

VÍCTOR MANUEL FERNÁNDEZ

*Para mejorar tu  
relación con los  
que han muerto*



SAN PABLO

Víctor Manuel Fernández

**Para mejorar  
tu relación  
con los que  
han muerto**

Formas de amar  
a los que ya no están

Distribución San Pablo:

Argentina

Riobamba 230, C I 025ABF BUENOS AIRES, Argentina.

Teléfono (011) 5555-2416/17. Fax (011) 5555-2425.

[www.san-pablo.com.ar](http://www.san-pablo.com.ar) – E-mail: [ventas@san-pablo.com.ar](mailto:ventas@san-pablo.com.ar)

Chile

Avda. L. B. O'Higgins I 626, SANTIAGO Centro, Chile

Casilla 3746 - Tel. (56) 2-6989145 - Fax (56) 2-6717481

[www.san-pablo.cl](http://www.san-pablo.cl) – E-mail: [spyentas@san-pablo.cl](mailto:spyentas@san-pablo.cl)

Perú

Las Acacias 320 – Miraflores, LIMA 18, Perú.

Tel s.: (51) 1 -4460017 — E-mail: [dsanpablo@terra.com.pe](mailto:dsanpablo@terra.com.pe)

Fernández, Víctor- Manuel

Para mejorar tu relación con los que han muerto:  
formas de amar a los que ya no están – 1a ed. 1a reimp.

Buenos Aires: San Pablo, 2006.

148 p. ; I 7x10 cm.- (Creceer)

ISBN 950-861-815-9

I . Superación personal. I. Título

CDD 158.1

Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723 / © SAN PABLO, Riobamba 230,  
CI 025ABF BUENOS AIRES, Argentina. E-mail: [director.editorial@san-pablo.com.ar](mailto:director.editorial@san-pablo.com.ar)  
Impreso en la Argentina en el mes de mayo de 2006, Industria argentina.

ISBN-10: 950-861-815-9

ISBN-13: 978-950-861-81 S

Víctor Manuel Fernández nació en Gigena (Córdoba). Estudió Filosofía y Teología en el Seminario de Córdoba y en la Facultad de Teología de la UCA (Bs. As.). Realizó la licenciatura con especialización bíblica en Roma y el doctorado en Teología en la UCA.

Fue párroco, director de catequesis, asesor de movimientos laicales y fundador del Instituto de Formación laical en Río Cuarto. Es vicedecano de la Facultad de Teología de Buenos Aires y formador del Seminario de Río Cuarto. Enseña Teología Moral, Teología Espiritual, Nuevo Testamento y Hermenéutica.

---

## ACLARACIÓN NECESARIA

---

¡Hay tantas cosas para descubrir en este mundo! Pero el mundo no es sólo lo que vemos con nuestros ojos. También existe lo invisible. Y allí están los que ya murieron. Porque ellos no han desaparecido, sólo se han transformado.

De todos modos, por honestidad, quiero decirte lo que no vas a encontrar en este libro. Aquí no hay nada de espiritismo ni formas mágicas de escuchar a los difuntos.

Si alguien te promete que podrás recuperar a esa persona que amabas, como si no hubiera muerto, o volver a tocarlo en esta vida, o conversar con él de la misma manera que antes, te está mintiendo. No te voy a proponer un camino fácil y engañoso. Porque si te desgastas detrás de mentiras, no podrás lograr lo que sí es posible.

Lo que quiero ofrecerte en este libro es una serie de caminos para que puedas encontrarte con ese ser querido que murió, pero de otras maneras, muy diferentes a lo que has experimentado cuando él vivía.

Hay una transformación de la relación que es necesario aceptar, y hay que hacer todo un proceso para aprender a realizar esa transformación. Pero vale la pena. De este modo, podrás recuperar el gozo de vivir, la esperanza, la orientación. Así también cumplirás un deseo de ese ser querido: verte feliz.

Te propongo algunos temas que podrás profundizar poco a poco para hacer este camino.

Dentro del desarrollo de estos capítulos aparecen algunas respuestas a las preguntas que suelen hacerse las personas que han perdido un ser querido. Son preguntas difíciles, pero nos atreveremos a enfrentarlas.

Por ejemplo: ¿Qué viven las personas en el momento de su muerte y antes de morir? ¿Es verdad que cada uno tiene su hora? ¿Cómo puedo comunicarme y tener un contacto con los difuntos? ¿Puedo creer realmente que ese ser querido que murió está salvado? ¿Qué sucede con las personas que mueren mal? ¿Qué hago con los malos recuerdos que me han quedado de un difunto? ¿Cómo es el cielo? ¿Cómo me preparo para reencontrarme con ese difunto querido?

Las propuestas de este libro pueden ser tan útiles para un trabajo personal como para ser utilizadas en los grupos de apoyo o ayuda mutua.

---

# 1. ¿VOLVER A TOCAR? RECUERDOS, FOTOS, OBJETOS, LUGARES

---

Cuando yo era niño estudiaba de noche en la cocina, mientras mi madre tejía en silencio. Yo me concentraba en el estudio y pasaba largo rato ignorando su presencia. Pero cada tanto levantaba los ojos, y veía que estaba allí. Me hacía feliz su compañía silenciosa. Siendo adulto, a veces estuve leyendo en algún lugar, y he tenido la sensación agradable de que ella estaba allí, tejiendo. Mi madre vieja todavía vive, pero sé que, si muriera, no podré evitar sentirla cerca, con sus agujas de tejer. Eso es inevitable, y no tiene nada de malo; es una experiencia que se produce espontáneamente y no altera la vida ordinaria. El problema es cuando esa experiencia se quiere repetir artificialmente, se la busca con frecuencia, obsesivamente, y termina alejándonos de la vida real.

Es normal que, después de la muerte de un ser querido, esa triste obsesión dure un tiempo. Pero después de unos meses conviene tratar de debilitarla, y ceder cada vez menos a esta engañosa solución.

¿Qué pasa entonces con esos objetos que están ahí y que no nos permiten olvidar al ser querido que se fue?

---

## OTRA FORMA DE PRESENCIA Y DE RELACIÓN

---

Puede ser agradable y adecuado conservar algunas cosas que mantienen vivos los buenos recuerdos.

El problema es cuando las cosas que guardamos expresan la obsesión por retener algo que ya no está, por mantener una forma de presencia que ya no existe. En realidad, podríamos tener con el difunto una relación bella y cercana, pero el problema es que a veces no hacemos más que retener pequeños restos de una relación irreal, un tipo de relación que ya no es posible.

Es un engaño pretender sentir la presencia a través de una ropa, unos zapatos, una muñeca. Lo mismo hay que decir de las fotos. Porque así "era" antes el ser querido. Ahora ya no es así. En realidad, podemos decir que ahora es más bello que antes, porque su ser ha sido purificado, madurado, embellecido. En la vida eterna queda lo mejor de esa persona, sin sus debilidades y defectos.

En los grupos de ayuda mutua suele realizarse la dinámica de las fotos<sup>1</sup>. Cada participante debe llevar fotos, del ser querido en su infancia y en distintas edades. Y se le pide que imagine al ser querido ahora, en la presencia de Dios, en el cielo. Así se le muestra que esa persona no es aquel bebé, ni aquel adolescente. Eso es su pasado. Él es distinto, porque ahora está con Dios y ha sido embellecido y transformado. Las fotos no pueden reflejar eso.

No podemos relacionarnos con una foto que sólo retrata su pasado y no su realidad actual.

---

<sup>1</sup> Cfr. M. BAUTISTA - C: BALLINO, Sanar la muerte de un ser querido, Buenos Aires 2001, San Pablo, pp. 91-92.

Pero no te estoy diciendo que no se pueda "sentir la presencia" de esa persona. El secreto es que la sientas como realmente es, sin aferrarte a un modo de presencia que no es real y que te mantiene engañosamente en el pasado.

El cuerpo de ese ser querido está muerto, ha dejado de funcionar y ahora no es más que materia orgánica llamada a alimentar la tierra. Ese cuerpo no está presente de ninguna manera. Ese no volverá jamás. Esta convicción es una de las claves para elaborar el duelo.

Pero es cierto que puedo reconocer otra presencia de ese ser querido, una presencia que es nueva; es real, verdadera, pero muy diferente. Mi camino es aprender a descubrir esta forma de presencia que es novedosa para mí.

No es fácil, porque yo me acostumbré durante diez, veinte o cuarenta años a una forma de presencia, y ahora tengo que adaptarme a otra. Pero aquella presencia ya no existe, y si trato de perpetuarla, estoy pretendiendo aferrar el aire, estoy alimentando una pura fantasía. Así, sin quererlo, estoy despreciando a ese ser querido real, que hoy es diferente a como yo lo recuerdo. Si gasto las energías en una relación con alguien que no existe, no las tendré para ese que sí existe.

Por eso, no conviene llenar la casa de objetos del pasado.

No es malo conservar algunas cosas y tener alguna foto visible, pero no por todas partes. Es cierto que los primeros tiempos no es posible ni conveniente tirar todo, porque no estamos preparados para hacerlo y luego buscaremos recuperarlo, o nos culparemos por haberlo hecho. Ese desprendimiento debe realizarse de a poco, en su momento adecuado, cuando tengamos las disposiciones y la real decisión de desprendernos del pasado.

Al comienzo es normal que el cumpleaños o el aniversario sean días más dolorosos. Pero con el tiempo hay que ir dejando de dar tanta importancia a cada fecha: "hace un mes, hace dos meses y quince días". En realidad treinta días es lo mismo que veintitrés. Por consiguiente no conviene mortificarse y estar pendientes. Tendrá que comenzar en algún momento una vida nueva sin esa persona.

Menos sano todavía es imaginarse cómo sería el difunto a la edad que tendría ahora, o lo que podría haber hecho si no hubiera muerto. Tenemos que dejar de imponerle al difunto cosas que tendría que haber vivido o que tendría que haber hecho. Esos no son sus proyectos, sino los nuestros. Él se ha liberado de todo eso.

Por otra parte, los muertos no necesitan nuestro llanto, ni los hace felices. No les resulta nada halagador que arruinemos nuestra vida a causa de ellos. No les interesa ser la causa de nuestro terrible sufrimiento.

Tampoco es una buena expresión de amor recordarlos permanentemente, nombrarlos a cada rato, escondiendo sus defectos e inventándoles virtudes. Eso es amar más bien fantasmas que seres reales, por que ellos están en otra dimensión, transformados por el amor de Dios.

---

## EL CEMENTERIO

---

En realidad no sería sano que alguien no sienta ninguna necesidad de visitar el cementerio durante el primer año posterior a la muerte de un ser querido. Esa indiferencia podría indicar que en realidad no amábamos mucho al que murió.

Es cierto que el cadáver no es la persona, sino sólo sus restos; pero también es cierto que ese montón de materia tuvo algo que ver con ese ser querido y con su paso por esta vida.

Recuerdo el caso de un amigo que decía que para él no tenía sentido visitar el cementerio. Yo sospechaba que eso era porque los difuntos que tenía en el cementerio no significaban mucho para él. Pero cuando murió su hija tan querida, la situación fue muy diferente. Necesitaba ir a cada rato al cementerio.

En otros casos, ciertas personas no van al cementerio porque prolongan la etapa de la negación, y pretenden vivir como si nada hubiera pasado. También puede suceder que esas personas hayan bloqueado su afecto para no sufrir, y entonces tratan de ignorar lo sucedido. Esto dificulta la elaboración del duelo y no hace más que prolongar el sufrimiento.

Pero, con el paso del tiempo, es mejor desprenderse un poco de la tumba y tratar de encontrar al difunto allí donde está, con Dios. Por lo tanto, es mejor encontrarlo en el propio corazón, o en un templo. Entonces, la necesidad de encontrarlo en el cementerio irá disminuyendo progresivamente. Esta disminución de las visitas al cementerio es la mejor señal de un amor que se va transformando y que se va adecuando a la nueva realidad del ser amado.

---

## LO QUE QUEDA EN MÍ DE LOS QUE YA MURIERON

---

Lo que está allí en el cementerio no es mi ser querido. Sólo son restos de su vida en esta tierra, que merecen respeto y me permiten ofrecerle un signo de mi recuerdo cariñoso. Pero eso no es lo más importante. Lo importante es la persona que vive, pero no aquí en la tierra. Es necesario dar el paso de reconocer y aceptar esto.

Eso no es empezar a amar menos al que murió, sino aprender poco a poco a amarlo de una manera más acorde a su realidad actual. Es un lento aprendizaje que significa ir renunciando a una manera de amarlo que ya no es posible.

El apego es sólo amar un recuerdo, no es amar a una persona.

Por una parte, si mi relación con esa persona ha tenido cosas buenas, lo mejor de esa persona se me ha metido adentro, y ahora forma parte de mi ser. Eso es mucho más que un recuerdo. Por lo tanto, lo mejor que puedo hacer es desarrollar lo bueno que hay en mí, porque allí está lo que él me dejó. Entre lo bueno de mi ser y lo bueno que me dejó esa persona, pueden nacer muchas cosas buenas y bellas, como si se produjera un nuevo fruto de nuestra relación. De esta manera, lo que ese ser querido dejó en el mundo sigue siendo fecundo.

Con el tiempo, eso tiene que llevarme a depender cada vez menos de los recuerdos y a entregarme más a la vida, valorando todas las posibilidades que tengo.

Pero además, nuestra fe nos enseña que hay vida después de la muerte, y esa vida no está en la tumba.

La necesidad de ir al lugar donde falleció la persona (sobre todo si fue en un accidente), también es normal, y hasta puede ser conveniente. En algunos casos, si uno no estuvo en el momento de la muerte, este paso de visitar el lugar de la muerte es clave, porque es superar un miedo y enfrentar la realidad. El dolor tiene que ser sentido entero, y para ello no conviene evitar el enfrentarse con el lugar, aunque sea una vez. Porque no se trata sólo de aliviarse un poco tratando de olvidar, sino de curarse completamente. No hay por qué conformarse con sobrevivir, porque podemos recuperar la intensidad vital y el entusiasmo por la vida. Para eso hay que pasar por todo el proceso doloroso del duelo, sin escapar de nada.

Pero este contacto con los lugares que nos hablan de muerte sólo tiene sentido durante unos meses; luego, la visita permanente al cementerio o a ciertos lugares se vuelve inconveniente, porque se convierte en un modo un poco morboso de alimentar el dolor.

## OTRA FORMA DE TOCAR

---

Ahora quiero decirte algo más agradable: si la muerte es algo potente, el amor es más fuerte que la muerte (ver Cant 8, 9). Pero el amor tiene muchos modos de tocar, de sentir, de escuchar, de mirar, de expresarse.

Hay que renunciar al modo viejo que ya no es posible, para aprender un modo nuevo de reconocer al que murió.

Recuerdo el mensaje que me dejó una película sobre "Cyrano" En esta película el protagonista, que era feo, y sabía que no podría poseer nunca a la mujer amada, decidió hacerle el amor con palabras, sin tocarla. Le escribía cosas tan bellas que la cautivaban, y él sentía que la amaba a través de lo que ella sentía al leer sus palabras. Era una forma de amarse, como tantas otras. El amor es infinitamente creativo.

Cuando un ser querido ha muerto, el amor puede desarrollar nuevas maneras de comunicación. Porque el amor tiene una intuición que le permite escuchar sin sonidos ni palabras, tiene una capacidad de ver en lo invisible. Pero eso no es imaginar al ser querido tal como era antes, sino poder reconocerlo transformado, como es ahora.

Por eso, lo mejor es encontrarlo en la oración, 'con Jesús en medio, en el "sagrario, en la eucaristía.

Jesús resucitado, cuando su amiga María quiso abrazarlo con fuerza, le pidió que no lo tocara (ver Jn 20, 17). Ella quería volver a tomar contacto con el cuerpo de Jesús como estaba acostumbrada a hacerlo. Pero Jesús quería llevarla a descubrir otras formas superiores de quererse y de encontrarse. Te propongo que descubras esas nuevas maneras de amar a tus seres queridos que murieron.

---

## 2. LA MUERTE ¿NO EXISTE?

---

Evidentemente, la muerte existe. Pero hay una muerte imaginada, que no es real, que es un invento de nuestra mente y de nuestra fantasía. Es un engaño que nos hace sufrir sin necesidad. Veamos.

---

### ¿SOMOS ETERNOS?

---

No existe la destrucción completa de los que mueren. Porque el ser humano no se reduce a la materia que vemos con nuestros ojos y tocamos con nuestras manos. El ser humano es más que eso.

Todo lo que existe está sostenido por Dios. Si alguien existe es porque allí está Dios regalando la existencia. Por eso, todos los días que alguien vivió en esta tierra han sido un regalo del Señor. Esa persona que yo recuerdo, fue creada por Dios sólo por amor. Él le dio la vida y formó pacientemente su cuerpo en el seno de su madre, y él le hizo conocer este mundo. Por eso, esa persona no estuvo en esta tierra por casualidad, sin razón o sin motivo. Su vida tenía sentido, porque Dios quiso que existiera y le dio un lugar en el universo.

Ese ser querido, que murió, estuvo en este mundo porque un Dios de amor lo llamó a la vida. Murió; pero Dios quiso que pasara por esta tierra. Si Dios no lo hubiese querido, esa persona no habría existido. Por todo esto, Dios merece que le demos gracias, ya que esa persona que nosotros amamos fue un regalo de su amor.

Pero lo más importante es que la Biblia nos habla de un Dios que nos creó por amor, y que nos ha hecho de tal manera que nuestra vida no termine con la muerte:

*"Dios no se alegra en la destrucción de los vivientes, porque él creó cada cosa para que subsistiera" (Sab 1, 13-14).*

*"Dios creó al ser humano para la incorruptibilidad, lo hizo imagen de su misma naturaleza" (Sab 2, 23).*

*"A los ojos de los insensatos pareció que habían muerto; y tomaron su salida como una destrucción, y su partida de entre nosotros como una aniquilación; pero ellos están en la paz" (Sab 3, 2-3).*

San Pablo nos habla de un encuentro con Cristo inmediatamente después de la muerte:

*"Para mí la vida es Cristo, y la muerte es una ganancia... Deseo partir y estar con Cristo" (Flp 1, 21 y 23).*

Por eso, cuando un ser humano muere, eso no significa que Dios lo ha abandonado, o que Dios ya no quiere su existencia. Porque los seres humanos somos eternos, tenemos un comienzo, pero no tenemos fin. Un ser humano no es sólo un cuerpo material que puede morir o ser destruido. También posee una capacidad de pensar, de amar, de orar, porque encierra una intimidad espiritual que no muere ni puede ser destruida.

Por eso, en este momento, esa persona que ha muerto en realidad está viviendo. Es amada por Dios y Dios sostiene su existencia. Nuestros ojos ya no ven su cuerpo, que ha muerto, pero eso no significa que el espíritu de esa persona no tenga vida. "Lo esencial es invisible a los ojos".

Es bueno, entonces, darle gracias a Dios porque él le está regalando, la vida a ese ser querido, porque él es su Creador, que sostiene su espíritu para siempre.

Además, esa persona que ha muerto tiene una memoria espiritual, y todas las cosas buenas que ha vivido quedan en su espíritu para siempre. El difunto no olvida a sus seres queridos, no te olvida, sino que pide por tus necesidades. Dios ha dispuesto que ese ser querido que murió pueda recordar todo lo bueno que vivió contigo, e interceder por ti.

