

Galilea. 153

Liturgia, pastoral, vida cristiana

Duelo y esperanza

**Juan Carlos Trallero:
«Se nota cuando
una familia vive
la muerte con
naturalidad».**

Número **16**
Noviembre-Diciembre 2020
4,75 €





Sumario:



4
10



5
12



6
14



8
15



9
16



Y en la web (<http://galilea.153.cpl.es>)



Año 4. Número 16
noviembre-diciembre 2020

Edita:

Centre de Pastoral Litúrgica
de Barcelona

Periodicidad:

6 números al año

Suscripción anual

2020/2021:

En papel: 27,00 €

Online: 19,00 €

Precio de este ejemplar:

4,75 €

Dirección:

M. Àngels Termes
matermes@cpl.es

Equipo responsable:

Antoni M.C. Canal
José Antonio Goñi
Maria Guarch
Quiteria Guirao
Mercè Solé
Joan Torra

Consejo asesor:

Natalia Aldana
Dolores Aleixandre
Elisenda Almirall
Benjitu Bareto
M. Antònia Bogónez
Anna-Bel Carbonell
Cori Casanova
Paula Depalma
Albert Dresaire
Manolo Juárez
Jordi Julià
Montserrat Lluveras
Tere Martín
Juan Carlos Pérez
Marta Pons

Dirección:

Centre de Pastoral Litúrgica
Nàpols 346, 1r.
08025 Barcelona
Tel. 93 302 22 35
wa: 619741047
cpl@cpl.es

Web:

<https://galilea.153.cpl.es/>

Fotografía de la portada:

Antoni M.C. Canal

Dibujo página 2:

Juan Carlos Pérez

Vídeo:

Mercè Solé

Síguenos en las redes
sociales: @CPLeditorial



DUELO Y DUELOS

El 2 de noviembre oramos por los fieles difuntos, para que Dios acoja su alma. ¡Y está muy bien que lo hagamos! Pero la muerte tiene otra cara: el duelo, el sentimiento doloroso de los que sufren la pérdida de un ser querido.

En este número hablamos de la muerte con el doctor [Juan Carlos Trallero](#) que a través de los cuidados paliativos acompaña a muchas personas en la última etapa de su vida. Nos dice que según como afrontemos la muerte, ayudaremos a nuestros familiares a vivir el duelo cuando ya no estemos. Todo un aprendizaje.

La oración que nos ha preparado [Manolo Juárez](#) parte de la propia experiencia: la fe nos ayuda en el camino de duelo por la muerte de nuestra madre. Y san [Ambrosio](#), un Padre de la Iglesia, hace muchos siglos también explica cómo la fe ilumina la muerte de su hermano.

La ausencia de un ser querido es lo primero que pensamos cuando hablamos de duelo. Pero pérdidas hay muchas y, por tanto, también duelos. Aquí solo afrontamos algunos: el que producen las enfermedades devastadoras como el Alzheimer ([artículo de Àngels Canals](#)), el duelo por tantas comunidades religiosas que cierran ([M. Dolores Arbiza](#)) o los duelos que sufren los inmigrantes ([Silvia Magaña](#), de El Salvador).

Y ante cualquier pérdida, la que sea, que produce un vacío que la persona a veces es incapaz de afrontar, el teléfono de la esperanza ([Ramon Olarán](#)) ofrece su escucha para que la propia persona encuentre caminos para salir de su situación.

Abrimos también una ventana a otras culturas. [Benjitu Bareto](#), misionero claretiano nacido en Timor que ahora vive en Barcelona, nos explica cómo la Iglesia ha sabido adoptar las tradiciones originarias de oración por los difuntos.

En *Galilea.153* apostamos por la liturgia, también ante el duelo. Los distintos tiempos litúrgicos, nos explica [Luis García](#), ofrecen elementos para acompañar el duelo. Y en especial el Adviento que empezaremos el 29 de noviembre, como dice [José A. Goñi](#), nos invita a saber leer los signos de los tiempos, también en lo que estamos viviendo.



El pasado 19 de septiembre nos reunimos telemáticamente el Consejo Asesor de la revista. Por desgracia seguimos en medio de la pandemia y surgen nuevos retos. Entre ellos, por ejemplo, hay que clarificar y entender los signos y símbolos litúrgicos, sobre todo cuando se nos presenta la cuestión de presencial-virtual. Este y otros aspectos los iremos tratando en los siguientes números.

