

A photograph of a person from the waist down, wearing a blue dress with a patterned hem, standing on a beach of dark, smooth stones. The person is holding a large, light-colored seashell. The background is a vast, blue ocean under a clear sky.

Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo



Orar en el
duelo



DESCLÉE DE BROUWER

Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo

Orar en el duelo



Desclée De Brouwer

Francisco Álvarez
José Carlos Bermejo



EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2012
c/Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3614-8

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com

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

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.

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 elaborar 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.

[1](#) . A. TORRES QUEIRUGA, “Más allá de la oración de petición”, en *Iglesia viva*, 1991 (152), p. 176.

Tú eres el Dios de la Vida...

*Señor Dios,
Tú eres la fuente del amor y de la vida,
origen y fundamento último de mi ser,
desembocadura final de mis deseos,
meta segura de mi camino...*

*Dicen
que tienes una manera extraña amar,
que el tuyo es un amor difícil y misterioso.
Y también yo me pregunto:
¿dónde estás cuando el sufrimiento
me encierra en la soledad?
¿Dónde encontrarte cuando
me respondes con el silencio?
¿Por qué tanta oscuridad...
por qué tanto sufrimiento?*

*Tú sabes, Señor,
que me cuesta
creer que no te has desentendido de mí,
que nada de lo mío te es indiferente,
que eres el siempre presente,
el que habita en lo más hondo de mi soledad,
el que alienta la vida de mis preguntas,
el que me espera y me acompaña.*

*Ahora, Señor, que estoy en duelo,
me toca vivir la ardua estación
de un sufrimiento
que hiere mis sentimientos,
que ofende a la razón,
que busca y no encuentra...
Señor, ayúdame a seguir creyendo
que Tú eres Vida*

*que no se ausenta de mi vida,
esperanza que no defrauda,
que Tú, Señor, eres el Dios
apasionado de la vida.*

Jesús, quiero encontrarte...

*¿Quién como Tú, Jesús,
puede comprender
el sufrimiento que me oprime,
la oscuridad que me envuelve,
la ausencia que me vacía?*

*¿Quién como Tú,
peregrino infatigable y solidario
de los caminos inseguros e inciertos,
podría acompañarme
hacia la paz y el descanso?*

*Señor Jesús,
hoy, sin embargo, me pregunto
dónde encontrarte...
¿En la angustia del huerto,
en la espera dolorosa de la cruz?
¿Clavado entre el cielo y la tierra
y abandonado de Dios?
¿En la súplica y en el llanto?
¿En el viernes o en el domingo?*

*Señor Jesús,
quiero creer y esperar que no te has ido del todo,
que sigues siendo compañero de camino,
presencia discreta y entrañable,
en los fríos huertos de la soledad,
en las esperas sin esperanza...*

*Señor Jesús,
ahora que estoy en duelo,
necesito creer que tu pasión por la vida no fue en vano,
que las puertas abiertas a la esperanza
no se han cerrado.
Necesito creer que Tu apuesta
colmará definitivamente mis esperanzas.*

Canto de amor y dolor a la esperanza...

A pesar de todo...

A pesar de todas las evidencias en contra...

A pesar de que no me quedan fuerzas ni lágrimas...

A pesar de que mi corazón no encuentra descanso ni alivio...

A pesar de que el sinsentido me golpea desde dentro...

A pesar de que ya no hay más luces que las sombras...

A pesar, Dios mío, de que ya no encuentro razones poderosas para seguir viviendo...

*A pesar de todo, Señor,
precisamente ahora,
me estás insinuando
que también la muerte tiene su propia luz,
que los sufrimientos
serán siempre tan míos como mi alma
porque nacen en la más profunda entraña de mi ser...*

*Ahora, Señor, precisamente ahora,
me estás revelando que la muerte y su cortejo de sufrimientos
hacen mas valiosa la vida...*

*Ahora, Señor,
que camino en soledad y con el corazón roto,
me ayudas a descubrir que el amor
hace importante la vida y la muerte...*

*A pesar de todo, Señor,
podré encontrar un poco de Gracia en la desgracia,
luz en la oscuridad,
verdad en las aparentes sinrazones,
nuevas oportunidades en los fracasos,
presencias reconfortantes en las ausencias dolorosas...*

*A pesar de todo, Señor,
o gracias a Ti, que estás en todo,
seguiré esperando:
porque me has hecho para esperar,
para resistir y no rendirme...*

*Ahora, Señor,
gracias a Ti,
podré seguir viviendo
de Esperanza.*

Pon, Señor, tus palabras en nuestros labios y en nuestros corazones

Para orar juntos

“Señor, si hubieras estado aquí...” (Jn 11, 21)

Señor Jesús,
Tú conoces el sufrimiento humano:
Nada de lo que nos acontece te es ajeno,
sobre todo cuando nos aflige
la pérdida de un ser querido.

Tú te conmoviste ante la muerte de tu amigo Lázaro
y te apiadaste de la viuda que lloraba a su único hijo.

Por eso sabes, Señor,
que cada pérdida golpea y hiere nuestro corazón,
que nos sentimos impotentes ante lo irreparable,
que nos resistimos a aceptar lo inaceptable.
Quisiéramos detener el reloj en el pasado ya imposible.
Nos asaltan las dudas, nos tienta el desencanto,
Los sentimientos se espesan y afilan como espadas.
Hay preguntas que nos inquietan,
y hasta nos sentimos confusamente culpables.

Por eso te decimos, Señor:
*Sí hubieras estado aquí... a nuestro lado;
si hubieras escuchado nuestra oración,
si te hubieras apiadado de nuestra pena....*

No dejes que la aflicción y el desconsuelo
se instalen en nuestro corazón.
Ayúdanos a descubrir, como tus amigos de Betania,
que Tú siempre estás discretamente presente
y que por eso eres el motivo de nuestra esperanza.
Amén.

“En el aprieto me diste anchura” (Sal 4)

Señor Jesús,
en el huerto de tu soledad
experimentaste la lejanía y el desconcierto
de tus discípulos cercanos.
Nadie escuchó el grito silencioso de tu corazón
asomado al precipicio del abandono total.
Tus amigos no estuvieron a la altura de tu soledad
y de tu intimidad presa de la angustia.

Señor, Tú viniste a enseñarnos a entrar en el mundo interior
de quienes sufren
como en un espacio sagrado:
con los pies descalzos, y el corazón humilde y abierto.
Nos enseñaste a ser samaritanos que curan
y acompañantes que comparten el camino,
y escuchan los relatos de la esperanza y de la desesperanza.

Ayúdanos, Señor, a olvidar las respuestas inútiles.
Pon en nuestros labios palabras que nazcan de un corazón
sensible como el tuyo.
Ensánchalo
para que en él encuentren hogar y anchura
quienes viven en el aprieto
de la soledad forzosa y del duelo.
Amén.

“De noche lo pienso en mis adentros y meditándolo me pregunto...” (Sal 76)

Señor Jesús,
Tú sabes que la pérdida de un ser querido
deja a menudo nuestras noches pobladas de preguntas.
La muerte nos interroga.
De lo más hondo del corazón
clamamos por un rayo de luz,
por un poco de lógica y de razón en la sinrazón,
por el consuelo de una palabra,
de un silencio respetuoso y solidario,
y de un consuelo,
que nos ayuden a reconciliarnos con el misterio,
y a encontrar nuevos motivos de vida y esperanza.
Señor Jesús, Tú habitas en nuestras dudas
y en nuestras preguntas;

no permitas que nos quedemos a mitad de camino,
con las respuestas viscerales del corazón confuso.
Ayúdanos a llegar al final del largo itinerario,
a la respuesta última,
la que sacia nuestro deseo de plenitud y de vida.
No dejes, Señor, que la muerte, con sus evidencias amargas,
triunfe sobre nuestra esperanza.
Tú, Señor, eres la palabra definitiva. Amén.

Camino de un nuevo Emaús (Lc 24, 13-35)

Señor Jesús,
viajero de distancias infinitas,
Tú descendiste, sin privilegios ni garantías,
hasta el valle de nuestras vidas,
siempre vulnerables, trabajosas, inciertas.
Compañero, solidario y eficaz,
de nuestros caminos y de nuestras pequeñas aventuras.

Creemos, Señor, que no hay lugar donde no hayas estado,
y sobre todo corazón alguno que te sea extraño.
Nuestros caminos también son tuyos.
Por eso te duele vernos perdidos, desconcertados y sin rumbo,
anclados en las encrucijadas
de nuestras indecisiones y de nuestros miedos.

Señor, Tú sabes que la enfermedad y la muerte
de un ser querido
siempre nos llevan allá donde nunca hemos estado,
nos empujan hacia el agujero negro del misterio que más duele,
nos introducen en un mundo de sombras.
No es fácil andar a tientas cuando la vida apremia.

Tú que viniste para llevarnos a un nuevo Emaús,
donde siempre amanece,
acompañanos en el largo camino del duelo
y de la despedida sellada por la pérdida bajo el palo de nuestra cruz.
Recorre con nosotros el pasado de los recuerdos
que dan soporte a la vida huérfana de presencia,
ayúdanos a visitar de nuevo los lugares
que, a menudo desapercibidamente, dieron aliento a nuestras vidas,
ábrenos a la revelación de las verdades que solo la muerte ilumina,

calienta nuestro corazón con las palabras, divinas y humanas,
que nos abren a tu Presencia:
La Presencia que transforma en Vida
el pan amargo de nuestros sudores
y en nueva savia de plenitud
la sangre que brota de nuestro corazón herido.
Amén.

“¿Qué ves en la noche?, dínos centinela...” (Himno pascual)

Señor Jesús,
Tú viniste como luz que disipa las tinieblas,
como Verdad que ahuyenta la oscuridad de la mentira,
como maestro y pedagogo de las preguntas verdaderas.
Señor, eres luz,
pero no deslumbras,
eres Verdad pero solo para quienes la buscan
de noche y de día.
Eres luz porque en el mundo aún es de noche.

Era de noche cuando naciste en Belén,
era antes de clarear el día cuando
buscabas la intimidad con tu Padre,
era de noche en Getsemaní
antes de que la tierra llorara en sombras
tu agonía en la Cruz;
y solo la noche fue testigo
de lo inaudito de tu vuelo sobre la muerte
arrastrando contigo la mole que también sellaba tu sepulcro.

Es de noche, Señor,
cuando ante la evidencia de la muerte
hemos de cerrar los ojos para ver algo más,
para esperar algo nuevo y diferente,
para atrevernos a desear
que también a nosotros nos suceda lo inaudito:
la muerte no puede a la vida,
la muerte no mata la esperanza de vivir y convivir para siempre.

Señor Jesús, sabemos que no hay centinelas,
que el misterio de la Vida que brotó del sepulcro vacío
necesitó el silencio, la discreción y la intimidad

de algo que nuestras miradas tal vez falsearían.
Señor Jesús, no hay centinelas,
pero hay testigos que te han encontrado vivo,
porque eres el Señor Resucitado.
Amén.

“Enséñanos...”

Señor Jesús,
Maestro de toda verdad que salva,
que humaniza y dignifica la condición humana.
Tú interrogaste y te dejaste interpelar.
te asomaste al abismo de la tentación
que pretendía traicionar tu identidad (y la nuestra),
afrontaste la incompreensión de los bienpensantes
y las calumnias de los malintencionados,
recorriste la geografía humana del dolor y del gozo,
de los pequeños acontecimientos y de los grandes conflictos.
Hablaste de la vida y desde la vida,
y nos enseñaste a leer en ella,
a encontrar por doquier
señales, indicios del Padre Bueno
y del Reino nuevo y futuro.

Señor Jesús, enséñanos en estos momentos
a mirar la vida,
no como algo que pasa y se desgasta,
sino como el libro abierto de tus epifanías.
Que el recuerdo de lo compartido
abra resquicios de serenidad en nuestro ánimo turbado,
nos enriquezca con nuevos motivos de gratitud;
que encontremos Gracia en la desgracia.
que saboreemos de nuevo
el amor que mantuvo vivas nuestras vidas,
y que nunca se apague en nosotros
la esperanza de vivir para siempre.
Amén.

“Te alabo, Padre, porque has revelado estas cosas a la gente sencilla...” (Mt 11, 25)

Cómo decirle a un niño...

Señor, cómo decirle a un niño

que sus papás han muerto en un accidente.
Cómo explicarle con palabras sensatas e inteligentes
que la muerte es tan familiar como la vida,
aunque mucho más desagradable.
Cómo podrán, Señor Jesús, comprender
que Tú, Padre, autor apasionado de la vida,
sigas “tolerando” que la muerte injusta campe a sus anchas
y mate de forma especialmente cruel
a quienes todavía no han estrenado su juguete
y su primera sonrisa.

¿Cómo, Señor?

Tú lo conseguiste.

Sin desvelar el misterio, ni profanar su inocencia.
Ayúdanos, pues, a entrar en tu pedagogía,
hecha de gestos incluso “revolucionarios” a favor
de los niños,
impregnada de calor y de ternura,
del lenguaje infalible del amor.

Los pusiste en el centro,
como referentes de la sencillez, del corazón limpio,
de la mente y de los ojos abiertos de par en par
a lo inaudito del misterio.

Los señalaste, como predilectos del Padre
y del Reino.

Danos, Señor, la sabiduría del corazón,
abierta a sobrecogerse y admirarse
ante la sabiduría de un niño;
ayúdanos a encontrar el lenguaje de los gestos
y de las actitudes
que sean vehículo de tu misma ternura.

Señor, no permitas que les contagiemos
nuestros escepticismos y decepciones,
la lógica fría de nuestros razonamientos sin alma,
los prejuicios ante el misterio que nos habita por dentro
pero que despistamos y sofocamos con nuestras distracciones.

Señor, ayúdanos a dejarnos ayudar
por ellos, pues en ellos Tú habitas
dulce y suavemente.

Amén.

Para orar en soledad

“Yo he venido para que tengáis vida y vida en abundancia” (Jn 10, 10)

Señor Jesús,

Tú viniste al mundo
para darnos vida abundante,
para que seamos felices
y logremos la plenitud...

Señor Jesús,

amigo apasionado de la vida,
acoge mi pena y mi amargura.
Ayúdame
a salir del pozo de mi desgracia,
a sacar fuerza de mi debilidad,
a encontrar nuevas razones para vivir,
a liberar mi corazón de la opresión del vacío,
a darle un nuevo sentido a mi existencia,
a crecer en bondad y en solidaridad.

Señor Jesús,

compañero solidario de camino,
espérame al final con tus brazos abiertos.

“En la casa de mi Padre hay muchas estancias” (Jn 14, 2)

Señor Jesús,

que viniste a buscar a los que
andábamos perdidos,
y, como la gallina reúne a sus polluelos
o el pastor a sus ovejas,
has querido albergarnos
en el hogar de tu amor...

Señor Jesús,

devuélveme el calor perdido de mi hogar.
Haz que, al final de mi camino,
encuentre de nuevo los corazones que me amaron,
los ojos que me miraron con ternura,
los brazos que me sostuvieron...

Señor Jesús,

hazme un lugar en la casa de tu Padre.