Nosotros estamos unidos con los que han muerto de una manera celestial, porque ellos viven para siempre.

---

## UN POQUITO DE TEOLOGÍA

---

La verdad es que, en el fondo del corazón, todos nos sentimos inmortales<sup>2</sup>.

El problema es que deseamos que esta forma de vida no muera; y esta forma de vida sí que muere, y debe dar lugar a otra diferente.

Pero nuestro ser personal es el mismo, nuestra identidad es la misma, aunque se transforme.

Cada persona humana es un ser para la muerte, toda su existencia está orientada a la muerte. Entonces, su vida tendrá sentido en la medida en que su muerte tenga sentido. No, se puede dar respuesta a la pregunta por el sentido de la vida mientras no se aclare el sentido de la muerte. Por eso nos preguntamos: "¿para qué todo esto, qué sentido tiene todo lo que vivo, si al fin tendré que morir?".

A algunas personas se les viene todo abajo cuando muere un ser querido, precisamente porque hacen por primera vez este profundo y sincero descubrimiento: "Todo se termina. Entonces, ¿vale la pena entregarse por algo?".

Sólo vale la pena si hay algo después de la muerte, algo que no termine jamás.

En fin, la pregunta sobre la muerte es una variante de la pregunta sobre la persona, sobre el valor real de cada persona humana. La cuestión que plantea la muerte podría formularse así: Todo ser humano ¿es o no es algo que tiene valor en sí mismo, algo irreversible, algo que tiene más sentido que las cosas? Si lo es, si su valor es tan grande, entonces no puede ser aniquilado en la muerte, no puede ser pura y simplemente succionado por la nada, no puede desaparecer completamente. Si el ser humano no tiene más valor que los objetos, si también pasa y desaparece como pasan los demás hechos, entonces no hay por qué tratarlo con tanto cuidado. Si el ser humano está destinado a desaparecer completamente, como todas las cosas, como un mosquito o una mojarra, entonces no es fácil encontrar argumentos para defender su vida y sus derechos hasta el fin.

Cuando la muerte es captada como problema es porque percibimos que el ser humano es mucho más que un puro hecho bruto, más que una cosa, más que un montón de materia; no es un organismo caduco como todo lo demás. Por eso, los que no creen en la vida eterna prefieren no hablar de la muerte.

---

<sup>2</sup> J. MARÍAS, *Antropología metafísica*, Alianza, Madrid 1973, p. 273: "Lo que yo soy es mortal, pero quien yo soy pretende ser inmortal y no puede imaginarse como no siéndolo"

Tenemos que decir que si lo más perfecto de esta tierra -el ser personal, la persona humana irrepetible- desaparece y se disuelve en la muerte, entonces no es cierto que el ser vence a la nada

La fe nos enseña que cada uno de nosotros ha sido directamente creado por Dios, directamente querido, pensado, llamado y elegido. Eso quiere decir que Dios nos llama a cada uno por nuestro nombre. Una cosa son las plantas, que crecen espontáneamente por las leyes de la naturaleza. El ser humano es diferente. Más allá del modo como haya sido engendrado (con amor, o fruto de la casualidad o de una violación), cada uno es directamente querido por Dios.

Por eso cada uno de nosotros no es sólo algo, sino alguien. Un ser humano es una persona, un ser capaz de conocer y de amar a Dios entrando en amistad con él. Entonces, es impensable que nuestra vida termine con la muerte. El amor es eterno. Y lo más importante es el amor fiel de Dios, que no se deja vencer por las debilidades del amigo.

Esto lo sabemos si hemos tenido una experiencia del amor de Dios, porque ese amor nos da la certeza de que Dios cumplirá con su alianza y no nos abandonará en poder de la muerte. El amor de Dios era real para mí cuando yo todavía no, había sido sacado de la nada, y seguirá siendo real después de mi muerte.

Pero cuando decimos que el ser humano es más que la materia, eso no significa que después de la muerte sólo tiene experiencias "espirituales", completamente desconectadas del mundo y de las sensaciones bellas que podemos tener ahora. Porque los cristianos creemos que Jesucristo ha resucitado entero, y su cuerpo resucitado es un regalo para todos. Entonces, los que mueren se unen muy íntimamente con Jesús, y gracias a él, pueden seguir en contacto con el universo entero, en una maravillosa experiencia de la hermosura de este mundo<sup>3</sup>. Los que han muerto, profundamente unidos al cuerpo resucitado de Jesús, pueden descubrir la hermosura de este universo inmensamente mejor que antes de morir.

---

## QUITARLE EL MANTO NEGRO

---

Entonces, no existe una cosa negra, una sombra, una calavera, una vieja fea que se llama "muerte". La muerte no es alguien vestido de color oscuro con una guadaña, que viene a hacernos sus víctimas. Eso es pura fantasía. Hay que purificar la imaginación. Hay muchas mitologías que ni hacen mal y que nos confunden.

Claro, si asociamos a nuestro ser querido que ha muerto con esa imagen horrible y negra, evidentemente no podremos aceptar que esa persona que amamos haya pasado por la muerte. Pero nuestras fantasías negativas nos engañan y nos hacen daño sin necesidad.

Cuando hablamos de la muerte, tenemos que pensar que es simplemente un paso, nada más que un paso. No es ni siquiera el último instante, porque ese último instante también es parte de esta vida. Ese instante final.

La muerte tampoco es la entrada en la vida eterna, porque esa entrada ya es la vida eterna, ya es "del otro lado"; esa entrada es el primer momento de la vida eterna. La muerte es sólo el "pasar", y nada más que eso.

---

<sup>3</sup> Este tema está desarrollado con suficiente fundamentación y nivel teológico en mi artículo "Inmortalidad, cuerpo y materia. Una esperanza para mi carne", en *Angelicum* 78 (Roma 2001), pp. 405-438.

Ni siquiera podemos comparar del todo la muerte con un parto, porque en el parto existen al menos unos minutos en que el bebé pasa por el canal de la vagina. Pero en la muerte no hay ningún túnel ni un pasaje entre esta vida y el más allá. Es nada más que un paso que podríamos llamar "instantáneo".

Por eso, habría que quitar todo el dramatismo con que hemos cargado a la muerte.

Pero a veces, cuando decimos "muerte", en realidad no estamos pensando en la muerte, sino en el proceso de "morir". Estamos pensando en todo el proceso previo a la muerte, que puede ser más doloroso que la muerte misma.

Podríamos pensar en los sufrimientos de una persona que murió en un accidente, por ejemplo. Pero en realidad, no hace falta conectar ese trauma con la muerte, porque esos sufrimientos no los tiene sólo el que muere en el accidente. Esos mismos sufrimientos los tienen quienes no llegaron a morir en el accidente, quienes sobrevivieron después de ese accidente. Algunas personas que han sobrevivido a los accidentes han sufrido mucho más que los que murieron en esos accidentes. Quizás han vivido un dolor insoportable o una angustia terrible, pero no murieron. Y quizá los que murieron en el accidente no sintieron dolores.

No hay que pensar que el último instante sea más doloroso que los momentos anteriores. En realidad, por lo que se ve normalmente, cuando llega el último instante parece que la mayoría de las personas deja de sufrir, deja de lamentarse. En el último instante se "aflojan", algunos sonríen, otros parece que descansaran. Por lo tanto, no hay que pensar que el último instante es el peor, no hay que tener miedo como si ese fuera el mayor sufrimiento. Nada de eso. Decía Francisco de Quevedo que la muerte "tiene más de caricia-que de pena".

Tenemos además el testimonio de varios creyentes que de alguna manera han expresado en los últimos instantes cómo el morir puede llegar a ser un paso liberador y un profundo alivio:

*"¡Qué dulce es morir!" (San José de Pignatelli).*

*"Nunca hubiera creído que fuera tan dulce el morir" (Francisco Suárez).*

Vale la pena recordar también la muerte de los mártires, donde las circunstancias eran físicamente muy dolorosas, y sin embargo ellos vivieron el momento de la muerte con inmensa paz y gozo espiritual.

El prefacio de la liturgia de los difuntos expresa con gran claridad que la muerte no es destrucción, sino transformación:

*"Aunque la certeza de morir nos entristece, nos consuela la promesa de la futura inmortalidad. Porque la vida de los que en ti creemos, Señor, no termina, sino que se transforma; y al deshacerse nuestra morada terrenal, adquirimos una mansión eterna en el cielo".*

Aceptando así la muerte con espíritu de fe, y entendiéndola como el paso a la vida eterna, podemos llamarla, con Francisco de Asís, "la hermana muerte", y reconciliarnos con ella.

Los que creemos en un Dios que es amor, tenemos la certeza de la esperanza, que nos lleva a confiar firmemente en que seremos recibidos por sus brazos de amor.

Jesús, que entregó su propia sangre por nosotros, no querrá que su entrega sea inútil, y nos esperará también con infinita ternura para que se sequen todas las lágrimas de nuestros ojos y conozcamos la verdadera alegría.

Sin embargo, es inevitable experimentar el rechazo, porque tenemos un instinto natural -como todos los animales- que nos lleva a tratar de preservar nuestra vida actual. A esto se agrega, como seres humanos que somos, el temor a lo desconocido. Porque nos aferramos a las seguridades, a lo que ya conocemos, a esta forma de vida terrena que es la única que hemos experimentado. No conocemos otra; por eso no queremos cambiarla.

Pero muchas personas, cuando van creciendo en la vida cristiana, sienten que el instinto va siendo dominado y serenado por las convicciones profundas, y así el temor se va desvaneciendo. Cuando le anunciaron a Juan XXIII su muerte próxima, su reacción inmediata fue decir: "Me han anunciado la noticia más hermosa. Me voy a la casa del Señor". Y Florentino Asensio, cuando lo estaban por fusilar y le preguntaron si sabía lo que le esperaba, respondió con calma y seguridad: "Me espera el paraíso". Para santa Teresa la demora de la muerte era el mayor sufrimiento, porque tenía un gran deseo de la vida celestial: "Tanta vida espero, que muero porque no muero".

No existe la muerte tal como nosotros la imaginamos. No hemos conocido la experiencia real de lo que es morir y sólo tenemos una vaga idea de la muerte, posiblemente equivocada, que no nos ayuda mucho. No nos dejemos llevar por la imaginación negativa y morbosa.

---

## CON JESÚS

---

Recordemos también cómo fue en realidad el último instante de Jesús. No fue "Dios mío, por qué me has abandonado?" (Mt 27, 46). El Evangelio nos cuenta que después de eso dijo: "Padre, en tus manos encomiendo mi vida" (Lc 23, 46). Murió en paz en los brazos del Padre Dios.

Y si el mismo Hijo de Dios hecho hombre tuvo que someterse a la muerte, ¿por qué yo no? Si lo han hecho los más grandes héroes y santos, ¿por qué yo no?

Nosotros estamos llamados a compartir en todo la existencia de Jesús; también su muerte. Si nos unimos a él, podemos morir como él, en los brazos del Padre.

Jesús puede comprendernos y acompañarnos, porque sabe muy bien lo que es la muerte. Él, tan grande y tan santo, también reclinó la cabeza ante la muerte, en lo mejor de la juventud. Por eso, ninguno de nosotros puede pretender determinado número de años, ni escapar ilusamente de la muerte.

Por otra parte, en Jn 10, 18 vemos a Jesús diciendo: "nadie me quita la vida, yo la entrego". La muerte no era una fatalidad para él. Se entregaba a ella libremente. Él murió la muerte humana de otro modo: como acto de suprema libertad y de donación: "Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos" (Jn 15, 13).

En definitiva, la muerte es un paso que damos con Jesús hacia la vida que él quiere para nosotros en su infinito amor. Es el paso de la forma de existencia provisional e imperfecta, que llevamos aquí, a nuestra forma de existencia definitiva y perfecta, en la felicidad gloriosa de Jesús resucitado.

---

## ¿UN SEGUNDO PARTO?

---

Vale la pena transcribir unos párrafos que expresan el resultado de una larga lucha con el temor de morir:

*"Tus recuerdos más profundamente escondidos de un nacimiento terrible te hacen sospechar que tu muerte será igualmente terrible. Quieres asegurarte de que no te agarrarás desesperadamente a tu*

*existencia presente, sino que gozarás de la libertad interior para dejarte llevar y confiar en que se te dará algo nuevo. Sabes que sólo alguien que ama verdaderamente puede ayudarte a tender el puente vital de esta vida con la próxima.*

*Pero quizá la muerte que temes no es sencillamente ia que te va a llegar como final de la vida presente. Quizá la muerte al final de tu vida llegue a ser menos terrible si eres capaz de empezar a morir ahora en paz. Sí, la muerte real —el paso del tiempo a la eternidad, de la belleza transitoria de este mundo a la eterna del próximo, de las tinieblas a la luz— tiene que hacerse ahora... El éxito, la notoriedad, el afecto, los planes futuros, el entretenimiento, el trabajo satisfactorio, la salud, el estímulo intelectual, el apoyo emocional —sí, hasta el progreso espiritual—, ninguna de esas realidades pueden presentársenos como esenciales para la supervivencia. Sólo cuando las abandonas voluntariamente, descubrirás la verdadera libertad que tu corazón desea con el mayor ardor. Eso es morir, empezar a hacer el camino de la vida que está más allá de la actual. Debes dar el paso ahora, no justamente al final de tu vida"<sup>4</sup>.*

Pensemos en la terrible separación de la madre que sucedió en el parto. La muerte es un salto hacia una unión plena. Esa unión plena es la que sanará esa vieja herida de nuestro parto.

Las experiencias de una unión auténtica de amor que hayamos tenido en esta vida permiten de alguna manera vislumbrar la belleza de lo que nos espera. Pero la muerte sólo puede ser asumida en paz y sin miedo, si aceptamos que el ansia de comunión y de amor que llevamos dentro sólo se saciará después de la muerte, no antes:

*"Toda tu vida ha sido una búsqueda de comunión que rompiera tu miedo a la muerte. Este deseo es sincero. No lo veas como expresión de tu necesidad o como un síntoma de neurosis. Viene de Dios y es parte de tu verdadera vocación"<sup>5</sup>.*

Si no aceptamos que la plenitud no es posible en esta vida, nos costará aceptar una partida, porque partir es dejar de buscar aquí eso que el corazón desea tanto. Es encontrarlo allá.

En el nacimiento de un hijo, la madre está llamada a reconocer que no es suyo, que debe entregarlo a la vida. Por más que lo ame, tiene que soltarlo, dejarlo salir<sup>6</sup>. Por más que ella haya sido el instrumento para su gestación, cuando el niño está listo, debe lanzarlo al mundo; y luego debe prepararlo para poder dejarlo libre como adulto.

Pero la comparación de la muerte con un parto no es del todo feliz. El parto puede ser la causa de que concibamos la muerte como algo muy traumático. Porque el que pasó por el trauma de nacer "ha perdido la seguridad, y el miedo a la inseguridad le acosará hasta el final de sus días"<sup>7</sup>. La angustia del parto queda grabada en el subconsciente provocando angustia ante todo lo que se le parezca:

*"Un niño que tiene que impulsarse a sí mismo a través de una abertura contraída tiene recuerdos de esa lucha implantados celularmente. O puede ser que una pelvis pequeña, normalmente tensa, presente dificultades dolorosas y traumáticas al niño"<sup>8</sup>.*

---

<sup>4</sup> H. J. M. NOUWEN, La voz interior del amor, PPC, Madrid 1997, pp. 119-120.

<sup>5</sup> *Ibíd* p. 107.

<sup>6</sup> Cfr. K. ZANCA, Mourning the healing journey, New York 1980, p. 18.

<sup>7</sup> C. G. VALLÉS, No temas, Sal Terrae, 1995, p. 14.

<sup>8</sup> S. KELEMAN, Vivir la propia muerte, Desclée Bilbao 1998, p. 91.

Pero esto podría aplicarse más bien al proceso anterior a la muerte. La muerte en sí misma no es algo traumático o doloroso, sino más bien un paso liberador y expansivo. Para nosotros, que lo vemos desde fuera, se presenta como algo aterrador, pero no tenemos por qué proyectar lo que nosotros sentimos<sup>9</sup> a la experiencia de los que mueren. Ellos lo viven como una liberación:

*"Es corriente que muchas personas crean que el sufrimiento será el síntoma temible unido a su enfermedad mortal; sin embargo no es frecuente que el momento de la muerte constituya una crisis de sufrimiento para el moribundo. En la mayoría de los casos, el sufrimiento cesa poco antes de que llegue el momento de la muerte"*<sup>10</sup>.

Lo único que la muerte tiene de parecido con el parto es que nos exige abandonar un modo de vida para alcanzar otro modo de vida muy diferente, más libre y más perfecto.

---

<sup>9</sup> Cfr. J. HINTON, Experiencias sobre el morir, Barcelona 1996.

<sup>10</sup> CABODEVILLA, Vivir y morir conscientemente, Desclée Bilbao 1999, p. 59.

---

## 3. LA VERDADERA COMUNICACIÓN CON LOS DIFUNTOS

---

Este es un tema bastante complejo y difícil de tratar. Muchas personas se hacen preguntas sobre esta cuestión pero nunca encuentran respuestas claras. Ya que es muy difícil encontrar escritos sobre estas cuestiones, decidámonos a enfrentarlas.

---

### ¿POR QUÉ PUEDO CONFIAR EN SU SALVACIÓN?

---

Hasta ahora hemos dicho que es posible tener una buena relación con los que murieron. Pero esto sucede si ellos realmente están salvados, si han sido perdonados por Dios y han abierto su corazón antes de morir. ¿Cómo puedo estar seguro de eso?

La verdad es que también los peores seres humanos, los más cerrados, pueden abrir el corazón en el último instante, aunque nadie lo vea. Dios, que es pura misericordia, ofrece una ayuda muy especial en el momento de la muerte. Esa gracia de Dios puede lograr que cualquier corazón se abra al amor y a la felicidad. Es lo que la Tradición de la Iglesia ha llamado "el gran don de la perseverancia final".

A veces pensamos que en el momento de la muerte tendremos que sostener una lucha muy fuerte. Pero pensemos más bien que en ese momento hay un don especialísimo, un regalo particular y único del Dios de amor. Él, con su gracia, se juega todas las cartas para la salvación de cada ser humano, porque lo ama más que nadie. Si nosotros haríamos cualquier cosa por un ser querido, ¿qué no hará por nosotros el Dios de infinito amor?

En ese momento final Dios puede actuar más allá de lo normal, de un modo diferente a como actúa normalmente a lo largo de la vida de un hombre. De hecho el sabio santo Tomás de Aquino habla explícitamente sobre la posibilidad de una acción de Dios "más allá de lo ordinario":

*"Si bien el pecador pone un impedimento a la gracia, y, en lo ordinario, no debería recibir la gracia, sin embargo, Dios puede obrar más allá de lo ordinario. Del mismo modo que pudo dar la vista al ciego o resucitó un muerto, así también por su bondad puede conceder su auxilio a aquellos que se oponen a su gracia, liberándolos del mal y convirtiéndolos al bien... En ellos quiere manifestar su misericordia, así como en otros se manifiesta la justicia" (Contra Gentiles III, 161).*

La misericordia de Dios, el Dios que ama con amor eterno, al menos en el momento de la muerte puede vencer todas las barreras que le pone el corazón humano.