M. ÀNGELS TERMES
matermes@cpl.es

EL DUELO ANTE EL CIERRE DE COMUNIDADES

M^a DOLORES ARBIZA, *Tánger, Marruecos*

No me resulta fácil plasmar en un frío papel, los sentimientos y recuerdos que surgen en el momento de sellar la casa por última vez. Trataré de compartir algunas de las experiencias acerca de las vibraciones que se perciben en lo más íntimo del ser. Hablaré desde mi experiencia de Franciscana Misionera.

La Divina Providencia dispuso que me tocara en suerte clausurar cuatro de nuestras comunidades, en tiempos y contextos muy diferentes. Tres en tierras de Misión, en Perú, y una en Alicante.

Todos sabemos que lo que convierte a una Comunidad en un lugar cálido, son las personas con las cuales, a lo largo del tiempo, se han forjado relaciones fraternales sanas dentro y fuera del ámbito religioso, y abandonar un lugar apreciado, para trasladarse a otro, es un duro y triste momento, siempre.

Pienso que es normal sentir pena y echar de menos, no tanto las cosas que se han dejado, aunque también, sino las personas que te han acogido con estima; te han ayudado a crecer en la fe, te han ofrecido la posibilidad de compartir la Palabra de Dios y hablar de Jesús; en las Celebraciones de la Palabra a falta de sacerdotes, en el Centro Médico, con los pacientes..., porque estas experiencias son únicas e irrepetibles.

En este ambiente, donde la comunidad se siente como «el pez en el agua», echar el candado y ausentarse

definitivamente, lo repito, es muy doloroso siempre; se puede decir, que «duele el alma».

Sin duda cada cierre acarrea un duelo; aunque su intensidad depende de las circunstancias, del valor o el vínculo fraterno que se hayan logrado entre las personas y, sobre todo, de cuán viva está la presencia de Jesús en cada una de las hermanas y en la fraternidad. Porque en caso de poner fin –debido fundamentalmente a la avanzada edad de las hermanas y a falta de vocaciones jóvenes– sin la certeza de que es apoyada y querida por ALGUIEN, puede ser difícil de afrontar con serenidad.

El hecho de que los conventos se estén quedando vacíos es una penosa realidad; pero tenemos que seguir creyendo que, al igual que en tiempos pasados, el Señor sigue invitando a trabajar en su viña a mujeres y hombres de hoy, cuando dice: «Sígueme», y «Orad al dueño de la mies para que envíe obreros a su mies».

El P. Alejandro Fernández, en su libro *La cigarra o la Vida Consagrada* entre otras cosas dice: «La vida consagrada siempre tendrá futuro. Más brillante, más deslumbrante, o más austero y humilde, pero la tendrá. Porque nunca van a faltar hombres y mujeres con fe que hagan de ella una pasión, un incendio, una manera de ser y de vivir. La pregunta y la pasión por lo infinito y la suprema belleza siempre acompañará a la mujer y al hombre inquieto».

Fotografía: Despedida de las Hermanitas de la Asunción en el barrio del Poblenou de Barcelona, imagen cedida por Mercè Solé.



ALZHEIMER

ÀNGELS CANALS, *Molins de Rei*

Fotografía: Pixabay.



Como decía el filósofo «no negamos la evidencia de la guerra, pero sentimos la certeza de la paz».

A mi madre le diagnosticaron Alzheimer antes de cumplir los setenta años. Anteriormente había mostrado algunos comportamientos extraños con cambios repentinos de humor, pérdida de orientación, tristeza... Murió el 8 de enero de 2015 con ochenta y dos años.

Comparto algún fragmento de los que podríamos denominar dietarios irregulares. Son de los años 2007-2008.

6 de diciembre de 2007. (...) Cada vez está más ausente, casi no dice nada si no se le pregunta. Todavía ayer me dijo que no sabía qué tenía, que se sentía perdida. La abrazo y le doy besos y ella también me los da. Que adiós tan largo. (...)

5 de enero de 2008. (...) Mamá cada día está más lejos. Hoy se ha caído cuando quería levantarse y hemos estado las dos un buen rato intentando levantarnos. Por la mañana en el coche, cuando vamos al centro de día, difícilmente puede repetir la oración que antes decía de memoria. La que aprendimos en el grupo de scouts y que rezábamos por la noche en casa cuando éramos pequeños. Es por esto que hemos empezado a decir también el Padrenuestro, no sé hasta cuándo. (...)