“Venid a mí los que estáis cansados y agobiados...” (Mt 11, 28)

...”Y yo os daré descanso...”.

¡Qué hermosa promesa, Señor!

Descanso... Descanso...

para la angustia que me oprime,

para mis párpados que no se cierran,

para mi corazón que pugna por salir de mi pecho,

para ese torbellino de sentimientos que me torturan por dentro,

para mis noches de insomnio y tinieblas...

Descanso, Señor.

Pero no me des el descanso de los muertos,

ni apagues mi corazón,

ni anestesies mis sentimientos...

Solo quiero, Señor,

la paz y el sosiego que Tú das

a quienes aceptan la apuesta por el amor,

y la aventura de seguir viviendo.

“Como un niño en brazos de su madre” (Sal 130)

Señor, Padre de bondad,

es la hora del abandono, de la soledad,

del desamparo y del desconcierto...

No te pido consuelo,

tampoco explicaciones...

Renuncio a saber y entender,

no pretendo darle la vuelta al reloj del tiempo

ni refugiarme en sueños imposibles...

Solo te pido, Señor,

unos brazos en los que descansar...

“Desde lo hondo...” (Sal 129)

Señor, es duro perder a un ser querido.

Y me pregunto quién sanará mi desgarró,

quién llenará mi soledad.

Deja, Señor, que mi corazón te busque y se desahogue en ti,

desciende con tu luz a mi oscuridad,

llena con tu presencia mis silencios vacíos,

dame respiro en este aprieto,

aviva mi esperanza decaída.

Señor, Padre de bondad, escúchame.

***“¿Hasta cuándo, Señor,
seguirás olvidándome?” (Sal 12)***

¿Hasta cuándo?
¡Qué largos, Señor,
estos días de tinieblas!
¡Qué oscuras las noches
huérfanas de toda luz!
¡Qué búsqueda inútil
de alivio y de paz!
Ya no sé, Señor,
cómo decírtelo,
ni qué hacer para que me escuches.
No me ocultes por más tiempo tu rostro.
No me dejes postrado
en este camino sin meta.

“A Ti levanto mis ojos...” (Sal 122)

Señor,
Tú conoces mi pena y mi sufrimiento.
Sabes que mis ojos
han derramado lágrimas de desconsuelo
y no quiero que la tristeza
invada y aprisione mi corazón.
Por eso levanto a ti mi mirada,
porque sé que Tú eres fuerza en la debilidad,
esperanza en la adversidad,
presencia amorosa y discreta que nunca falla.
Gracias, Señor,
porque no me abandonarás.

“Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Sal 22)

Yo caminaba seguro/a,
siempre amanecía,
y cada amanecer
me regalaba nuevas oportunidades...
Nunca se secó el río,
ni se desbordaron las aguas...
Nunca las penas ahogaron mi esperanza.

Tú eras, Señor,
una presencia discreta,
unas veces buscada y agradecida,
otras, ignorada.
Y, de pronto,
me dejaste,
no queda rastro ni señal de tu presencia...
Ya no eres Vida que me alienta.
También Tú, Señor,
pareces herido de muerte...
¿Habré de buscarte todavía...
o dejaré que, en tu ausencia,
también a mí me alcance
el silencio de la muerte?
¿Señor, me has abandonado?

“El Señor es mi luz y mi salvación” (Sal 26)

Nunca como ahora, Señor,
había deseado
un poco de luz,
unos brazos que me abrazasen,
una fuerza que me sostuviese,
unos ojos que me comprendiesen,
una esperanza que me ayudara a vivir de nuevo.

Nunca como ahora, Señor,
había comprendido
dónde habita la luz,
en quién he de apoyarme definitivamente,
hacia dónde he de caminar,
cuál es la meta última de mi esperanza.

Nunca como ahora, Señor,
había descubierto
que Tú ***“eres mi luz y mi salvación”***.

“Te ensalzaré, Señor, porque me has librado” (Sal 29)

... Me parecía interminable
el camino de la cruz...
¡Cuántas veces pensé, Señor,
que ya solo la muerte sería mi compañera!
¡Cuántas veces, Señor,

el peso del duro madero
me hacía besar, una y otra vez,
el frío suelo de la desesperanza!

Ahora te doy gracias

porque, en los bordes de mi camino
fuiste sembrando semillas de nueva vida...

Porque he descubierto, por fin,
las huellas de tus pisadas...

Ahora te doy gracias,

porque ya no renunciaré
a seguir caminando.

Tú puedes, Señor

Señor,

Tú puedes darme
gracia en la desgracia,
compañía en mi soledad,
serenidad en mi duelo.

Señor, Tú puedes
poner bálsamo en mi herida,
ensanchar mi alma y fortalecer mi corazón,
transformar mis quejas en agradecimiento,
hacerme descubrir tu bondad
en quienes comparten mi dolor.

Señor, Tú puedes
ayudarme a recordar agradecidamente,
a vivir el presente serenamente,
a confiar en el futuro esperanzadamente.

Por eso, Señor,
te pido que me acompañes
por el largo camino de la paciencia y de la esperanza.

Cuando amanezca...

Señor Jesús,
todos me dicen que la vida continúa,
pero de pronto se ha parado el tiempo,
me han cortado la trama de la vida.
Me dicen que mañana estaré mejor,
pero la noche es muy larga.
Me dicen que hay que luchar,

y sigo buscando motivos.
Señor Jesús,
cuando amanezca
haz que yo esté ahí,
saludando por fin un nuevo día,
acariciando nuevas esperanzas.
Señor Jesús, cuando amanezca,
seguiré mirando a la Cruz
pues en ella encontraré
la fuerza de amar y de vivir
más allá de mis límites.

Con María al pie de la cruz (Jn 19, 25)

Al pie de la cruz
hay un amor clavado,
coronado de heridas...
abrazado a su soledad...
Al pie de la cruz estoy.
Como María y con María...

María, te invoco en mi dolor...

María,
mujer experta en dolor y en solidaridad,
madre solícita,
compañera de camino de la humanidad...

María,
Tú comprendes mi pena y desconsuelo...
Nada de lo que me sucede te es extraño.
Nada de lo que siento te sorprende.
Nada de lo que espero te es indiferente.

María,
solo te pido que escuches mi corazón.

“En la vida y en la muerte somos del Señor” (Rm 14, 13)

Huérfano/a total,
meteorito errático...
Nombre sin identidad
perdido entre la indiferencia de la gente...
Ahora que rumio a diario mi soledad
me pregunto

quién soy y qué puedo esperar,
adónde dirigir mis pasos,
quién me sostendrá en mi camino...
¿Será cierto que
tanto en vida como en muerte
soy tuyo, Señor?
Qué gran consuelo,
si, sobre todo ahora,
descubriera que nada me aleja definitivamente de ti,
que Tú habitas en mis sufrimientos y en mis esperanzas,
que eres el agua que sacia mi sed,
presencia imborrable,
meta segura,
palabra definitiva.
Qué gran consuelo, Señor,
saber que ni siquiera la muerte
podrá arrancarme de ti.

“...Dame fuentes de agua” (Jer 15, 19)

Ahora que camino sin descanso ni tregua
por un desierto de hambre y de sed,
de soledad y de espejismos,
de esperanzas frustradas,
de días interminables...
Ahora, precisamente ahora
me pregunto:
Quien me hirió para siempre de amor
¿no dejará que se cure mi herida?
Quien puso en mi corazón
un hambre de plenitud
¿me dejará morir aterido de desesperanza?
Quien me hizo sediento de amor y de felicidad
desde el principio
¿no saciará nunca esta sed?
Quien unió nuestros corazones para siempre
¿dejará que el mío se muera de soledad?
Señor,
no te pido que me saques de este desierto.
Ayúdame a caminar hacia a la salida.
Allí encontraré por fin las fuentes de agua.

“Ahora, Señor, puedo morir en paz” (Lc 2, 22-23)

Señor, mis días se han cumplido.

Como el anciano Simeón, también yo te digo:

Déjame marcharme en paz.

Quiero despedirme agradecidamente de este mundo,
saludando de nuevo con gozo el día en que abriste mis ojos,
dándote gracias por cada latido de mi corazón cansado,
por la vida sembrada con fatiga y con amor,
por los desvelos compartidos,
por los nombres que hoy llevo grabados...

Ahora, Señor,
que habito en la soledad del duelo,
ábreme de nuevo los ojos
para descansar de nuevo mi mirada
en los ojos que tanto me amaron.

Ahora, Señor,
que mi vida declina y se apaga,
llévame, por fin, contigo
para saciarme eternamente de tu semblante.

Cuando el corazón llora, agradece y espera...

Poemas

Me levantaré

Amansaré la fiera de mi sufrimiento,
sacaré fuerzas de mi flaqueza,
alzaré la mirada hacia el cielo,
buscaré reparo en nuestros dulces recuerdos,
y, mirándote a los ojos que nunca se cerraron del todo,
te diré una y otra vez:

Me levantaré.

Dejaré atrás el lastre de mis penas,
aliviaré la carga de tu pesada ausencia,
y te susurraré dulcemente al oído:

Amor mío, me levantaré.

Envuelto en tus sábanas...

Te fuiste, amor mío.
Qué pronto se hizo tarde.
Como vela mortecina que se apaga
me dejaste en la noche oscura
que me llenó de soledad...
¡Qué largos los días!
¡Qué frías las noches!
Te busco y no te encuentro.
Día tras día sigo buscándote
entre las sábanas,
alargando mis brazos temblorosos,
mendigando una caricia,
suplicando...
En las largas noches
quisiera perderme para siempre en el olvido,
alejarte de mi memoria.
Pero no puedo.

Cuando amanezca
me iré contigo,
envuelto/a en nuestras sábanas,
abrazados para siempre.

Me queda tu rostro. A la madre que se fue...

¿Cómo ha podido tu rostro
disimular tanta fatiga,
desafiar el peso inexorable de los años
y revestir de paz y sosiego tanto sufrimiento?
Queda tu rostro,
tesoro y premio,
conquista y regalo,
signo y primicia de eternidad,
anticipo de una belleza sin límite y sin fin.
En tu diminuto cuerpo
queda sobre todo tu rostro,
con su mirada tierna, limpia y transparente,
más elocuente que tu palabra y tu silencio.

Hoy me quedo con tu rostro,
resumen y trofeo de tu historia
sencilla como los geranios de tu balcón,
humilde como las flores del prado ocultas entre las hierbas,
intensa como el calor del verano,
recia, fiel, constante.

Hoy tu rostro es para mí
transparencia sin secretos,
intimidad compartida,
carne que llevo en la mía,
cariño sin contrapartida,
amor que no busca agradecimientos.

Tu rostro es premio divino
que solo Dios pudo dibujar,
increíble desafío,
belleza desplazada,
puerta abierta a la eternidad.

Hoy me queda
sobre todo tu rostro.

Lágrimas de despedida

En aquella habitación,
donde murió nuestra última esperanza,
nos mirábamos a los ojos en silencio...
La verdad, la dura verdad
que ambos conocíamos
nos martilleaba con su despiadada insistencia...
y nos robó la palabra...
A tu alrededor el silencio,
un silencio espeso...
Quedaban solo la mirada
y el calor de nuestra piel aun enamorada...
Sin palabras, pero no sin verdad,
en la fría y acallada estación de tu partida
quedó solo el pañuelo con el que enjuagué
nuestras últimas lágrimas:
las tuyas y las mías.

Desahogo mi alma contigo...

Te fuiste pero aún estás.
Eco constante que no se borra.
Todo en silencio me habla de ti.
En mi soledad te encuentro
y desahogo mi alma contigo...
Te hablo y me escuchas...
Te pregunto y sueño que me respondes...
Nada es en vano,
todo es diferente,
lo más importante no ha cambiado:
El amor nos está haciendo eternos...

Porque te amé...

Porque te amé, gocé contigo.
Pero ahora que te has ido
el mío es un amor sufriente, herido de vida,
sediento de tu presencia...
Porque te amé, sufrí contigo,
compartiendo la misma mesa
de nuestros afanes, inquietudes y sudores.

Pero ahora que te has ido,
saboreo en soledad
el precio amargo del amor.
Porque te amo como ayer,
abrazo el gozo y el sufrimiento,
pues son nuestros hijos,
el fruto maduro
que alimenta mi vida,
que da sentido a tu ausencia.
Los abrazo y los beso
porque en ellos estás tú.

Carta a una madre

Hola, mamá,
la muerte nos ha separado físicamente,
ya no puedo ver tus ojos
mirándome con cariño,
ni mirarte yo
con todo mi amor.
Ya no podré oír tus palabras
ni decirte las mías,
ni escuchar tus consejos;
ya no podré sentir tus abrazos
llenos de ternura,
ni darte los míos.

Y, sin embargo,
seguimos viviendo:
tú en mí y yo en ti...

Eres presencia misteriosa
regalo de un amor que no puede morir.
Eres presencia añorada
que da calor y sentido a mi sufrimiento.
Mi querida mamá,
ni tú te has ido del todo
ni yo he muerto contigo...
Mi corazón no cesará de desearte,
ni se agotará la fuente de mis lágrimas,
hasta que mi dolor
se convierta en amor transfigurado.

Mi corazón no se cansará de buscarte

entre las rosas y espinas que tejieron
de belleza nuestra vida,
hasta que nuestra miradas
descansen, por fin,
en un abrazo eterno.

Necesito despedirme de ti...

Cuando te fuiste yo no estaba allí...
tu mirada me buscó,
y yo no estaba contigo...
Querías decirme adiós
y yo no estaba allí.
Ahora siento que aquella ausencia
es tan irreparable como tu muerte.
¿Por qué no podré hacer retroceder el tiempo?
Día y noche un sufrimiento sin nombre
me hiere por dentro sin descanso...
Necesito despedirme de ti:
Ayúdame
a mirarte de nuevo a tus ojos,
a romper para siempre aquel silencio,
a decirte las palabras que entonces no escuchaste,
a dar rienda suelta a mis sentimientos,
a estrechar nuestras manos, cerquita del corazón,
a besar las heridas que nuestro amor curó,
a esperar con gozo nuestro definitivo reencuentro...
Ahora que estoy de nuevo contigo,
déjame que te diga: Te quiero.

¡Qué pronto se hizo tarde...!

Me agarraba con fuerza
a aquel hilo tenue de vida,
a aquella respiración trabajosa...
Esperaba que tus ganas de vivir
vencieran el recio combate
con tu cuerpo torturado...
Deseaba tozudamente
que aquellos ojos no dejaran de mirarme...
Esperaba...

Pero muy pronto se hizo tarde.
Y comprendí y acepté con dolor
que sin palabras me decías:
*Ha llegado la hora,
dejadme morir.*
Y cerraste tus ojos agradecido/a.

No es verdad...