Es verdad que a lo largo de la vida Dios actúa de otra manera, permitiendo que rechacemos el amor y la felicidad, respetando esa libertad enferma, esa capacidad de hacernos daño a nosotros mismos. Pero él ama tanto a cada ser humano que en el último instante trabaja en el corazón de una forma muy distinta, usando toda su creatividad divina para convencerlo. Lo toca de tal manera que la persona elija espontáneamente el bien, para que así pueda ser eternamente feliz. Por eso, "es doctrina divina y católica

el que la perseverancia final es un don mayor de Dios<sup>11</sup>, es algo superior, diferente a todo lo que pueda suceder a lo largo de la vida.

Ese don del amor divino nos hace ver claramente, cuando nos estamos muriendo, que es mejor optar por el perdón, el amor y la felicidad que Dios nos ofrece. Así, el amor divino evita que nuestra vida se pierda inútilmente. Este don nos manifiesta hasta dónde puede llegar el cariño gratuito de Dios.

Los creyentes no desconfiamos de este amor que todo lo puede, y por eso depositamos en él nuestra "más firme esperanza"\*. Porque la Biblia nos enseña que Dios es inmensamente bueno y misericordioso, y aunque a veces nos amonesta, en su corazón divino siempre triunfa la compasión:

*"Porque yo soy Dios, no hombre, en medio de ti soy el Santo, y no vendré con ira" (Os 11, 9).*

*"Sean compasivos, como el Padre es compasivo" (Lc 6, 36).*

*"Misericordioso y compasivo es el Señor, lento para el enojo y lleno de amor. El Señor es bueno con todos, es cariñoso con todas sus criaturas" (Sal 145, 8-9).*

Dice Jesús en el Evangelio que hasta un vaso de agua que le demos a otro, será recompensado (Mt 10, 42), y que él premiará todas nuestras obras de misericordia (Mt 25, 34-35). Esto significa que Dios, porque es realmente bueno, está más atento a las cosas buenas de nuestra vida que a nuestros pecados.

Entonces pensemos que, seguramente, ese ser querido que murió habrá hecho alguna obra buena, y habrá tenido en su corazón algunos sentimientos o intenciones buenas. Aunque haya tenido defectos, Dios es un Padre bueno que mira más las cosas positivas que los errores que cometen sus hijos. Y si Jesús nos pide que perdonemos setenta veces siete (Mt 18, 21-22) es porque él también nos perdona setenta veces siete. Aunque sea en el último segundo de la vida de una persona, el Señor es capaz de transformar un corazón con su amor divino, para que su vida no sea un fracaso.

Podemos confiar en esa misericordia de Dios y creer que ese ser querido que ha muerto ha sido perdonado y ha sido sanado por Dios aunque sea en el último instante, y que ahora está con el Señor en la felicidad celestial

Pero esto sucede "antes" de la muerte, aunque sea en el último momento. Lo cual no significa que Dios nos lleve al cielo en contra de nuestro deseo. Lo que hace Dios en el último instante es lograr que brote un deseo sincero de su amor, que lo aceptemos libremente. Él sana todas nuestras ideas, imágenes y recuerdos enfermos que nos cierran el corazón, y nos muestra toda la hermosura de sus promesas. De ese modo logra que abramos el corazón con total libertad. Sólo Dios puede hacer eso. Nadie más.

En cualquier caso el hombre debe dar un sí y debe ser liberado y sanado del pecado antes de la muerte, porque en la gloria de Dios no hay lugar para el pecado. No es un hombre cruel y malicioso el que Dios admite en su gloria, sino un hombre que ha sido cambiado "antes" de la muerte. El que entra al cielo, por más pecador que haya sido, es porque antes ha sido convertido en un ser amante, generoso y humilde; es alguien que ha reconocido con claridad, por la gracia de Dios, la maldad de sus acciones pasadas y ha renunciado a esa maldad.

---

<sup>11</sup> J. A. SAYÉS, La gracia de Cristo (cit), p. 401. Cfr. M. FLICK—Z. ALSZEGHY, El evangelio de la gracia, Salamanca 1965, p. 748.

Pero lo particular del final de esta vida es que en el último instante hay más actividad de Dios que del hombre. Allí el ser humano no es pasivo, pero es fundamentalmente receptivo; depende de la libre y gratuita iniciativa divina. Y Dios se juega todo, lo da todo para sostener la fragilidad de sus hijos.

Aun cuando toda la vida haya sido una historia de egoísmo que nos desgastó, el gran don de la gracia nos hace de algún modo nacer de nuevo: es el perdón de Dios que da vida, que escribe derecho en líneas torcidas. Y el saca algún bien incluso de los aspectos oscuros de la existencia pasada.

Por todo esto, yo puedo tener la más firme esperanza, la seguridad del corazón, de que los seres queridos que murieron han sido salvados por Dios. No puedo desconfiar de su amor y de su poder. Por lo tanto, hay dos posibilidades: o esos seres queridos están salvados en el cielo, o están salvados en esa purificación del amor de Dios que los prepara para el cielo. Ahora veremos esta segunda posibilidad.

## MI RELACIÓN CON LOS QUE MURIERON: LA ORACIÓN POR ELLOS

---

En realidad, la mejor manera de comunicarme con los difuntos es pedirle al Señor por ellos.

Con mi oración, yo acompaño a mi ser querido y lo ayudo en su liberación después de la muerte. Eso es la teología del "purgatorio". Veamos.

Dios puede perdonarnos a todos con su infinita misericordia, aunque sea en el momento de la muerte. Pero eso no significa que no tengamos que purificarnos de alguna manera por lo que hemos hecho en la vida. Esa purificación puede realizarse después de la muerte y antes de entrar a la felicidad del cielo. ¿Cómo es eso?

Al morir, muchos todavía no pasan a ver al Señor cara a cara, en toda su gloria, pero igualmente tienen un encuentro muy especial con el amor inmenso de Jesús, lo descubren con mucha más claridad. Eso les hace reconocer lo poco que le han respondido a ese amor durante la vida. Y aunque hayan sido perdonados, eso produce un dolor, es el dolor del amor que sufre por haber respondido tan poco a un amor tan grande. Ese sufrimiento es pasajero, y produce una purificación total de la persona. Eso es, en definitiva, lo que se llama "purgatorio".

Cuidado, no es que Dios los está liberando de sus pecados y maldades. Nada de eso, porque ellos ya están liberados. Dios ya los ha liberado antes de morir. Simplemente están siendo purificados de algunas "consecuencias" de sus pecados cuando eso no se realizó durante la vida.

Si algunas cosas no han sido purificadas en la vida de una persona, Dios con su amor puede purificarlas aunque sea después de la muerte. Porque él quiere que entremos en su presencia celestial completamente liberados de todo. Aunque él nos perdone totalmente de nuestras culpas en el último instante de nuestra vida, de alguna manera tenemos que reparar por los males que hemos cometido.

Dice la Biblia: *"Yo los rociaré con agua pura y quedarán purificados"* (Ez 36, 25). Algunos difuntos que no han sido completamente purificados en esta vida, porque no han abierto del todo su corazón al poder del amor, pasan por esa purificación después de la muerte, que se llama "purgatorio". Pero ellos ya están salvados, y aceptan con agrado que el amor de Dios los purifique. Están felices sabiendo que los espera una felicidad sin límites.

Precisamente por eso, nosotros podemos ofrecer nuestra oración por los difuntos<sup>12</sup>. Con nuestra oración, podemos acompañarlos y ayudarlos a superar con más facilidad esa purificación, y a "abreviarla" de alguna manera para que lleguen a la felicidad perfecta del cielo que ellos están deseando tanto.

Dice la Biblia que "es algo santo y provechoso orar por los difuntos" (2Mac 12, 45). En ese texto vemos que ya en el Antiguo Testamento existía esa práctica. El Nuevo Testamento no la critica, y acepta que podamos ofrecer algunos actos religiosos por ellos (ver 1Cor 15, 29)<sup>13</sup>. Esa costumbre de interceder por los difuntos nunca se interrumpió y continúa hasta hoy.

---

## CRECER EN LA UNIÓN ESPIRITUAL

---

El Catecismo nos enseña que "nuestra oración por ellos puede no solamente ayudarlos, sino hacer eficaz su intercesión a favor nuestro"<sup>14</sup>. Es decir, se establece un contacto, una comunicación que nos hace bien a los dos. Si el difunto estuviera en el cielo y no necesitara nuestra oración, esa oración ayuda a producir una unión espiritual entre nosotros.

Pero esto supone que no pretendamos comunicarnos morbosamente con eso que fueron ellos en el pasado, sino con lo que son ahora, seres que están liberados, o que están siendo transfigurados y embellecidos. Ellos tienen una vida nueva, ya no son los mismos.

La fe nos enseña que la unión de los miembros de la Iglesia peregrina con los hermanos que durmieron en la paz de Cristo *no se interrumpe de ninguna manera*. Más aún, según la constante fe de la Iglesia, se refuerza con la comunicación de los bienes espirituales<sup>15</sup>.

Creemos esto que nos enseña la Iglesia: nuestra unión con ese ser querido que murió no se interrumpió con su muerte; al contrario, *¡se ha reforzado!*

Nosotros recordamos a los difuntos en nuestra oración, pero al mismo tiempo, ellos pueden hacernos el bien gracias a su oración por nosotros. En la Biblia está claro que los que han muerto, y están en el cielo, pueden intervenir ante Dios buscando nuestro bien. Por ejemplo, se nos dice que los mártires en el cielo pueden intervenir rogando a Dios que actúe en la tierra:

*"Vi debajo del altar las almas de los degollados a causa de la Palabra de Dios y del testimonio que mantuvieron. Se pusieron a gritar con fuerte voz: "Hasta cuando, Dueño santo y veraz, estarás sin hacer justicia?" (Apoc 6, 9-10).*

Vemos así que los hermanos del cielo no se desentienden de nuestras dificultades. Ellos siguen siendo solidarios con los que estamos caminando en este mundo lleno de injusticia y de dolor. Oran por nosotros, le reclaman al Señor que nos ayude (ver 2Mac 15, 12-14).

---

<sup>12</sup> Catecismo de la Iglesia Católica, 958.

<sup>13</sup> Algunos hacían un rito de purificación con agua y la ofrecían por los difuntos. No era el sacramento del bautismo que nosotros recibimos una sola vez, pero era un rito con agua. El Nuevo Testamento no critica esa costumbre. Por lo tanto, no niega que podamos ofrecer algo por los difuntos; pero luego la Iglesia abandonó ese rito para evitar confusiones y simplemente ofrece su oración por los difuntos.

<sup>14</sup> Catecismo de la Iglesia Católica, 958.

<sup>15</sup> *Ibíd*, 955.

Algunos santos, antes de morir, consolaban a sus seres queridos prometiéndoles que estarían muy cerca ayudándolos. Santa Teresita, por ejemplo, prometía mandar una lluvia de rosas desde el cielo, y decía: "Pasaré mi cielo haciendo el bien en la tierra"<sup>16</sup>. También santo Domingo prometía: "Seré más útil para ustedes después de mi muerte y los ayudaré más eficazmente que durante mi vida"<sup>17</sup>.

Es una unión de amor. Por eso, esta relación con los que murieron hace que "la unión de toda la Iglesia en el Espíritu se vea *reforzada* por la práctica del amor fraterno"<sup>18</sup>.

---

## SEÑALES Y MANIFESTACIONES DE LOS DIFUNTOS

---

A veces los que han muerto pueden darnos algunos pequeños signos o manifestaciones de su amor y de su compañía. Unas veces en sueños, otras veces a través de las cosas que nos pasan.

Un teólogo serio llega a decir que "la teología no tiene derecho a negar que los muertos lleguen a ser perceptibles. No puede discutir fenómenos que son notorios, ni poner simplemente en duda la sinceridad de los testigos"<sup>19</sup>, aunque recuerda que "siempre que creyentes cristianos comunican que han captado apariciones y mensajes de Jesucristo, de María y de otros santos o difuntos, las imágenes y las comunicaciones vienen en todos los casos marcadas por las características de los receptores. En el centro imaginativo de su cerebro sólo pueden percibir una aparición cuyos rasgos fueron ya conocidos a través de cuadros, esculturas, etc. Sólo pueden oír palabras que ya tuviesen un sentido preciso para ellos mismos sobre la base de sus conocimientos previos"<sup>20</sup>.

Puede suceder que recibamos algún signo de amor, que será auténtico sólo si nos deja en paz, serenos, agradecidos. Pero esos signos espirituales siempre se mezclan con nuestra imaginación, que produce determinadas fantasías. Por eso no hay que entretenerse en esos detalles que imaginamos, como si fueran verdaderos mensajes. Hay que quedarse solamente en ese regalo que sentimos interiormente y que nos hace experimentar que el difunto nos da una señal de cariño. Porque el amor es más fuerte que la muerte.

Nada de lo que uno crea que le llega del más allá puede ser tomado al pie de la letra, y siempre hay que sospechar que allí hay mucho de las propias ideas, deseos y fantasías. Podemos aceptar esos signos y manifestaciones si alguna vez se producen, pero no conviene buscarlos, y siempre hay que pensar que lo que hay en el más allá es mucho más bello y feliz de lo que uno puede llegar a descubrir en esas manifestaciones.

Una cosa es pedir ayuda a los que han muerto, y otra es pretender que se manifiesten o que nos den signos. Esas son cosas que no se pueden forzar, ni exigir, ni buscar. No hay necesidad. Ellos pueden hacernos el bien de muchas maneras, sin que nosotros lo descubramos; y muchas veces podemos reconocer su ayuda sin exigir que nos digan cosas o nos muestren algo llamativo. Eso sería utilizarlos a ellos para satisfacer nuestras necesidades.

La Biblia no niega la posibilidad de que alguna vez se produzcan estas comunicaciones (ver 1Sam 28, 11-15; Sir 46, 20), pero condena firmemente las prácticas de consultar a los difuntos (ver Lev 19, 31; 20, 6;

---

<sup>16</sup> S. TERESA DEL NIÑO JESÚS, *Novissima verba*.

<sup>17</sup> JORDÁN DE SAJONIA, *Libellus de principiis Ordinis praedicatorum*, p. 93.

<sup>18</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, 957.

<sup>19</sup> H. VORGRIMLER, *El cristiano ante la muerte*, Barcelona 1981, p. 21.

<sup>20</sup> *Ibíd.*, pp. 22-23.

Deut 18, 10-13; 1Crón 10, 13). Esas prácticas son muy peligrosas, no hacen más que prolongar nuestro duelo, pueden complicarnos la vida, confundirnos, y alejarnos del camino que debemos recorrer.

En todo caso, pidámosle a Dios que él nos ilumine, ya que él es infinitamente más poderoso y sabio que los difuntos. Si podemos pedirle ayuda y luz a Dios, o a los santos que ya han sido canonizados, ¿para qué pretender una ayuda de los difuntos, que quizás estén purificándose para llegar a la presencia de Dios?

Otra cosa es lo que se da en llamar las "almas en pena". Eso no es más que una superstición. En todo caso, si soñamos que un difunto está sufriendo, simplemente ofrezcamos nuestra oración por él. Pero no olvidemos que los que se purifican antes de entrar al cielo, en realidad ya están salvados, y ellos aceptan con paz esa purificación previa a la felicidad del cielo. Por lo tanto, no son "almas en pena". Con nuestra oración por ellos, nosotros los acompañamos en su purificación y en su preparación.

---

## 4. DISTINTOS ASPECTOS DE TU RELACIÓN CON LOS QUE MURIERON

---

No te diría que olvides a ese ser querido que murió. Es imposible que lo logres, y no es necesario. Al contrario, te diría que aprendas a mirarlo mejor y que lo descubras mejor. Quizá todavía estés aferrado sólo a un recuerdo, mientras él está esperando un abrazo espiritual.

No trates de idealizarlo, o de ocultar sus errores y puntos débiles. Mejor es reconocer y decir sus defectos, con comprensión, pero sabiendo que ya no existen. Se trata de reconocer con cariño y realismo los límites y condicionamientos que él tenía y la misericordia que Dios ha tenido con él.

Hay que saltar de su pasado a este presente, que es lo que cuenta,

El amor sincero me hace abandonar mi dolor y tratar de cumplir el mayor deseo del difunto: y su mayor deseo es verme feliz.

Por eso tengo que dar un paso importante: yendo de mi dolor a su persona, de mis recuerdos a reconocer cómo es él ahora.

No se trata de amar un recuerdo o una foto, sino a la persona que ahora vive de otra manera, porque ha sido transformada por la luz del Señor.

Ese difunto, que me ama, me quiere feliz. Tengo que ponerme en el lugar de él. Si en él había algo de egoísmo o egocentrismo, eso ya no existe en el cielo. Allí sólo hay amor puro, sano, benevolente, generoso. Por eso, él desea que yo me libere de la tristeza y que sea feliz. De ninguna manera le interesa que yo esté sufriendo o torturándome.

Tampoco tengo que engañarme pensando que yo tengo que terminar todos los proyectos que él tuvo en la vida y no pudo concluir. Eso sólo es bueno si responde realmente a mis deseos personales y a mis capacidades. Pero nadie me obliga a eso. En todo caso, mi ser querido desea que yo realice todas mis capacidades, pero que tenga mis propios planes y no viva pendiente de él. Las personas del cielo o del purgatorio no son egocéntricas, ni buscan que nosotros estemos pendientes de los proyectos que ellos tuvieron.

No hay que caer en el exceso de convertir la propia vida sólo en un homenaje a un difunto. Esto puede ser útil los primeros tiempos, pero no conviene prolongarlo, porque los muertos no quieren que estemos pendientes de ellos ni que les hagamos una ofrenda de nuestras vidas. Es Dios el que merece esa ofrenda. Nadie más que Dios tiene derecho a ser el centro. Y los difuntos lo saben muy bien. Ellos no tienen ningún interés en ocupar el lugar de Dios.

---

### DESDE EL CIELO BUSCA MI BIEN

---

No podemos vivir esta realidad histórica de nuestra vida como un peso pasajero que hay que soportar, sino como el apasionante desafío que Dios ha querido proponernos. Él amó crearnos como caminantes en este mundo. Entonces, no podemos escapar del mundo.

Ni siquiera tiene sentido que "toleremos" esta situación con la esperanza en un cielo sereno, en una felicidad sin preocupaciones después de la muerte. Porque el cielo no es liberarnos de los demás.

La Biblia entera nos enseña que la plenitud sólo será alcanzada por cada uno cuando todos la alcancen, cuando la alcance esta tierra al fin de esta historia, y no mientras dure esta historia. Los que mueren no alcanzan una perfección y una paz total mientras haya una marcha y una lucha en este mundo. Esa lucha de nuestra tierra es real, como lo muestran los rostros de los hambrientos, la crueldad de las guerras, el peso del mal en nuestras vidas cotidianas. Y los difuntos no se desentienden de esos problemas.

De hecho, el libro del Apocalipsis presenta a los mártires intercediendo por los que están sufriendo la injusticia en la tierra (Apoc 6, 9,11), solidarios con este mundo en camino. Según este texto, deben sufrir una espera "hasta que se complete el número de los consiervos y hermanos que iban a ser muertos como ellos"<sup>21</sup>.

Ellos no están muy tranquilos, despreocupados de lo que pasa en la tierra. Al contrario, nos acompañan. Porque Dios, en el momento de la muerte, los ha liberado de todo egoísmo y los ha llenado de generosidad. Por lo tanto, a ellos les preocupa este mundo, les preocupa la injusticia, el hambre, la enemistad. Por eso oran por nosotros.