13 de enero de 2008. (...) Hoy ha sido duro y dulce al mismo tiempo. Se va. Marcha rápido pero sabe que la queremos y ella nos quiere.

16 de febrero de 2008. (...) Ayer por la mañana mamá me hizo un gran regalo. Antes de bajar del coche para entrar en el centro de día le di un beso y le dije: te quiero. Ella me dijo: «te quiero». Pensé que era un gesto de repetición, pero continuó con un «yo también», dijo: «te quiero, yo también». Tal vez esto ayudó a que ayer fuera un día intenso y muy agradable. (...) Aprovecho el hilo que aún queda... Debo prepararme porque esto también desaparecerá.

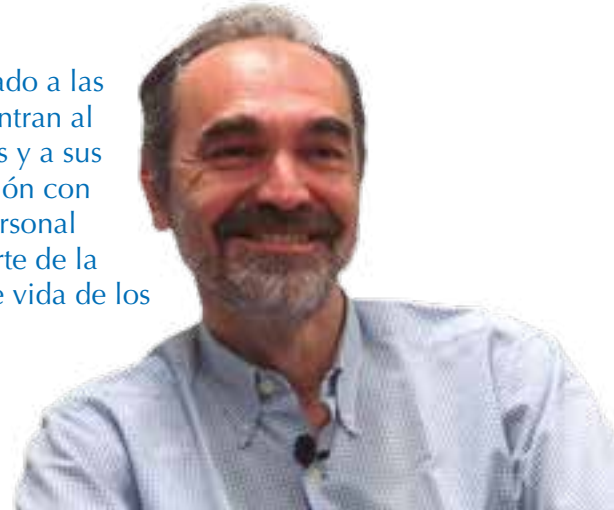
8 de marzo de 2008. (...) Mamá hace un par de semanas que dió un cambio. Se puso a hablar, a recordar y a hacer. Ahora ya declina pero está mucho mejor que antes de enero. En el centro de día le dijeron a mi padre que no habían visto antes este comportamiento. Yo aprovecho lo que tenemos y me siento afortunada. (...)

La enfermedad, la propia y/o la de los seres queridos, te la encuentras. Te acompaña como si anduviese junto a ti. Podemos intentar ignorar esta compañía no deseada y salir corriendo o caminar con ella. Tengo la sensación de que algunos hemos hecho camino junto a mi madre, y nos hemos hecho aprendices de los ritmos de la marcha, de los días soleados y de los lluviosos, de las marchas largas en silencio... Sin saber cómo, este caminar juntos se ha convertido en una peregrinación, y mi madre en un instrumento de paz. Gracias.

JUAN CARLOS TRALLERO: PERDER EL MIEDO A LA MUERTE

MERCÈ SOLÉ, entrevista i fotos, Viladecans (Barcelona)

Durante más de quince años el Dr. Juan Carlos Trallero se ha dedicado a las curas paliativas y al acompañamiento de las personas que se encuentran al final de su vida. Lo hace atendiendo y acompañando a los enfermos y a sus familias, lo hace presidiendo la [Fundación Palioclínic](#) en colaboración con diversas instituciones sanitarias, lo hace ofreciendo formación al personal sanitario. Y lo hace sobre todo difundiendo que la muerte forma parte de la existencia y que aceptarla mejora extraordinariamente la calidad de vida de los enfermos y el proceso de duelo de los familiares.



¿Por qué nos da tanto miedo la muerte?

Nos da miedo por muchas razones. Hay un miedo ancestral, evidentemente, pero le hemos ido añadiendo otros miedos hasta convertirla en un tabú. Es una cuestión sobre la que ni se habla ni se piensa. No queremos saber nada de ella y a menudo la negamos cuando se acerca a nosotros o a nuestro entorno. Esta negación nos impide vivir a fondo la vida que nos queda por delante.

Lo que nos imaginamos suele ser amenazador y mucho peor de lo que ocurrirá. Si hablas de ello, aunque sea tan solo para expresar que te asusta, abres la posibilidad de que surjan otras capacidades que te permiten vivir la muerte de forma muy diferente. Se nota mucho cuando entras en una familia en la que la muerte se vive con naturalidad o cuando entras en una familia sometida totalmente a este miedo general. Son dos procesos que no tienen nada que ver. Reconducir uno hacia el otro es una tarea difícil, pero que, si se puede hacer, no tiene precio.

Usted dice que el proceso de morir es un espacio en el que se manifiesta el amor y en el que puede manifestarse también el misterio

Se manifiesta el amor porque es lo más importante en aquel momento.

