipo de lazos que mantenías con la persona difunta, es que eso condiciona mucho, imagínate qué duelo tan distinto puede vivir alguien que mantenía con la persona difunta una relación un poco insanamente dependiente, cuando uno tiene una relación insana de demasiada dependencia luego el duelo es tremendo. Qué diferente es eso de que alguien tenga sí un amor intenso pero maduro, si tú tienes un amor intenso, pero eres maduro, el duelo lo vives de otra manera.
- Por supuesto, durante esta charla el factor fe va a aparecer de muchas maneras, el factor fe es determinante también para cómo se vive el duelo. Es que, por ejemplo, imagínate que Juan Pablo II, que termina diciendo, las últimas palabras con las que se despidió, fue «*Dejadme ir a la casa del Padre*», hombre si alguien se muere diciendo «*Déjame ir a la casa del Padre*», tú le dices: «*Anda, venga, marcha*», obviamente no vas a pretender retenerlo, o sea, vives su muerte respetando su deseo de ir a la casa del Padre, pues tú verás.
- Está también el tema del carácter y la sensibilidad, a ver, tenemos una sensibilidad muy distinta unos y otros, y dependiendo de las sensibilidades, también el tema de la muerte se vive, o sea la sensibilidad condiciona cómo se vive el tema de la muerte.
- El hecho de que alguien quede sólo o quede con una cierta compañía, eso también es un condicionante, no es lo mismo que vivo un duelo porque es que me he quedado además absolutamente solo y colgado en la vida, eso, claro que es...

- En qué momento de tu vida acontece, también es otro condicionamiento, no es lo mismo que te acontezca algo siendo un niño, siendo un adolescente, siendo una persona madura, a ver el momento de la vida en la que te acontece la marcha de una persona querida también hace que el duelo tenga matices muy distintos.

Bueno, en definitiva, que el duelo tiene muchos condicionantes y que, obviamente, en esta reflexión que yo voy a hacer, voy a tener que hablar inevitablemente de una manera global, aunque haga referencias a estos matices que he hecho aquí, pero obviamente hablo de una manera global.

¿Cómo afronto la realidad de la muerte?

Lo primero que se me ocurre afrontar es que, a la hora de hablar del duelo, de cómo vivo el duelo porque un ser querido mío se ha ido, yo comenzaría por hacerme la siguiente pregunta: ¿Cómo afronto yo la realidad de la muerte, o sea, de “mi” propia muerte? sí, digo de “mí”, digo de la de José Ignacio.

Alguien decía con un poco de ironía: *«Oye, ¿qué planes tienes para después de morirte?»*, o sea, como para hacer caer en cuenta a la gente de que: *«Oye, no sé si te has dado cuenta de que te vas a morir, ¿Qué planes tienes?»*. porque es que parece que eso **no nos lo planteamos**.

Hay una frase de Séneca muy luminosa que dice: *«Quien pasa por la vida sin pensar en la muerte, vive como un sonámbulo»*, a ver es que vivimos como unos sonámbulos sin pensar en la muerte. Claro, y si, entonces, si tú mismo no piensas en tu muerte, claro, pues eso va a condicionar mucho en cómo vives el duelo de la muerte de un ser querido.

Entonces, a mí me parece que es clave tener conciencia de la cercanía, o sea, de que la muerte es nuestro destino, pero no como algo teórico, sino como algo existencial. Con esto no estoy diciendo que uno tiene que estar todo el rato pensando: *«Que me muero, que me muero, que me muero»*, no, porque eso sería signo de una psicología tocadita, no, no. Pero que uno tenga esa conciencia de esa experiencia de decir: *«Pues es verdad»*, yo, por ejemplo, quien nos habla, voy a cumplir al final de este año pues 60 años, y es un momento para pensarse esto un poco ¿no?, a ver, a ver, 60 años, o sea, que es que llevo ya 15 de obispo, 60 años quiere decir que lo que me falta de vida es mucho menos ya que lo que yo ya..., que es que obviamente ya estamos en la fase final, eso hay que tenerlo en cuenta, claro, yo, el que os habla, está en la fase final de su vida, eso es verdad, eso es verdad.

Y nuestro padre, nuestro padre, cuando llegaba su cumpleaños, solía él coger el metro de nuestra madre, el metro de costura de la caja de costura, y solía decir: *«¿Cuál es la edad media en España?»*, *«No sé qué»*, *«Bueno, pues ya he cumplido esto»*, y te enseñaba los años que había cumplido con respecto a los que tal, y claro esa escenificación hecha delante de los hijos, pues hombre, a mí también me ayudó a caer en cuenta de que es

verdad, yo me voy a tener que despedir del aítá y de la amá, como decimos en nuestra tierra, del padre y de la madre.

Bueno, y os voy a decir que desde que ha marchado nuestra madre, que ha sido hace pues casi dos años, desde que marchó nuestra madre, pues tengo una conciencia mucho más viva, entre otras cosas porque me acuerdo que en el momento que la despedí, estaba yo al lado suyo cuando falleció, estaba yo justo en la cama en el momento en que falleció, pues a mí lo que se me ocurrió decir es: «Jesús, acógela», y a ella le dije: «Hasta luego». Le dije: «Hasta luego» porque creo que es la gran verdad ¿no?, la gran verdad de que a nuestros seres queridos..., claro es tan distinto decirle a alguien: «Ay, me separo de ti», a ver, le digo: «Hasta luego», vamos a decir las cosas, le digo: «Hasta luego», y además un «Hasta luego» que, vamos, que no es que te sea eterno, o sea, que es que es más próximo de lo que parece.