Dejadme que grite mi única esperanza:
No, no es verdad. No es posible...
No me lo puedo creer...
Dejad que mi rabia
dé salida a mi confusión y a mi desconcierto.
¿Por qué esta losa inesperada?
¿Por qué esta tormenta en un cielo sereno?
¿Por qué he de aceptar el cruel tormento
de esta muerte que apagó
una vida cargada de promesas?
¿De dónde viene tanta injusticia insensata?
Decidme: de dónde.
Dejad que mi corazón sangre por esta herida
que no entiendo ni acepto...
Dejadme...
Pero no dejéis que mi soledad irreparable
me sepulte también a mí
en el agujero negro de la muerte...
Os pido solo
una gota de agua fría
para esta rabia que me quema por dentro,
una caricia,
un silencio solidario,
un abrazo, un beso...
No intentéis borrar mi soledad,
pues sería en vano.
Pero no me dejéis solo.

De dónde vienen las preguntas...

A veces me pregunto
por qué este martilleo incesante...
Por qué tanta oscuridad,

tanto no saber qué decir ni qué hacer...
Por qué de golpe todo es noche y sinsentido...
Compañeras incómodas
de tu (nuestro) último viaje:
Esas preguntas... me sacuden y hieren...
y me pregunto *dónde nacen*.
Nacen de mi corazón herido y contrariado,
de la sed de desierto que busca un sorbo de agua,
del deseo insatisfecho de una luz imposible...
Brotan de un amor sediento de eternidad.

Lo que no te dije...

Ahora que ya no estás
añoro las palabras que no te dije,
me duelen mis silencios
y no solo tu ausencia.
Si pudieras escucharme te diría
que prefiero sufrir tu partida
a que tú sufrieras la mía...
Que nada me consuela tanto
como el saber que, por fin,
has encontrado la fuente del Amor
que no muere.
Que el amor que me regalaste
sigue fecundando mi vida.
Que la espera está llena de promesas.

Soledad impuesta y dolorida

Se han ido...

Los que estuvieron cerca
ya están lejos...
Los que me abrazaron
ya no los encuentro...
Quienes me consolaron con sus promesas
ahora están en silencio...
Los que callaron respetuosos
ahora me abruman con sus consejos
que agravan mi soledad
y me golpean por dentro...
Se han ido y me pregunto:

¿he de buscarlos de nuevo?

Duelo patológico

Me dicen

que he de seguir viviendo...
Que no he de convertir tu ausencia
en una estéril obsesión...
Que he de despedirme
para sanar mi corazón...
Que he de abrir nuevas puertas
para que la soledad no me ahogue...
Que de evitar que tu muerte
secuestre mi corazón...

Me dicen...

¿Culpable?

No puedo, o tal vez no quiero...

¡Qué extraña sensación!
Te fuiste para siempre
y quisiera apropiarme de tu muerte:
Haberme ido en tu lugar...
Quisiera reparar una injusticia
que también pesa sobre mí...
Te fuiste
y no ceso de preguntarme
si hice todo lo posible
para que no te fueras,
si di rienda suelta
al amor y a la premura...
Te fuiste,
y una amarga sensación de culpa
me ahoga por dentro.
Te fuiste,
y no puedo o no quiero aceptar
que todo sea ya definitivo.

Como árbol sin hojas...

¿Recuerdas aquel árbol
que nos regalaba su sombra

y daba cobijo a nuestros sueños?
Allí, pegados a la tierra
mirábamos al cielo.
Y un coro de cigüeñas
escribía para nosotros un canto de libertad.
Suyo era el cielo,
nuestra la mirada.
Suyo el mensaje,
nuestra la palabra y... el silencio.
¿Recuerdas?
Ahora aquel árbol
está seco, sin ramas y sin hojas.
Solitario como un muerto.
Y hasta el murmullo del agua
se quedó en mudo silencio...
Ahora, el árbol aquel
es el testigo de mi tristeza,
confidente de mi destierro.
Sentado al pie de su pobreza
miro al cielo y te busco...
Devuélveme su sombra,
amémonos de nuevo...

Razones para vivir...

Ahora que te has ido
me enseñas a comprender
que la vida es una historia sin final,
que solo muere lo que no amamos,
que solo se pierde lo que no entregamos,
que ninguna soledad vaciará por completo el tiempo.
Ahora que te has ido me enseñas a descubrir
que aun quedan páginas por escribir
y flores en nuestro balcón para cuidar;
abrazos por recibir y encuentros por saborear,
lágrimas de solidaridad por derramar,
esperanzas en espera,
amor dispuesto a multiplicarse...
Ahora que te has ido,
nos queda el último y eterno abrazo.

Morir de velocidad...

¿Quién cegó tus ojos?
¿Qué afán misterioso
aceleró la máquina de tu muerte?
¿Por qué tan pronto,
por qué sin abrazos ni despedidas,
por qué sin una gota de consuelo?
Allí, donde se quebró tu vida
y saltó por los aires nuestra esperanza...
allí quedan unas flores,
aferradas a aquel poste
testigo mudo de nuestro dolor.

Sin estrenar la vida...

Todo estaba preparado.
Un hermoso cortejo
de ternura y de promesas,
te esperaba en la puerta de la vida...
La cuna y los juguetes,
los besos y las caricias:
Todo era tuyo
antes de que por primera vez nos miraras...
¿Y ahora?
Contigo y con tus juguetes
se nos fue la vida...
Solo queda un amargo sabor de muerte,
una impotencia que hiela y humilla,
un vacío que nada ni nadie podrá colmar.
Te fuiste sin estrenar la vida,
la que te dimos,
la que ahora está irremediablemente herida.
Te fuiste,
pero guardaremos tus juguetes,
y no dejaremos
que muera para siempre tu vida.

Palabras, palabras... que no consuelan

Hay palabras
que hieren y que curan,
que elevan y abajan,

que dignifican y humillan,
que comprenden y siembran indiferencia,
que consuelan y entristecen...
Hay palabras
necesarias y superfluas,
sabrosas y amargas,
cariñosas y frías,
claras como luz y oscuras como la noche...
¡Cuántas palabras!
Palabras que no consuelan porque:
Llueven de la indiferencia,
no llegan al corazón del sufrimiento,
están hechas de tópicos que sacan de apuros.
Hay palabras que no consuelan
porque no aprendimos el silencio.

Cementerio de mi soledad y de mi consuelo...

¡Cómo podría abandonarte
a la soledad fría de la muerte!
¡Qué otro consuelo podría encontrar
si no es regalándote cada día
una flor y una oración...!
No importa el frío o el calor,
si es de noche o de día...
Ahí seguiré estando contigo.
Lo sé:
Todos me dicen
que he de dejar que la muerte sea muerte,
que libere mi amor y mis recuerdos
de esa cotidiana obsesión...
Pero, no puedo.

Duelos prohibidos...

Dolor condenado al silencio...
Palabras que no encuentran
salida ni oyentes...
Secretos que morirán con la muerte...
Así, más o menos, son los duelos
de amores ocultos que se nos fueron...
de corazones destrozados
por la incomprensión y por la indiferencia,
de esperanzas frustradas y traicionadas,
de fracasos inconfesados...
Duelos prohibidos.
Solo a ti, Señor,
puedo abrir mi corazón...
A ti para quien nada hay oculto...
A ti, la última y definitiva esperanza.

No ha valido la pena

A veces me pregunto

quién decretó mi suerte,
quién marcó de antemano las páginas de mi vida...
quién desvió mi camino hacia ningún sitio...,
quién cargó mis espaldas de alforjas inútiles y pesadas.

A veces, me pregunto

quién podrá liberarme de esta sensación de fracaso.
Hasta sueño en darle la vuelta al reloj de mi vida.
Porque aún creo y espero en ti, Señor,
te pregunto si queda todavía
un resquicio para la ilusión,
si aun es posible un nuevo rayo de luz y de lucidez
que ilumine las sombras de mi pasado oscuro.
Y, porque quiero seguir viviendo,
Te pido, Señor, que me ayudes
a acoger mi pasado

y a vivir esperanzado
los verbos de la vida.

Oportunidades perdidas...

Ahora que vivo en el torbellino
de un sordo sentimiento de pérdida
pienso en aquel tren
que tantas veces pasó por delante de mi puerta...
Era el tren de la cordura y del buen juicio...
el tren del trabajo y de la universidad,
de los amigos que perdí,
el del amor ofrecido
en la bandeja de la ternura y de la gratuidad;
el de las puertas abiertas a un futuro mejor...

Me duele

haber sofocado mis sueños,
haber anestesiado mis ilusiones,
haber desviado mis expectativas.
Pero, a pesar de todo (milagros de la vida)
bendigo mi dolor y mi nostalgia:

Aún no ha muerto la esperanza.

Se quebró el amor...

Poco a poco se hizo de noche,
una larga noche sin nuevos amaneceres...

Poco a poco el amor
que tejía nuestras vidas
se esfumó sin rostro ni figura...

Lentamente,
una sombra de indiferencia dolorosa
levantó entre nosotros
una distancia insuperable...

Y nos alejamos...

cargando con la nostalgia
de lo que no fue y podía haber sido,
con el sabor agridulce de los secretos compartidos,
con las huellas imborrables de la intimidad
que nos regalamos;
con las promesas fallidas que aún hoy
hacen más espesa la ausencia...

Nos alejamos,
con el corazón herido,
con la memoria todavía dolorida...

Nos alejamos...
Y una punzante sensación
de pérdida y de soledad
sigue golpeando a la puerta de mi corazón.

¿Por qué me dejaste?

¿De qué sirven las preguntas...?
Me dejaste:
porque ya no me querías...
porque otro corazón llamó a tu puerta...
porque el tiempo arrastró consigo el fuego y la llama...
porque no querías rosas con espinas...
porque nuestros ojos no miraban en la misma dirección...

¿De qué sirven las preguntas?

Tal vez,
para reabrir heridas...
para cargar de culpa mi soledad...
para morir de recuerdos...
Ahora solo sé que no estás,
que te fuiste como ladrón en la noche,
furtivamente,
llevando contigo mi felicidad,
dejando nuestra casa llena de vacíos...
Ahora solo sé que nada será como ayer...
una nube de silencio cubrirá nuestro pasado...
No buscaré alivio entre los recuerdos...
me quedaré a solas con mis heridas.
Y, tal vez, un nuevo amanecer
me despertará de esta pesadilla sin fin.
Ahora solo sé que el amor no pasa ni muere:
resucitaré con él.

Mis papás se han separado...

Mis papás se han separado...
Cada uno está en su casa...
Ya no comen ni duermen juntos...

Mis papás ya no se besan...
Los dos dicen que me quieren...
Pero pocas veces estamos juntos...
Yo no lo entiendo.
Y les pregunto...
Tampoco entiendo sus respuestas...
Los dos dicen que me quieren igual que siempre.
Los dos me regalan juguetes,
me ayudan a hacer los deberes,
me llevan al parque...
Sí, pero nunca juntos.
No los entiendo
y tengo miedo...
Les pregunto
pero tampoco ellos me entienden.
Yo los sigo queriendo
y, a lo mejor, un día estaremos de nuevo juntos.

¿Cómo cantar en tierra extranjera...? Duelo migratorio...

¿Cómo cantar en tierra extranjera
los cantos de mi tierra?
Me duele la distancia,
me abrume la diferencia...
Soy un extraño en tierra extranjera
con un puesto incierto
en la mesa de las promesas
que no apagan mi nostalgia...
Añoro aquellos atardeceres,
los olores del pobre barrio en que nací,
y no puedo acallar el bullicio alegre de los niños
(porque allí hay muchos niños...).
¿Cómo cantar y sonreír
si el pan es aun incierto,
y mis raíces, también mis raíces,
lloran de nostalgia...?

Adiós, amigo del alma...

Hermosa sintonía,
complicidad discreta y siempre recreada,
gratuita y mutua cercanía...

Confidente de mis silencios,
testigo privilegiado de mis secretos,
eco prolongado de mis alegrías y de mis penas...
No has muerto del todo,
porque nada ni nadie
podrá quebrar definitivamente
lo absoluto de nuestras vidas,
el soplo divino que une corazones para siempre.
Algo de mí, sin embargo, murió contigo,
y, en silencio, nos hacemos compañía:
Tú en la muerte, que no es entera,
y yo en el camino que lleva hacia ella.
Amigo del alma, parte indivisible de mi ser:
¡Hasta luego!

Duelo por mi cuerpo...

Qué lejos quedó el día en que,
mirándote complaciente en tu espejo,
te dije: Encantado de haberte conocido.
Ahora, en cambio,
me has cargado,
sin faltar a ninguna cita,
con el peso amargo de tus disminuciones
de tu deterioro, de la enfermedad...
Ya no eres mi mejor aliado
de mi deseo de vivir y de vivir en plenitud.
Ya no me regalas tu silencio:
Aquel hermoso y placentero silencio
que, a menudo, no supe escuchar agradecido...
Ahora todo –o casi todo–
son pérdidas, nostalgia de aquella añorada docilidad,
de una sintonía perdida.
Tú y yo ya no somos uno.
Ahora, mirándome en tu espejo,
te digo:
***No moriremos juntos,
pero sí reconciliados.
Gracias.***

Buenos días, tristeza...

... De pronto, la alegría se ausentó de mi casa.
Tras ella se aposentó fraudulenta e insidiosa
una difusa sensación oprimente...
Tristeza sin nombre propio,
vacío y ausencia de mí mismo...
Tristeza, vacío, depresión...
¡qué nombres!
Pero no habré de rendirme.
Mi corazón todavía late...
Mi alma aun no se ha muerto...
Alguien ha escuchado el grito
que subió del fondo de mi pozo.
Ya no estaré solo/a.
La mía será una soledad
acogida y acompañada.
Hasta el final del camino...

Mensajes desde la otra orilla

Canción de cielo para mis papás...

Queridos papás,
todavía conservo el calorcito
de vuestro último beso,
aún no se han secado en mi rostro
vuestras lágrimas ardientes de ternura.
¿Sabéis? Ahora todo es diferente.
Gracias porque no me engañasteis,
ni pintasteis mi muerte de “papá Noel”.
Sabíais que me iba para siempre
y cargasteis con la pena...
Ahora veo que estáis aún muy tristes,
que no encontráis consuelo ni alivio,
que las noches os pesan como losas.
Me gustaría susurraros al oído suavemente
una nana de cielo.
Me he ido, pero no del todo...
El amor que me regalasteis sigue vivo...
La vida que me disteis no se ha apagado...
Dormid sosegados por los dulces recuerdos
que acunaron mis sueños...
Y, al despertar, cuando todo sea diferente,
nos encontraremos en un abrazo eterno.

El perdón que no nos dimos...

Antes que la muerte me alejara de vosotros
una muralla infranqueable
había separado nuestras vidas.
Las puertas estaban cerradas,
y el corazón doliéndose, tal vez de rabia, tal vez de pena...,
vivía herido de indiferencia, de olvido...
Antes que la muerte llamara a mi puerta,
habíamos renunciado, quizás por inercia,
a compartir la mesa del perdón y de la amistad recobrada...
Ahora que todo es diferente

y se ha curado mi ceguera,
os pido perdón
por las oportunidades frustradas,
por el tiempo perdido...
Ahora que todo es diferente,
dejadme que os suplique:
No malogréis el tesoro que lleváis dentro,
no malgastéis energías en durar en la enemistad,
pulsad las últimas cuerdas de vuestro corazón
donde siempre hay una oportunidad
para la paz y el perdón.
Amaos más allá y por encima de cualquier
vano pretexto.
Venid con el corazón sanado...