Como ya dijimos, esta actitud se expresó en santa Teresita de Lisieux, que deseaba pasar su cielo "haciendo el bien en la tierra", y no le interesaba tanto su gozo celestial como seguir participando desde el cielo en la salvación del mundo:

*"Siento que te seré mucho más útil en el cielo que sobre la tierra... Cuento con no permanecer inactiva en el cielo, mi deseo es continuar trabajando aún por la Iglesia y por las almas... Si yo dejo el campo de batalla no es con el deseo egoísta de descansar; el pensamiento de la felicidad eterna apenas logra estremecer mi corazón... Me atrae más la esperanza de amarlo por fin como tanto he deseado y el pensar que podré hacerlo amar por una multitud"*<sup>22</sup>.

Entonces, yo debo pensar que ese ser querido que murió se preocupa por mi felicidad, me acompaña con su oración para que yo pueda vivir mejor. Por lo tanto, yo no le hago ningún favor con mi tristeza y mis lamentos. Al contrario, a él le interesa que yo salga adelante y viva bien la vida. Eso es lo que él le está pidiendo a Dios por mí.

---

## PUEDO CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR CON ÉL

---

Por otra parte, si el deseo del difunto es el bien de este mundo, y él ora por las necesidades de la gente, entonces seguramente espera que yo colabore para que en este mundo haya más solidaridad y justicia. Por lo tanto, en lugar de llorar, el mejor regalo que yo puedo ofrecerle a un difunto, es tratar de hacer el bien; no desgastar mis energías en lamentos y dedicarme a ayudar a otros.

Pero no tengo que llevarlo a cabo como lo haría él, sino a mi modo, con mis proyectos, mis carismas y posibilidades. Cuando yo practico todo lo que está de mi parte, estoy acompañándolo a él para que cumpla su deseo de dar felicidad a este mundo.

Pero tengo que hacerlo "con él", no "para él". Mi lucha es para Jesús, que debe ser el centro de mi vida.

---

<sup>21</sup> Cfr. J. MASSYNGBERDE, Revelation, New York 1975, p. 111.

<sup>22</sup> S. TERESA DE LISIEUX, Carta al P. Roulland del 14/07/1897.

Quizá me duela pensar que mientras vivía esa persona no realicé cosas que esperaba de mí. Pero lo que no realicé con él puedo hacerlo con otros; puedo aprender a hacerlo ahora y al menos puedo intentar desarrollar esa capacidad.

Pero repitamos: no es sano que todo lo que emprenda sea como un honor a ese ser querido, porque eso sería convertirlo en el centro de mi existencia, y él no es Dios ni quiere serlo.

Tengo que ser yo mismo y liberarme de un complejo de persecución y de control.

Si ese ser querido era controlador y perfeccionista, siempre exigiéndome mucho, tengo que convencerme de que él ya no es así, porque el Señor lo ha liberado de todo eso y lo ha vuelto dulce, comprensivo, incapaz de perseguir o de controlar a otro. Ahora tiene un corazón libre que ama mi libertad.

Debo llevar adelante muchas cosas porque son buenas, porque valen la pena, y no ante todo porque ellas le gustarían al difunto.

Ese ser querido, precisamente porque me ama, no desearía que yo realizara su proyecto, sino el proyecto que tiene Dios sobre mi existencia: un proyecto de amor, de felicidad, de servicio, una misión que cumplir en esta tierra. Porque los muertos también están liberados de la vanidad, no les agrada que nosotros estemos pendientes de ellos ni que cumplamos proyectos que hayan dejado pendientes; a ellos no les interesa que les hagamos una ofrenda de nuestra vida, sino que esa ofrenda sea para Dios y para los vivos que nos necesitan.

Después de la muerte de Jesús, María no se encerró a llorar, sino que acompañaba a los discípulos que esperaban el Espíritu Santo. Por eso ella, en Pentecostés, junto con los apóstoles, dio a luz a la Iglesia misionera..

Si Dios nos creó en este tiempo y en este mundo es porque hay un proyecto que realizar; si no fuera así, nos habría creado directamente en el cielo. Tocados por su gracia, y sabiéndonos amados, somos invitados a una respuesta constructiva, a un crecimiento, a una misión que Dios espera que realicemos. Cumpliendo por amor esa vocación, hacemos historia, tratamos de dejar este mundo mejor que como lo hemos encontrado.

Después que murió un ser querido, yo no estoy llamado a escapar del mundo. Al contrario, estoy llamado a meterme junto con él más adentro del mundo, como lo sugiere un bello y famoso texto de Chiara Lubich:

*"Este es el gran atractivo del tiempo moderno: sumergirse en la más alta contemplación y permanecer mezclado con todos, hombre entre los hombres. Diría más todavía: perderse en la muchedumbre para informarla de lo divino, como se empapa la migaja de pan en el vino. Y diría todavía más: hacernos partícipes de los designios de Dios sobre la humanidad, trazando sobre la multitud estelas de luz; pero al mismo tiempo, compartir con el prójimo la deshonra, el hambre, los golpes, las breves alegrías"<sup>23</sup>.*

Por todo esto, una clave para elaborar bien el duelo es dar un salto del pasado al futuro. Ya no preguntar ¿por qué sucedió?, sino ¿para qué? No pensar tanto en las causas de la muerte del ser querido, ni ence-

---

<sup>23</sup> CH. LUBICH, El fuego de la unidad, Paulinas, Buenos Aires 1998, p. 128.

rrarse en recuerdos, sino preguntarse ¿a dónde me puede llevar esto, qué me puede enseñar, qué puedo hacer por la vida en esta nueva situación?<sup>24</sup>.

Uno suele preguntarse: ¿qué podré darle a ese ser amado como un regalo de mi amor después de su muerte?<sup>25</sup> Y la respuesta es simplemente: vivir mi propia vida y efectuar algo bello por este mundo. Que mi paso por esta tierra no sea en vano.

Al menos, a eso tengo que apuntar, aunque no pueda hacerlo ahora.

No se trata de autoagredirme por lo que siento ahora, por las dificultades que tengo para salir adelante, por las recaídas en la angustia y la tristeza, etc. Dios me pide que me ame a mí mismo, y entonces tendré que ser paciente conmigo mismo. Pero tratando de lanzarme hacia adelante.

---

## PERDONAR, SER PERDONADOS Y PERDONARSE

---

Sin embargo, también es cierto que quizá tenga que sanar algo en mi relación con ese ser querido que ya murió, para que mi corazón se libere y pueda dedicar mis energías sólo a hacer el bien.

A veces sufrimos cuando recordamos algunos defectos de ese ser querido que murió. Cuando pensamos en él, quizá no todo nos traiga buenos recuerdos. A veces recordamos momentos que no han sido tan felices y sentimos algún remordimiento o amargura. Quisiéramos borrarlos de la memoria, pero no podemos hacer como si no hubieran ocurrido.

En lugar de escapar de esos malos recuerdos, que cada tanto vuelven a aparecer, es mejor estar en paz con ellos. Para eso, es conveniente contarle a Jesús lo que sucedió y pedirle que sane todo el dolor de esos recuerdos. Imaginando al Señor Jesús que se hace presente en cada uno de esos momentos desagradables, podemos sentir que él nos libera, nos sana, nos devuelve la paz.

Si lo que recordamos son malas actitudes que alguna vez ha tenido esa persona que murió, no olvidemos que ahora esa persona ha sido sanada por dentro. Ya dijimos que al cielo no entra nada impuro o imperfecto. Si ese ser querido está en el cielo, allí ha sido embellecido, liberado de todos sus defectos. Y si todavía el Señor lo está purificando, tenemos que saber que entrará al cielo completamente embellecido y perfeccionado, y ya no quedará nada de esos defectos que nos molestaban.

Si esa persona era un poco triste, el Señor convierte su corazón en pura alegría. Si no era alguien muy cariñoso, el Señor lo llena de ternura y bondad. Si era un poco impaciente, el Señor lo pacifica por completo. En esta vida hay cosas que nunca cambian del todo, pero en la vida eterna todo es pura belleza, gozo y paz. Imaginemos así a nuestros queridos difuntos y démosle gracias al Señor por su amor que sana y que libera.

A veces no basta pedirle al Señor que sane nuestros malos recuerdos, porque necesitamos hacer algo que no pudimos hacer mientras ese ser querido vivía con nosotros: necesitamos pedirle perdón y también perdonarlo.

Quizá no hicimos algo demasiado grave, pero nos duele no haber sido más cariñosos, o no haberle dicho algunas cosas, o no haber estado más tiempo a su lado, etc. Lamentamos que mientras vivía ese ser queri-

---

<sup>24</sup> Cfr. H. KUSHNER, *When bad things happen to good people*, New York 1981, p. 137.

<sup>25</sup> Cfr. M. GRAY, *For those I loved*, Boston 1972.

do no supimos compartir con él muchas cosas que habrían sido bellas. Nos duelen las palabras buenas que no supimos decir, los gestos que no tuvimos, las cosas que no hicimos juntos mientras era posible. Ahora, todo eso terminó. Esas posibilidades ya no existen. Por eso también nos angustia recordar los malos momentos, las discusiones, los errores cometidos, los malos tratos, el tiempo que malgastamos en lugar de gozar de nuestra relación. Con la muerte de esa persona parece que también murieron las posibilidades de reparar todo eso. Sentimos que ya no es posible arreglar lo que hicimos mal.

¿Es cierto que la muerte nos ha dejado sin posibilidades de reconciliación, de pedir perdón? Así lo sentimos, pero no es así.

Podemos detenerlos algún día a recordar el rostro de esa persona, como si la estuviéramos viendo, y decirle todo lo que no le dijimos, y también decirle que le pedimos perdón por ciertas cosas.

También será necesario perdonarnos a nosotros mismos con el amor y la comprensión del Señor. Porque puedo culparme a mí mismo por muchas cosas. Por ejemplo, por haber deseado su muerte en algún momento. Pero en realidad hay que precisar qué es lo que yo deseé de verdad. Posiblemente sólo estaba deseando liberarme de un peso que me costaba mucho soportar, y nada más. Tengo que comprender mi debilidad y perdonarme, así como tengo que comprender la debilidad ajena.

Igualmente, quizás alguna vez me sentí ofendido por algo, y nunca lo conversé con ese ser querido que murió, y eso ha quedado dando vueltas en el corazón. Entonces es necesario hacer las paces. Mirando su rostro con mi imaginación, puedo decirle con claridad por qué cosas lo perdono, e imagino un abrazo de reconciliación.

Quizá tengo que perdonarle varias cosas. Por ejemplo: que no me dejó desarrollar mis capacidades, que no me permitió conocer otra gente, que me absorbió y ahora me encuentro indefenso en la vida. O que no previó las cosas para que después de su muerte yo pudiera seguir viviendo. O tantas otras cosas.

A veces superamos fácilmente el dolor afectivo de no tenerlo cerca. Pero queda otro duelo: aceptar que se hayan terminado las seguridades que teníamos cuando él vivía. Porque esas seguridades se murieron con él. Es decir, sufrimos más por los problemas que nos ocasiona su ausencia, que por la muerte misma de la persona. En este caso, la superación del duelo pasa por aprender a vivir sin la ayuda del otro, por aprender a conducirse solo en la vida desarrollando las capacidades que no se desarrollaron antes. No obstante, puesto que se tiende a culpar al otro por haber sido sobreprotector, absorbente, hiperactivo, etc., entonces se hace necesario llegar a perdonarlo, comprendiéndolo con ternura.

Con frecuencia, el perdón se da plenamente cuando, después de la muerte del ser querido > aprendemos a vivir sin él y sentimos el gusto de saber conducir nuestra propia vida solos.

Y si en realidad hay cosas que todavía no podemos o no queremos perdonar, tendremos que pedirle al Señor, durante un tiempo, que nos regale la gracia y el deseo del perdón.

Es cierto que siempre habrá excusas para guardar rencor, para criticar, para vengarnos de alguna manera, porque todos los seres humanos tenemos puntos débiles. Pero esas excusas sólo sirven para aumentar nuestra enfermedad y nuestro sufrimiento interior. No hay que darles lugar, no conviene jamás alimentarlas. Es muy liberador vaciarse de todas ellas. Siempre es mejor reaccionar con amor, fomentar el cariño interior hacia esa persona limitada que nos hizo daño, que nos criticó o nos traicionó. Es mejor comprender su debilidad y abrazarla con la imaginación. Siempre puedo ofrecer amor en contra de todo. Que esa sea Mi espada, mi coraza, mi misil. A la larga eso será mucho más beneficioso para mí y para el mundo. A la larga el amor siempre es el mejor camino. Es bueno recordar el consejo de san Pablo: "No te canses de ser bueno" (Gál 6, 9).

Cuando un ser querido ha muerto a causa de un error o por la maldad de otro ser humano, podemos caer en la búsqueda de venganza. Queremos vengarnos de los culpables de su muerte. Pero aunque parezca demasiado idealista o desubicado, es necesario perdonarlos, para poder elaborar completamente un duelo y liberarse plenamente. Es adecuado que busquemos justicia si esas personas pueden seguir dañando a otros, o que busquemos su condena para aleccionar a otros criminales que podrían hacer daño. Pero entonces no lo haremos por odio o por venganza, sino por amor, pensando en el bien común.

Buscar justicia sólo para vengar a nuestro ser querido que no puede hacerlo, es un tremendo error. Porque los muertos no necesitan venganza. Su deseo es más bien que nos liberemos del dolor y vivamos para construir algo que valga la pena. Jesús perdonó a los que lo mataban, buscándoles una disculpa: "No saben lo que hacen" (Lc 23, 34). Y no les pidió a su madre ni a sus discípulos que ejecutaran ninguna venganza, sino que construyeran algo positivo.

---

## 5. ¿QUÉ SINTIÓ EN EL INSTANTE DE SU MUERTE?

---

A veces tenemos una traba en la relación con un difunto, porque pensamos que pudo haber sufrido mucho en el momento de su muerte. Nos duele, porque ya no es posible hacer nada para aliviar eso. Pero ¿podemos saber algo de lo que él sintió?

Ante todo, al hablar de la muerte, hay que distinguir bien tres cosas:

El proceso previo a la muerte, que puede durar días, horas, o varios minutos.

El último instante, que todavía es parte de esta vida.

La muerte misma, que, como ya vimos, no es ese último instante, sino simplemente el "paso" de esta vida a la otra.

El proceso previo a la muerte puede estar cargado de angustia, de tristeza, de lucha.

El último instante -que permanece oculto a los ojos externos y es un secreto del que lo vive- más bien parece ser de una gran serenidad y aceptación.

El paso de esta vida a la otra es la felicidad de dejarse tomar por los brazos del Padre que nos ama infinitamente.

---

### TEORÍAS SOBRE EL MOMENTO FINAL

---

Algunos teólogos se detuvieron a pensar en la muerte como un momento privilegiado de la libertad humana. Para ellos el interés no estaba en el morir, en ese proceso previo, sino en el instante final.

Para algunos teólogos la persona puede estar atenta con toda su libertad en ese momento, y así la muerte es también una activa realización, un dinámico entregarse, una plena y definitiva confirmación de la vida, no sólo pasividad.

Es cierto que ese acto de abandonarse en el amor al misterio de Dios puede realizarse en el instante previo a la muerte cuando la persona está muy limitada física y mentalmente. Pero también puede realizarse con clara conciencia en cualquier otro momento de la vida, mucho antes de la muerte. Es importante que no separemos el momento de la muerte, de la vida que hemos llevado. Así podemos decir que la muerte de Cristo fue un morir para los demás porque toda su vida fue un vivir por los demás, y eso halló una culminación libre en la muerte. Los que se habituaron en la vida terrena a ofrecer renunciaciones por el prójimo, pueden en la muerte ofrendar su vida a Dios por la felicidad de los demás, y de ese modo hacen del instante de su muerte un éxtasis, una salida de sí, que es como arrancar la propia raíz de la tierra y trascenderse a sí mismos en el amor. La buena muerte es la coronación de una buena vida.

Hay que distinguir adecuadamente la teología de K. Rahner de la tesis de L. Boros. Este último sostenía que en el momento de la muerte, al producirse la separación del cuerpo y el alma, el ser humano dispone

de un instante de claridad total en el cual toma la decisión más importante, y allí se juega la eternidad<sup>26</sup>. Afirma que en la muerte se da la posibilidad de un acto totalmente personal del hombre, como nunca, por la separación del cuerpo.

Pero hoy no podemos estar de acuerdo con esa teoría. Debemos decir que el último momento de la vida y el primero del cielo son diferentes e incompatibles. La muerte es un tránsito instantáneo, y nada más.

Además, Dios juzga al hombre como hombre, no como ángel. Y el ser humano encarnado y limitado puede llegar a morir sin la más mínima lucidez mental.

La teoría de Boros no es seguida hoy por los teólogos. Además, no nos hace bien, porque le da a la muerte un peso exagerado para la responsabilidad humana. La vuelve excesivamente seria y eso no hace más que aumentar nuestro temor.

Preferimos decir, con K. Rahner, que el ser humano puede tomar decisiones que no son del todo claras y conscientes, pero que pueden ser auténticas. Dios conoce nuestros límites y valora nuestras decisiones bellas aunque estén mezcladas de límites y debilidades. Hasta un vaso de agua que demos a otro será recompensado. Por otra parte, la decisión más importante de la vida no necesariamente sucede en el instante previo a la muerte, sino que puede ocurrir mucho tiempo antes. Lo que importa es ante todo la opción fundamental que la persona haya hecho en cualquier momento de la vida y que no ha sido negada posteriormente. No es necesario que en el instante previo a la muerte haya alguna decisión especial<sup>27</sup>. Por eso muchos autores dan más importancia al proceso de la vida entera, y no al último momento.

Es cierto que Dios, en el último instante, puede superar y desbordar todo lo que hemos vivido, por un regalo amoroso de su gracia; pero normalmente nuestra muerte tiene relación con la vida que hemos llevado, es como una coronación, aunque en el último instante estemos inconscientes y no tomemos ninguna decisión especial. Por otra parte, destaquemos que el momento de la muerte está fuera de toda comprobación, desborda toda verificación. No sabemos nada. Nadie puede volver para contarlo, y la Biblia tampoco nos cuenta cómo es.

E. Jünger<sup>28</sup>, refiriéndose a la muerte misma -no al período previo- prefiere hablar de una gran receptividad, de un sereno y feliz "dejarse tomar", ya que "hay una pasividad sin la cual el hombre no sería humano, a la cual pertenecen el nacer y el morir". Por lo tanto, no es necesario que tomemos ninguna decisión extraordinaria en el momento de la muerte, sino simplemente que nos dejemos llevar confiada y serenamente. No hay que fabricar nada. Sólo hay que dejarse amar.

En realidad es el proceso del morir, no sólo el instante final, lo que tiene unas características especiales. Todo ese tiempo más cercano a la muerte, que nos lleva a ella, se convierte en una aceptación serena de que todo termina, y nos dispone a depender totalmente de Dios. Recordemos que Jesucristo gritó "¿por qué?" antes de entregarse sereno. También él debió dar ese paso.

Si uno tiene la posibilidad de vivirlo, el lento proceso del morir, antes del momento final, es una última oportunidad para salir de sí mismo y depositar la vida en el Otro. También puede ser muy importante para recomponer algo de lo que hemos dañado en los demás (haciendo las paces, por ejemplo).