Este tema es clave porque yo creo que lo que decía Séneca es verdad, o sea, vivimos como sonámbulos, como si eso no fuese a existir y, es más, aquí hay un **montaje de una sociedad frívola**, un montaje organizado para vivir de espaldas a esa realidad, para que nadie piense en eso. Pues eso, a los ancianos les mandamos al viaje del Imsero y venga por aquí y venga por allá, que no me parece mal, o sea, esto no me parece mal, no, pero es que está todo montado para que nadie piense en la realidad de la muerte.

Aquí está pasando algo parecido, pero con guante blanco, a lo que pasó en los tiempos de la República. No sé si sabéis que, en los tiempos de la República, cuando comenzaba la persecución religiosa, en España se prohibió que los coches fúnebres pasasen por el centro de la ciudad, porque claro, pasaba un coche fúnebre de una manera procesional con los cirios encendidos, y entonces a la gente se le estaba tocando la conciencia ¿entiendes?, entonces se prohibió, la República prohibió tal cosa, esa escenificación de la realidad de la muerte.

Claro, hoy en día las cosas son de guante blanco, pero son, es un “consume y calla”, es “no pienses en ello”, “jiji, jaja”, la muerte, sí, te pones una película y mueren allí, pero a chorro, pero es algo ficticio, algo virtual ¿sabes?, no es real, tú estás viendo gente morir en las películas, pero virtualmente ¿sabes?, sin que caigas en cuenta de que nuestra vida pues tiene ese destino.

Luego también ha ayudado mucho a esta frivolidad el hecho de que, en el último siglo, la edad media se ha alargado muchísimo, se ha alargado muchísimo. En algunos lugares, en los últimos 100 años, se ha duplicado, incluso en algunas naciones, triplicado la edad media de vida, entonces claro, eso hace que tú no veas la enfermedad tan cercana.

El hecho de que también existan muchos medicamentos y cuidados paliativos que hacen que uno se pueda aproximar a la muerte casi sin darse cuenta, también influye en eso, también influye. Claro, es que los cuidados paliativos, etcétera, son una gran ayuda, pero tienen su “que”, tienen su “que” en el sentido de que alguien puede vivir un poco sin ser consciente como era antes, en otro nivel, de la proximidad de la muerte.

Es tan importante tener conciencia de nuestra condición mortal, somos eternos, pero no somos inmortales, el hombre está llamado a la vida eterna, pero es mortal, esa es una diferenciación importante. Aquí nos hemos olvidado de la vida eterna y nos creemos inmortales, no, pues es justo al revés ¿sabes?, o sea, es justo al revés que lo que nuestra cultura propone, aquí nos hemos olvidado de la vida eterna y nos creemos inmortales, pues al revés, somos eternos, pero no inmortales. Entonces, tener eso claro es tan determinante.

Muchas cosas, muchas dudas, muchos líos mentales se solucionan siendo consciente de que me muero, de que mi vida es transitoria, pensando en eso se solucionan muchas cosas. Mira, tienes un lío familiar, entonces te preguntas: «Oye, *¿y si mañana fueseirme yo, ¿cómo actuaría hoy?*», pues mira, ya con eso ya tienes una ayuda muy grande para discernir en la vida, pues porque uno en el fondo tiene que actuar pensando que podemos marchar en cualquier momento y eso te aclara mucho las dudas, te aclara mucho las dudas. «Jo, *no sé qué hacer con esto, y si hoy fuese mi último día, ¿qué?*» pues esto me ayuda mucho, mira, tira para aquí.

Las cosas hay que hacerlas como si las estuviese haciendo ante ..., vive como si fuese hoy tu primer día, como si fuese el último día, como si fuese el único día ¿sabes?, y no te engañes a ti mismo.

Esta inconsciencia de vivir frívolamente, como si sonámbulo, como decía Séneca, sonámbulo, provoca pues en reacciones muy diferentes ante la muerte, a veces se quiere ignorar y a veces uno se rompe ante la muerte, puede ser un golpe durísimo de repente abrir los ojos ante esa realidad, porque la vida se ha planteado como un engaño y a veces le seguimos el juego al engaño y sabemos que es una mentira, pero le seguimos el juego a la mentira. Obviamente hay que vivir en verdad y hay que salir del engaño.

A mí siempre me llamó la atención que las famosas “Coplas por la muerte de su padre”, ¿os acordáis de Jorge Manrique?, esas famosas coplas, es curioso que, con motivo de la muerte del padre, Jorge Manrique, en esas coplas, llama a caer en cuenta de una verdad que la sabemos en teoría, pero es que nos olvidamos de ella: «*Recuerde el alma dormida*», fíjate, dice “dormida” (sonámbulo), «*Recuerde el alma dormida, avive el seso y despierte, contemplando cómo se pasa la vida, cómo se viene la muerte tan callando, cuán presto se va el placer, cómo después de acordado da dolor, cómo a nuestro parecer cualquier tiempo pasado fue mejor*». Son coplas que de jovencitos las escuchamos, «*Nuestras vidas son los ríos que van a parar al mar, que es el morir; allí van los señoríos derechos a se acabar y consumir; allí los ríos caudalosos, allí los otros medianos y más chicos, y llegados son iguales los que viven por sus manos y los ricos*». Bueno, “Coplas por la muerte de su padre” parece que es una llamada a despertar del letargo, vive en verdad, vive en verdad. «Esta vida es breve» dice Santa Teresa de Jesús, «es una mala noche, una mala posada», a ver, la vida es breve.