Elogio de la fragilidad...

Partí de vuestro mundo
cargado de años y lleno de achaques...
Sobre mi cuerpo debilitado
pesaba la dura carga de mis disminuciones...
Los días se alargaban como sombras,
y en el reducto de mi soledad impuesta
los recuerdos me daban compañía...
Era –se decía– el “*tiempo sobrante*” de mi vida
de una vida sin calidad...
Ahora, desde esta orilla
a la que –creédmelo– llegué vivo y despierto,
deseo compartir con vosotros
un humilde elogio de la fragilidad.
Ahí, donde ahora seguís tejiendo
la trama de vuestra vida,
no lo olvidéis:
lo más real es la pobreza,
lo más cierto es la incertidumbre,
la verdadera fuerza se forja en la debilidad,
la luz que salva brota de la noche...
En vuestra ajetreada vida,
no lo olvidéis:
Necesitáis silencio para hablar y para entenderos,
pobreza para enriqueceros,

dudas para buscar la verdad,
disminuciones para crecer,
muerte para vivir.
En vuestra corta existencia:
solo los ancianos como yo fui,
los niños que vosotros fuisteis,
y los pobres, los excluidos, marginados...
os enseñarán a ser humanos.

Morir en la ternura

Mi corazón se enternece todavía
y rebosa de eterno agradecimiento
cuando os contemplo
juntos y en silencio
bebiendo el amargo trago de mi partida...
Inmensamente solícitos, cercanos, afectuosos...
Sin saber qué decir ni qué hacer...
en la espera de lo irremediable...
En aquella mesa todos éramos uno.
Nunca el dolor unió tanto...
nunca como entonces,
estando yo con mi cuerpo inquieto y dolorido
y con el espíritu despierto,
sentí el delicado tacto de vuestra piel,
el calor de vuestras manos,
el agridulce sabor de vuestras lágrimas.
Ahora que todo es diferente
con cuánta claridad veo
que si somos hijos de la ternura,
si el amor nos hizo ser y vivir,
también la muerte ha de entrar
en la Vida que no acaba
por la puerta silenciosa y estrecha de la ternura.

Morir antes de morir...

Hacía años que la vida me había sentenciado,
que había desaparecido de la lista,
que en el concierto
de los bienpensantes y de los bienestantes
yo era una nota discordante,

peor aún, un silenciado de muerte.

Hacía tiempo que con mi cuerpo maltrecho

y con mi espíritu desgastado

vagaba entre las indiferencias

de quienes andaban a mi alrededor...

Hacía tiempo que yo, soledad ambulante,

estaba en la nutrida y paciente cola de espera

de quienes ya no esperan nada.

Ahora que todo es diferente,

os digo con cariño y convicción.

no apaguéis la vela que aún tiene hilos de vida,

no tratéis como si estuvieran muertos a quienes aun viven,

no neguéis la caricia y el saludo a quien vive desapercibido.

Al contrario:

Escuchad a quien ha perdido la palabra,

devolved la dignidad a quien le ha sido usurpada,

encontrad belleza en la aparente fealdad,

un rostro sediento de sonrisa y caricias en quien vive apesadumbrado.

Cuando también vosotros despertéis definitivamente

descubriréis con asombro y quizás también

con una pizca de remordimiento

que también nosotros éramos hijos de Dios.

Sí, muy parecidos a Cristo.

Bienaventuranzas desde la otra orilla...

“Felices los pobres, los pobres de espíritu”.

Felices los que os sabéis frágiles, vulnerables, necesitados...

porque solo así sois grandes.

Creedme:

nada hay más real y cierto que la pobreza: acogedla...

Desde “aquí” todo recupera su verdadera dimensión...

Venid con el corazón lleno de nombres

y despojados de inútiles ambiciones...

“Felices los mansos y humildes”.

Dichosos/as los que creéis en el poder

del amor y de la ternura...

Los que os dejáis desarmar

de vuestras falsas pretensiones

por la mirada de un niño

y por la fragilidad del anciano...

“Felices los que lloráis”.

¡Qué triste no llorar cuando las lágrimas
son la salida natural de la ternura y de la solidaridad!
Felices quienes estáis aprendiendo
a dejaros herir por el sufrimiento ajeno
y a caminar agarrados de las manos
hacia las puertas de la Vida,
donde ya no hay ni dolor ni llanto...

“Felices los que tenéis hambre y sed de justicia”.

Sois felices si vuestro mundo no acaba de gustaros,
si no dais muerte a los ideales y a las utopías,
si apostáis por lo que hoy parece imposible,
si unís vuestros sueños al sueño de Dios...
Hasta que nazca un cielo nuevo y una nueva tierra...

“Felices los limpios de corazón...”

Seréis **ya** felices si aprendéis a mirar
con buenos ojos: como Dios mira...
Para ver hondo y lejos,
a veces habréis de cerrar los ojos...
pero sobre todo habréis de eliminar
las telarañas del corazón...
Felices, porque vuestro paso por el mundo
es un ensayo para saborear hasta el vértigo
la belleza infinita de Dios...

“Felices los misericordiosos...”

Nada hay más agradable a nuestro Dios
que el amor entrañable:
Que es tierno y cercano,
comprensivo y solidario...
El amor que nace de unas entrañas
que se conmueven ante el sufrimiento ajeno,
que, por donde “pasa”
va curando heridas,
repartiendo bálsamos,
abriendo horizontes...
sembrando el camino de las huellas de Dios.
Felices, felices.

"Felices los que buscan la paz..."

Felices si vais descubriendo
que sois hijos de Dios y hermanos entre vosotros
solo si buscáis la paz...
Felices si mantenéis vivo el deseo
de la paz que nunca llega,
que parece herida de muerte permanente...
Felices si no confundís ese don maravilloso y utópico
con la corta mirada de los acomodados,
con las imposiciones del orden establecido,
con la pasividad indiferente de quienes prefieren no ver ni mirar...
Felices si sanáis vuestros corazones
y cerráis las puertas a todo rencor y revancha,
a la indiferencia y al egoísmo.
Dadle a diario una oportunidad a la paz.

"Felices los perseguidos por causa..."

Sabéis muy bien que la vida es dura,
que en vuestro mundo
la apuesta por la vida
os llevará a consumir la vuestra
en el fuego lento de cada día.
Para vivir habréis de convivir
y desviviros por alguien o por algo...
Para crecer habréis de decrecer...
Para subir habréis de partir siempre de abajo...
Pero seréis **ya** felices,
aunque, a veces, hayáis de caminar en solitario,
saltar obstáculos,
nadar contra corriente...
Pero seréis **ya** felices.

Ahora que he despertado...

Lo comprendo:

Unos dicen que salí por la puerta equivocada...
otros, que vosotros
no os merecíaís el duro golpe de mi muerte elegida...

Lo comprendo:

a los que amáis la vida y no os derrumbáis
ante las adversidades,

os duele que yo haya tomado el atajo
por el camino equivocado.

Lo comprendo:

Mi muerte os ha desgarrado el corazón,
y os ha cargado con el sinsentido
de una culpabilidad injusta e inmerecida...

Lo comprendo.

Ahora que, por fin he despertado:

dejadme que os hable al corazón:

No huí de vosotros, mis seres más queridos,
escapé del infierno.

Me envolvió en sus redes

la tiniebla de una tristeza sin nombre,

la noche poblada de fantasmas.

La muerte me acompañaba por doquier,

cegándome como una obsesión fascinadora y fatal.

Ahora que he despertado:

quisiera apagar vuestro sufrimiento,

extirpar las espinas que mi muerte

ha sembrado en vuestro corazón.

Ahora que he despertado:

Quisiera deciros que, por fin, he encontrado

la luz y el oxígeno que, sin saberlo

y por caminos inciertos, busqué...

Ahora que he despertado:

Os pido el regalo inmerecido

de vuestro perdón.

Aceptad, os lo pido,

la promesa de mi amor eterno.

Gracias.

Si supierais...

¿Cómo podría decíroslo...?

Sí, ya sé que todavía

no ha amanecido del todo,

que el túnel es largo,

y largo y tortuoso

el camino de la esperanza...

Ya sé que vuestra vida

está llena de preguntas sin respuestas evidentes

y que la inercia puede secar el corazón
y que un letargo engañoso
puede ahogar la sed de infinito
que os hacer ser y existir...

Lo sé.

Pero cómo podríais descubrir ya
y saborear en la distancia:

Que Quien os dio la sed
os dará también el agua...

Que Quien os hizo para Él
os llevará a su plenitud...

Que cuando os despertéis definitivamente
os saciaréis de su semblante...

¿Cómo podría decíroslo...?

Frases que no consuelan...

“Solo Tú, Señor, tienes palabras de vida eterna” (Jn 6, 69)

Señor Jesús, Tú oyes lo que no decimos,
Tú escuchas de lejos nuestros silencios,
Tú penetras nuestros pensamientos,
Tú nos conoces por dentro...

**Ayúdame a encontrar tu Palabra
también en las palabras que no consuelan...**

Ayúdame a refugiarme en tu silencio
dolorido y solidario...

Ayúdame, Señor,
a agradecer la solidaridad de mis hermanos,
incapaz de abrazar el misterio del sufrimiento
que nos envuelve.

Señor, Tú que tienes Palabras de vida
pon un poco de tu Vida
en nuestros labios y en nuestro corazón.

*He aquí algunas de las expresiones,
tantas veces repetidas...,
cargadas de buenas intenciones,
pero que, normalmente, ni dan consuelo
ni conectan con el eco profundo
del sufrimiento ajeno...
Orar desde ellas es posible y saludable...*

“Es el destino...”

No es fácil, Señor,
robarle a la muerte y a su cortejo
su poder arbitrario y a menudo gratuito...
No es fácil, Señor,
encontrar otras “explicaciones”...
No es fácil, Señor,
sacrificar la razón, renunciar a entender,
cuando la muerte llega inesperada
y sin motivos aparentes...

No es fácil, Señor.

“Hay que ser fuerte”

De qué sirven, me pregunto,
los imperativos y las exhortaciones
que me dejan solo.
Señor, sé que el peso es mío,
que nadie podrá liberarme
de esta inevitable soledad...
La abrazaré si Tú la compartes conmigo.

“Es mejor así...”

Sí, a veces la muerte llega,
parece que en buena hora,
cargando sobre sí el peso
insoportable de la enfermedad y del deterioro...
Señor, mis amigos saben que, a veces,
cuesta más vivir que morir...
Y, sin embargo, Señor,
no lo puedo remediar:
Me duele más su muerte que la vida,
algo dentro de mí rebela.
¡Cómo cuesta, Señor,
dejar que las cosas sean y sucedan!

“El tiempo todo lo cura...”

Quienes así me hablan
quizás ignoren que, precisamente ahora,
en mi vida no hay más que un triste presente
y el pasado que va y viene
llenando mi corazón de nostalgias
y de recuerdos...
Ahora, Señor, se ha detenido el tiempo...
Y una negra nube oscurece mi futuro...
Señor, contigo ya no habrá tiempos vacíos...
Llénalos Tú con tu presencia discreta y misteriosa.

“Mientras hay vida hay esperanza...”

¿Dónde está, Señor, la esperanza

cuando la vida ha quedado herida de muerte?
¿Dónde está, Señor, la vida
si por sus venas no circula la linfa de la esperanza?
Dame, Señor, tu aliento,
y darás más vida a los años de mi soledad.

“Es la voluntad de Dios”

No puedo, Señor, creer que Tú,
el Dios amigo de la vida,
hayas decretado su muerte...
Quiero creer, Señor, que tu voluntad amorosa
no muere con nuestra muerte.
Comprende y acoge, Señor,
mis dudas y mi desconcierto.
Que también ahora,
a pesar de todo,
 siga creyendo que Tú eres el Dios de la vida.

“Dios aprieta pero no ahoga...”

Por qué, Señor, pretendemos
atribuirte nuestros mismos pensamientos,
nuestras mismas actitudes...
Por qué, Señor, este afán
de justificarte...
Señor, prefiero creer que Tú
ni aprietas ni ahogas,
que es la vida la que nos pone en aprietos,
que somos nosotros los que no encontramos respiro...
Ayúdame, Señor,
a aceptar que Tú tienes una forma diferente de amar.

“Dios se lo ha llevado...”

Ahora en el fondo oscuro de mi soledad,
quisiera entender, Señor,
que Tú no te llevas a nadie,
que no eres el que, sobre todo sorpresivamente,
arrancas de nuestra vida a nuestros seres queridos.
Ayúdame ahora, Señor, a entender
que, en la vida y en la muerte,
en ti vivimos, nos movemos y existimos.

Tú, Señor, no te lo has llevado,
ya vivía en ti y contigo.

Pensamientos saludables... oraciones al ritmo de la respiración

Verbos para la vida

Acoge, acepta la realidad. El realismo es el elemento básico e imprescindible para la salud psicológica y espiritual.

Busca en tu interior nuevos recursos para los tiempos de intemperie, de abandono y de soledad.

Comparte: sufrir solo/a es solo sufrir.

Deja que tu corazón respire, se expanda, grite y llore...

Escucha al sabio interior que te habita por dentro, que la confusión no apague su voz...

Fortalece tus defensas abriendo algún resquicio a la esperanza.

Guarda y alimenta en tu corazón los recuerdos de los momentos felices.

Haz espacio en la mesa de tu vida a nuevos huéspedes, habita dentro de tu casa dejando siempre una puerta abierta.

Inténtalo de nuevo, que la corriente de la pena no te arrastre, concédete alguna victoria aunque sea provisional...

Levanta, de vez en cuando tu mirada: verás cómo se estira el alma y se esponjan los pulmones...

Llama con agradecimiento a la puerta de los recuerdos, pero no te olvides de vivir el presente...

Mantén viva la tensión: no te conformes con las migajas, estás llamado a un gran banquete; no intentes saciar tu sed de felicidad con sus sucedáneos, estás llamado a la plenitud; no dejes de mirar al cielo, no te basta con pisar tierra.

Niégle a la muerte sus pretensiones de definitividad. La última palabra la tiene la Vida.

Ora, aunque no sepas ni tengas ganas... Una súplica, un grito de auxilio, un desahogo del corazón... no se pierden en el aire ni chocan contra un muro inerte de silencio... Ora, aunque no quieras.

Perdónale a la vida su fragilidad, a tu mente sus olvidos, a tu corazón sus durezas, a tu mirada sus superficialidades, a tu cuerpo sus límites...

Quiérete cuando lloras y cuando estás alegre..., cuando la muerte te pone contra las cuerdas y cuando la vida llama a la puerta..., ama el momento y la eternidad...

Renueva a diario tu sí a la vida, es decir, a todo aquello que le da una nueva calidad, a nuevas amistades y encuentros, a nuevas oportunidades...

Sal, en lo posible, de circuitos cerrados, de inercias que paralizan, de hábitos repetitivos...

Tómate tiempo para asumir y mirar de frente la realidad, para recomponer relaciones, para ajustar tus nuevas expectativas, para caminar con sentido...

Une tu sufrimiento y tus inquietudes a quienes están viviendo la experiencia del duelo.