Morir –me refiero a todo el proceso, no al último día o la última semana– tiene una ventaja: todo lo que es superficial cae y queda lo más esencial: amar y que te amen. En el momento en el que una persona se acerca al final de la vida, expresar el amor alcanza una intensidad y una trascendencia innegables. Por otra parte el misterio, lo que no entendemos, lo que nos supera, lo que tiene relación con lo trascendente, te lleva a plantearte preguntas que te pueden transformar.

A veces hablamos de la enfermedad en términos bélicos, como ahora, en plena pandemia

El lenguaje beligerante en relación a la muerte y a la enfermedad es la expresión de esta negación que decíamos. Yo lucho contra lo que no acepto. No acepto que soy mortal, que mi padre, mi madre o mi pareja puedan morir o padecer una enfermedad grave. Cuando llega una situación difícil hacemos lo posible para alargar la vida, y mientras luchamos no reflexionamos ni dejamos espacio para otras cosas. Este camino, desde los profesionales, puede llevar al encamizamiento terapéutico; desde los enfermos, pierdes la oportunidad de dar un salto cualitativo transformador, bueno tanto para el paciente como para quienes se quedan. No

quiero decir con eso que haya que abandonar a la primera, sino que cuando las cosas empiezan a perder proporcionalidad y razonabilidad, hay que aceptar la realidad.

Cuando leí el libro *Sendino se muere*, de Pablo d'Ors, me di cuenta de que nos cuesta mucho perder la autonomía...

El libro lo cuenta muy bien. La doctora África Sendino, que toda la vida ha cuidado a los demás, debe aceptar que ahora es ella quien necesita ser cuidada. Dejarte cuidar se convierte en un acto de amor, porque das al otro la oportunidad de manifestar su amor. Nuestra sociedad venera la autonomía, el individualismo, la independencia. La pérdida de autonomía se vive muy mal. No querer convertirse en una carga no deja de ser un componente amoroso mal entendido. Todos somos vulnerables: hoy te cuido yo y mañana otro me cuidará a mí. Y eso nos iguala y es bonito.

¿Qué cosas ayudan a vivir mejor este proceso hacia la muerte?

La comunicación es fundamental siempre y cuando se apoye en la ver-

dad que el enfermo quiere y está en condiciones de asumir. No podemos simular que no pasa nada. Cuando irrumpe la posibilidad de muerte, toda la comunicación se adultera y el enfermo puede quedar aislado. Debe poder comunicarse con su entorno, con su familia, con los amigos, con los profesionales de una forma normalizada. Comunicación es palabra, gestos, abrazos, presencia, silencios... pero siempre con la verdad por delante. Cuando puede hablar con naturalidad, el enfermo se siente libre y acompañado, porque si está solo, sufrirá mucho más. Si su entorno puede manifestar todo este amor, toda esta ternura y esta generosidad le ayudarán enormemente. Si ponemos el foco importante en sobrevivir a cualquier precio, estamos desenfocados. Cuando lo ponemos sobre las relaciones humanas, todo cambia.

La atención de los profesionales es también muy importante. Que quienes te atiendan sepan lo que hacen. Que tengan formación en el acompañamiento de procesos de final de vida, no solamente tratando un dolor o un síntoma muy perturbador, sino acompañando al enfermo y a su familia en estos procesos de diálogo, de toma de decisiones, sin asustarse y sin tirar pelotas fuera.

¿La muerte nos pilla desprevenidos?

En la medida en que la persona haya hecho a lo largo de su vida un proceso de maduración, de profundización, de dar sentido a lo que le está pasando, el proceso irá mejor. Cuando esto no es posible, es más complicado. Si nunca has pensado en ello, no es sencillo, en un momento en el que se te viene encima todo, comenzar a reflexionar profundamente en el sentido de tu vida, porque estás demasiado impactado.

Pensar con tiempo y hablar con los familiares más próximos de cómo nos gustaría vivir el tramo final de la vida, pone encima de la mesa que somos mortales, favorece la comunicación con la familia, y, si se producen pérdidas cognitivas importantes, permite a los familia-

res escoger los caminos que el enfermo, en plena lucidez, consideró los más adecuados. Los documentos de voluntades anticipadas son un buen instrumento, aunque se hagan con mucha anticipación.