¿Es normal tener cierto miedo a la muerte? sí, es normal, porque tenemos un instinto de supervivencia y en ese instinto de supervivencia tener un cierto miedo a lo desconocido, etcétera, es normal, no hay que asustarse de eso. Ahí también depende

mucho las sensibilidades a las que me he referido antes, la persona que es muy sensible, aquel que es todo terreno que es de los que no se come mucho la cabeza posiblemente tenga menos ese miedo natural, no lo sienta, aquí la sensibilidad puede hacer que alguien le tenga más miedo, más respeto.

¿Tener un cierto miedo a la muerte supone no tener fe? pues yo no diría eso, no diría eso, no hay que confundir la fe con la sensibilidad.

Pero obviamente aquí lo importante no es tener, sentir miedo o no sentir miedo, sino carecer de fe, carecer de fe para afrontar ese momento, por eso vamos a hablar de la vivencia desde la vivencia de la fe de lo que es la muerte y cómo vivir el duelo, que es el título de esta reflexión.

Vivir el duelo

Bueno, sabemos que Dios nos ha dado un deseo de felicidad, eso está escrito en nuestro ADN, un deseo de felicidad. El deseo de felicidad no se suele colmar en esta vida, pero tampoco se extingue, o sea, ni se colma ni se extingue, está siempre buscando la felicidad, siempre buscando.

Y el hecho de que en esta vida estemos de paso, eso no quiere decir que tengamos que pasar de las cosas de esta vida, sino que tenemos que pasar haciendo el bien y buscando la felicidad en la medida que en esta vida podemos encontrarla, porque para eso nos ha creado Dios.

Y, además, Dios siempre habla del ciento por uno como antesala de la vida eterna, con lo cual no contraponamos nunca la felicidad de aquí con la felicidad de allá, no, no la contraponamos.

Pero es verdad que ese deseo de felicidad que llevamos inscrito en nuestra alma solamente se va a ver plenamente colmado en el cielo. Hay frases inolvidables en la Historia de la espiritualidad, por ejemplo, lo que la Virgen María le dice en Lourdes a Santa Bernadette, que le dice una famosa frase: «*No te prometo hacerte plenamente feliz en esta vida, pero sí en la otra, sí en la otra*». Por lo tanto, hemos nacido para la felicidad, hemos nacido para la felicidad y somos conscientes de que en esta vida se puede ser relativamente feliz, relativamente feliz dependiendo de muchas cosas, pero que la felicidad definitiva solamente la podemos tener viviendo en Dios, viviendo en la vida eterna.

Con lo cual, la gran petición, quisiera poner toda la fuerza en esto, **la gran petición que tenemos que dirigirle a Dios** en esta vida es: que toda la familia nos reunamos en el cielo. Yo recuerdo que de niño recibí eso de mis padres: que la familia reza unida, y que cuando rezábamos, pues nuestros padres, nuestro padre cogía y decía: «*Para que toda la familia nos juntemos en el cielo*», «*Padre nuestro que estás en el cielo...*», hombre, pues

tú verle a tu padre hacer esa afirmación potente, de que a ver: yo aquí *«Dios me ha dado el don de ser padre, pero no sólo para salvarme yo, sino para que la familia entera sea llevada a ese mismo destino, a esa unidad de destino que tiene una familia»*. La familia no es un conjunto de individuos, sino que la familia tiene una vocación, tiene una unidad de destino, entonces “para que toda la familia nos juntemos en el cielo”. Era potente aquel Padre Nuestro y obviamente se te quedaba grabado diciendo: *«A ver, esta es la meta de nuestra vida, esta es la meta, mi meta es la eternidad»*.

Es tan diferente percibir la muerte... En el Evangelio hay imágenes diversas sobre la muerte, una de ellas es la del ladrón *«Si supiera el dueño de la casa a qué hora viene el ladrón por la noche...»*. Pero claro, es tan distinto ver la muerte como un ladrón a verla como el esposo o la esposa, como aquellas vírgenes encendidas, que estaban con las lámparas encendidas esperando la llegada del esposo para que, apenas entraba y se cerraban las puertas, entrasen con él. Hombre, es tan distinto percibir la muerte como un ladrón o como tu desposorio último, menuda diferencia, menuda diferencia de imagen. Y es verdad que lo del ladrón se entiende porque, como tenemos un instinto de supervivencia, nos agarramos a la vida de una manera que parece que la muerte te roba algo, pero la fe nos hace entender que ese robarte algo es para darte el pleno desposorio de tu vida, el desposorio al que estamos llamados, que es el desposorio con Dios.

Hay un **cuadro potente**, que yo he comentado así con frecuencia en Radio María, que me impactó mucho cuando lo vi, estaba en el Museo de San Pedro de Alcántara, un cuadro que se titula *«Las tres esposas»*, tiene un tamaño muy grande y es como un tríptico que tiene... Entonces en el primero, se ve una chica joven ataviándose para el día de la boda, y allí le están vistiendo a ella, hay unas cuantas allí doncellas vistiéndola de novia. En la siguiente escena se ve a Santa Teresa de Jesús en el momento del matrimonio, o sea que es la vida religiosa, que es el matrimonio místico, la sponsalidad con Cristo en la vida religiosa. Y la tercera escena, de la tercera esposa, es la muerte que viene, se ve como una persona ha fallecido, sale su alma y Cristo se desposa con ella. Y fíjate qué cuadro es, menudo cuadro *«Las tres esposas»*, una viene el matrimonio, otra viene la vida religiosa y otra viene la muerte, las tres esposas. Obviamente esa visión de fe, entender que la muerte es nuestro desposorio último con Dios, y que es la unión con aquel con el que he tenido una fuerte intimidad en esta vida, y que esta vida es un noviazgo y que el momento de nuestra muerte es un desposorio, ¡hombre! menuda manera de encuadrar esa realidad. Que eso no quita que tengas un duelo y un sufrimiento en el momento de la muerte de un ser querido, claro, es verdad, pero ciertamente lo encuadra mucho, lo encuadra muchísimo.