---

<sup>26</sup>L. BOROS, *El hombre y su última opción*, Estella, 1977.

<sup>27</sup> Sobre la muerte en K. RAHNER, ver: *El escándalo de la muerte*, en *Escritos de Teología VII*, Madrid 1967, pp. 155-159; allí mismo el artículo *Sobre el morir cristiano*, pp.

<sup>28</sup> Cfr. E. JÜNGER, *Tod*, Stuttgart-Berlín 1977.

Cuando llega el instante de la muerte no hay que hacer un esfuerzo particular. Pero tampoco es pura pasividad. Yo prefiero hablar de "receptividad", que es una forma de actividad. Porque dejarse amar, dejarse toma por los brazos de Dios, es también una decisión libre de nuestro corazón.

Pero si nos referimos al período previo a ese instante definitivo, no siempre se muere en plenitud, porque hay vidas que parecen truncadas. Además, no hay que ignorar la unión sustancial entre el cuerpo y el alma.

Eso hace que, si el cuerpo está limitado, la persona pierda lucidez (a no ser que haya una intervención particular de Dios, pero eso va más allá de toda comprobación nuestra).

Con respecto al instante de la muerte, no podemos saber si de hecho Dios interviene con su gracia haciendo aceptar la muerte, o simplemente haciendo aceptar su amor que llama. O si simplemente Dios corona en el silencio del hombre el proceso que este fue haciendo, también con su gracia, en el tiempo previo. Según el Nuevo Testamento, de hecho, el juicio está en relación con lo que se ha obrado en la historia personal. Podemos leer, por ejemplo, Mt 13, 37-43; 25, 34-36; 2Cor 5, 10.

Por eso, lo mejor es decir que, así como Dios actúa de modos variados en la historia de las personas, también puede obrar de modos variados en el instante de la muerte.

Pero lo cierto es que, cuando se produce una acción especial de la gracia para obtener un sí que el hombre no ha dado en su historia previa, tenemos que decir que la gracia misma hace que ese sí sea plenamente libre, no sólo voluntario, sino absolutamente personal.

Esta nota de "personal" debe entenderse también como "solitaria". Dice Von Balthasar que "morimos solos, y mientras la vida, ya desde el seno materno es comunión, la muerte suspende por un instante esta ley de la comunión". Allí estamos completamente solos con Dios. Pascal también lo resaltaba: "No podemos buscar el consuelo en los semejantes. Impotentes como nosotros, no podrán ayudarnos. Vamos a morir solos". Esto no niega el auxilio de los santos y de María. Se refiere a los que quedan aquí, que no pueden acompañarnos.

Pero ante todo tenemos que evitar pensar que la muerte es una destrucción o un golpe doloroso. Porque ni siquiera es un debilitamiento. Al contrario. La muerte misma es una liberación de vida. Se la suele comparar a un orgasmo, porque ambas experiencias son "expresiones de vida: expansivas, extensivas, traspasan límites y van más allá"<sup>29</sup>. Es, entonces, una gran expansión vital, y un ensanchamiento de la conciencia y del amor que llega a abrazar al universo entero. La persona se libera de tantos límites y presiones y se expande feliz. Es como soltar las amarras hacia la plenitud, la luz, la calidez. Es abandonar todos los controles que nos limitan.

## ¿QUÉ SINTIÓ EL DIFUNTO ANTES DE MORIR?

---

Ninguno volvió de la muerte. Pero algunas personas tienen algo que contarnos sobre los instantes previos. Son los que sobrevivieron a situaciones donde la muerte parecía segura (accidentes de tránsito, caídas de aviones o de alpinistas, etc.), particularmente si debieron ser revivificados. Todos ellos tienen en común una serie de experiencias que se produjeron en un orden semejante, que es el siguiente:

Angustia por los problemas no resueltos o por los hijos que quedan.

---

<sup>29</sup> S. KELEMAN, *Vivir la propia muerte* (cit) p. 37.

Revisión de toda la vida.  
Resignación.  
Paz.  
Fuerte esperanza.  
Éxtasis místico.

Por otra parte, a partir de los estudios realizados, muchos psicólogos describen el comportamiento psicológico de los moribundos; o de personas que se han enfrentado a la posibilidad segura de morir. Ellos constatan la repetición de un proceso diferente a los casos de peligro de "muerte repentina" que acabamos de ver. Es distinto:

Negación (no es posible).  
Rebelión (por qué yo, por qué ahora).  
Aferrarse a ilusiones y posibles milagros (negociación).  
Depresión o desesperación.  
Aceptación: "Estoy preparado, en paz con mi historia. Cumplí mi ciclo, dejo espacio libre para otros".

Son las mismas fases que atraviesan los que deben elaborar cualquier duelo, particularmente la muerte de un ser querido. Las veremos mejor en el último capítulo.

Pero hay que distinguir entre la mayoría de los duelos y el duelo que realiza un enfermo terminal. Porque en general, a los que viven un duelo la aceptación los lleva a volver a integrarse bien en la sociedad y a interesarse mucho por esta vida. En cambio, en el caso de un moribundo, cuando logra llegar a la aceptación de su muerte desaparecen los intereses por cosas de este mundo y generalmente prefiere la soledad. Entonces, es mejor no abrumarlo con preguntas o conversaciones. Pero eso no significa que haya que abandonarlo. Se le puede acariciar la mano y a veces, aunque parezca inconsciente, decirle breves palabras de amor y también de esperanza en la vida eterna.

Cuando se trata de una persona gravemente enferma, que sabe que se puede morir, en la fase de la rebelión pueden aparecer agresividades y malos tratos con los demás, reacciones hirientes difíciles de soportar. Pero los que acompañan al enfermo tienen que recordar permanentemente que eso no procede de la maldad, y que la intención profunda de la persona no es hacer sufrir a los demás. Sólo necesita expresar la tensión interior que está viviendo. No hay que tomar en serio lo que dice, porque no es más que una imperiosa necesidad psicológica de expresar lo que siente para poder liberarse de un inmenso dolor interior, para aflojar una tensión que de otra manera sería intolerable. No hay que ofenderse cuando el enfermo tiene estas reacciones, porque él necesita realizar un proceso para que la emotividad se vaya acomodando, y no le haría bien atormentarse con culpas por estas reacciones que nunca pueden controlarse del todo.

Algunos canalizan esa agresividad a través de silencios prolongados. Hay que respetarlos. Es una expresión natural y necesaria de su disgusto.

Si recordamos que un difunto antes de morir nos ha tratado mal, quizá nos quede un sabor amargo, pero tenemos que entender que eso no era más que una necesidad psicológica de la persona para prepararse adecuadamente y morir bien. Ahora se ha liberado de todo eso.

Este proceso del "morir" normalmente llega a un momento en que se "toca fondo"; allí el dolor encuentra una vía de expresión en el llanto, el grito, la queja e, incluso, el reproche a Dios (ver Sal 88, 16-17). Todo eso en algún momento da paso a la reconciliación con Dios. Cuando se pierde el miedo a enfrentar la

muerte, ya está dado el gran paso, porque sabemos que el problema no es tanto la muerte en sí misma sino el tremendo miedo que le tenemos, el período de angustia previo a la aceptación.

La aceptación es un acto libre muy personal. Acompañar a alguien cuando está dando este paso es el mejor modo de superar nuestro propio miedo y de asumir la propia muerte. Cuando se dice que la muerte es una consecuencia del pecado de la humanidad, podemos decir que la verdadera consecuencia del pecado es ese miedo a la muerte, más que el simple hecho de morir.

Pero hay que decir también que "de todas las experiencias recogidas de gente que estuvo cercana a la muerte, ya sea ahogándose, en accidentes aéreos, en caídas violentas o de otro tipo, pero que sobrevivieron, el rasgo más consistente ha sido que su experiencia fue completamente diferente a lo que esperaban y totalmente al margen de las imágenes habituales sobre la muerte"<sup>30</sup>. Fue mucho más interesante. Entonces, ¿para qué tenerle miedo a ese momento?

---

## ¿ALGUIEN VOLVIÓ PARA CONTARLO?

---

Pero ¿no ha sucedido que algunas personas han vuelto de la muerte y han contado cómo fue ese paso?

No. Todo lo que podemos saber siempre tiene que ver con los instantes previos a la muerte, ya que una vez que se ha dado el paso de la muerte, es imposible volver para contar cómo ha sido ese paso. La Biblia dice, claramente que *"el destino de los hombres es morir una sola vez"* (Heb 9, 27).

Si ellos creen que volvieron del más allá es porque fue una muerte aparente, pero no una muerte real. Una vez que se ha dado el paso de esta vida a la otra, de allá no se regresa, es un paso definitivo.

Entonces, ¿qué son esas experiencias maravillosas que cuentan los que dicen que han vuelto?

Los que fueron considerados muertos y supuestamente han vuelto a esta vida, en realidad lo que vivieron fue una experiencia de estar por morir, pero no de haber muerto realmente<sup>31</sup>. Han contado lo que se experimenta cuando uno está muy cerca de la muerte, en el momento previo. Por eso se le llama EPM ("experiencia pre-muerte")<sup>32</sup>.

Seguramente, esas vivencias tan agradables "radican en aquel corto espacio de tiempo, de unos ocho minutos, que transcurre entre el cese de la actividad respiratoria y la muerte orgánica del cerebro, y durante el cual todavía puede decidirse si se regresa de la muerte o si esta es ya definitiva"<sup>33</sup>.

Esto se demuestra porque experiencias muy parecidas a esas "se pueden encontrar en epilépticos, en personas narcotizadas o bajo los efectos de las drogas, en medio de operaciones del cerebro o como consecuencia de una situación de insolación"<sup>34</sup>, etcétera.

También cuando uno tiene un sueño especial, lo vive como si fuera muy real, pero eso no significa que sea real, sino que nosotros lo vivimos así. Hoy se explica que las experiencias que producen las drogas psicodélicas parecen muy reales, porque en realidad hacen revivir experiencias inconscientes muy

---

<sup>30</sup> S. KELEMAN, *Vivir la propia muerte* (cit) p. 83.

<sup>31</sup> W. LAUER, *Sterben und Tod*, München 1983, pp. 49-50.

<sup>32</sup> Cfr. A. PACCIOLLA, *EPM. Esperienze premorte*, San Nolo Cinisello Balsamo, 1995.

<sup>33</sup> H. VORGRIMLER, *El cristiano ante la muerte*, Barcelona 1981, p. 17.

<sup>34</sup> *Ibíd.*, p. 18.

agradables que uno ha tenido en el seno materno antes de su nacimiento. Pues bien, esas experiencias son semejantes a lo que sucede inmediatamente antes de la muerte debido a ciertos cambios químicos ("engramas") que se producen<sup>35</sup>.

De todos modos, lo que nos cuentan esas personas que creen haber vuelto de la muerte sirve para algo. Nos ayuda a pensar que el momento previo a la muerte no es tan desagradable como parece. Por lo tanto, por más crueles que hayan sido las circunstancias anteriores a la muerte de alguien, el último instante y la muerte misma no son terribles como a veces pensamos. Allí la persona vive una liberación, más allá de todo lo que haya sufrido antes. En todo caso, lo que pueda haber sufrido antes del último instante, le sirvió como purificación y preparación.

---

<sup>35</sup> Cfr. S. GROF, *Tod und Transzendenz*, München 1985; M. SZENTMÁRTONI, *Manual de psicología pastoral*, Salamanca 2003, pp. 147-148.

---

## 6. ¿POR QUÉ TUVO QUE MORIR ÉL? ¿POR QUÉ AHORA? ¿POR QUÉ ASÍ?

---

A veces no podemos tener un recuerdo sereno y no logramos estar en paz con un difunto, porque nos invade una serie de preguntas rebeldes que siempre dan vueltas por el corazón sin alcanzar respuesta.

Es muy difícil aceptar que muera una persona joven, sobre todo un niño. Sentimos que no era el momento, que muchas cosas quedaron truncadas.

Esto sucede porque nos acostumbramos a una idea demasiado fija de lo que debe ser una vida en esta tierra: pensamos que todos tienen que vivir al menos ochenta años, pasando por la niñez, la adolescencia, el enamoramiento, la juventud, el casamiento, la procreación, los éxitos, el envejecimiento, y la muerte en la vejez avanzada.

Pero cada uno es una historia única y diferente, y no tiene por qué coincidir con nuestros esquemas. Lo importante es que cada uno cumpla su propio ciclo.

---

### ¿TIENE CADA UNO SU MOMENTO?

---

En realidad cada uno muere cuando está listo para eso. Porque "la muerte de alguien no tiene por qué ser un hecho desgraciado, ni trágico, ni la interrupción de la existencia de un organismo, sino la terminación natural de su proceso"<sup>36</sup>.

¿Y en el caso de los accidentes imprevistos? Es igual. De dos personas que viven un mismo accidente, una muere y la otra logra sobrevivir. Quiere decir que uno de ellos necesitaba más tiempo. A veces parece inexplicable que alguien sobreviva después de ciertas catástrofes, como los que son rescatados vivos después de un terremoto, luego de muchos días bajo los escombros. Pero eso sucede porque el cuerpo y la psiquis de esa persona todavía buscan realizar un proceso antes de morir. Necesitaban más tiempo de preparación para la muerte. La influencia de la mente en el cuerpo es más grande de lo que creemos. Hoy se estudia "cómo se transforman las emociones en sustancias químicas (moléculas de información) que influyen en el sistema inmunitario y en otros mecanismos de curación del cuerpo"<sup>37</sup>. Cuando la psiquis necesita más tiempo para completar algo importante, influye en el cuerpo de una forma impresionante y lo ayuda a sobrevivir.

Pero ¿qué pasa cuando se produce un accidente demasiado brusco, que destruye completamente el organismo sin posibilidad de sobrevivir? En ese caso, la naturaleza y la gracia de Dios producen instantáneamente un proceso interior que provoca un desarrollo espiritual maravilloso, sin necesidad de que la persona deba vivir más tiempo para realizarlo. En el interior de un ser humano los cambios pueden producirse de maneras muy diferentes, pueden agilizarse de un modo impresionante. Puede haber procesos instantáneos que en otros casos se realizan a lo largo de mucho tiempo. En poco tiempo pueden

---

<sup>36</sup> S. KELEMAN, *Vivir la propia muerte* (cit) p. 50.

<sup>37</sup> I. CABODEVILLA, *Vivir y morir...* (cit) p. 49.

producirse experiencias muy bellas. Así lo demuestran algunas situaciones como la siguiente, que vale la pena leer detenidamente:

*"Una vez estaba en un avión de hélice cuando fallaron los cuatro motores. Antes de aterrizar tuve tiempo suficiente para prepararme a morir. No había mucho tiempo, pero fue suficiente. Y se me ocurrieron una serie de cosas increíbles. La primera fue que me volví transparente a mí mismo, al inundarme de impresión. El hecho me hizo crecer, me hizo más profundo y de repente se abrió un espacio. Sentí un pánico total en la cabeza. Lo sentí en el cerebro, los ojos, la cara. Pero no había pánico por debajo de mi cuello. Estaba rebosante, había adrenalina, pero me sentía tan tranquilo.*

*No recuerdo la secuencia, aunque he vuelto a ella cientos de veces; pero estaba inundado por la sensación de saber quién era. No puedo explicarlo, salvo decir que estaba lleno de una especie de conocimiento interno. Estaba repleto de dentro hacia fuera con una dulzura y ligereza irresistibles, aunque no fuera una luz visible. Estaba lleno de aceptación y amor hacia mí mismo. Tenía el gusto de estar lleno de mí, de haberme llenado con mi propia excitación. Estaba inmerso en mí mismo, desbordante. Todo estaba bien. Desde entonces volví a orientar toda mi vida"<sup>38</sup>.*

En situaciones normales, un cambio como este requiere mucho más tiempo. Pero si hace falta, se agiliza. Veamos otro ejemplo:

*"En cierta ocasión viajaba en automóvil cuando otro me golpeó lateralmente. De repente todo se magnificó y cobró un increíble e ilimitado sentido del detalle. El tiempo discurrió en primer plano enfocado a cámara lenta, surgiendo un panorama de color y sonido vibrantes. Todo lo cotidiano había desaparecido. Estaba totalmente inmerso y al tanto de estos acontecimientos inmediatos que podían haber sido los últimos momentos de mi vida. No tenía miedo, estaba envuelto por las percepciones. Debo decir que era bello"<sup>39</sup>.*

El autor que nos cuenta esto sostiene que "no se muere hasta que el ser en su totalidad no lo decide"<sup>40</sup>. Es decir que yo "he elegido nacer y elegiré morir. ¡Qué alivio! La carga de ser una víctima abatida por la muerte, desaparece"<sup>41</sup>. Entonces, "puede ser que la muerte repentina, aparentemente accidental, sea precisamente lo que busca esa persona"<sup>42</sup>. En definitiva, "el organismo sabe cómo morir"<sup>43</sup>. Por eso mismo, la experiencia y algunas investigaciones demuestran que es muy común que los enfermos terminales perciban signos interiores que les indican la cercanía de la muerte:

*"Los enfermos saben que se están muriendo, y muchos son capaces de decirnos cuándo se van a morir con bastante precisión... También muchos pacientes que en nuestra opinión iban bien nos han dicho que su muerte era inminente, y la mayor parte de las veces han acertado. No sabemos en qué tipo de indicios psicofisiológicos se basan para afirmarlo, pero lo cierto es que saben que van a morir y necesitan hablar con alguien que no se ría de ellos y no intente hacerlos cambiar de idea"<sup>44</sup>.*

---

<sup>38</sup> S. KELEMAN, Vivir la propia muerte (cit) p. 80.

<sup>39</sup> *Ibíd*, 122.

<sup>40</sup> *Ibíd*, p. 81.

<sup>41</sup> *Ibíd*, p. 127.

<sup>42</sup> *Ibíd*, p. 94.

<sup>43</sup> *Ibíd*, p. 107.

<sup>44</sup> E. KÜBLER-ROSS, Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido, Buenos Aires 1998, pp. 41 y 74.

Yo recuerdo siempre el caso de Carolina, una anciana que estaba almorzando alegremente con su familia, y de golpe se levantó de la mesa y llamó a los demás. Pidió un crucifijo, lo colocó sobre su pecho, y murió. Esta fuerte conciencia de la llegada de la muerte es más frecuente de lo que pensamos.

Pero si alguna parte de la persona no está preparada para morir, el organismo intenta retrasar la muerte. Y si la muerte es inevitable, el organismo se dispone de una manera impresionante para que se produzca velozmente la necesaria armonía. Por lo tanto, para cada persona concreta, siempre es un buen momento para morir. Nosotros no tenemos elementos para decir desde fuera que no era el momento y que debería haber sido más adelante. La vida nos supera por todas partes.

---

## ¿QUÉ DICE LA BIBLIA?

---

Jesús lo dijo claramente: "¿Quién de ustedes, por más que se inquiete, puede añadir un solo instante al tiempo de su vida?" (Mt 6, 27). Eso está en las manos de Dios, y nada de lo que hagamos para prolongar esta vida será infalible. Por otra parte, es cierto que el Salmo 91, 16 nos da a entender que Dios puede prolongar nuestros años como premio a nuestra confianza: "Le daré hartura de largos días". Sin embargo, en el texto más tardío de la Sabiduría, se explica que la muerte de un joven no significa que él haya sido un pecador, castigado por la vida mala que ha llevado. Para un hombre bueno Dios puede permitir una muerte temprana, porque así es mejor en el misterio de su vida (Sab 4, 7-12). Puede suceder precisamente que "alcanzó en poco tiempo la madurez" (4, 13), y fue "del agrado del Señor" (4, 14). Quizá "logró la plenitud ya en la juventud" (4, 16); entonces Dios prefirió preservarlo del mal (4, 11.14), y por eso no intervino para evitar su muerte.