Vive cada día como un regalo del Señor, sorpréndete ante el milagro de vivir, agradece cada latido del corazón, no te olvides de escuchar agradecido/a el silencio de tu cuerpo.

Vivir y sufrir

La cuna, la cama y el féretro están hechos de la misma madera:
el árbol de la vida.

Ni vivir sin sufrir, ni sufrir sin vivir...

No te preguntes por qué sufres,
deja más bien que el sufrimiento te interroque.

Amas de verdad
cuando, a la persona querida, que sufre,
le regalas presencia.

En el sufrimiento
el misterio radica, a menudo, en su silencio.

Hay “zonas” del corazón que solo sufrimiento puede despertar...

¡Extraña compañía la del sufrimiento! A veces, sin embargo, es la única.

No hay que esforzarse demasiado en arrancar todas las espinas del corazón:
podrías quedarte sin él.

Quien no es sensible ante el sufrimiento de los demás deja de ser humano.
La indiferencia es la peor expresión de inhumanidad.

El amor es una extraña mezcla entre pasión y ternura, gozo y sufrimiento.

Todas las empresas grandes y nobles nacen condimentadas por el sufrimiento.

El miedo a sufrir alimenta la indiferencia.

La distancia mayor en este mundo es la que separa a las víctimas inocentes de sus verdugos,
a los que sufren injustamente y a quienes les hacen sufrir.

Los vacíos de amor están llenos de sufrimiento.
Hay sufrimientos que no reclaman alivio, sino curación.

Si has decidido amar, has decidido sufrir.
No sabrás si amas de verdad
hasta que no sufras por y con quien amas.

Si consigues que otros dejen de sufrir
por motivos equivocados,
habrás eliminado la fuente de muchos sufrimientos.
No sabrás de verdad quién eres
hasta que no hayas sufrido injustamente.

No trates de evitar todo sufrimiento:
es la empresa más inútil. Además, es inútilmente dolorosa.

El sufrimiento y el amor
son los mejores despertadores de tu identidad.

Cuando sufras,
trata de reconciliarte con tu soledad.
Nadie podrá sufrir en tu lugar.
Nunca dejes que el sufrimiento
invada todo tu ser.
Oponte con todas tus fuerzas a sus ansias acaparadoras.

Nuestro mayor enemigo no es el sufrimiento,
sino la apatía.
En el colmo del sufrimiento nos quedamos mudos.

Convivir con el sufrimiento
no quiere decir que hayas de rumiarlo
hasta el punto de vivir solo de él.
Hay en ti otras fuentes, otro alimento.

En cada respiro una oración...

- Creo, Señor, aumenta mi fe...
- Sana, Señor, mi corazón herido...
- Acoge, Señor, mi pena y transfórmala en energía sanadora...
- Señor, si quieres, puedes curarme.
- Ayúdame, Señor, a descansar en ti, como un niño en brazos de su madre.
- Mantén, Señor, mi corazón entero, vivo y despierto.

- No dejes, Señor, que mi corazón se seque y se muera.
- Hazme sentir, Señor, la fuerza misteriosa y sanante de tu amor.
- Señor Jesús, Tú eres la salud: ayúdame a sacar fuerzas de flaqueza, a vivir con paz y serenidad mi dolor...
- Señor Jesús, vencedor de la muerte, Tú eres mi esperanza.
- Renuévame por dentro, Señor, da fuerza y firmeza a mi espíritu.
- Señor Jesús, experto en dolores, sácame del aprieto en que me encuentro, muéstrame la salida...
- Señor, no tomes en cuenta mi rabia y mi protesta.
- ¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome, hasta cuándo me ocultarás tu rostro?
- ¿A quién acudiré, Señor? Solo Tú puedes devolver la paz a mi corazón, la esperanza a mi vida.
- Señor, no me quites tu aliento.
- Señor, a ti levanto mis ojos, dame luz con tu mirada.
- Te presento, Señor, a mis seres queridos. Tú que juntaste nuestros corazones en la vida, haz que nos encontremos de nuevo contigo para siempre.
- María, consuelo de los afligidos, mira mi pena y mi pesar, sácame de la angustia, dame un poco de alivio, que no me pierda por el camino de la desesperanza.
- María, hazme descansar un poco en tus brazos de madre.
- María, madre del Salvador, que velaste al pie de la cruz: estate siempre conmigo. Hazme sentir tu presencia materna y reconfortante...
- María, madre de los dolores, no te pido que me libres del sufrimiento. Solo te ruego que lo transformes en puro amor.

Testimonios de duelo

El duelo narrado en primera persona es siempre sagrado. Lo es porque es el resultado del coraje de mostrar el propio corazón herido por la pérdida de un ser querido y, al narrarlo, se pone de manifiesto algo íntimo que, a su vez, tiene repercusiones sociales.

Como es también íntima la experiencia de fe, la vivencia de la relación con Dios en medio del dolor. Y también esta tiene repercusiones conductuales y colectivas.

He aquí algunos testimonios exitosos en los que la fe es un recurso saludable para vivir el duelo. Se presentan situaciones diferentes, causas de pérdida variadas, modos distintos de vivir la fe también. Pero en todos, la fe y la comunidad están contribuyendo a esa sana referencia última del corazón: lo más íntimo de nuestra intimidad, Dios mismo.

Su lectura puede hacer bien también a quien, en medio de la zozobra propia de la pérdida de un ser querido, busque luz en la oscuridad, intimidad relacional en la soledad, alguien a quien dirigir las preguntas sin respuesta o en quien depositar la máxima confianza: la esperanza en la Vida más allá de la vida.

El duelo múltiple de Lola

Me llamo Dolores pero todo el mundo en el pueblo me llama Lola.

Todo empezó cuando mi marido enfermó. Luego falleció, pero entonces también tenía a mis hijos con la misma enfermedad y estaban mal. Yo he tenido una chica y cuatro chicos. Cuando el cura llamó a vuestro Centro de Escucha hacía muy poco que se había muerto mi hija, que enfermó y murió hará como unos diez años. Tenía la enfermedad de corea de Huntington. Han fallecido ya todos. Mi hijo, el segundo, que era el mayor de los chicos se ahorcó. El no estaba enfermo todavía pero vio la “papeleta” de su padre que estuvo enfermo catorce años, que se dice muy pronto... Ellos eran pequeñitos y veían cómo yo estaba padeciendo mucho y lo que luchaba. También vio cómo se había deteriorado su hermana, que era muy guapa, pero se quedó hecha un horror, que no era ni para verla. Entonces él pensó “ahora me toca a mí” e hizo lo que hizo. Hasta que murió el pequeño, el último, hace cuatro meses.

He podido con todo esto gracias a la fe que tengo y trabajando. Yo tengo mucha fe y creo mucho en Dios. Él me da fuerza. Nunca me he enfadado con Él, aunque a veces le digo: “Te has pasado... Yo creo que te has pasado... Ya está bien la cosa ¿no?”. Voy a comulgar y le pido “aumentame la fe”, aunque sea un granito de mostaza, quiero tener más. Es que yo pienso que no tengo bastante y sé que tengo porque cuando estoy en la

iglesia una hora me parece un minuto.

Pienso en esas madres que tienen un crío ya enfermo desde pequeño, no pueden disfrutar como yo lo he hecho cuando han estado bien. Perder a los hijos cuando son niños o tenerlos enfermos desde que nacen... debe ser más duro todavía.

No me ha aplastado la tristeza, por la fe. Yo tengo mucha fe. Yo no sé leer. Algunos se ríen porque vine a las Jornadas de Duelo a hablar, pero a mí me da igual... A mí me importa si puedo ayudar. Yo quiero dar ánimo a quien siente que no puede resistir... En este mundo se puede resistir todo.

Yo entro en mi casa y, claro, estoy sola en las cuatro paredes pero tengo las fotografías de mis hijos y los saludo: "Buenas noches, ya estoy aquí". Y, a veces, cuando los domingos veo la misa en la tele (voy los sábados a misa), cuando se dan la paz, yo se la voy dando a mis hijos y voy pasando por todos los que tengo allí: mis hijos, mi madre...

No podré pagar nunca en la vida a San Camilo lo que han hecho por mí.

Mataron a mi hijo

Mi hijo mayor desapareció cuando fue a rescatar a un herido que había habido de una violación. Lo amarraron a un árbol y lo aporrearon todo el día y lo sacaron casi muerto en un camión del ejército. A partir de ahí no se supo más de él. Años después hicimos la exhumación.

Yo he elegido un pájaro, el sirirí, para simbolizar la actitud de quien quiere ayudar sin violencia. El sirirí es un ave muy pequeña que persigue a los gavilanes, que son aves rapaces que se llevan los pichones de los nidos de los pajaritos y también de los pollitos de las gallinas. El sirirí persigue al gavilán para hacerle soltar sus presas. Es un símbolo de resistencia y también de persistencia y yo lo adopté como un símbolo de lo que yo pensaba hacer frente al Estado, primero para llegar a la verdad y exigir justicia.

Todo el mundo dice "¡qué simpática esa señora que se inventó esa historia!". Pero tiene más elementos de fondo y es que a mí me tocó la época en que en Colombia en las casas no estaba la Biblia. Estando en la parroquia del Buen Pastor, mis sobrinos me enviaron una Biblia y yo le pedía a mi Dios: "Habla, Señor, que tu sierva escucha", y abrí la Biblia y me salió en el Evangelio de San Lucas la "historia" de la viuda y el juez en el capítulo 18. Es la historia de una viuda que insistía ante el juez para que le resolviera una situación y el juez todo ofuscado decía que a esta señora no la aguantaba. Entonces el Señor dice al final que en el mundo hay gente que es capaz de "persistir" y "resistir" y entonces dije: esto es lo que voy a hacer y la llamaré "Operación Sirirí" y va a consistir en la "insistencia" y la "persistencia". Además para mí era muy simbólico porque el sirirí nunca ha matado a un gavilán. Es una estrategia muy pacífica pero efectiva, es decir, ese pajarito tan pequeño también para mí significa las mamás que siempre vamos a buscar, pero que nadie nos cree ni nos atiende. Porque la historia es muy dura para las mamás.

Con esta historia también tuve encontronazo con mis amigos de la iglesia porque ellos decían que dejara las cosas así y yo les dije que me parecía muy grave porque era utilizar la religión como mecanismo de impunidad. Yo creo en Dios y le pedía que me ayudara a encontrar a mi hijo, que él había dado su vida por la verdad y que eso era precisamente lo que yo andaba buscando. Y como todo esto era tan cruel llegué a inventarme lo que yo llamo las “oraciones personalizadas” y “plegarias” para mí. Yo he sido muy devota del Ángel de la Guarda y esa historia se me convirtió también en una prueba de fe.

Yo le decía a Dios en la iglesia de la Parroquia de los Pasionistas españoles: “Señor, necesito que me mandes ángeles de carne y hueso”. Y así fue. Aparecieron Organizaciones que me ayudaron: “Ángeles de carne y hueso”.

Haber llegado a la verdad fue para mí muy importante. Yo acepto que él está muerto, eso es indudable, pero no acepto la manera como lo asesinaron, ni la impunidad, ni todos los abusos que se cometieron y los que se siguen cometiendo. A la hora de la verdad la protagonista de esta historia es la Solidaridad porque la “insistencia” y la “persistencia” fueron muy importantes, pero sin la fe y la solidaridad tampoco hubiera alcanzado eso.

Mi marido falleció en el centro San Camilo, de Tres cantos

Esto para nosotros fue algo muy inesperado. Empezó con un dolor de espalda y acabó descubriéndose en el Hospital que tenía un tumor en el pulmón con metástasis que había hecho un desastre muy grande. Él era una persona inteligente, preparada, y en el Hospital, cuando le hablaron de su diagnóstico, él decidió que no quería volver a su casa, que quería lo que le restara de días ser tratado por profesionales.

Él sabía lo que tenía. No sabíamos si iba a ser mañana, pasado por la tarde... En alguna ocasión me preguntó: ¿mi padre me estará esperando? Y yo le dije que sí. En otra ocasión me preguntó: ¿acompañarás a mis cenizas? Por supuesto, yo estaré contigo siempre. Yo le dije que no me había faltado de nada, que había sido un padre fenomenal y un marido bueno. Podríamos decir que tuvimos un mes para despediros. Tenía sesenta y un años. Nunca jugamos a las mentiras. Tampoco con nuestros hijos.

Mi marido venía de una familia católica, nos habíamos casado por la Iglesia, mi suegra practicante, mi madre también, mis hijos bautizados, han ido a colegios religiosos, pero mi marido no comulgaba excesivamente con esto. Pero celebramos la Unción.

Cuando llegué al grupo del Centro de Escucha me encontré con un grupo muy heterogéneo que no tenía mucho que ver conmigo, es decir, me encontré con una persona que había perdido a su madre con 86 años, que tenía un marido y un hijo. A mí esto me descolocaba porque no lo podía entender, pero claro, cada uno tiene sus sentimientos y lo respeto. Me encontré con tres personas muy desgarradas por suicidios de hijos muy jóvenes que a mí me aterrorizó, una persona que decía que se sentía desgarrada por dentro. Me encontré con una persona mayor que había perdido a su

marido, con un señor (que era el único hombre de la terapia) que había perdido a su mujer y decía que había perdido la fe en Dios, porque le había quitado lo que más quería en su vida que era su mujer. Cosa que a mí no me ha ocurrido.

Cuando yo salí de allí dije: no vuelvo, porque esto, con mi carácter, me lo voy a llevar a mi casa y voy a sufrir muchísimo. Pero cuando iba en el autobús de repente dije: tengo que volver, porque esta gente puede necesitar también mucho. Y después dije: ¡Dios mío ¿de qué me quejo? ¡He tenido 37 años de vida buena, con mis altibajos, siendo muy querida por mi marido, queriéndole mucho, he tenido dos hijos sanos, tengo dos nietos sanos, tengo dos yernos encantadores y mi marido se ha muerto a los 61 años ¿de qué me quejo? Esta gente ha perdido a sus hijos que debe de ser lo más horrible del mundo con 22, con 27 años porque se ha pegado un tiro o se ha tirado por la ventana.

En Tenerife hicimos una excursión para ver el Teide de noche y un astrólogo que nos explicó las estrellas, las constelaciones, nos decía: a mí estas constelaciones me las enseñó mi abuelo, que era pastor y yo cuando miro estas estrellas pienso que en alguna está mi abuelo. Y entonces yo en ese momento pensé: pues sí, yo siempre que mire una estrella pensaré que en alguna está él. Quiero decir que en cualquier cosa que me pasa trato de coger algo que me haga de flotador y bueno... ahí estoy. Al fin y al cabo, Dios no nos abandona nunca.

Mi hijo se suicidó

Mi hijo tenía 34 años cuando falleció por suicidio. Estaba en un momento depresivo. Parecía ser (aunque yo nunca he estado muy convencida de ello), que tenía un trastorno bipolar. El domingo, después de comer, me miró con una cara que, desde luego, me dejó petrificada y me dijo: “*Tengo angustia*”. Yo le quité importancia diciéndole que el psicólogo no le había dado importancia y yo traté de entretenerle. Le dije: “Venga, vamos a tomarnos el poleo” (siempre lo hacíamos) y vemos alguna película que te guste. Era domingo y siempre le gustaba ver películas (él escribía guiones también). Yo estaba en la cocina, cogí las dos tazas de poleo para llevarlas al salón y sentarnos y en eso cogió y se tiró por la ventana. Fue lo que tardé en llevar las tazas de la cocina al salón. Antes se cortó las venas con un cuchillo.