Es muy importante nuestro conocimiento sobre el más allá, sobre la vida tras la muerte, es muy importante. Eso que se dice en la Teología católica de los novísimos, los novísimos era el nombre que se les daba al hablar de cielo, infierno y purgatorio, de lo cual hoy en día hablamos muy poco. Tenemos que reconocer que hablamos muy poco, incluso creo que en la predicación de la vida de la Iglesia tenemos una carencia grande, pues porque bueno porque es mucho más fácil hablar de unos temas así morales. más horizontales, pero es una gran carencia esa predicación.

En la **encíclica Spe Salvi**, **Benedicto XVI** hizo una afirmación, que bien es verdad que él dice que lo dice a título personal, como opinión personal, que por lo tanto no lo dice como un magisterio de la Iglesia, pero es verdad que lo dice el Papa ¿no?, entonces obviamente lo dice en una encíclica, pero es verdad que él dice: *«Esto es una opinión personal»*. Él dice en *Spe Salvi* que, a su juicio, a su parecer cuál será el destino mayoritario de los hombres después de la muerte, y dice él: *«Para que un alma esté plenamente preparada para la visión de Dios, para gozar de Dios, en el momento de su muerte, requiere tener una purificación de su vida, de sus pecados, estar preparado, estar suficientemente purificado para gozar de Dios»*. Y dice él: *«cosa que no es tan fácil darla por supuesta, porque somos pecadores y se nos ha pegado mucho polvo del camino»*, eso dicho de una manera suave, por no decir de una manera un poco más gorda, porque obviamente en esta vida nos contaminamos mucho. Dice: *«Para recibir la condenación eterna, para que alguien se aparte eternamente de Dios, se requiere un grado de rechazo explícito, de maldad y de rechazo explícito del amor de Dios, que no es tan fácil suponer que exista esa maldad en una parte mayoritaria de las personas que mueren»*. Entonces dice él que él piensa, que opina, que un destino mayoritario después de esta vida será el del estado de purificación, en mayor o menor medida, en la medida en que necesitamos purificarnos Dios tiene la inmensa misericordia, el purgatorio es todavía una expresión más de la misericordia de Dios, que más allá de la muerte te pone la posibilidad de completar una purificación que tú no has sido suficientemente responsable de llevar adelante a cabo en esta vida. Entonces es curioso, pero Benedicto XVI dice esto, *«Es una opinión mía»*, que no es tan fácil estar preparado para contemplar a Dios sin más, estar preparado para la vida eterna, ni tampoco la maldad absoluta del rechazo de Dios, pues hombre quiera Dios que no sea el estado de la mayoría.

Y dice: *«¿Entonces esto qué supone? pues que tiene que existir, que tenemos que darle importancia a la comunidad de los santos y a la comunidad a nuestra relación con los seres difuntos, con los seres queridos difuntos. A ver, que es que a veces el duelo deberíamos de encauzarlo, alguien está sufriendo porque un ser querido ha marchado, a ver, ese dolor que tienes encáuzalo, lo que tienes que hacer es, en la suposición de que él necesite una purificación para poder llegar a ver el rostro de Dios, ten con él esa relación.*

Y dice Benedicto XVI en *Spe Salvi*: *«Se puede dar a las almas de los difuntos consuelo y alivio por medio de la eucaristía, la oración y la limosna»*. Fíjate qué afirmación, estás sufriendo por la muerte de un ser querido, dice: *«Se puede dar a las almas de los fieles difuntos consuelo y alivio por medio de la eucaristía, la oración y la limosna»*, no estés sufriendo únicamente, o sea, dales ese consuelo y recibe de ellos el consuelo.

Y continúa en la encíclica: *«Que el amor puede llegar hasta el más allá»*. El amor puede llegar hasta el más allá, la muerte no establece una frontera para que el amor de aquí a allí no pueda llegar y el amor de allá aquí no pueda llegar, eso no es verdad, o sea, el amor pasa la frontera de la muerte.

«Es posible un recíproco dar y recibir (estoy leyendo la encíclica), en el que estamos unidos unos con otros con vínculos de afecto más allá del confín de la muerte». Tenemos esos vínculos, ha sido una convicción fundamental del cristiano en todos los siglos que

existe esta experiencia consoladora, de que yo amo a mis seres queridos, de que ofrezco mi oración, la eucaristía, mis sacrificios por ellos y que recibo de ellos también esa intercesión que tienen delante de Dios.

Las almas del purgatorio pueden interceder por nosotros, en grado inferior a las que están en el cielo, sí, pero pueden interceder por nosotros igual. Y, además, cuando las almas del purgatorio han recibido el gran consuelo de tener parte de su purificación por nuestra oración, etcétera, no digamos nada cuando se ofrece una indulgencia parcial o plenaria por ellas, obviamente, ellas se sienten en deuda hacia nosotros, porque hayamos tenido esa gran misericordia hacia ellos, de que en el misterio de la comunión de los santos hemos rezado por ellos y se vuelcan en nosotros, en orar por nosotros, en interceder por nosotros delante de Dios.