Cuando llega esta fase en la que la persona está muy enferma, va bien revisar la propia vida. Acompañada, porque eso se hace hablando. Pasa por el recuerdo, no por el análisis. Recordar es revivir lo que te ha ido bien, lo que te ha hecho sentir orgulloso. Los demás te ayudan a recordar, porque tal vez tú tienes una visión muy crítica en aquel momento... Recuerdas todo lo que dejas atrás, valoras lo que tienes ahora, valoras a las personas a las que amas. Intentas dar un sentido al tiempo que queda, para que no sea un tiempo inútil. ¿Qué quieres hacer? ¿Qué te ilusiona que pase en estas semanas o meses que te quedan de vida? Todo ello ayuda a la persona a situarse y es un trabajo que se hace en base a la comunicación amorosa y compasiva, tanto con los familiares como con los profesionales que te ayudan.

Puedo desprenderme de lo que comienzo a ver que ya no necesito. Mientras las personas están afeerradas a seguir siendo lo que han sido y a seguir haciendo lo que han hecho, no se puede producir este desprendimiento. Para alcanzarlo va bien verbalizarlo en relación a tu pasado, a tus roles, a lo que has conseguido y a tus anhelos. ¿Cómo puedes desprenderte de una culpa? Hablando. ¿Cómo puedes desprenderte de un sentimiento? Hablando. No es un recordar para aferrarte, es un recordar que contribuya a darte una visión global de lo que has sido y de lo que te queda por ser.

¿El tema religioso juega algún papel?

Debería jugarlo. Una de mis mayores sorpresas cuando me introduje en el mundo de los paliativos fue comprobar que la espiritualidad estaba muy poco presente en los procesos del final de vida de las personas. Porque si la espiritualidad

no está presente ahora, ¿cuándo deberá estarlo? El paradigma de ello es cuando un enfermo, en una familia cristiana, no recibe la unción hasta que no está inconsciente, para que no se dé cuenta de que se está muriendo. En realidad, tus creencias y tu espiritualidad deben ayudarte a hacer este proceso y este salto cualitativo. Una fe profunda aporta serenidad, confianza y abandono en lo que pueda venir después, sin miedo. Pero no es muy frecuente. La vida, con sus dificultades, nos lleva a contrastar si nuestras creencias son reales o no.

Para finalizar, ¿esto nos ayuda a vivir mejor el duelo?

El duelo es el proceso de reparación de una pérdida. Es un proceso necesario y normal. Cuanto más intensa es la pérdida, más intenso y más fuerte y más largo probablemente será el duelo. Ante una muerte súbita, el duelo es difícil. Pero en las situaciones restantes, es importantísimo el duelo anticipado, que comienza en el momento del diagnóstico, aceptando que tu padre tiene una enfermedad y que ya no podrá ser el de antes, que necesitará que le ayuden, que ya no puede levantarse de la cama, que ya no es la figura protectora que toma las decisiones, sino que deberás tomarlas tú. Son duelos que vas elaborando y, cuando llega el momento de la muerte, resulta que ya has hecho una parte del trabajo. No significa que no te provoque dolor, tristeza y angustia, pero lo estás aceptando y por lo tanto es reparador.

Cuando en lugar de aceptación hay negación, la adaptación se complica enormemente y se genera una gran cantidad de infelicidad y de problemas de salud que no son más que traducciones de duelos no elaborados. Que una persona esté de duelo no significa que esté enferma, ni que necesite médicos, psicólogos o fármacos. Necesita hacer un proceso en el que el acompañamiento será importante.

Abordar de manera sana el miedo a la muerte nos hará mucho bien.

TIEMPOS LITÚRGICOS Y DUELO

LUIS GARCÍA GUTIÉRREZ, *Delegado Diocesano de Liturgia de León*



Fotografía: del Calendario Litúrgico del CPL.

«Conmemorando así los misterios de la Redención, la Iglesia abre las riquezas del poder santificador y de los méritos de su Señor, de tal manera que, en cierto modo, se hacen presentes en todo tiempo para que puedan los fieles ponerse en contacto con ellos y llenarse de la gracia de la salvación» (*Sacrosanctum Concilium*, 102).