¡Es un dolor tan tremendo! Y la propia naturaleza se defiende del dolor. Yo creo que no he tocado el dolor en su plenitud, por decirlo de alguna forma. Tengo la impresión esa. Primero que si la culpa, luego intentas buscar explicaciones que no encuentras, después te centras en toda la rabia del mundo con la frustración y sigues con eso... y te vas entreteniendo en diversos sentimientos que te apartan del hecho tan terrible que es la pérdida y la pérdida de esta manera. Es que dices: ¡Pero Dios mío...! Y ahí estoy.

Para mí no es una cosa fea, no me avergüenzo. Además este hijo mío era una persona sumamente inteligente, sensible (era filósofo) y esta muerte me empequeñece la figura suya. Era muy buen chico. Muy idealista... Y esta muerte suya me desagrade por

completo, me refiero a su tipo de muerte... aunque la tenga que aceptar por narices... Pero el tema me repele. Es muy duro.

Dejó una especie de oración pequeñita que decía (porque era creyente): “Dios mío, te pido fuerzas porque tengo ideas de suicidio o algo así... Sabes que soy profundamente orgulloso”. Una cosa un poco rara, porque por un lado decirle eso a Dios y quitarse la vida... Eso y el orgullo. Había ahí un caos que no supo digerir. Y en cuanto a su estado actual pienso que está en un sitio estupendo en donde vamos a estar todos no por mérito propio, sino porque Dios nos quiere por encima de todo... Pero me cuesta aceptar la decisión que tuvo para suicidarse, porque no me gusta y también porque es muy doloroso pensar que la vida que tú has favorecido a través tuyo y llevarla adelante y de pronto ¡pumba! Te dejo y me quito de en medio... eso me cuesta mucho.

He sentido y siento rabia. Contra Dios también. Lo que no he hecho, digamos, es abandonar mi relación con Dios. Digamos que es más bien un proceso de noche oscura que para mí es oscurísima y si la imagen de Dios en un momento dado la tengo que borrar porque en ese momento hay que vivir sin imágenes, como dice San Juan de la Cruz, que hay que vivir sin imágenes para experimentar otras cosas desde el interior. Es que en este momento no tengo ninguna imagen. ¿Cómo lo encajo? Porque si yo he hecho algo ha sido rezar por estos hijos. Y me parece que es como si hubiese fallado... Pero bueno, siempre he tenido esa fe profunda. Y lo que más me ha dolido es el sentirme un poco abandonada por Dios.

Hago meditación todos los días. Hablo con El. Si es que no sé qué hacer, Dios mío ¿con quién hablo? Para mí es una fuerza, es una energía, es un Dios amor y en este momento me cuesta mucho encajar esto. A los hijos no se les da nunca una piedra cuando te piden pan... Y Tú ¿por qué me das esto? Nunca te lo he pedido. Esta idea me cuesta mucho.

Muki perdió a su marido

Mi marido era de mi edad. Tengo 35 años y dos hijos de 10 y de 4 años. Ya ves: a mi edad, viuda. Soy psicóloga, desde niña mi sueño era ser psicóloga, admiraba a todas las psicólogas... Me encanta mi profesión, lo que hago, me fascina leer, dirigir grupos... Me siento muy afortunada por lo que hago, siempre me estoy formando, aprendiendo, compartiendo vivencias. Creo que me entrego mucho a las cosas que hago, las hago con mucho amor y entusiasmo.

Yo soy empresaria y gerente general de dos empresas. Soy muy expresiva tanto para reír y llorar, tanto para ayudar y escuchar, así como para pedir ayuda y expresar afecto. Esa soy yo.

Cuando me dieron la noticia de que mi marido había chocado con el coche, tuve un sentir físico en el pecho que nunca más espero volver a sentir, salí corriendo y me tiré en la tierra a llorar con un grito desgarrador: ¡¡noooooo!! Sentí nauseas, muchas nauseas,

confusión, de pronto se fue mi energía, estaba consumida y lo único que decía era... ¿dónde estás, Eduardo, qué pasó, dónde estás?

¿Sabes algo muy raro? En todo momento yo sentía que teníamos que decirle que estábamos bien y que estaríamos mejor, que viviríamos con los lindos recuerdos y que descansara en paz, que estuviera con Dios. Yo sentía mucha ternura por él y compasión por lo sucedido. Ya le decía y le hablaba diciéndole papacito, y te diría que con un amor maternal... ¡Qué raro! ¿No?

Echo mucho de menos la ternura compartida y me duele la ternura que no reciben mis hijos de su padre y de la pareja. Solo me tienen a mí. La ternura nos predispone a las caricias, a la expresión de nuestro amor y también a proteger dulcemente al que amamos. Cuando danzamos en ella, canalizamos poderes primordiales que nos enseñan a ser parte de un todo misterioso. Ella nos permite experimentar la fuerza vital de nuestra pertenencia a la vida, y la bullente energía de ser amados, de ser simplemente partes de algo mayor y de estar constituidos en ello. La ternura es un regalo que nos ha hecho Dios. Es un soplo vital, una ofrenda, un don, una luz maravillosa en medio del misterio de la vida.

Mi hermano murió de repente

Nunca pensé que esto me ocurriría. Mi hermano mayor falleció de repente. Fue todo demasiado rápido. Tenía 49 años y nunca había padecido ningún tipo de enfermedad, pero un cáncer se lo llevó, en tal solo tres semanas. Es verdad que tengo otras dos hermanas, pero mi relación con él era muy especial y estrecha, pese a que en los últimos años la vida nos había distanciado, nos habíamos querido el uno por el otro. Dado que a mis hermanas me une una relación diferente, a nivel de sentimiento, siento que he perdido a mi único hermano.

Lloré mucho de impotencia y de dolor siendo testigo de su deterioro físico y recogiendo sus lágrimas por sentirse tan limitado físicamente y porque él decía que no quería ser una carga para nosotros. Es verdad que en su vida nunca adoptó ese papel, y entiendo su dolor viéndose instalado en él y sin ningún tipo de control.

No sabría decir si nos despedimos, no hubo despedida, pero estuve acompañándole en el trance de pasar de una vida a otra y esto me consuela. Creo que esa fue nuestra despedida, al menos yo lo vivo así. Mi cuñada estaba a un lado de la cama y yo al otro, y así permanecimos sus últimas horas, acompañándolo, cogidas de su mano e intentando transmitirle fuerza y nuestro profundo amor.

Recordando esa imagen, sé que a mí también me gustaría morir así, acompañada por las personas queridas y expirando sin sentir dolor, pero con la salvedad de poder decir muchas cosas, sabiéndome próxima a marchar al encuentro con mis seres queridos que ya me esperan en el cielo. Es misterioso, pero yo lo vivo así.

Afrontando la pérdida de un hermano

Mi hermano tenía dos años más que yo. Murió con 19 años. Fue una muerte súbita. Nos llamó la policía y cuando llegamos ya estaba muerto, caído en el parque.

Son varias las cosas que me dan pena. Pero me da pena sobre todo por él. Que yo sufra o esté triste es una cosa, pero a mí me da pena que con 19 años se pierda todo lo que tenía que vivir...

Antes decía: no entiendo el porqué... Pero también escuchaba por las noticias que un señor ha matado a su mujer, que otros se han matado y te preguntas ¿por qué mi hermano que no ha hecho mal a nadie ha tenido que morir? Aunque sea un poco duro y egoísta, lo pensaba.

Ahora estoy más tranquila. Me ha ayudado el Centro de Escucha. En el colegio tenían miedo a preguntarme. Y en el tanatorio siempre se hace un poco el paripé.

Yo todos los días hablo de mi hermano, aunque estemos hablando de los árboles, yo necesito inconscientemente unir la conversación con su recuerdo. A mis abuelas y a mis tías les da como miedo pronunciar su nombre, como si fuese una persona que nunca hubiese existido y a mí eso me duele. Era su nieto o su sobrino y no tienen que hacer como si no hubiese existido nunca. Me cuesta casi reconocerlo, pero yo hablo también con él y le digo a Dios que le dé el regalo que aquí no ha disfrutado: la vida que ha sido tan corta para él.

Yo soy muy vergonzosa y me cuesta hablar pero cuando vine al Centro de Escucha me sentí identificada con otras personas que decían cosas que a mí me daba vergüenza decir y que no quería decir a nadie pero que allí las escuchaba. Me abrían los ojos y también lo contaba yo. Por eso conectaba con la gente un montón: están viviendo lo mismo que tú. Si hablas con una amiga te dice: bueno quédate con lo bueno, pero la verdad es que si raspas te queda mucho... Si dejas la cabeza suelta piensas un montón de cosas que te da vergüenza decir, y que piensas sin poder evitarlo. Se las puedes contar a Dios, pero hace falta también contárselas a alguien que se pone delante de ti y te escucha sin juzgarte.

Yo todas las mañanas me acuerdo de mi hermano, cualquier tontería que vea me recuerda a él y a mis padres les pasa lo mismo. Es algo que yo siempre tendré en mi cabeza por eso creo que nunca se acaba. Se va haciendo menos doloroso... pero luego llegan fechas como las Navidades y su cumpleaños y lo vuelves a sufrir. Unos días estás muy bien pero otros fatal... Anoche por ejemplo estaba llorando porque me acordaba de él y hoy me he levantado optimista, pero a lo mejor dentro de dos horas estoy otra vez mal. No es algo estable.

He tenido que madurar por esto y crecer. Por eso creo que me merezco que me traten un poco como a una persona adulta, no como a una niña. Tuve que dejar a mi novio porque me golpeó varias veces. Por un lado lo asociaba a una situación de fragilidad y al hecho de estar viviendo la pérdida de mi hermano, pero yo creo que él está mal de la cabeza,

que tiene un problema psicológico. Yo soy una persona que tiene mucho carácter y siempre me he rebelado contra esas cosas, intentando que no me anulase. Creo que me merezco ser feliz, todo el mundo se lo merece, pero creo que ahora con más razón. Tendríamos que tener más educación sobre la vida y la muerte en el colegio.

Murió nuestra niña

Me gustan los niños. La pureza que muestran los bebés al nacer me facilita ver lo divino. Para mí, la niñez de una persona termina cuando lo divino de esa etapa deja de estar tan a flor de piel como para percibirlo fácilmente.

Carolina tenía síndrome de Down. Lo supimos en el transcurso del embarazo. Fueron días de incertidumbre y confusión por lo inesperado. Nosotros, sus padres, sentimos en nuestra alma a Carolina llamarnos: “quererme, que yo os quiero”.

Aquella noche en cuidados intensivos Carolina se quejaba de vez en cuando, inquieta por tantos cablecitos. Estábamos contentos. Era la primera vez que después de la operación le dábamos el biberón, y además nos mostró uno de sus gestos característicos que nos hizo pensar que volvía a ser la de siempre. Aún no nos queríamos ir hasta asegurarnos de que estuviese tranquila. Me acerqué a su carita para cantarla en voz bajita “*los cinco lobitos*” que tanto la tranquilizaban, mientras acariciaba su frente. Su manita estaba unida a la de su papá. Y así permanecemos, con su amor, hasta que se durmió. Nos marchamos. A la mañana siguiente, nuestra vida cambió para siempre.

Desde ese momento comenzó una batalla por un lado entre la razón, totalmente derrumbada por la creencia en ese momento de la imposibilidad de sobrevivir, y por otro el alma, que aunque enormemente dañada (era la primera vez que sentí que el alma me dolía), que se comportó como una enorme antena para captar todo aquello que me hiciese resucitar.

En aquellas horas sabía que nada me reconfortaría, pero sí fui capaz de ir archivando todo lo que me podía ser útil más adelante. Recuerdo agarrar a una amiga del brazo y suplicarle: “Esther, voy a necesitar mucha ayuda. Por favor, ayúdame, consígueme ayuda”. Y así, un ángel llamado Esther me condujo a otros ángeles en el Centro de Escucha San Camilo que aún me acompañan ofreciéndome su tiempo llevando a cabo una terapia de escucha.

Creo en Dios, tengo fe, y siempre he creído que hay una continuidad cuando la persona muere. Pero cuando supe que se trataba de mi hija, no hallé consuelo pese a todas esas creencias. ¿Por qué?, ¿por qué a mí?, pensaba mientras me dirigía al cementerio. Cuando a las puertas de la capilla alguien recitaba un salmo que no pude escuchar, una corriente de aire me atravesó haciéndome sentir una paz que me secó las lágrimas. A partir de ese momento regresé a mi fe que es lo que mantiene viva en mí la posibilidad de salir adelante.

Ahora necesito silencio, meditación, simplemente sentirme a mí misma para conocerme mejor. Necesito comprender a Dios, saber interpretarle. Mientras tanto, mi relación con Carolina será alimentada por mi fe.

En otras palabras. La vida, la muerte, el duelo

Y al partir serán estas mis últimas palabras: me voy, dejo mi amor atrás.

Rabindranath Tagore

Solo lo que se pierde es adquirido para siempre.

Henrik Johan Ibsen

¿Cómo lucha mi amor por asirte! Mas si es duro tener que alejarte, ¿mis palabras no deben herirte si mis besos no pueden curarte!

Agustín Acosta

¿Dices que no se siente la despedida? ¡Ay! Di al que te lo dijo que se despida.

Ricardo Palma Soriano

Quizás te diga un día que dejé de quererte, aunque siga queriéndote más allá de la muerte; y acaso no comprendas en esa despedida, que, aunque el amor nos une, nos separa la vida.

José Ángel Buesa

No pocas veces ya he dicho adiós; conozco las horas desgarradoras de la despedida.

Friedrich Nietzsche

Y, sin embargo, amor, a través de las lágrimas, yo sabía que al fin iba a quedarme desnudo en la ribera de la risa.

Roque Dalton

Nos separamos y ahora me quedo solo a la sombra del árbol.

Shiki Masaoka

Se cayeron mis alas y yo no me rendí, así que ven aquí, brindemos que hoy es siempre todavía, que nunca me gustaron las despedidas.

Ismael Serrano

Como un mar, alrededor de la soleada isla de la vida, la muerte canta noche y día su canción sin fin.

Rabindranath Tagore

Así como una jornada bien empleada produce un dulce sueño, así una vida bien usada causa una dulce muerte.

Leonardo Da Vinci

La vida de los muertos perdura en la memoria de los vivos.

Marco Tulio Cicerón

El más difícil no es el primer beso sino el último.

Paul G raldy

Por qué no salir de esta vida como sale de un banquete el convidado: harto.

Lucrecio

 Qu  pena morir, cuando me queda tanto por leer!

Menéndez Pelayo

Besos que vienen riendo, luego llorando se van, y en ellos se va la vida, que nunca más volver .

Miguel de Unamuno

Es una pena irse, esto comienza a ponerse divertido.