Me parece potentísimo lo que dice Benedicto XVI en Spe Salvi: el amor puede llegar más allá, llega más allá de la muerte, y también llega en sentido inverso. Bueno, esto creo que es clave, creo que es clave, porque es que a veces sufrimos y sufrimos, pero es que no sabes qué hacer, es que necesitas que ese dolor que tienes por la ausencia de un ser querido no te impida, porque a veces las lágrimas impiden ver el sol, a ver hombre, cuidado con que las lágrimas te impidan ver el sol. Yo supongo que, si los seres difuntos pudiesen hablarnos, nos dirían: «*Hijo, hija, no llores tanto por mí y habla conmigo o reza, vamos a estar unidos en oración*», yo creo que nos dirían eso.

Por eso creo que es importante darnos cuenta de que, a veces, esos vínculos que hemos tenido un tanto digamos dependientes, un tanto insanos, unidos a nuestra falta de conciencia de que la vida es pasajera, pues han generado un momento, una crisis en nosotros, que tiene que ser reconducida, tiene que ser reconducida.

Claro, alguien podría hacer una pregunta: ¿Es que es posible amar sin apegarse? A ver, no es tan fácil, no es tan fácil porque el amor genera los lazos, y esos lazos tienen un cierto apego ¿sabes?, o sea, no quiero yo aquí hacer una visión antropológica idealista “amor sin apego”, a ver, tú amas y te apegas.

A ver, Jesús lloró ¿eh? la muerte de Lázaro, entonces, no es decir: «*No, pues el que tiene fe no llora*», a ver, eso no es verdad, no es verdad porque tenemos afectos, tenemos sentimientos, y entonces es normal que el amor genere un apego.

Pero obviamente eso también tiene que ser educado, modelado y encauzado, tú no puedes darle a ese apego, pretender que sea como el dato principal, no, el dato principal no puede ser, o sea, a ver, ya sabemos que se genera un apego afectivo, que te gustaría que esa persona estuviese siempre junto a ti, al lado tuyo, pero de eso no puedes hacer el dato fundamental.

Hay que tener cuidado de compensar la emotividad con la racionalidad, la emotividad con la racionalidad, entonces es importante educarnos en no dejarnos llevar por los golpes emocionales.

Y obviamente, **cuando uno ya ha tenido unas relaciones demasiado dependientes**, y ya claro eso ya es inevitable porque ya eso ya a toro pasado, pues eso ya es inevitable, que he tenido unas relaciones demasiado dependientes y entonces tengo un duelo un poco dramático. **¿Qué haces en ese caso?** Pues mira, por lo menos reconocerlo, descubrirlo, **percatarse de ello, identificarlo y ofrecerlo**, porque por lo menos ser consciente del origen de un problema, no voy a decir que lo elimine, pero sí que lo redimensiona. «Oye, pues mira, estoy sufriendo, o sea, me sangra el corazón, porque también igual he vivido una relación muy dependiente, pero mira, Señor, lo reconozco, lo identifico, te lo ofrezco, te lo ofrezco por él el sufrimiento de mi corazón», lo ofrezco, y tiro adelante caminando, no me quedo atrapado, no me quedo atrapado.

Pero está claro que **la clave es el diálogo**, o sea, la relación de madurez, **la relación de madurez con los seres queridos te permite luego vivir el duelo de otra manera**.

Hay una página de la espiritualidad maravillosa, preciosa, que solemos leer en el oficio de lectura el día de Santa Mónica, igual os suena, que es en ese diálogo en el que **San Agustín cuenta en el libro de las “Confesiones”** cómo fue el **momento de la despedida con su madre**. Lo voy a leer porque es impresionante, dice: «*Cuando ya se acercaba el día de su muerte ...*», este es el libro de las Confesiones de San Agustín hablando de la muerte de Mónica:

«Cuando ya se acercaba el día de su muerte, día por ti conocido y que nosotros ignorábamos (se lo dice a Dios), sucedió, por tus ocultos designios, como lo creo firmemente, que nos encontrábamos ella y yo solos, apoyados en una ventana que daba al jardín interior de la casa donde nos hospedamos, allí en Ostia Tiberina, donde apartados de la multitud, nos rehacíamos de la fatiga del largo viaje, próximos a embarcarnos. Hablábamos, pues, los dos solos muy dulcemente y, olvidando lo que queda atrás y lanzándonos hacia lo que veíamos por delante, nos preguntábamos, ante la verdad presente que eres Tú, Dios mío, cómo sería la vida eterna de los santos, aquella que ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni el hombre puede pensar (la madre y el hijo hablaban de como sería el después de la muerte).

Y abríamos la boca de nuestro corazón, ávidos de las corrientes de tu fuente, la fuente de vida que hay en ti. Tales cosas decía yo, aunque no de este modo, ni con estas mismas palabras, sin embargo, tú sabes, Señor, que cuando hablábamos aquel día de estas cosas, ella dijo: "Hijo, por lo que a mí respecta..." (o sea, Mónica le dice a Agustín:) "Hijo, por lo que a mí respecta, ya nada me deleita en esta vida. Qué es lo que hago aquí y por qué estoy aún aquí, lo ignoro, pues no espero ya nada de este mundo. Una sola cosa me hacía desear que mi vida se prolongara por un tiempo: el deseo de verte cristiano católico antes de morir. Dios me lo ha concedido con creces, ya que te veo convertido en uno de sus siervos, habiendo renunciado a la felicidad terrena. ¿Qué hago yo en este mundo?"».