Con estas magistrales palabras, el Concilio Vaticano II nos recuerda el sentido profundo del año cristiano, destacando la presencia de Cristo no solo en los sacramentos sino también en el suceder de los tiempos litúrgicos. De esta forma, su presencia en el acontecer litúrgico de cada día es una garantía del consuelo que él ofrece en los momentos de sufrimiento y de duelo: «También hoy, como buen samaritano, se acerca a todo hombre que sufre en su cuerpo o en su Espíritu» (prefacio común VIII del Misal Romano). En efecto, el Señor, que curó a los enfermos y sanó a los endemoniados, también sigue ofreciendo en el tiempo presente su consuelo, esperanza, fortaleza, compañía, etc. En este sentido, el devenir de cada tiempo es una ocasión de gracia en el que se ofrece a los creyentes un sentido particular ante la experiencia del dolor y el duelo.

A nadie se le oculta con qué fuerza presenta el tiempo del Adviento la esperanza cristiana, recordando que, el Señor que vino, volverá, y sigue viniendo «en cada hombre y en cada acontecimiento» (prefacio III de Adviento del Misal Romano). ¡Qué necesaria es en este momento esta virtud de la esperanza para nuestro mundo!

La Navidad es la celebración de Dios que se hizo Dios-con-nosotros, y es fuente de consuelo y cercanía ante el sufrimiento humano por la contemplación del Hijo de Dios que asume nuestra propia condición, incluida la debilidad y la fragilidad, experiencias muy humanas, y que de forma más palpable experimenta el ser humano en situación de duelo.

Los tiempos de Cuaresma y Pascua nos sumergen en el misterio del Señor que «me amó y se entregó por mí» (*Gálatas* 2,20); así, podemos adorar su pasión gloriosa, donde se conjuga el dolor y la cruz con la esperanza de la resurrección. Esta experiencia del infinito amor de Dios es certeza de un amor que no puede ser destruido ni siquiera por la muerte y es seguridad cierta de que «el acontecimiento de la Cruz y de la Resurrección permanece y atrae todo hacia la Vida» (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 1085).

No quiero dejar de citar, aunque no pertenecen a un tiempo litúrgico concreto sino al conjunto del año cristiano, las celebraciones de los mártires y de la Bienaventurada Virgen María. Los primeros nos muestran la fortaleza de la fe en tiempos de turbación y debilidad; el recuerdo de la Virgen, por su parte, nos ofrece el testimonio de una fe que se concreta en obediencia a los planes de Dios y en disposición a colaborar en los mismos. Cada uno de estos dos tipos de celebraciones, a su modo, disponen también nuestro ánimo a afrontar de un modo nuevo las situaciones adversas y el sufrimiento.

En definitiva, Dios está con nosotros: en los sacramentos, en su palabra, en la comunidad de creyentes, en las celebraciones, en el suceder de los tiempos del año litúrgico. La conclusión no puede ser más esperanzadora: «Si Dios está con nosotros, ¿quién estará contra nosotros?» (*Romanos* 8,31).

Para trabajar en grupo:

- ¿Aprovecho la riqueza espiritual que me ofrecen los distintos tiempos litúrgicos? ¿Influyen en mi vida?
- En los momentos de dificultad y crisis, ¿la liturgia y en concreto los tiempos litúrgicos me ofrecen consuelo y alivio? ¿De qué forma?

ORACIÓN POR LOS DIFUNTOS

JOHANNES BENJITU BARETO, *Barcelona*



Fotografía: Cedida por Antoni M.C. Canal, de la floristería L'Artisan Fleuriste.

El respeto por las personas que han fallecido o por generaciones de personas que han muerto, incluidos los antepasados, se basa en el amor y el respeto hacia las personas difuntas. En algunas culturas, como por ejemplo en el Oeste Indonesia y Timor Oriental, especialmente en la parte Oeste en la cultura de las tribus de Timor, esto tiene que ver con la fe y la creencia de que las personas que han muerto tienen una vida sostenible y pueden influir en la suerte de los que todavía viven en el mundo. Algunos grupos respetan a sus propios parientes antepasados; algunas comunidades religiosas o de creencia, especialmente la Iglesia católica, honran a sus santos como intermediarios con Dios y rezan por las almas que han muerto.

Estas tribus tienen un gran respeto por sus antepasados y siempre obedecen las enseñanzas que han sido transmitidas oralmente de generación en generación por los ancianos de la tribu. Tienen momentos sagrados que siempre se llevan a término el 2 de noviembre de cada año según *Adat*, que se puede traducir como «ritual» u «oración espiritual». Este ritual es un legado de los rituales culturales tradicionales del pasado que han experimentado la inculturación con el catolicismo, de manera que ahora forma parte de los rituales religiosos de los seguidores católicos. Por eso, ahora este ritual depende también de la religión. Es parecido al ritual realizado por la gente de las islas de Flores, que se ha convertido en un acontecimiento turístico. Con este ritual de oración espiritual, la comunidad tiene una memoria colectiva que los obliga a llevarlo a cabo siempre. La gente del pueblo, si no pueden peregrinar a las tumbas de sus antepasados, encenderán velas a las 18.00 horas solos o con la familia delante de casa.