Louis Gay-Lussac

Es muy dulce ver llegar la muerte mecido por las plegarias de un hijo.

Johann Christoph Friedrich von Schiller

La muerte es el menor de todos los males.

Sir Francis Bacon

Para una mente bien preparada la muerte es solo la siguiente gran aventura.

Albus Dumbledore

Los seres queridos que perdemos no reposan bajo la tierra, sino que los llevamos en el corazón.

Alejandro Dumas

La muerte es el comienzo de la inmortalidad.

Maximilien Robespierre

Una muerte bella honra toda la vida.

Francesco Petrarca

Nada nuevo surge sin la muerte.

Hermann Hesse

Como no me he preocupado de nacer, no me preocupo de morir.

Federico García Lorca

El hombre no est  hecho para aceptar la muerte: ni la suya ni la de los demás.

Michel Houellebecq

La mayor locura que puede hacer un hombre en esta vida es dejarse morir, sin más ni más, sin que nadie le mate, sin otras manos que le acaben que las de la melancolía.

Miguel de Cervantes Saavedra

Lo mejor es salir de la vida como de una fiesta, ni sediento ni bebido.

Aristóteles

Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando.

Rabindranath Tagore

Cuando llegues a la última página, cierra el libro.

Proverbio chino

La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene.

Jorge Luis Borges

El nacimiento y la muerte no son dos estados distintos, sino dos aspectos del mismo estado.

Gandhi

La pálida muerte lo mismo llama a las cabañas de los humildes que a las torres de los reyes.

Horacio

La vida es lo más bello, que existe, pero más bello que la vida es la propia muerte...

Jahzeel

La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.

François Mauriac

La muerte no es más que un sueño y un olvido.

Gandhi

Todo es pensar en nuestra vida, todo es adiós, todo es partir, y es morir tanto nuestra vida, que lo de menos es morir.

Jacinto Benavente

Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá cantando con su corazón vivo.

Rabindranath Tagore

El hombre muere tantas veces como pierde a cada uno de los suyos.

Publio Siro

Vivir en los corazones que dejamos tras nosotros, eso no es morir.

Thomas Campbell

Hasta que no hayas sido olvidado del todo, no habrás terminado con la tierra. ¡Morir no basta!

Henri Mondor

Viviendo todo falta, muriendo todo sobra.

Lope de Vega

Ese día que tanto temes por ser el fin de todas las cosas es, en realidad, el día del nacimiento de tu eternidad.

Séneca

Bibliografía

- AAVV., *Vivir sanamente el sufrimiento. Reflexiones a la luz de experiencias de enfermos*, EDICE, Madrid 1994.
- F. ÁLVAREZ (Ed.), *Orar en la enfermedad. ¿Un tiempo de gracia?*, Edice, Madrid 1996.
- F. ÁLVAREZ, *La experiencia humana de la salud desde una óptica cristiana*, en *Labor Hospitalaria*, 1991(219).
- F. ÁLVAREZ, *El evangelio de la salud*, San Pablo, Madrid 1999.
- F. ÁLVAREZ, *Verbos de vida*, PPC, Madrid 2004.
- M. BAUTISTA, N. SITTA y D. SITTA, *Renacer en el duelo. Cuando muere un ser querido*, San Pablo, Buenos Aires 1995.
- J.C. BERMEJO, *Estoy en duelo*, PPC, Madrid 2005.
- J.C. BERMEJO, C. SANTAMARIA, *El duelo. Luces en la oscuridad*, La Esfera, Madrid 2011.
- J.C. BERMEJO, (Ed.), *La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo*, San Pablo, Madrid 2003.
- J.C. BERMEJO, *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*, Desclee De Brouwer, Bilbao 1999.
- J. BOWLBY, *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*, Morata, Madrid 1999.
- L. BOFF, *Hablemos de la otra vida*, Sal Terrae, Santander 1979.
- J. BOWKER, *Los significados de la muerte*, Cambridge University Press, Gran Bretaña 1996.
- A. BRUSCO, *Madurez humana y espiritual*, San Pablo, Madrid 2002.
- L. BURDIN, *Decir la muerte*, Claret, Barcelona 2001.
- I. CABODEVILLA, “Las reacciones del duelo”, en: DIE TRILL M. (Ed.), *Psicoloncología*, Ades, Madrid 2003.
- A. CARMELO, *Camino de héroes. Duelo y esperanza*, Tarannà, Barcelona 2002.
- S. CASSIDY, *La gente del Viernes Santo*, Sal Terrae, Santander 1982.
- M. DEVA GOLL, *Hacerse con el perdón*, Luciérnaga, Barcelona 1996.
- A. DONNINI, y M. BAUTISTA *En la muerte de un ser querido*, Buenos Aires, San Pablo 1995.
- S. FREUD, “Duelo y melancolía”, en *Obras completas VII*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- A. GAMEIRO, *Nuevos horizontes de la viudez*, Paulinas, Madrid 1989.

- J. GARCÍA HERRERO, *Celebraciones en torno a los difuntos...*, PPC, Madrid 2011.
- L. GONZÁLEZ CARBAJAL, *Oye, Dios, ¿por qué sufrimos?*, Folletos Alandar, noviembre 1987.
- G. GRESHAKE, *Más fuertes que la muerte*, Sal Terrae, Santander 1981.
- C. JOMAIN, *Morir en la ternura*, San Pablo, Madrid 1987.
- M. DE HENNEZEL, y J.Y. LELOUP, *El arte de morir. Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista frente a la muerte*, Helios, Barcelona 1998.
- M. DE HENNEZEL, *La muerte íntima. Los que van a morir nos enseñan a vivir*, Plaza & Janés, Barcelona 1996.
- M. KLEIN, “El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos”, *Obras completas*, Vol. 2, Paidós, Barcelona 1977.
- E. KÜBLER ROSS, *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*, Martínez Roca, Barcelona 1998.
- H. KÜNG, y W. JENS, *Morir con dignidad. Un alegato a favor de la responsabilidad*, Trotta, Madrid 1997.
- X. LÉON-DUFOUR, *Jesús y Pablo ante la muerte*, Cristiandad, Madrid 1982.
- C.S. LEVIS, *Una pena en observación*, Anagrama, Barcelona 1994.
- T. MCGRATH, *Oraciones para 30 días de duelo*, San Pablo, Madrid 2009.
- J. MOLTSMANN, *Teologia della speranza*, Queriniana, Brescia 1979.
- J. MONBOURQUETTE, y D. GARNIER, *Cómo perdonar: perdonar para sanar, sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1995.
- H. J. M., NOUWEN, *El regreso del hijo pródigo*, PPC, Madrid 1994.
- A. PANGRAZZI, *La pérdida de un ser querido*, Paulinas, Madrid 1993.
- A. PANGRAZZI, *¡A Ti grito, Señor! Oraciones desde el sufrimiento*, Sal Terrae, Santander 1988.
- A. PANGRAZZI, *En mi dolor te invoco, Señor. Oraciones en la enfermedad y el dolor*, Sal Terrae, Santander 2002.
- M. PRIETO, *Vida en plenitud. Orar en la tercera edad*, Edibesa, Madrid 2004.
- S. ROCCATAGLIATA, *Un hijo no puede morir. La experiencia de seguir viviendo*, Grijalbo, Santiago de Chile 2000.
- J.L. RUIZ DE LA PEÑA, *La otra dimensión*, Sal Terrae, Madrid 1982.
- C. SANTAMARIA, *El duelo y los niños*, Sal Terrae, Santander 2011.
- L. V., THOMAS, *Antropología de la muerte*, FCE, México 1983.
- J.L. TIZÓN, *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*, Paidós, Barcelona 2004.
- A. TORRES QUEIRUGA, *Más allá de la oración de petición*, en *Iglesia viva*, 1991

(152).

E.A. TROLLMAN, *Vivir cuando un ser querido ha muerto*, Ediciones 29, Barcelona 1993.

F. VARONE, *El dios "sádico". ¿Ama Dios el sufrimiento?*, Sal Terrae, Santander 1988.

J. VIMORT, *Solidarios ante la muerte*, PPC, Madrid 1990.

J.W. WORDEN, *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Paidós, Barcelona 1997.

Acerca de los autores



Biografía

Francisco Álvarez Rodríguez, religioso camilo, licenciado en filosofía y doctor en Teología Pastoral Sanitaria, es profesor en el Camillianum de Roma. Es especialista en antropología y teología de la salud, y en antropología y espiritualidad del envejecimiento, temas sobre los que tratan la mayor parte de sus publicaciones (libros, colaboraciones en diccionarios, artículos en revistas). Es superior provincial de los camilos de España y Argentina, y presidente del consejo de administración del Centro San Camilo de Tres Cantos (Madrid).



Otros libros

[EMPATÍA TERAPÉUTICA.](#)

[EL FINAL DE LA VIDA](#)

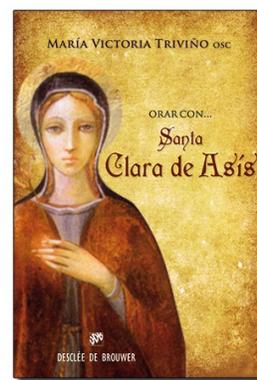
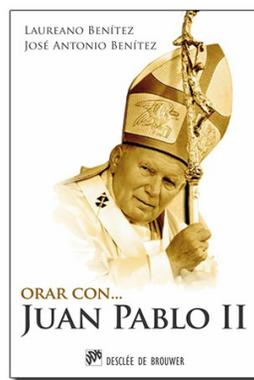
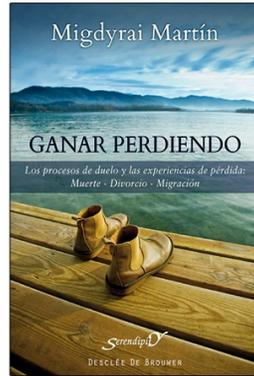
[HUMANIZAR EL ENCUENTRO CON EL SUFRIMIENTO](#)

Biografía

José Carlos Bermejo Religioso camilo, doctor en teología pastoral sanitaria y máster en bioética y counselling, es profesor en la Universidad Ramón Lull de Barcelona, en la Católica de Portugal y en el Camillianum de Roma. Ha publicado cerca de cuarenta

libros relacionados con la humanización. Dirige el Centro San Camilo en Tres Cantos – Madrid– (www.humanizar.es), Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial para mayores y cuidados paliativos, y es director de varios posgrados sobre counselling, duelo, gestión, etc.

otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



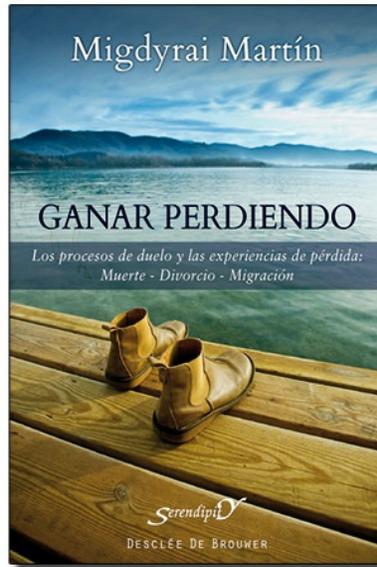
Humanizar el encuentro con el sufrimiento

José Carlos Bermejo

ISBN: 978-84-330-1452-8

www.edesclée.com

Encontrarse con una persona en medio de un sufrimiento, encontrarse de verdad, es apasionante, aunque produce vértigo. Aproximarse frente a frente, contemplar y acoger la fragilidad cuando la vida se presenta dura con ocasión de la enfermedad, de la cercanía de la propia muerte o de la de los seres queridos, cuando se vive la intensidad de los sentimientos y las dificultades relacionales, es realmente apasionante y difícil.



Ganar perdiendo

Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración

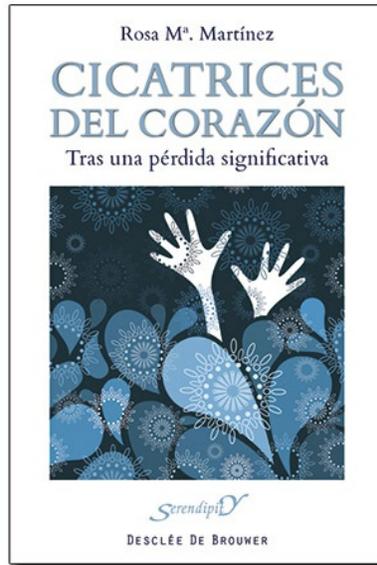
Migdyrai Martín

ISBN: 978-84-330-3518-0

www.edesclée.com

Es este un libro práctico en el que la autora propone aumentar nuestro conocimiento sobre las **experiencias de pérdida** y las formas en que los seres humanos hacemos frente a las mismas o reaccionamos ante ellas, partiendo de la idea de que las experiencias de duelo son las más universales y frecuentes en la existencia humana, pero paradójicamente de las más desatendidas y desinformadas. Afirma su autora que tarde o temprano todos tendremos que enfrentarnos a las pérdidas, pero nos pregunta: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

Este libro ofrece información útil para entender algunas de las complejidades de los **procesos de duelo** más frecuentes que afronta el ser humano. Se divide en tres capítulos: el primero destinado al duelo por la muerte de un ser querido, el segundo dedicado al duelo por divorcio o ruptura de la pareja y el tercero al duelo migratorio. A modo de manual se ofrece un resumen conciso con información útil sobre estos tres procesos de duelo; con un lenguaje sencillo destinado a todos los lectores. Es un libro que apuesta por la salud mental: elemento indispensable para una vida con ilusión, proyectos y deseos de ser vivida. La autora es médica y especialista en psiquiatría con más de 20 años de experiencia clínica.



Cicatrices del corazón
Tras una pérdida significativa

Rosa Mª Martínez

ISBN: 978-84-330-2457-2

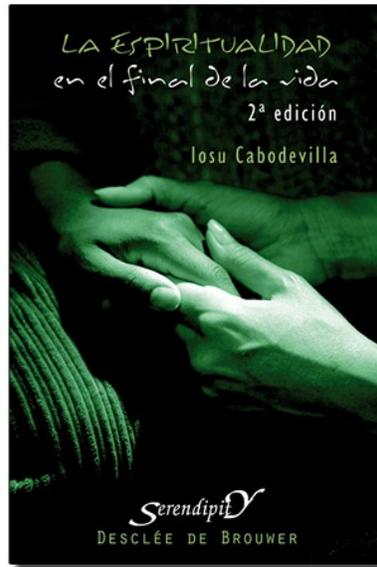
www.edeslee.com

Perder a alguien de quien recibíamos afecto, cuidados, atención, apoyo, complicidad, protección, compañía, amor, etc. y a quien posiblemente dábamos lo mismo es una experiencia terriblemente dolorosa e invalidante. Es como si experimentáramos una gran sacudida que nos afectará a todos los niveles de nuestra existencia, pudiendo aparecer síntomas y desajustes a nivel físico, emocional, cognitivo, conductual, social y/o espiritual.