No recuerdo muy bien lo que le respondí, pero al cabo de cinco días o poco más cayó en coma con fiebre y, estando así enferma, un día sufrió un colapso y perdió el sentido por un tiempo. Nosotros acudimos corriendo, más pronto recobró el conocimiento, nos miró a mí y a mi hermano allí presentes y nos dijo en tono de interrogación: "¿Dónde estaba?". Después, viendo que estábamos aturridos por la tristeza, nos dijo: "Enterrad aquí a vuestra madre". Yo callaba y contenía mis lágrimas; mi hermano dijo algo referente a que él hubiera deseado que fuera enterrada su madre en su patria y no en un país lejano. Ella lo oyó y, con cara angustiada, lo reprendió con la mirada por pensar así y, mirándome a mí, dijo: "Mira lo que dice". Luego, dirigiéndose a ambos, dijo: "Sepultad este cuerpo en cualquier lugar, esto no os ha de preocupar en absoluto; lo único que os pido es que os acordéis de mí ante el altar del Señor en cualquier lugar donde estéis". Habiendo manifestado con las palabras que pudo este pensamiento suyo, guardó silencio e iba luchando con la enfermedad que se agravaba. Nueve días después, a la edad de 56 años, cuando yo tenía 33, salió de este mundo aquella alma piadosa y bendita».

Claro, hay que reconocer que una relación madre e hijo así te tiene que ayudar mucho a vivir el duelo, claro que una madre te diga: «A ver, déjate de tonterías, me enterráis aquí donde sea y lo que tienes que hacer es acordarte de mí delante del altar cuando celebres la eucaristía y ofreces el sacrificio de Jesús por su eterno descanso», claro que una madre te diga eso, te pone las pilas.

Pero obviamente es lo lógico, es **la lógica de la fe**, es la lógica de la fe, con lo cual, aunque tengamos un apego, también Agustín tendría un apego, también él relata esto y se le nota con una emoción el relato que hace, pero no podemos dejar que el sufrimiento de la emotividad sea el que tenga la última palabra. La última palabra la tiene la fe, dice la Carta a los Romanos «*El justo vivirá de la fe*», no dice «*El justo vivirá de sus emociones, el justo vivirá de sus sentimientos*», no, “el justo vivirá de la fe”. Y es la fe la que estamos llamados a ser la lámpara que oriente nuestra vida.

Entonces claro, ¿existe el sufrimiento ante la muerte?, claro que existe, y es muy importante ver, y doy un paso más, **¿qué sentido dar el sufrimiento?**, porque lo peor no es sufrir, sino sufrir sin sentido, eso es lo peor que te puede ocurrir.

Y yo entiendo que hay muchas personas que el sufrimiento más grande que pueden tener en esta vida es el momento en que sus personas queridas marchan, he visto muchas, he acompañado en la vida sacerdotal a personas sin duda alguna aquellas han vivido el fallecimiento de personas queridas de una manera dramática, especialmente en algunas circunstancias ¿sabéis?, porque hay circunstancias más duras que otras a la hora de morir.

Por ejemplo, no es lo mismo enterrar a tu madre que que una madre entierre a su hijo, porque quizás cuando una madre entierre a su hijo en su psicología había pensado las cosas en un orden distinto, parece algo antinatural que la madre entierre al hijo en vez de que el hijo a la madre ¿sabes? Entonces es normal que haya circunstancias muy duras, muy duras, o por ejemplo que tu ser querido haya sido asesinado, jo, claro, es que se da una circunstancia durísima en ese asesinato, en asumir ese dolor. Hay circunstancias que hacen que el dolor de la muerte sea muy fuerte, muy fuerte, y obviamente ese sufrimiento está ahí. ¿Qué hacemos con él? ¿Cómo lo encauzamos? La verdad es que la única forma de encauzar ese sufrimiento es el de que Cristo nos muestra: el de la cruz, el de unirlo a la cruz de Jesucristo.

Os voy a leer un pasaje, un párrafo de una novela de Dostoyevski que cuando lo leí este párrafo me impactó, me impactó porque tiene una fuerza impresionante, y está dirigido a las madres que pierden a sus hijos pequeños. Y dice, fijaros este pasaje: *«También lloró así Raquel a sus hijos, y no pudo consolarse de su ausencia y ese mismo destino os está reservado a muchas madres. No te consueles, y llora, pero cada vez que llores recuerda que tu hijito es un ángel de Dios que te mira desde allá arriba, ve tus lágrimas, se alegra y se las muestra al Señor. Durante mucho tiempo llorarás aún, pero luego tu llanto se volverá dulce y alegre, y tus lágrimas amargas serán lágrimas de purificación que borrarán tus pecados»*. Fíjate tú, Dostoyevski ¿sabes?, fíjate cómo habla un literato en su novela, diciendo: «Mira, ¿qué vas a hacer? Llorar, llorar, o sea, no, no, no disimules tu dolor, no, saca fuera el dolor que tienes, pero tú piensa que ese hijo tuyo es un ángel que está ante Dios, que recoge esas lágrimas, que las presenta a Dios y que está purificando tu vida y tu alma y tus pecados para que cuando te mueras te juntes con él». Es que claro, es que tener ese don de la fe para encauzar el sufrimiento es un tema clave, como os podéis imaginar.

Por eso, claro, la gran respuesta es la cruz de Jesucristo, la gran respuesta es el mismo Jesucristo, Él es la respuesta, es la palabra que el Padre nos da, porque Él ha venido a establecer ese punto entre la eternidad y esta vida temporal.

Creo que cuando uno dice: «¿Qué hago con el dolor? ¿Qué hago con el sufrimiento?», sabéis lo que os digo, que yo creo que una cosa que hay que hacer es ejercer el... ¿quieres que te consuelen a ti? ejerce tú el ministerio de la consolación con los que están viviendo el duelo, ¿quieres aprender a llevar el duelo por la ausencia de un ser querido? olvídate un poco de ti mismo y acércate a aliviar el duelo de los que están sufriendo por la ausencia de sus seres queridos, o sea, sé tú alivio, sé tú consuelo de los que sufren.