Al inicio, los familiares presentan los nombres de los difuntos en la iglesia y el sacerdote bendice las flores que se traen. Después de este ritual, la gente del pueblo va a las tumbas de sus antepasados, rezan allí y después hacen un banquete con los miembros de la familia. La oración va dirigida a Aquel a quien

no se puede llegar con los ojos y las manos, lo que en la religión llamamos Dios. El catolicismo lo purifica mostrando a Jesucristo como El Puente que lleva a los muertos a otra vida. Después de rezar, se hace un gran banquete alrededor de la tumba con todos los presentes. Los que no están presentes en la sepultura, lo hacen en casa encendiendo una vela y ofreciendo un plato de comida y bebida delante de la foto del difunto. Comen juntos, algunos incluso se quedan con su familia más cercana. Después de la oración, se grita el nombre del difunto como una invitación para que venga a comer junto con ellos. Así, en el momento de la oración, los espíritus de la familia reúnen a los descendientes para encender velas, sembrar flores y comer juntos.

La interacción comunitaria, en este caso, es que los descendientes o familiares de los difuntos llegan a la tumba llevando velas encendidas, flores y alimentos para comer con los parientes que acuden a la oración espiritual. Sobre todo si pueden verse, sentarse y comer juntos, orar ante las tumbas de sus antepasados. Este ritual de oración espiritual se convierte en la identidad colectiva de la tribu y de las comunidades. Mediante esta oración espiritual se produce un vínculo colectivo no solo a nivel físico, sino también a nivel espiritual y moral. Siempre intentan llegar a sus tumbas ancestrales cada 2 de noviembre, porque mediante este ritual el parentesco puede continuar y continuar.

La sabiduría local de la oración espiritual es importante para continuar de generación en generación, porque con ella las generaciones futuras entienden la historia de su familia. En las generaciones que siempre realizan oraciones rituales de espíritus, indirectamente, hay una transformación del carácter de los individuos y comunidades colectivamente respecto a las enseñanzas ancestrales. Esto es así porque, en el momento del ritual de oración espiritual, hablarán entre ellos sobre bellos recuerdos con sus antepasados.

La oración de los fieles

La oración universal u oración de los fieles es el último elemento de la liturgia de la Palabra, inmediatamente antes de comenzar la liturgia eucarística. La *Ordenación General del Misal romano* explica que con ella «el pueblo responde de alguna manera a la Palabra de Dios acogida en la fe y, ejerciendo

su oficio de sacerdocio bautismal, ofrece a Dios sus peticiones por la salvación de todos»; y también recuerda que «conviene que esta oración se haga normalmente en las misas a las que asiste el pueblo».

Las intenciones de la oración de los fieles

Hay que recordar que se pueden formular diversas intenciones, según las circunstancias de la celebración, la comunidad, el tiempo litúrgico, el momento... «Las series de intenciones, normalmente, serán las siguientes: a) por las necesidades de la Iglesia; b) por los que gobiernan las naciones y por la

salvación del mundo; c) por los que padecen cualquier dificultad; d) por la comunidad local». Es importante que si se redactan las oraciones, o si se añade alguna a un formulario previo, se tenga en cuenta este orden.

Cómo y desde dónde se dice la oración de los fieles

La forma de realizar la oración universal u oración de los fieles es esta. En primer lugar, el celebrante, desde la sede, invita a los fieles a rezar con una breve monición. Después «el diácono, o un cantor, o un lector, o un fiel laico» propone las intenciones por las que se invita al pueblo a rezar. A cada una de ellas, el pueblo responde con la oración común: con una respuesta, rezada o cantada, o también con un momento de silencio.

Estas intenciones se dicen desde el ambón (especialmente si quien lo hace es un diácono)

o desde otro lugar conveniente. Una vez dichas todas las oraciones, el celebrante acaba con una oración conclusiva. Es interesante lo que añade la tercera edición del Misal: «Las intenciones que se proponen sean sobrias, formuladas con sabia libertad, en pocas palabras, y han de reflejar la oración de toda la comunidad». Por cierto, todo este tiempo todos permanecen de pie (los domingos y solemnidades, después del Credo, ya lo estaban; los laborables se ponen de pie; y después se sientan).