Todo esto es cierto. Ningún texto contradice al otro. Entonces, la síntesis es la siguiente:

El momento de la muerte no está "prefijado", y se puede retrasar. Pero al mismo tiempo ninguno tiene completamente en sus manos el momento de su muerte ni la posibilidad de alargar su vida. Eso sucederá sólo si Dios ve que es lo mejor. Pero cada uno es un misterio diferente a los demás. Quizás alguien cumpla su misión en la vida en poco tiempo, mientras otros deban cumplirla de otro modo, a lo largo de muchos años. Sólo Dios sabe cuándo se ha cumplido para cada uno el sentido de su vida en esta tierra. Por eso él puede permitir que alguien deje de vivir en este mundo, o puede intervenir para evitar una muerte cuando eso es necesario para completar una misión en esta tierra.

Pero cuando alguien muere de una manera desagradable, como en un accidente o en un asalto criminal, no tenemos que pensar que Dios ha mandado esa muerte, o que la muerte es una "fatalidad", o que es "el destino" inevitable. Muchas formas crueles de morir podrían evitarse. Si una persona tiene un accidente por descuido o porque conducía alcoholizada, no podemos decir que lo que le sucedió es voluntad de Dios ni que fue la "fatalidad". Tampoco podemos decir que era inevitable cuando muere de mala manera una persona que ha descuidado su salud. Muchas veces hay una responsabilidad de las personas en esos sufrimientos, que podrían haberse evitado. Lo mismo sucede cuando hay criminales sueltos que matan a otros. Eso no es voluntad de Dios ni fatalidad, y tenemos que luchar para evitar que suceda. No hay que resignarse cuando las cosas se podrían evitar, porque Dios quiere que cooperemos con nuestra creatividad para tratar de vivir bien, con salud y sin angustias innecesarias, y también para morir bien.

De todos modos, cuando suceden cosas imprevistas que nos hacen sufrir, Dios saca un bien también de los males. Si la persona estaba preparada, puede permitir su muerte, porque es lo mejor para ella; pero si no estaba preparada, puede impedir esa muerte para que la persona haga el proceso que necesita para "completar" su vida. Pero nunca hay una "fatalidad".

---

## NO CARGAR LAS TINTAS EN ESE ÚLTIMO INSTANTE

---

Insistamos que al último instante de la vida no hay que atribuirle una importancia especial que no se atribuya a otras situaciones durante la vida. En el momento final se puede estar inconsciente, por ejemplo. Uno puede haber "muerto" mucho antes del fin físico (por la angustia, la soledad, el dolor físico, la inconsciencia, etc.).

La muerte en realidad es un proceso a lo largo de la vida, y en este sentido, cada uno tiene su "hora" (porque la muerte es más que un hecho biológico; es el término de nuestra unión con Jesucristo). Pero esto no es un instante, sino un proceso. El instante final de ese proceso, puede tener un valor secundario desde el punto de vista de la construcción de la propia personalidad ante Dios y los demás. Puede suceder que mucho antes de morir ya se eligió lo que había que elegir, ya se entregó, ya se puso todo en manos de Dios, ya se sufrió lo suficiente, etcétera.

Quizás yo alcance un día de estos, en un momento de amor y generosidad, la plenitud de mi vida terrena, esa plenitud que será asumida y desarrollada maravillosamente en el cielo. Pero después de ese momento culminante de mi existencia, mi mente puede adormecerse, atontarse por un problema físico, una enfermedad, un accidente, y puedo morir un tiempo después, luego de un período de cierta inconsciencia. En este caso, la culminación de la propia vida no es el instante de la muerte, ni siquiera los últimos meses, sino aquel momento precioso en que pude dar lo mejor de mí. Allí se decidió mi eternidad. Como decía Gerardo Diego: "Cuando él era más él, así será para siempre".

Por eso mismo, afirmaba Hans Küng que nuestra entrada en la gloria celestial es "una acogida en ese mismo punto en que la naturaleza, siguiendo sus propias leyes, ha llegado a su fin"<sup>45</sup>.

Esto nos invita a quitarle a la muerte un dramatismo que la complica y nos hace daño, porque a veces sufrimos a causa de una obligación que nos imponemos: lograr que el momento de nuestra muerte sea una maravilla. Hay que liberarse también de ese terrible peso. Vive intensamente, y llegará cuando menos lo pienses un momento de preciosa intensidad que será la cumbre de tu vida, si es que no lo has vivido ya. Eso se eternizará en tu muerte. Entonces, el último instante no será tan decisivo. Muere en paz.

---

## ¿Y LOS QUE MUEREN MAL?

---

Podría objetarse que algunas personas mueren quejándose, o sin haber llegado al momento de la aceptación de la muerte. De hecho, algunos se lamentan o gritan hasta que quedan inconscientes. Otros hasta el último momento de consciencia parecen pedir que los curen, porque no quieren morir todavía.

En realidad, nosotros no podemos juzgar sobre eso, porque no podemos saber lo que sucedió en el último instante en lo más secreto de esa persona, en ese instante en el cual pueden suceder muy velozmente tantas cosas, si es necesario. Los relatos de las personas que han estado muy cerca de la muerte y han sido reanimadas, muestran que la experiencia "que el hombre percibe inmediatamente antes de la muerte, no es para muchos tan terrible y torturante como tantos se imaginan"<sup>46</sup>. Además, situaciones que vistas desde fuera parecen terribles, no siempre son vividas de esa manera por la persona:

---

<sup>45</sup> H. KÜNG, ¿Vida eterna?, Trotta, Madrid 1983, p. 193.

<sup>46</sup> H. VORGRIMLER, El cristiano ante la muerte (cit) p. 18.

*"Hubo uno que se desplomó en el suelo delante de mí: retorciéndose, gritando y llorando de forma incoherente. Pensé que su dolor era tremendo. Tal era mi miedo. Estuve a punto de interrumpir su experiencia. Más tarde me aseguró que no era tan doloroso. Aprendí de esa experiencia y de otras que lo que yo imaginaba de su dolor era algo mío"<sup>47</sup>.*

Es cierto que generalmente hay que ayudar a las personas a llegar lo antes posible a la fase de aceptación serena de su enfermedad o de su muerte, para que puedan pasar el mayor tiempo posible en serenidad. Pero no hay que forzar este proceso, porque hay personas que necesitan prolongar una etapa previa, y precisamente de ese modo llegan al último instante en paz. Su psicología necesita eso para alcanzar una buena muerte. Veamos algunos comentarios de tres personas expertas que opinan a partir de una larga experiencia profesional:

*"Si el paciente necesita estar más tiempo en una etapa determinada o no tiene intención de hacer frente al problema, si prefiere quedarse en la fase de negación, es mejor que lo dejemos. Si un paciente ha estado enfadado toda su vida o ha sido un luchador, es muy posible que siga en la fase de ira hasta el momento de su muerte"<sup>48</sup>.*

*"Si un joven con cáncer terminal afirma que se ha curado milagrosamente, en mi opinión quiere creer en los milagros a pesar de que, desde el punto de vista médico, está en fase terminal... Ya seas un miembro de su familia o un profesional de la salud, no debes truncar sus esperanzas. Debes ayudarlo, y si él necesita creer que está curado, sería cruel y contraproducente decirle que no existen los milagros"<sup>49</sup>.*

*"Si un individuo ha estado enojado toda su vida, lo más probable es que muera en un estado de ira, porque es el que mejor se ajusta a su carácter. Si intentamos sedarlo para que esté más tranquilo y sosegado, no satisfacemos sus necesidades, sino las nuestras"<sup>50</sup>.*

*"Recuerdo el caso de un amigo que murió de leucemia. No pudo reconciliarse con su muerte. Destrozó la habitación del hospital en un par de ocasiones... Pero esta fue la única forma en que él pudo encontrar algo de paz. Se dio cuenta de que no tenía que morir en silencio... Para algunas personas quejarse, gritar y enfurecerse es una forma de experimentar su propia muerte"<sup>51</sup>.*

*"Algunas personas mueren negándolo, y es una manera tan digna como cualquier otra... Recuerda que la gente puede morir con dignidad sin haber dejada de sentir ira ni un solo momento. ¿Permitimos realmente que mueran a su modo?"<sup>52</sup>.*

Tenemos que liberarnos de nuestras ideas sobre lo que vivió un difunto al morir, porque no es algo que podamos interpretar según nuestros esquemas desde afuera. Además, no podemos saber lo que sucedió en su interior en el último instante. Aceptemos su muerte, pensando que la vivió como él necesitaba vivirla, y así dejaremos de imaginar cómo y cuándo debería haber sido. Hay muchas formas de morir y cada uno tiene la suya, con sus propias necesidades. Hay que liberarse de pensar que hay una sola forma correcta de morir. Entonces, dejemos de elogiar tanto a los héroes que mueren estoicamente, con calma y con total consciencia. Esa es sólo una de las maneras posibles de morir, pero no la única correcta.

---

<sup>47</sup> S. KELEMAN, Vivir la propia muerte (cit) p. 89.

<sup>48</sup> E. KÜBLER-ROSS, Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido (cit) pp. 43-44.

<sup>49</sup> Ibíd, p. 29.

<sup>50</sup> Ibíd, p. 76.

<sup>51</sup> S. KELEMAN, Vivir la propia muerte (cit) p. 64.

<sup>52</sup> CABODEVILLA, Vivir y morir...(cit) pp.89. 93. Víctor Manuel Fernández

En este sentido, conviene tomar con pinzas algunas explicaciones teológicas que no tienen en cuenta los procesos psicológicos y no distinguen adecuadamente el nivel espiritual del nivel psicológico. Me parece dañina, por ejemplo, la postura de H. U. Von Balthasar<sup>53</sup>, que llega a decir que quien tiene miedo no es un cristiano auténtico. Este hombre no advierte que alguien puede estar convencido del amor de Dios y de sus promesas sólo en el nivel más profundo de su existencia. Pero esas convicciones reales pueden tener obstáculos para transformar el nivel psicológico e instintivo, donde muchas veces no tenemos el control. Más adecuada es la postura de P. Tilich<sup>54</sup>, que distingue claramente entre miedo y temor, y muestra que un miedo a la muerte suele tener causas no teológicas ni espirituales.

No importa qué proceso tuvo que hacer un difunto y de qué manera necesitó morir. Lo importante es que esa persona completó su proceso y ahora está liberada de todas las angustias y límites de esta vida.

No es necesario que ahora busquemos maneras de consolar al difunto por lo que pudo sufrir. No lo necesita, eso ya pasó, ya cumplió su función, y el difunto no quiere que gastemos nuestras energías en eso.

---

<sup>53</sup> 53 Cfr. H. U. VON BALTHASAR, *El cristiano y la angustia*, Madrid 1964, p. 45ss.

<sup>54</sup> 54 Cfr. P. TILICH, *El coraje de existir*, Barcelona 1968.

---

## 7. HÁBLEME DEL CIELO

---

Si realmente vivimos en la fe y en la esperanza, no podemos mirar la muerte como la miran los que no creen en nada. Si uno cree de verdad en el cielo, tiene que haber una diferencia. Por eso dice tan claramente la Biblia: *"No estén tristes como los que no tienen esperanza" (1Tes 4, 13-14).*

Es cierto que nuestra fe nos ayuda a vivir mejor ya en esta tierra, pero también es cierto que nosotros no estamos hechos sólo para esta tierra, sino para el cielo. Veamos cómo lo expresa la Palabra de Dios:

*"Si sólo para esta vida hemos puesto nuestra esperanza en Cristo, somos los más dignos de compasión" (1Cor 15, 19).*

---

### CUANDO NOS ENGAÑAMOS A NOSOTROS MISMOS

---

Las encuestas confirman que la mayoría de las personas cree o quiere creer en una vida después de la muerte. Pero llama la atención que se produce un marcado descenso cuando la economía mejora, cuando las personas se pueden dar muchos gustos. Porque cuando todo marcha bien, uno se engaña y cree que esta tierra es el cielo, como si fuera a vivir eternamente en este mundo. Eso sucedió, por ejemplo, en Europa, en una época de prosperidad entre el año 1960 y 1968. En esos años las encuestas marcan que la fe en la vida eterna bajó del 60% al 35%. Es notable. Cuando tenemos muchas posibilidades de disfrutar nos alienamos, y pretendemos vivir como si la vida no se terminara jamás.

Porque en realidad muchas veces asociamos a Dios y a la vida eterna con los límites humanos. Creemos que Dios no tiene nada que ver con el placer, y olvidamos que Dios es precisamente el que nos regala todas las cosas "para que las disfrutemos" (1Tim 6, 17).

Pero el que tiene de todo fácilmente se vuelve tonto y pierde el sentido de la realidad. Al mismo tiempo, le cuesta recordar que hay gente que sufre, y vive encerrado en su campana de cristal. Vive en el engaño.

Cuando sentimos que no tenemos límites nos creemos dioses, y al mismo tiempo nos volvemos excesivamente críticos de todo lo que la fe nos enseña, sin darnos cuenta de que "por nuestra actitud crítica estamos rayando en otra forma de ingenuidad"<sup>55</sup>.

Hoy aparece también el deseo de intentar vivir el cielo en la tierra de un modo artificial (con drogas, yoga, meditación trascendental, sexo violento, etc.). Se percibe un anhelo de totalidad, de liberación cósmica, que no es más que un sueño celestial.

En definitiva, cuando hablamos del "cielo" eso expresa el ansia de felicidad y simboliza lo positivo de la vida. Así lo manifiestan diversas expresiones populares: "es un cielo", "parece bajado del cielo", "es algo celestial", "hay una atmósfera celestial". El cielo expresa la liberación de los límites y de todos los males.

Pero muchas veces tenemos miedo de que la muerte termine con tantas cosas lindas que uno puede disfrutar en esta tierra. Por eso preferimos inventarnos un cielo en la tierra. Olvidamos que lo importante es nuestro estado interior de felicidad y no tanto las cosas que nos hacen sentir bien. Alguien puede

---

<sup>55</sup> P. RICOEUR, La simbólica del mal, París, 1960.

sentirse pleno en un desierto, sólo mirando la inmensidad del cielo al lado de un amigo. Otros pueden estar llenos de cosas, pero sienten una desesperación interior, una obsesión por tener más y más cosas para no dejar de disfrutar. Eso es esclavitud.

El cielo que Dios nos ofrece después de la muerte es inmensamente mejor que todo eso. Lo que Dios nos ofrece no puede ser menos felicidad que la de la tierra, sino infinitamente más y mejor. Será un estado de plenitud y de gozo sin límites ni angustias. Eso es lo importante.

No nos dejemos llevar por nuestra mente limitada que nos encierra en formas muy estrechadas de placer. Hay mucho más que eso, porque Dios es inmensamente más creativo que nuestra pequeña imaginación. Él quiere darnos mucho más de lo que nosotros podemos fabricar. Y tiene toda la capacidad para hacerlo, porque sólo él es Dios.

---

## ¿ALLÁ ARRIBA?

---

También podemos engañarnos con los símbolos. Cuando a la vida eterna le llamamos "cielo", no quiere decir que esté en algún lugar allá arriba. Ese es un modo de hablar para decir que es algo inmenso, inabarcable, inagotable, que nos supera por todas partes.

Hoy algunos proponen que en lugar de pensar que está "arriba" pensemos que está "adentro", como si llegar al cielo fuera entrar en la profundidad de un océano, de un volcán, o dentro de nosotros mismos.

¿Pero es mejor realmente concentrarnos sólo en lo íntimo? No. El valor del símbolo del "cielo" está en que nos hace abrir y levantar los ojos, nos invita a ampliar la mirada hacia algo mucho más grande que nosotros mismos. Impide que nos encerremos en nuestro pequeño mundo interior.

En realidad, la mejor comparación para imaginar el cielo es una experiencia de amor. Un momento de amor con otro ser humano, que nos saca de nosotros mismos, es el mejor anticipo de la eternidad feliz. Podemos decir que el amor produce un ensanchamiento de la conciencia porque nos hace tomar contacto con lo divino. Un momento de amor es lo que mejor nos ayuda a imaginar lo que puede ser el cielo, y a desearlo. Por eso decía tan bien Francisco de Quevedo: "Polvo soy, pero polvo enamorado".

De todos modos, no vale la pena tratar de imaginarlo, porque será mucho, mucho más, mucho, mucho mejor: "Ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni el corazón percibió lo que Dios ha preparado para los que lo aman" (1Cor 2, 9).

---

## ¿CÓMO ES LA VIDA EN EL CIELO?

---

Siempre recuerdo a una mujer que me mandó a llamar cuando se estaba muriendo. Ya había recibido la unción de los enfermos, pero pedía que alguien le hablara del cielo. Los amigos me dijeron que era una mujer sumamente generosa, que había vivido con una permanente actitud de servicio y que, siendo muy inteligente, era también profundamente humilde. Cuando me acerqué a la cama, me dijo inmediatamente, con esfuerzo y con ansias: "Por favor, hábleme del cielo".

Procuré cargar de belleza todas mis palabras para decirle lo poco que se puede decir sobre la vida eterna. Utilicé los mejores ejemplos y las imágenes más hermosas que pude encontrar. No fue fácil. Parece mentira, pero hoy no estamos habituados a predicar sobre la hermosura de la vida celestial.

Cuando terminé, ella sonrió maravillosamente, y alcanzó a decir: "Gracias. Ahora me puedo morir en paz". No habló más, y murió sonriendo pocas horas después.

A partir de ese día descubrí que es necesario hablarle un poco más a los moribundos sobre la vida nueva y hermosa que se abre camino en la muerte. Es una gran ayuda, porque no es lo mismo dejarlo todo por el vacío que dejar esta vida por otra vida mejor. Hay que decirlo, porque es parte del bien que le debemos a cualquier ser humano; es ayudarlo a pasar lo mejor posible los últimos momentos y a prepararse para morir.

No tiene sentido ocultar las riquezas de nuestra fe, que estará incompleta si ocultamos lo que creemos sobre el destino último de nuestras vidas.

Pero cada uno tendrá que corregir sus ideas equivocadas y las malas imágenes que tiene sobre el cielo. Si el cielo no te atrae, ese cielo no existe. Si no despierta deseo en tu interior, entonces eso no es el cielo, es una caricatura. Porque el cielo es pura vitalidad e intensidad. Nada de aburrimiento o melancolía. Es dinamismo y vida, y al mismo tiempo una paz sin confines. No olvidemos que el cielo es lo que Dios, con inmenso amor, ha preparado para nosotros (ver 1Cor 2, 9); y el Creador sabe bien qué es lo que nos hace felices. Es una "insaciable saciedad", porque estaremos completamente satisfechos, pero nuestra capacidad de gozo se irá ampliando por el amor, para recibir siempre más y más.

En el Nuevo Testamento se acentúa que "nuestro premio está en el cielo" (Mt 5, 12; Lc 6, 23). Es un tesoro que no se gasta (Mt 6, 20; Lc 12, 33). Pero en definitiva, se trata de estar con Cristo (2Cor 5, 7-8; Flp 1, 21-23; 1Tes 4, 17; 5, 10; Lc 23, 42-43). Y Cristo resucitado es precioso, admirable, amante, vestido de luz y de color.