Os voy a contar una cosa que me ha pasado este verano que me dejó pasmado, conocí a una familia en la que también aconteció, igual este caso alguno lo conoceréis porque es un caso muy público, una familia de Madrid que, pues no sé si fue uno de estos países de los Emiratos Árabes, estaban allí la familia y junto al hotel había un sitio en el que habían dejado los niños, hubo un incendio y tres de sus niños pequeños murieron allí quemados ¿sabes? claro, tenían cuatro niños y, de los cuatro, tres murieron quemados en el incendio. Madre mía, claro que tiene que ser eso tremendo. Luego, posteriormente, esta familia ha tenido tres hijos más, pero allí, en aquel momento, de los cuatro hijos, tres

murieron, eran pequeñitos, en el incendio, y cuando llegaron, vieron que... Entonces, este hombre, esta familia, claro vivieron ese duelo y tuvieron el don, el don de la consolación de la fe, tuvieron la consolación de entender que esos niños les esperaban en el cielo, que eran como la punta de lanza de la familia, o sea, recibieron esa consolación.

Y me los encontré este verano ahí en San Sebastián, que estaban unos días de verano. Entonces, cuando nos fuimos a despedir, aquel padre me cogió aparte ¿sabes?, y me dio su tarjeta y me dijo: «Mire, usted, como obispo se puede encontrar con muchos casos muy dramáticos, que a veces pues pueden ocurrir la muerte de unos hijos, etcétera, y tal», dijo: *"Mire, yo quiero decirle que yo siento la vocación a consolar a quien viva ese momento como a mí me consolaron, y puede usted llamarme, que yo no tengo problema en dejar el trabajo, en venir, en ir, yo estaría encantado de que si ocurriese algún caso de estos, si usted cree que alguien podría ser consolado por la experiencia de que ... »* Porque claro, es muy distinto ¿sabes?, es muy distinto intentar consolar a una persona que ha perdido un niño, sin haber pasado por esa experiencia, que diciendo *"este ha perdido tres niños en un incendio"*, es que, claro, te está hablando alguien que, de alguna manera, no sé, le escuchas con un respeto diferente ¿no?, al que te predica desde la teoría, y me dejó esa tarjeta, fíjate, me dejó esa tarjeta.

Y también os voy a decir que conocí a otra persona, a otra persona que también había perdido a su hija también en otro de estos accidentes que fue bastante conocido en Madrid, que si subía en un ascensor y se abrió el suelo y se cayó y tal, tú fíjate ¿no?, tú fíjate qué dramón ¿no? vivir ese momento. Y me contaban los padres, tuve la ocasión también de cenar un día con ellos, me contaron los padres cómo... bueno pues el don de la fe les consoló, porque también para ellos era el montarse en ese ascensor, una vez arreglado, para subir a su casa ¿sabes? ¿no?, porque tú también tienes que vivir *«Bueno, en este ascensor pasó esto, y ahora yo me voy a montar en este ascensor para subir y bajar a casa»*, a ver, hay que abordar eso ¿sabes?, alguno diría: *«Yo no puedo, ¿sabes?, me cambio de casa»*, ¿sabes? Y fíjate, me contó el día que fueron con un amigo sacerdote a ese lugar, y que a ese ascensor le pusieron el nombre de *“Puerta del Cielo”*, yo dije, yo dije: *«Madre mía»*, yo dije: *«Madre mía»*, ¿sabes? yo dije: *«Jo, qué potencia, qué potencia tiene la fe»*, ¿sabes?

Y me decía el padre que a él la consolación le llegó en un momento en el que él dijo: *«Bueno, yo quisiera tener a mi hija aquí»* ¿no?, imagínate, que yo a esa hija pudiese traerla ¿no? Y *¿qué me diría?»* Y fíjate, dice que él entendió que su hija le diría: *«Pero papá, por Dios, ¿cómo has hecho esto? A ver, papá, pero hombre, estas cosas no se hacen, ¿no? ¿Tú no quieres mi felicidad o qué?»*. Entonces dice que él se dio cuenta de eso, dijo: *«¿A dónde voy yo? He traído una hija para la felicidad plena, ¿no?»*.

Entonces, bueno, obviamente esa consolación requiere una fe, una fe viva, pero requiere una batalla interior ¿sabes?, porque claro, yo estoy contando esto en el capítulo final, pero hasta llegar al capítulo final ahí habrá habido una lucha y una batalla interior de no veas tú, contarla desde el capítulo final es muy hermoso, pero obviamente ha habido una lucha interior por el camino, ha habido batalla, la batalla por la esperanza. Pero esa batalla hay que darla, hay que darla, no te puedes quedar por el camino, pues como decía

Dostoievski en esa frase tan impresionante: *«No te consueles y llora, pero cada vez que llores recuerda que tu hijito es un ángel que te mira desde allí arriba, que ve tus lágrimas y que se las muestra ante el Señor. Durante un tiempo llorarás, pero luego tu llanto se volverá dulce y alegre y tus lágrimas amargas serán lágrimas de purificación que borrarán tus pecados»*. Es que es que la fe cristiana nos llena de esperanza, y nos enseña a abordar un momento tan clave de la vida.