Es **el proceso de elaboración** de duelo la consecuencia inevitable que se pone en funcionamiento tras sufrir la pérdida de un ser querido. Un proceso que puede ser más o menos doloroso, más o menos intenso, más o menos largo dependiendo de varios factores como son la relación que manteníamos con la persona pérdida, el cómo sucede la pérdida, los apoyos sociales con los que contamos, el modelo familiar que hayamos heredado a la hora de afrontar estos acontecimientos y las experiencias previas de otras pérdidas que hayamos vivido en primera persona a lo largo de nuestra vida. Pero no todas las pérdidas impactan de igual modo porque no es lo mismo perder a una madre anciana que a un hijo, ni es igual morir tras una larga enfermedad que en un accidente inesperado; por ello en la segunda parte de este libro se hace *un recorrido por las diferentes pérdidas y sus manifestaciones emocionales*.

Este libro pretende ser un compañero de viaje en el personal proceso de elaboración del duelo para aquellos que en este momento estén inmersos en el dolor de haber perdido a

una persona amada. Aquellos que busquen conocimientos, quisiera que encontraran algunas respuestas pero sobre todo que les genere dudas, preguntas y reflexiones que les impulsen a continuar profundizando y ampliando sus conocimientos sobre este tema. Me gustaría que cualquier lector captara la posibilidad real de que se puede transitar por el camino del proceso de duelo con la *esperanza de seguir viviendo y con la mirada puesta en la vida y en los vivos.*



La espiritualidad en el final de la vida
Iosu Cabodevilla

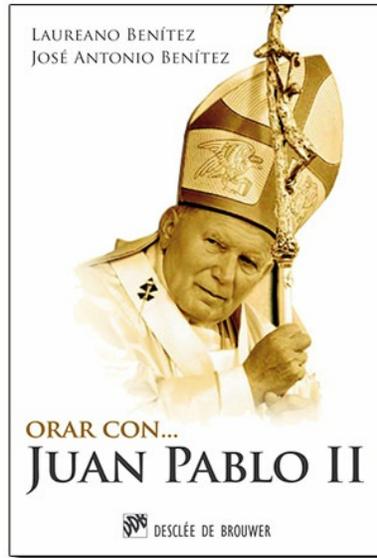
ISBN: 978-84-330-3329-1

www.ebooks.edesclée.com

La Ciencia ha hecho descubrimientos asombrosos y nos ha proporcionado avances inimaginables, pero todavía quedan cosas que no se “han descubierto” o no se han podido demostrar, y quizás debamos emplear otras formas de sabiduría para acercarnos a ellas.

El psicólogo Iosu Cabodevilla hace una incursión en esa fina frontera de la Ciencia, para adentrarnos de nuevo en el mundo de la espiritualidad; la dimensión del ser humano que, como explica a lo largo de estas páginas, es justamente la que le hace más humano, y que frecuentemente ha sido confundida e identificada con la religión. Cabodevilla explora la espiritualidad con unos ojos limpios y sin prejuicios, compartiendo sus observaciones de un momento importante de la vida, como es la proximidad de la muerte. Se adentra sin tapujos en el lenguaje de los símbolos, de los sueños, de las sincronicidades, abriendo espacios para una nueva y sin embargo ancestral interpretación de lo sutil, invitándonos a bucear en lo que entiende como signos del Espíritu.

Este libro está escrito para todas las personas que quieren seguir creciendo en su desarrollo personal y especialmente para quienes sienten que la muerte, la suya o la de algún ser querido, se está acercando y la quieren vivir de manera serena y confiada. A lo largo de sus páginas nos ofrece una visión cargada de esperanza y, con un lenguaje cálido y amoroso, nos muestra la muerte como una bella oportunidad, como el último regalo.



Orar con... Juan Pablo II
Laureano Benítez y José Antonio Benítez

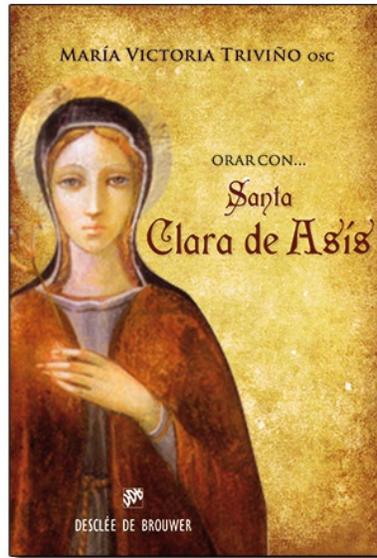
ISBN: 978-84-330-3597-4

www.ebooks.edesclée.com

Lo que verdaderamente deseo alcanzar, aquello que me quema y atormenta conseguir, es ver a Dios cara a cara. Por eso vivo, me muevo y existo. (Juan Pablo II)

La presente obra está dedicada a **Juan Pablo II** en su faceta quizá menos conocida: como místico, que extrajo de la contemplación la fuerza, la confianza y la esperanza necesarias para llevar a cabo la enorme labor apostólica de su pontificado, conocida como la nueva evangelización, fundamentada en sus famosas palabras: ¡No tengáis miedo! ¡Abrid las puertas a Cristo!

Fue un hombre de acción, que deseaba reconducir el mundo hacia Cristo; fue un **Papa mediático**, que desarrolló gran parte de su ministerio bajo los focos de los medios de comunicación; fue un Papa misionero, que recorrió el mundo esparciendo las semillas del Evangelio; fue un Papa peregrino, portavoz de los oprimidos, defensor implacable de los derechos humanos; fue un nuevo Moisés, que condujo la Iglesia hacia el tercer milenio pero, sobre todo, fue un hombre de oración que pasó muchos ratos postrado ante el Sagrario, en adoración silenciosa.



Orar con... Santa Clara de Asís
M^a Victoria Triviño

ISBN: 978-84-330-3598-1

www.ebooks.edeslee.com

El lenguaje escogido no es la lucha, ni la antítesis, ni la posición de unas ideas contra otras. Más bien resulta la calma, la delicadeza, un acercarse al ritmo suave y paciente, sensible y docto de los Padres del Desierto, de la forma dulce de evangelizar por la sabiduría y la bondad.

Este libro habla con **santa Clara**, reza, intuye nuestra naturaleza y ampliamente resalta el saber de lecturas, de meditación, de cercanía. No es sentimentalismo, sino oración para orar, para aprender, para vivir mansamente entre el torbellino y los amaneceres llenos de esperanza, cuando la tierra se ablanda, cuando el sol habla de volver mañana.

La *dulzura de Clara* recorre estas páginas, la santidad, la historia del dolor, de la consolación, de las hermanas, de las manos puestas a trabajar y el cuerpo a servir de templo nuevo al Señor, y de morada para los enfermos y afligidos. Todo con una suavidad de oración, contemplación, con figura y lenguaje entre lo poético y la brevedad de la saeta, la jaculatoria. Es interceder. La universalidad y la comunión.

Hablar con Jesús

La Misa: Antes, durante y después.

Orar con... la Eucaristía.

La Llamada: 12 ideas sueltas. 9 vocaciones contadas.

Convivencias. Guía personal para los ratos de silencio.

Orar con Teresa de Lisieux.

Camino de Santiago, por Pablo Ma Lacorte.

Orar con la Pasión y el Via Crucis.

Orar con poetas.

Dios Padre, por Manuel Sanlés Olivares.

Orar con Teresa de Jesús, por Pedro L. Narváez.

Momentos eucarísticos, por J. M. Casasnovas.

Orar con el cura de Ars, por J. P. Manglano.

Orar con... un pan para cada día, por Agustín Filgueiras Pita.

Orar con... los que sufren, por Pedro José Belloso.

Orar con el Avemaría, por Vicente Ferrero.

Instantes Eucarísticos, por J. M. Casasnovas, S.J.

El Cuarto Mandamiento, por Pedro Latorre.

Orar con Teresa de Calcuta, por J. P. Manglano y P. de Castro.

Orar 15 días con Francisco y Jacinta de Fátima, por Jean-François de Louvencourt.

Orar con el padre Pío, por Laureano J. Benítez y Óscar A. Peña.

Orar con una sonrisa diaria, por Agustín Filgueiras Pita.

Encuentros eucarísticos, por J. M. Casasnovas, S.J.

Orar con el Rosario, por Cristina González Alba.

Orar con 8 personajes de la Biblia, por Mauro Leonardi.

Al caer de la tarde. Reflexiones para el tiempo de Adviento, por Cristina González Alba.

Orar en... Cuaresma. “Yo hago nuevas todas las cosas” (Ap 21,5), por Cristina González Alba.

Orar con... la vida de los santos, por Laureano J. Benítez y Óscar A. Peña.

Espigando en los Salmos, reflexiones eucarísticas en la intimidad del sagrario, por J. M. Casasnovas, S.J.

Orar con... San José. El hombre que enseñó a amar a Dios. Patonazgos, dolores y gozos, por Cristina González Alba.

Orar con... unas gotas diarias de humor, por Agustín Filgueiras Pita.

Orar con... las parábolas del reino. ...Para hacer divinos los caminos sencillos de la tierra, por Cristina González Alba.

Orar con... la palabra de los santos, por Laureano Benítez.

No está aquí ha resucitado. Homilias y discursos de la primera Semana Santa de Benedicto XVI, por Benedicto XVI.

Orar con... la conversión de Saulo de Tarso. Un fariseo cegado por el resplandor de la verdad, por Cristina González Alba.

Orar con... Jesús: el rostro de Dios, por Agustín Filgueiras Pita.

Pensamientos espirituales (Abril 2005 - Marzo 2006), por Benedicto XVI.

Orar con... el rosario de Nuestra Señora, por Romano Guardini.

Orar con... el Via Crucis de nuestro Señor y Salvador, por Romano Guardini.

Orar con... La Buena Nueva. A la buena ventura de los caminos de Palestina, por Edouard Boné, S.J.

Hora santa en casa, por J. M. Casasnovas, S.J.

El rosario, camino a la contemplación, por Mercedes Camelo de Hinojosa.
Orar con... san Francisco de Asís, por M. Victoria Triviño, osc.
Orar con... las oraciones de los Santos, por Laureano Benítez.
Orar con... el Cardenal Newman, por Rafael Pardo Fernández.
Orar en Semana Santa. “Sólo Tú tienes palabras de vida eterna, por Cristina González Alba.
Esperando al espíritu. Nueve reflexiones como preparación a la fiesta de Pentecostés, por P. José María Fernández Lucio, ssp.
Orar con... san Pablo, por P. José María Fernández Lucio, ssp.
Evangelio 2012 comentado día a día, por J. P. Manglano.
“Un gran milagro ha ocurrido aquí” (novena de navidad), por Ana González Alba y Cristina González Alba.
Espigando en San Juan, por J. M. Casasnovas, S.J.
Orar con... Juan Pablo II, por Laureano Benítez y José Antonio Benítez.
Orar con... Santa Clara de Asís, por M. Victoria Triviño, osc.
Orar con... Edith Stein. Santa Teresa Benedicta de la Cruz, por Francisco Javier Sancho Fermín, ocd.
Orar con... San Juan de Ávila, por Rafael Pardo Fernández.

Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Prólogo: La radiante oscuridad	4
Presentación	7
0 Pórtico	10
Tú eres el Dios de la Vida...	10
Jesús, quiero encontrarte...	11
Canto de amor y dolor a la esperanza...	12
1 Pon, Señor, tus palabras en nuestros labios y en nuestros corazones	14
Para orar juntos	14
“Señor, si hubieras estado aquí...” (Jn 11, 21)	14
“En el aprieto me diste anchura” (Sal 4)	14
De noche lo pienso en mis adentros y meditándolo me pregunto...	15
Camino de un nuevo Emaús (Lc 24, 13-35)	16
¿Qué ves en la noche?, dinos centinela...	17
Enséñanos...	18
Te alabo, Padre, porque has revelado estas cosas a la gente sencilla...	18
Para orar en soledad	20
Yo he venido para que tengáis vida y vida en abundancia	20
En la casa de mi Padre hay muchas estancias	20
Venid a mí los que estáis cansados y agobiados...	21
Como un niño en brazos de su madre	21
Desde lo hondo...	21
¿Hasta cuándo, Señor, seguirás olvidándome?	22
A Ti levanto mis ojos...	22
Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?	22
El Señor es mi luz y mi salvación	23
Te ensalzaré, Señor, porque me has librado	23
Tú puedes, Señor	24
Cuando amanezca...	24
Con María al pie de la cruz (Jn 19, 25)	25
María, te invoco en mi dolor...	25

En la vida y en la muerte somos del Señor	25
...Dame fuentes de agua	26
Ahora, Señor, puedo morir en paz	27
2 Cuando el corazón llora, agradece y espera...	28
Poemas	28
Me levantaré	28
Envuelto en tus sábanas...	28
Me queda tu rostro. A la madre que se fue...	29
Lágrimas de despedida	30
Desahogo mi alma contigo...	30
Porque te amé...	30
Carta a una madre	31
Necesito despedirme de ti...	32
¡Qué pronto se hizo tarde...!	32
No es verdad...	33
De dónde vienen las preguntas...	33
Lo que no te dije...	34
Se han ido...	34
Duelo patológico...	35
¿Culpable?	35
No puedo, o tal vez no quiero...	35
Como árbol sin hojas...	35
Razones para vivir...	36
Morir de velocidad...	37
Palabras, palabras... que no consuelan	37
Cementerio de mi soledad y de mi consuelo...	38
3 Otros duelos	39
Duelos prohibidos	39
No ha valido la pena	39
Oportunidades perdidas	40
Se quebró el amor	40
¿Por qué me dejaste?	41
Mis papás se han separado	41
¿Cómo cantar en tierra extranjera?	42
Adiós, amigo del alma	42

Duelo por mi cuerpo	43
Buenos días, tristeza	43
4 Mensajes desde la otra orilla	45
Canción de cielo para mis papás	45
El perdón que no nos dimos	45
Elogio de la fragilidad	46
Morir en la ternura	47
Morir antes de morir	47
Bienaventuranzas desde la otra orilla	48
Ahora que he despertado	50
Si supierais	51
5 Frases que no consuelan...	53
Sólo Tú, Señor tienes palabras de vida eterna	53
Es el destino...	53
Hay que ser fuerte	54
Es mejor así...	54
El tiempo todo lo cura...	54
Mientras hay vida hay esperanza...	54
Es la voluntad de Dios	55
Dios aprieta pero no ahoga	55
Dios se lo ha llevado	55
6 Pensamientos saludables... oraciones al ritmo de la respiración	57
Verbos para la vida	57
Vivir y sufrir	58
En cada respiro una oración...	59
7 Testimonios de duelo	61
El duelo múltiple de Lola	61
Mataron a mi hijo	62
Mi marido falleció en el centro San Camilo, de Tres cantos	63
Mi hijo se suicidó	64
Muki perdió a su marido	65
Mi hermano murió de repente	66
Afrontando la pérdida de un hermano	67
Murió nuestra niña	68

8 En otras palabras. La vida, la muerte, el duelo	70
Bibliografía	74
Acerca de los autores	77
Otros libros	79
Humanizar el encuentro con el sufrimiento	80
Ganar perdiendo	81
Cicatrices del corazón	82
La espiritualidad en el final de la vida	84
Orar con... Juan Pablo II	86
Orar con... Santa Clara de Asís	87
Hablar con Jesús	88