En la Biblia también es común la imagen comunitaria del banquete (Lc 22, 29ss; Mt 25, 1-10). Esa imagen nos sirve para destacar que el cielo es una fiesta comunitaria, una inmensa alegría compartida. Así lo dice el Catecismo:

*"Esta vida perfecta con la Santísima. Trinidad, esta comunión de vida y de amor con ella, con la Virgen, los ángeles y todos los bienaventurados se llama cielo" (CEC 1024).*

Porque cuando se puede compartir con los otros se disfruta más. El amor amplía la capacidad de gozar. Es lo que sucede cuando uno descubre algo bello, y necesita que otro lo disfrute con uno.

La muerte es la coronación de la vida y el paso a una vida inmensamente más bella. Por eso, si no le encontramos un sentido a la propia muerte, no se puede decir que le hemos encontrado un sentido a la vida. Y el sentido de la muerte está en esa vida celestial que nos espera.

La muerte me cuestiona todo lo que vivo. Pero lo que más me cuestiona es el sentido de lo más profundo de mi ser humano. ¿Por qué existe en mí algo tan grande como la capacidad de conocer íntimamente y de amar, si todo se termina con la muerte? Muchas veces descubro que hay en mi interior un gran deseo de amor sincero, intenso, feliz. Pero ¿para qué tengo esa capacidad de amor, ese sueño precioso, si todo se termina con la muerte? La Palabra de Dios me responde cuando me enseña que después de la muerte me espera una fiesta eterna de amor, tan bella que ni siquiera puedo imaginarla:

*"Ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni el corazón percibió lo que Dios ha preparado para los que lo aman" (1Cor 2, 9).*

---

## 8. APRENDER A MORIR Y PREPARAR EL REENCUENTRO

---

El sabio Séneca decía que "toda la vida es un aprender a vivir y toda la vida es un aprender a morir". Fray Luis de Granada afirmaba que "morir bien es un oficio que conviene aprender toda la vida". Aprender a aceptar la muerte nos enseña a vivir mejor.

Es útil recoger la riqueza de las otras religiones y tradiciones:

Los mayas, por ejemplo, tenían un intenso deseo de la vida eterna. En el juego de la pelota, se premiaba con la muerte al capitán del equipo vencedor, porque para ellos morir era entrar en la eternidad dichosa.

También recordemos las antiguas creencias japonesas, que consideraban que cuando uno viene al mundo, posa un pie en la orilla de esta vida, y cuando se muere, lo único que hace es retirar ese pie y afirmarse con sus dos pies en la orilla de la eternidad.

La aceptación de la muerte, como parte de un proceso natural que nos lleva a la plenitud, hace que pierda el dramatismo que tiene entre nosotros. En general, los orientales crecen con esa aceptación, y por eso mueren con serenidad, simplemente se dejan llevar.

Sería bueno recuperar esa sed de eternidad, la pasión por la felicidad sin fin, el sueño de una preciosa luz que no se acaba. Eso que se anuncia brevemente en algunos momentos privilegiados de esta vida: en un acto intenso de amor, en un éxtasis ante la naturaleza, en un abrazo sincero donde quisiéramos descansar para siempre.

---

### EL VICIO DAÑINO DE OCULTAR LA MUERTE

---

Hoy la muerte es un tabú, porque se la oculta, se escapa de ella.

En Alemania oriental se censuró a la escritora Christa Wolf por escribir una novela sobre una joven que padecía leucemia a los treinta años. Había violado un principio tabú del marxismo leninista, porque la muerte no entraba en el sistema, era inexplicable, e inducía a buscar motivaciones religiosas para asumirla. Por eso también se prohibía dar noticias de suicidios y de catástrofes. Sin embargo Sartre decía que "la revolución y la política, pueden quitarle al hombre el miedo de vivir, pero no lo liberan del miedo a morir"<sup>56</sup>.

Esto mismo sucedió y sucede en el Occidente capitalista: el director de la revista Play Boy decía: "en esta revista se prohíbe hablar de ancianos, de enfermedades, pero sobre todo de la muerte". Hablar de la muerte no sirve a los mecanismos del mercado, no ayuda a vender más productos. Para eso sólo sirve el culto al cuerpo joven, y el engaño de creer que nada se termina. El consumismo y la publicidad alienantes no cuentan con la muerte, porque nos sitúan en función de las cosas y eliminan los planteos personales

---

<sup>56</sup> Los datos mencionados en este punto han sido tomados del libro de V. MESSORI: Apostar por la muerte, BAC, Madrid 1995.

profundos. Muchas veces nos dejamos engañar y esclavizar por los que nos utilizan para sus fines de vender y dominar.

Sin embargo, este estilo de vida de distracción permanente, fomentada por el consumismo, al fin siempre deja aflorar la nostalgia, la congoja, el sin sentido, y la pregunta "¿para qué vivo, para qué todo?". El primer síntoma es la angustia interior.

Ya decía Pascal que "todos nuestros males vienen de que no sabemos estar serenos en una habitación", y explicaba que "quien quiere olvidarse de la muerte inevitable, evita el reposo y sólo busca agitación".

El psicólogo norteamericano Herman Feifel estudió el Comportamiento psicológico de los moribundos y de los que están en contacto con la muerte, pero fue expulsado de la universidad y se pidió que le quitaran la licencia. Los parientes de los moribundos, en cambio, estaban a favor, porque ya no podían esquivar el tema y necesitaban hablarlo, pero nadie quería hacerlo.

También sabemos que hoy se intenta ocultar los cementerios y disimular sus tumbas, convertirlos en una especie de parque que disimule la muerte.

Antes el contacto con la muerte era mucho mayor por las grandes epidemias y el escaso desarrollo de la medicina. En 1875 había sólo treinta y cinco años de esperanza de vida; hoy hay más de ochenta años, y es menos frecuente que veamos un muerto de cerca. Por eso es más fácil que nos sintamos inmortales.

Pero la realidad es que esta vida no puede darnos la totalidad de las posibilidades que ofrece. Por más años que vivamos, siempre nos faltarán miles de cosas por vivir, y además está el temor de perder lo que tenemos. Decía A. Malraux: "No bastan nueve meses para hacer un hombre; se necesitan años de sacrificios y de tantas cosas. Pero resulta que cuando ya está a punto, cuando finalmente parece un hombre, sólo está listo para morir".

No podemos silenciar esta realidad que es parte de la vida, y que en definitiva es la conclusión y la corona de esta existencia.

Por otra parte, es inevitable que pensemos en el fin, porque en realidad la muerte tiene una presencia constante: vamos al médico por un dolor extraño, mamá tiene un problema que no sabemos bien en qué consiste, oímos hablar del cáncer o del SIDA, nos cuidamos al cruzar la calle. Todo eso tiene que ver con la posibilidad de la muerte, aunque tratemos de no pensar en ella. Es imposible ocultarla o escapar de ella.

Porque la muerte es una dimensión de la vida, y en realidad es una transformación permanente. Murió la adolescencia, se acaban etapas, todo se termina, todo pasa. Pero al mismo tiempo nacen cosas nuevas. La muerte es otra forma de decir que somos pasajeros en el mundo, y que estamos buscando algo más, aunque intentemos negarlo de mil maneras.

Pero al tratar de disimular la muerte, vivimos un mundo idílico y cruel al mismo tiempo, como si las cosas no se acabaran. Por eso luchamos desesperadamente para retenerlas. Para eso están los cosméticos, infinidad de remedios y de terapias, y ofertas sin fin.

Este escaso contacto con la muerte puede dificultar también que ayudemos a otros a morir bien, y eso mismo nos dificulta asumir la propia muerte y la contingencia de todo.

## NO OCULTÁRSELA A NADIE

---

Por todo esto, no conviene ocultarle la muerte a nadie. Ni siquiera conviene ocultarla a los niños, o disfrazarla. Es mejor decirles con toda claridad: "Tu mamá murió. Se fue al cielo".

Los más pequeños quizás todavía no entiendan el simbolismo del cielo. Su función es hacerle pensar al niño que el difunto está en un lugar agradable, para que no sienta la muerte como algo terrible para su ser querido. En todo caso, se podría decir: "Murió. No estará más con nosotros. No podremos verla más, es invisible. Pero ella está contenta y nos quiere mucho".

No conviene decirles: "Dios se la llevó", para no crear innecesariamente un conflicto con Dios difícil de resolver. Tampoco hay que confundirlos diciéndoles que vinieron unos angelitos y se la llevaron.

Los mismos familiares, y mejor si es uno de sus padres, tienen que decírselo con claridad. No es lo ideal que lo haga el sacerdote o un extraño. Las cosas más importantes deben ser conversadas en la familia, y preferentemente las debe decir alguien que también está sufriendo la misma pérdida en su propia carne.

A veces, con la intención de evitarle sufrimientos, creamos en el niño una nebulosa interior que puede complicarle mucho más su proceso de duelo. Lo que sí es necesario, es ayudarlo a ver que lo que sucedió no es terrible para el difunto, que no ha sido aniquilado, sino que sigue viviendo de otra manera invisible y que estará con nosotros de otra forma distinta. Es necesario explicarle algo así: "Eso que está en el cajón y se deja en el cementerio es sólo el cuerpo, que dejó de funcionar, pero nosotros somos más que eso. Tenemos sentimientos, pensamientos y muchas cosas lindas que no se ven. Eso, que es lo más lindo, no se muere nunca. Por eso, la mamá no está en el cajón. Todo lo más lindo de mamá no se murió, porque ella está viva. Eso es nada más que el cuerpo que no funciona más. Pero ella está viva y muy feliz, y siempre nos va a acompañar. Ahora nosotros tenemos que querernos y estar unidos porque eso a ella le gusta mucho".

Tampoco se recomienda ocultarle a un enfermo terminal que su enfermedad es grave, cuando él lo pregunta. Si después de una operación de cáncer, por ejemplo, se sabe que el cáncer se ha extendido en una metástasis, no hay que ocultarlo al paciente. Saber cuál es su situación real y ser protagonista de su proceso de morir es un derecho de la persona. Además, el enfermo puede tener la necesidad de concluir algunas cosas antes de morir, de despedirse de alguien o de arreglar asuntos pendientes. También puede necesitar una preparación espiritual. Por otra parte, aunque no se lo digan, él sospecha, y en el fondo sabe la verdad; pero la ambigüedad y la duda generan más ansiedad y angustia.

Lo que no conviene es decirle de golpe que no hay ninguna esperanza, porque quizás él necesite guardar alguna ilusión. Tampoco conviene decirle cuánto tiempo le queda de vida -nos podemos equivocar-, a no ser que él mismo lo pregunte y nos parezca que está preparado para escucharlo<sup>57</sup>. La información más detallada debe ser dada poco a poco, no de golpe, y respondiendo a las preguntas que la persona vaya haciendo. También se le puede ayudar preguntándole: "¿Quisieras saber algo más?" Y cuando pregunte algo, la respuesta debe ser clara, salvo que verdaderamente no tengamos seguridad en lo que le digamos. No tenemos derecho a engañar al enfermo sobre lo que él realmente quiere saber, pero sí podemos decirle que haremos todo lo que sea necesario para ayudarlo lo mejor posible.

---

<sup>57</sup> Cfr. E. KÜBLER-ROSS, Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido (cit) pp. 14-15.

Si la persona necesita todavía permanecer en una fase de negación, y quiere esconder lo que sucede, hay que respetar su proceso y no insistir. Si él necesita negarlo, es porque eso es lo mejor para su psicología en este momento.

---

## LO BUENO DE ACEPTAR LA MUERTE

---

Es muy sano ser realista. Es bueno vivir sabiendo y aceptando que las cosas tienen un fin, y que la vida misma tiene un fin. Esta es la realidad, no una ilusión. Yo puedo prescindir de la posibilidad de que se caiga mi casa, pero no de que todo termina, de que todo tiene un final. Sería una tonta falta de realismo vivir toda la vida como si las cosas no fueran a terminar. Es como creer que mi hijo no necesitará ir a la escuela.

Por eso cabe preguntarme para qué hago las cosas, en qué gasto la vida, a dónde estoy apuntando. Tener en cuenta mi final, la muerte de este cuerpo, no es pensar en un futuro incierto o lejano, porque eso también influye en el presente, en mi modo de vivir ahora.

Además, recordar que todo se termina, nos ayuda a relativizar muchas cosas, nos enseña a no darles tanta importancia a muchas tonterías, a no gastar la vida en asuntos que no valen la pena. La Biblia nos invita a tener presente el fin para no ocupar nuestras fuerzas en preocupaciones vanas o en rencores (ver Sir 28, 6). Si todo se termina, ¿interesa tanto mi fama, o el qué dirán, interesa tanto si me tuvieron en cuenta o no, si me dieron la razón o no me la dieron?

Aceptar que somos finitos y pasajeros nos ayuda a vivir el día de hoy a pleno. Juan XXIII le pedía a Dios la gracia de vivir cada día como si fuera el último. Porque cada día es un regalo irrepetible de Dios, y realmente puede ser el último. Entonces, si es el último, lo mejor es vivirlo con todas las ganas y no arruinarlo con tonterías.

La muerte también nos abre la esperanza de hallarle sentido a esos fragmentos del presente que no alcanzamos a armar. A veces nos cuesta darles sentido a ciertas cosas de nuestra vida que no llegamos a comprender. Pero al final del camino, desde arriba, comprenderemos todo en su conjunto y captaremos el sentido de todo lo que vivimos. Es como un rompecabezas que se arma.

A veces nos parece que esta vida está de más, porque es una etapa llena de límites y sufrimientos. Pero sólo al final veremos con claridad la belleza y el sentido de este camino transitorio. A la luz de lo definitivo veremos el valor de nuestra historia, iluminada por Dios, y esa historia quedará transfigurada en nuestra memoria gloriosa.

---

## ALCANZAR LA LIBERTAD INTERIOR

---

Esto no significa que estemos pensando a cada rato en la muerte, o frecuentando morgues, o charlando morbosamente sobre el tema. Se trata simplemente de enfrentarla, de aceptarla tranquilamente, de tomar conciencia serena y libre de nuestra "condición mortal". Se trata de asumirla para poder caminar en paz, sin necesidad de evadimos en distracciones.

Uno de los secretos de algunas formas de lucha oriental está en aprender a liberarse del miedo cuando uno está luchando, sobre todo liberarse del temor a la muerte. Entonces, uno se concentra mejor en la lucha. Lo ilustra el siguiente dato: TagyuTajiana-no-Kami, antiguo maestro del emperador japonés, no aceptó como alumno de esgrima a un samurai que "desde niño se había adiestrado en la lucha de pensar en la

propia muerte, aprendiendo a dominar y aceptar esa idea". Lo rechazó diciéndole lo siguiente: "¿Qué podría yo enseñarte? Tú has llegado ya al corazón de la sabiduría"<sup>58</sup>.

La aceptación de la muerte produce una gran libertad interior, que tiene que ver con una capacidad de entregarse a la vida sin dejarse dominar por los miedos, insatisfacciones y lamentos, y con una gran amplitud mental y afectiva.

La doctora Kübler-Ross, que acompañó a cientos de personas con enfermedades terminales, decía que si un enfermo terminal aceptaba su muerte, pero luego sobrevivía, el aprendizaje que realizó no es inútil, porque le ha enseñado a vivir mucho mejor el tiempo de vida que le quede. Es más, la libertad interior y el alivio que alcanzan los que aceptan la propia muerte, a veces es la causa que produce una curación de la enfermedad, porque le permite al enfermo encauzar mejor las energías que antes desgastaba en el temor:

*"Aceptar la muerte es lo más sensato que puede hacer una persona, puesto que todos tenemos que morir antes o después. Cuando un paciente ha aceptado el hecho de que su naturaleza es transitoria, puede utilizar mejor su energía interior para ayudar a los médicos a mantenerlo vivo"*<sup>59</sup>.

*"Todos tenemos que morir, y cuanto antes aceptemos la realidad de nuestra propia muerte, antes comenzaremos a vivir de verdad. Muchos pacientes que han logrado superar su miedo a la muerte, han sido capaces de utilizar toda su energía y sus recursos internos para luchar contra la enfermedad y volver a casa"*<sup>60</sup>.

---

## PREPARAR EL REENCUENTRO

---

Si aceptamos la muerte podemos ir preparándonos para ella. De ese modo, también nos preparamos para el reencuentro con los seres queridos que ya murieron.

La separación de ese ser querido que murió no es para siempre. Dios nos quiere y nos da la posibilidad de reencontrarnos algún día en el cielo, junto a Jesús, todos felices y liberados de todo mal.

Es justo darle gracias a Dios porque podremos volver a ser felices junto con los que han muerto, pero con una unión mucho más perfecta y con una comunicación mucho más hermosa que la que hemos tenido en la tierra.

Hay que prepararse para esa felicidad. No desgastemos nuestras energías en lamentos y nostalgias. Porque mientras mejor vivamos en esta tierra, más felices podremos ser en el cielo y más felicidad podremos compartir con los demás.

Por eso, antes que lamentarnos o estar tristes, tratemos de ser mejores, de amar, de ayudar a otros, de adorar a Dios, porque de esa manera vamos preparando una eternidad más feliz.

Mientras más logremos mejorar y crecer, mejor podrá ser la felicidad que viviremos con nuestros seres queridos cuando nos volvamos a encontrar en el cielo.

---

<sup>58</sup> Citado en V. MESSORI, Apostar por la muerte (cit) p. 83.

<sup>59</sup> E. KÜBLER-ROSS, Preguntas y respuestas... (cit) pp. 44-45.

<sup>60</sup> *Ibíd.*, p. 154.

Hay muchos valores que cada uno puede cultivar en esa preparación: la belleza, la verdad, la dignidad, la tolerancia, la comprensión, la sabiduría, el servicio, la paciencia, la amabilidad, la amistad, el perdón, la autoaceptación, el respeto, la intimidad, la comunicación, la sinceridad, la disponibilidad, la gratitud, la transparencia, la fortaleza, la esperanza, la fe, la humildad, etcétera.

Así, cultivándome a mí mismo, me voy preparando para reencontrarme en el cielo con ese ser querido que murió, y llevaré a los hermanos del cielo un montón de cosas lindas.

Seguramente, la muerte de un ser querido puede hacernos mejores. Después de la muerte de un ser querido muchos aprenden a comprender y acompañar el dolor ajeno, otros aprenden a quejarse menos y a relativizar sus dificultades, otros descubren una profundidad espiritual que nunca tuvieron, otros empiezan a valorar más lo que tienen en la vida y elaboran una escala de valores mucho más correcta.

Pero otros se desgastan sin provecho, porque se eternizan en el lamento, hacen alianza con el dolor, y se debilitan inútilmente o se declaran muertos. Doble mal.

No será bueno que lleguemos al cielo con pocas cosas para ofrecer. Lo mejor será que les llevemos a nuestros seres queridos difuntos todas las cosas bellas y buenas que pudimos cultivar y vivir en la tierra.

Por eso, es muy sano que logremos dejar de lado nuestra melancolía, y nos dediquemos a vivir esta vida con todo el corazón. Convenzámonos: no hay mejor manera de preparar el futuro que vivir bien el presente.