Bueno, quiero concluir, estamos el año de San José y **San José es el patrono de la buena muerte**, que hablamos poco de eso, San José es el patrono de la buena muerte. Cuando uno va a Nazaret y ve allí la Iglesia de San José, una vidriera que está en la cripta, a ver si os refresco esta memoria a los que habéis sido peregrinos a Tierra Santa, hay una vidriera allí en la que está José a punto de morir sostenido por Jesús y por la Virgen María. ¿Por qué? ¿por qué José es patrono de la buena muerte? pues porque muere con Jesús y con María, pues porque eso es la buena muerte: morir con Jesús y con María, ¿no?

Fijaros lo que dice el número 1014 del Catecismo de la Iglesia Católica: *«La Iglesia nos anima a prepararnos para la hora de nuestra muerte («De la muerte repentina e imprevista, líbranos, Señor»: Letanías de los santos), nos anima a pedir a la Madre de Dios que interceda por nosotros «en la hora de nuestra muerte» (Ave maria: ruega por nosotros, ahora y en la hora de nuestra muerte) ...»*, pues fíjate cuántas millones de veces hemos dicho en nuestra vida que, especialmente la hora de nuestra muerte, María esté allí, *«y a confiarnos a San José, patrono de la buena muerte»*.

Es curioso porque dice aquí que ¿qué es una buena muerte? ¿Qué se entiende por buena muerte hoy en día en la cultura secularizada? “*Qué buena muerte ha tenido, se ha muerto y no se ha enterado de nada, ni se ha dado cuenta de que se moría*”, ¿a que esta frase la hemos oído? claro que la hemos oído *«No se ha enterado de nada»*. Y la gente te dice: *«¿No se le podría...?»* ¿cómo se suele decir eso, pues aplicar para que, en este momento, para que se quede dormido y no se dé cuenta de que se va a morir, eh? «sedar», eso es: *«¿No se le podría sedar para que no se dé cuenta de que se va a morir?»*. Hombre, “sedar” será si tiene unos dolores que no puede sobrellevarlos, entonces hay un motivo para sedar, pero ¿sedar para que no se dé cuenta de que va a morir? pero ¿qué es esto? estamos ocultando una realidad, hoy en día se seda sin la razón de tener que aplacar un sufrimiento, sino muchas veces para que no piense, para que no se dé cuenta de que va a morir. Pero hombre, pero hombre, si a uno le toca morir de una muerte repentina Dios te asistirá, porque es que puede ocurrir perfectamente, pero ¿hacer de eso tu ideal? a ver, hombre, hombre, tú procura vivir las cosas con consciencia, preparándote a ellas ¿no? Preparándote a ellas.

Hace poco me dijo una persona, me vino a visitar y me dijo: *«Bueno, me han dado un diagnóstico de un plazo de vida corto con un cáncer que es muy agresivo»*, y me decía: *«Dios me ha dado la gracia de prepararme, de tener un tiempo»*. No olvidaré que yo, siendo un cura jovencito en Zumárraga, me vino un doctor muy conocido, que era

oncólogo y me dijo, me enseñó una placa de un pulmón y entonces me dice: «¿Ve usted esto?», le dije «pues yo entiendo poco», «Pues mire, pues la persona que tiene esto tiene este cáncer, esto y esto y esto, y tiene un diagnóstico de previsión de vida muy corto, de 4 o 5 meses», y me dice: «Y esta placa es mía», me dijo: «¿Me ayudaría usted en estos meses a prepararme?». Joe, pues tú verás ¿sabes? eso a mí me ..., yo era un cura jovencito, no sé qué años tendría yo, tendría 25, 26 años cuando él me hizo esa visita. Pero obviamente, jo, ese testimonio de fe de esa persona a mí me marcó, me marcó a esa preparación de la buena muerte.

No sabemos cuál será la forma, la circunstancia, puede ser de manera repentina, con una preparación previa, pero lo importante, como otros muchos temas, no es la preparación del último momentito ¿sabes?, lo importante es la preparación que uno tiene... pues esto es como lo de la boda se dice: ¿qué es más importante: el cursillo prematrimonial ese de última hora o haber tenido una preparación durante toda tu vida sobre...? claro, lo importante, el cursillo de última hora en fin, a ver, claro que ayudará, pero prepararnos para esa buena muerte.

El Catecismo pone una cita del libro de la “Imitación de Cristo” impresionante, dice: «*Habrías de ordenarte en toda cosa como si luego hubieses de morir*», dice, a ver, tú haz las cosas sabiendo que te tienes que morir, «*Si tuvieses buena conciencia, no temerías mucho la muerte. Mejor sería huir de los pecados que de la muerte*», a ver, tú procura huir de los pecados, que es más importante. Como cuando dice uno: «*Es que me da mucha vergüenza confesarme*», y ¿no te da vergüenza para hacer los pecados? hombre, que te dé vergüenza para confesarte y que no te dé vergüenza de los pecados, hombre, a ver, es que nos viene una vergüenza a destiempo, pues aquí pasa, estoy huyendo de la..., “huye de los pecados más que de la muerte” dice. Y dice «*Si no estás aparejado hoy, ¿lo vas a estar mañana?*», diciendo mira, no estés pensando mañana me preparé, prepárate hoy, ¿sabes?, porque nadie sabe ni el día ni la hora.

Y San Francisco de Asís, que también el Catecismo lo refiere, en su famoso “Cántico de las criaturas” dice: «*Y por la hermana muerte...*», “Hermana muerte”, fíjate, “hermana muerte”, «*Y por la hermana muerte, ¡loado mi Señor! Ningún viviente escapa de su persecución; ¡Ay sí en pecado grave sorprende al pecador! ¡Dichosos los que cumplen la voluntad de Dios!*». Ojalá Dios nos conceda, nos conceda la gracia de poder de poder llamar “hermana muerte” a la muerte en la esperanza de la fe cristiana.