Una parte importante de nuestra preparación es liberarnos poco a poco del apego, de manera que nuestras energías puedan ser aprovechadas para seguir creciendo. Es muy importante que logremos ofrecerle a Dios ese ser querido que murió, entregárselo de corazón y dedicarnos a vivir la vida. Eso no es egoísmo, porque en realidad con nuestra tristeza y decaimiento nosotros no le aportamos nada a ese ser querido. Al contrario.

Nuestro reencuentro en el cielo será la forma de amor más perfecta que podremos alcanzar. Pero tampoco será recuperar lo que ya se acabó. Lo que ya pasó se terminó para siempre. Porque Dios quiere regalarnos en el cielo algo nuevo y mucho mejor. Por eso, de cualquier manera, tenemos que dar el paso de entregar el pasado, que nunca volverá.

---

## 9. LAS ETAPAS DE UNA PEREGRINACIÓN LIBERADORA

---

Si bien este tema ya ha sido desarrollado por muchos autores, creo que es imprescindible retornarlo brevemente para evitar algunas confusiones y escrúpulos. Lo sintetizaré a mi manera.

Teniendo en cuenta las investigaciones de científicos que han estudiado las reacciones de las personas ante la pérdida de un ser querido, podríamos decir que hay unas cuatro etapas en el duelo. En realidad estas etapas deben producirse, de diversa manera, tanto en la preparación para la propia muerte, como en el duelo por la muerte de otro.

Es importante saber que millones de personas han pasado por estas etapas y se han liberado del sufrimiento. Porque eso nos muestra que también nosotros podemos hacer ese camino.

Nadie puede decir que no lo logrará, como nadie puede decir que es imposible dejar el alcohol o la droga. En el peor momento a uno le parece algo lejano o difícil de lograr, pero es importante ir aceptando que es realmente posible.

Veamos cuáles son las etapas del duelo, que es como una peregrinación liberadora:

*Aturdimiento y negación:* Es como si la mente se cerrara y pretendiéramos negar lo que ha sucedido. Esto no sólo ocurre cuando nos avisan que ha muerto un ser querido, sino también cuando nos dicen que tenemos un cáncer, por ejemplo: "No, no puede ser". "Es mentira, están equivocados" "No. Es imposible". Una forma de negación es pretender ponerle otro nombre, o no querer decirlo. Hay personas que durante mucho tiempo no son capaces de decir: "Alicia murió". Para alimentar esta negación, suelen usarse otras expresiones: "Nos dejó" (¿Acaso puede volver?). "La perdimos" (¿Acaso la podemos encontrar de la misma forma que antes?). "Está descansando" (Acaso despertará?). Otra forma de negación es actuar como si no hubiera pasado nada, tratando de engañarnos a nosotros mismos y a los demás, pero siempre con una sensación interior de aturdimiento y de estar en otro mundo. Hay quien se preocupa por maquillar al difunto en el ataúd para que parezca vivo, y cuando va al cementerio se expresa como si fuera a visitar a una persona viva que está descansando. Son formas de alimentar la negación. Algunos prolongan esta etapa con el alcohol o las drogas. Cuando la persona supera la negación, y reconoce claramente lo que ha sucedido, normalmente pasan todavía unos tres o cuatro meses de cierto aturdimiento, de acuerdo con la intensidad del dolor. La consciencia completa de todo lo que nos acarrea la muerte de un ser querido se va dando poco a poco. Es normal que esta etapa dure varios meses cuando la relación afectiva con el difunto era muy intensa.

*Advertencia:* En esta etapa o en las otras pueden aparecer ilusiones de todo tipo, y también alucinaciones. Por más irracional que parezca, puede aparecer la búsqueda de milagros -una especie de resurrección- o tratos con Dios, o promesas. Pueden ser parte de un mecanismo que a veces aparece también en el proceso del morir y que suele llamarse "negociación". Este

mecanismo no se detecta fácilmente porque suele ser muy secreto, y alguien "puede pasar por la fase de negociación sin que nadie se entere"<sup>61</sup>.

*Ira, rabia, rechazo:* Reconocer la realidad todavía no es aceptarla. Sigue una etapa en que no logramos aceptar que eso nos pase a nosotros. Nos rebelamos con la vida misma porque pensamos que eso le tendría que haber sucedido a otros, o porque creemos que no debe ser así, que el mundo está mal hecho. Esta etapa también puede durar algunos meses, y todavía no es recomendable asistir a grupos de ayuda mutua hasta que la ira no comience a debilitarse. Tampoco es recomendable tratar de darle consejos a una persona que está en esta fase de negociación o de ira si la persona no los pide. Difícilmente los aceptará, y los tomará como una expresión de insensibilidad ante lo que su corazón está viviendo. Sólo pueden ayudarle frases que le den lugar para expresar lo que siente, como: "Es muy difícil pasar por esa situación, ¿no es cierto?". O: "Es muy duro lo que estás pasando, ¿no?". O: "Supongo que en una situación así te parecerá que nadie te entiende, ¿no es así?". En esta fase se buscan culpables. Pero esta ira puede volverse también contra uno mismo, que se llena de culpas y se declara indigno de ser feliz: "Este mundo no está hecho para mí". En algunos casos, la ira se vuelca también contra el difunto, porque nos ha abandonado. También puede volcarse, más o menos directa y conscientemente, contra Dios.

*Depresión o desesperación:* Es cuando uno reconoce y capta con claridad la realidad y la percibe en toda su dureza, con todo lo que significa para la propia vida. La búsqueda de culpables y la queja amarga se agotaron, y ya no sirven para evadirse. Porque no eran más que un mecanismo de supervivencia ante lo intolerable. Entonces la persona prueba la peor angustia, y siente que nada tiene sentido, que nada vale la pena; perdió toda motivación y vive una gran sensación de tristeza, vacío y soledad; o decide que ese dolor es demasiado grande para poder soportarlo, y se desespera. Aquí también pueden aparecer miedos: miedo a la propia muerte, miedo a que el difunto de alguna manera se venga de nosotros, miedo a que nos controle la vida, miedo al futuro o a la soledad, junto con una fuerte cuota de ansiedad, etcétera.

*Reorganización:* La persona se va serenando un poco gracias al paso del tiempo y a diversas motivaciones que ha ido encontrando. Entonces llega a recuperar su ritmo anterior de trabajo, sus costumbres, algunos estímulos para vivir, aunque reaparezcan momentos de angustia, tristeza y amargura. La persona puede volver a concentrarse en algunos objetivos y recupera sus relaciones sociales y amistosas normales. Pero esta reorganización de la vida no significa que el duelo haya llegado a su fin adecuado. Puede suceder que la persona haya escondido, cortado o reprimido bruscamente sus sentimientos, preguntas o cuestionamientos, pero sin resolverlos positivamente. Es más, si aparece una hiperactividad o un exceso de sentimiento de responsabilidad en las tareas, eso puede ser una forma de escapar de un proceso adecuado de duelo. Es ahogar por la fuerza los sentimientos detrás de muchas tareas. Es como si la persona dijera: "Bueno, hay que seguir viviendo". O quizá: "Bueno. Aquí hay que cumplir con las responsabilidades de uno. Para eso estamos". Pero esto no es todavía una aceptación serena y sincera de la realidad. De todos modos, siempre es necesaria una etapa en la cual la persona se vuelve capaz de cambiar de ambiente y de canalizar nuevamente sus energías en actividades, deportes, pasatiempos o trabajos, aunque eso no sea la liberación completa.

---

<sup>61</sup> 61 E. KÜBLER-ROSS, Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido, Buenos Aires, 1998, p. 35. Si bien esta especialista coloca la "negociación" como una fase aparte, hay que tener en cuenta que en algunos duelos, la negociación está ausente, porque cuando uno puede constatar que el ser querido murió, ya no hay nada que negociar. Distinto es cuando no lo hemos visto y pensamos que todavía puede estar vivo. Entonces quizás hace años ciertas promesas a Dios, por ejemplo, a cambio de que no lo deje morir. Son pocos los que, viéndolo muerto, creen que puede ser una muerte aparente o que podría resucitar.

En algunos casos, esta etapa implica aprender a hacer cosas que nunca tuvimos que hacer, porque siempre las hacía el difunto. Así se produce un desarrollo de nuevas capacidades. Pero siempre será aprender a hacerlo sin él, y eso cuesta.

*Aceptación:* Aquí se produce la verdadera resolución del duelo. Es cuando la persona ha encontrado alguna respuesta a sus preguntas más acuciantes, ha pasado por todos los sentimientos que debía probar, y serenamente los ha ido sanando. Normalmente esta aceptación se construye con la resignación serena y con la capacidad de darle un significado atractivo a la vida que queda por delante. De este modo, la persona termina aceptando que eso que pasó sea parte de su vida. Cuando se trata de la muerte de un ser querido, le queda un recuerdo afectuoso tierno y sereno, sin angustia ni melancolía. Es como una gratitud por haber conocido a esa persona, y haber aprendido algo importante de lo que ha sucedido.

En general el proceso del duelo por los difuntos, hasta la despedida, puede durar entre un año y dos. Normalmente, una despedida auténtica y verdaderamente libre no se realiza antes de un año, porque supone haber pasado por el cumpleaños del difunto y por el aniversario de su muerte. Esta descripción no es matemática. En algunos casos el duelo se simplifica. Además, las etapas suelen entremezclarse, y dependen de la intensidad del afecto, de la personalidad del que sufre, de la historia vivida, de las circunstancias de la muerte, del tipo de relación que hubo con la persona, del rol que haya tenido el difunto en la vida familiar, de la preparación que uno haya podido realizar previamente, de otras experiencias parecidas que uno haya vivido antes, de los moribundos que uno haya acompañado, etc. En algunos casos, hay una etapa prolongada de culpabilidad, de autoagresión; en otros casos se produce una alteración psíquica que lleva a la persona a esconderse largamente en una nube de ilusión, etc. También el orden de estas etapas puede alterarse. Porque la negación puede llevar inmediatamente a una reorganización llena de actividades que mantenga a la persona en un autoengaño, y esto puede llegar a durar varios años. En otros casos, la causa real de la muerte se conoce cuando el proceso de duelo ya está muy avanzado, y entonces comienza una nueva etapa de indignación e ira contra los responsables. Puede suceder también que las exigencias de la vida o las muchas responsabilidades familiares de la persona, le obliguen -aunque no sea su deseo- a llevar adelante las cosas a fuerza de voluntad, y sólo mucho tiempo después puede realizar un proceso adecuado de duelo.

Todo el proceso está surcado por preguntas de todo tipo, que aparecen en un momento o en otro. Preguntas sobre las causas de la muerte, sobre lo que se podría haber hecho, sobre lo que vive una persona en el momento de la muerte, sobre la vida después de la muerte, sobre la posibilidad de comunicarse con los que murieron, etc. También, en algún momento, suelen aparecer problemas de salud, que generalmente son reacciones somáticas a las dificultades internas.

En este parto, nosotros somos pasivos y activos al mismo tiempo. Sufrimos receptivamente cosas que nos inundan sin que lo busquemos; pero también podemos expresar lo que sentimos, tomar decisiones, dar algunos pasos, preguntar, buscar motivaciones, y entonces cooperamos para que el dolor vaya cediendo y nuestra vida vuelva a ser feliz y productiva. Por lo tanto, tampoco es suficiente ir a un profesional, que no podrá curarnos sin nuestra cooperación activa. Cada uno debe buscar recursos para salir por su cuenta, con empeño y creatividad.

No basta dejar pasar el tiempo. Porque si somos meramente pasivos, en lugar de durar un año o dos, el duelo puede prolongarse más de lo necesario y puede comerse una parte importante de nuestra vida.

Pero también hay que tener en cuenta que a veces el duelo se anticipa. Si la enfermedad del difunto fue larga, o si ya estuvo varias veces cerca de la muerte, o si era previsible que la muerte llegara tarde o temprano (por su constitución física, sus costumbres, vicios o estilo de vida), entonces los demás han tenido ocasión de ir realizando parte del duelo antes de su muerte. Quizá, si el lazo afectivo no era tan

fuerte, hasta han deseado la muerte para que él dejara de sufrir, o por la certeza de que iba a ocurrir tarde o temprano.

En estos casos, es posible que alguien sienta culpa por no sufrir más, por no llorar como los demás. Pero cada uno tiene derecho a hacer el duelo como lo necesite. En todo caso, más que culparse, si descubre una falta de amor o de generosidad con los demás, tendrá que iniciar un camino de crecimiento en la compasión y en la unión con los otros, porque no hay nada más bello, más sano y más necesario que amar a los demás.

En ciertos casos, se trata de personas que están muy apasionadas en otra relación afectiva o en una tarea, y entonces no se les puede exigir que manifiesten un dolor terrible por la muerte de un familiar al cual no han estado muy ligados. Quizás esta cierta "insensibilidad" se explica porque no han tenido una historia común, porque han vivido poco tiempo juntos, etc. Posiblemente, varios años después, sientan el dolor de no haber amado más al difunto y necesiten hacer un duelo de la relación que nunca tuvieron, y de su muerte.

Básicamente podemos decir que las etapas que mencionamos reflejan todo lo que es necesario experimentar a lo largo de un duelo, como si fueran las etapas de una peregrinación, todas necesarias para llegar a la meta; o como si fueran las etapas de un parto, todas necesarias para poder llegar a renacer de verdad.

---

## ORACIÓN POR UN DIFUNTO

---

"Te doy gracias, Dios de amor, porque me permitiste conocer a este ser querido que murió, porque me regalaste todo lo que compartimos en la vida. Tú eres su creador, y su ser es obra de tus santas manos.

Dios mío, que creaste todas las cosas y diste la vida a las plantas y a los animales, te doy gracias porque a los seres humanos nos diste algo más. Tenemos un espíritu que no muere y podemos vivir en tu amistad. Te doy gracias, porque ese ser querido vive eternamente, y puedo unirme espiritualmente a él.

Dios bueno, quiero entregarte a ese ser querido que murió; te pido que lo purifiques completamente, para que pueda gozar de tu amor en el cielo. Te ofrezco por él esta oración y todos mis trabajos, cansancios y preocupaciones de este día. Ten compasión de él por tu gran amor.

Te doy gracias Señor, por tu infinita misericordia. Creo que has perdonado a ese ser querido todos sus pecados, porque estás lleno de amor compasivo, porque miras más nuestras cosas buenas que nuestros errores, y sobre todo porque tu Hijo Jesús nos ha salvado en la cruz. Gracias Señor.

Cuando recuerdo a este ser querido, a veces me vienen a la memoria algunos malos momentos. Te pido que sanes esos recuerdos, Espíritu Santo. Cura cualquier herida que quede en mi interior. Ilumina todo mi ser con tu fuego santo.

Hoy también quiero pedirle perdón a ese ser querido por todo lo que hice mal, por las cosas buenas que no hice por él, y por las cosas lindas que nunca le dije. Y también quiero ofrecerle mi perdón por los momentos en que me sentí ofendido. Reconcílianos completamente, Señor, con tu amor divino, y únenos en ese amor.

Señor, todas las cosas son tuyas, y también es tuyo ese ser querido que murió. Quiero entregártelo, porque yo no soy dueño de su vida, y tú lo llamaste a la felicidad inmensa del cielo. Toma, Señor, todos mis apegos, llévate mis lamentos. Regálame tu paz preciosa.

Señor, tú esperas que yo siga viviendo en esta tierra y siga adelante. Dame la gracia de desprenderme de la presencia de ese ser querido, para que pueda vivir en este mundo con entusiasmo y esperanza. Ayúdame a descubrir que la vida sigue teniendo sentido.

Y te doy gracias, Señor, porque el cielo es una gran fiesta, un banquete feliz donde podremos reencontrarnos con nuestros seres queridos. En el cielo ya no habrá llanto, ni penas, ni dolor. Allí estaremos liberados de todo mal, reconciliados, seguros y alegres para siempre. Allí compartiremos toda la riqueza de tu amor.

Dame tu gracia para que pueda prepararme lo mejor posible. Confío en tu infinita misericordia. Gracias Señor por tu amistad y tu ternura.

María, que estuviste junto a la cruz de tu hijo, y lo tuviste muerto en tus brazos, enséñame a aceptar con paz la muerte de mis seres queridos.

Amén".

# ÍNDICE

<b>Aclaración necesaria .....</b>	<b>2</b>
<b>1. ¿Volver a tocar? Recuerdos, fotos, objetos, lugares .....</b>	<b>3</b>
Otra forma de presencia y de relación .....	3
El cementerio .....	4
Lo que queda en mí de los que ya murieron .....	5
Otra forma de tocar .....	6
<b>2. La muerte ¿no existe? .....</b>	<b>7</b>
¿Somos eternos?.....	7
Un poquito de teología.....	8
Quitarle el manto negro .....	9
Con Jesús .....	11
¿Un segundo parto?.....	11
<b>3. La verdadera comunicación con los difuntos .....</b>	<b>14</b>
¿Por qué puedo confiar en su salvación? .....	14
Mi relación con los que murieron: la oración por ellos .....	16
Crecer en la unión espiritual .....	17
Señales y manifestaciones de los difuntos .....	18
<b>4. Distintos aspectos de tu relación con los que murieron .....</b>	<b>20</b>
Desde el cielo busca mi bien.....	20
Puedo construir un mundo mejor con él .....	21
Perdonar, ser perdonados y perdonarse.....	23
<b>5. ¿Qué sintió en el instante de su muerte? .....</b>	<b>26</b>
Teorías sobre el momento final.....	26
¿Qué sintió el difunto antes de morir? .....	28
¿Alguien volvió para contarlo? .....	30
<b>6. ¿Por qué tuvo que morir él? ¿Por qué ahora? ¿Por qué así? ..</b>	<b>32</b>
¿Tiene cada uno su momento? .....	32
¿Qué dice la Biblia?.....	34
No cargar las tintas en ese último instante .....	35
¿Y los que mueren mal?.....	35
<b>7. Hábleme del cielo .....</b>	<b>38</b>
Cuando nos engañamos a nosotros mismos.....	38

¿Allá arriba?.....	39
¿Cómo es la vida en el cielo?.....	39
<b>8. Aprender a morir y preparar el reencuentro .....</b>	<b>41</b>
El vicio dañino de ocultar la muerte .....	41
No ocultársela a nadie .....	43
Lo bueno de aceptar la muerte .....	44
Alcanzar la libertad interior .....	44
Preparar el reencuentro .....	45
<b>9. Las etapas de una peregrinación liberadora .....</b>	<b>47</b>
<b>Oración por un difunto.....</b>	<b>51</b>

**E**sta obra propone un camino de consuelo y encuentro, para aquéllos que han perdido a un ser querido, de manera que puedan recuperar el entusiasmo y las ganas de vivir.

Presenta, además, diferentes formas de relacionarse con los que ya murieron. Al mismo tiempo, responde a las preguntas más frecuentes, por ejemplo: ¿Qué viven las personas en el momento de la muerte y antes de morir? ¿Es verdad que cada uno tiene su hora? ¿Cómo puedo comunicarme y tener un contacto con los difuntos? ¿Puedo creer realmente que ese ser querido que murió está salvado? ¿Qué sucede con las personas que mueren mal? ¿Qué hago con los malos recuerdos que me han quedado de un difunto? ¿Cómo es el cielo? ¿Cómo me preparo para encontrarme con ese difunto querido?

Las sugerencias de este libro son útiles no sólo para un trabajo personal, sino también para utilizar en los grupos de apoyo o ayuda mutua.