EL 681 101 080, TRANSMITIENDO ESPERANZA

RAMON OLARÁN PÉREZ, *Barcelona*

En el año 1953, en Inglaterra, se creó la organización de los Samaritanos, con el objetivo de reducir los muchos casos de suicidio que se produjeron después de la segunda guerra mundial. Y en 1968, en Bilbao, el franciscano Jesús Biain inicia el Teléfono de la Esperanza en España, que en 1969 abre sus puertas en Barcelona por iniciativa de Miquel Àngel Terribas, otro capuchino amigo de Biain.

El Teléfono de la Esperanza es una fundación sin ánimo de lucro que recibe ayuda de varias entidades. Actualmente colaboramos unos 190 voluntarios, de forma anónima, apolítica y aconfesional. Las personas que hemos hecho esta opción, después de una entrevista hecha por la dirección, hemos recibido un cursillo de formación específica, hemos hecho unas prácticas con llamadas ficticias y finalmente, cuando hemos empezado a atender llamadas reales, nos ha acompañado un voluntario veterano, con experiencia, que nos ha hecho de tutor. Todos los voluntarios nos reunimos periódicamente para la formación continuada.

El Teléfono de la Esperanza está presente en muchas ciudades españolas. En concreto el de Barcelona, el 681 101 080, está abierto las 24 horas del día los 365 días del año. Últimamente, con el patrocinio del Ayuntamiento de Barcelona, se ha abierto otra línea de atención exclusiva para casos de suicidio: el 689 212 300.

Cuando esperas que llame alguna persona, siempre piensas: ¿Cómo se encontrará?, ¿qué le pasará?, ¿qué nos pedirá? Y nuestra respuesta generalizada estará de acuerdo con la predisposición a la acogida incondicional: amarla diga lo que diga, porque estamos aquí para ayudarla, no para juzgarla. No se le dan soluciones, aunque las pida, porque no las tenemos. Es la persona que llama quien las tiene y le haremos preguntas para ayudarla a encontrarlas. Tampoco no le diremos qué haríamos nosotros en su lugar (a pesar de que mucha gente que nos llama nos lo pedirá), porque ninguno de nosotros es ella y nuestras herramientas y recursos personales son distintos. Las pre-

guntas nos ayudarán a encontrar lo que esta persona puede llevar a término. También solemos intentar que recuerde alguna vivencia feliz, alguna escena entrañable de su vida. O bien aquella vez en la que hizo un favor a alguien o en la que ayudó a otra persona. Si surgen acciones que salieron mal, preguntamos por qué salieron mal. Si son cosas que fueron bien, preguntamos por qué fueron bien. Son preguntas que la ayuden a ver la vida de forma un poco más agradable.

Desde que soy voluntario del Teléfono de la Esperanza de Barcelona, creo que he sido mejor profesor, mejor marido, mejor padre, más feliz. He aprendido a valorar más las cosas que me rodean.

Como anécdota personal me atrevo a referir una llamada que atendí hace años. Era una señora que estaba decidida a suicidarse. Después de intentar, inútilmente, que abandonara esta idea, ella seguía insistiendo una y otra vez que se quería suicidar porque nadie la quería. Entonces le dije: «No es verdad que nadie te quiere. Yo te quiero. No te conozco, pero te quiero. ¿Por qué crees que he cogido el teléfono a estas horas de la noche? Porque te quiero...».

Al finalizar la conversación debemos estar convencidos de que la persona que nos ha llamado ha encontrado un amigo que le quiere, que la ha acompañado y escuchado, no la ha juzgado, la ha ayudado a encontrar alguna salida y la ha valorado como persona.



ADVIENTO: PREPARAR LA VENIDA DEL SEÑOR SIGUIENDO EL MODELO DEL PUEBLO JUDÍO

JOSÉ ANTONIO GOÑI, Pamplona

Fotografía: Pixabay.



El Tiempo de Adviento inicia el Año Litúrgico y «tiene dos características: es a la vez un tiempo de preparación a las solemnidades de Navidad en que se conmemora la primera venida del Hijo de Dios entre los hombres, y un tiempo en el cual, mediante esta celebración, el ánimo se dirige a esperar la segunda venida de Cristo al fin de los tiempos» (*Normas Universales sobre el Año Litúrgico y el Calendario* 39).

Por ello, la aclamación *Maranatha*, de los primeros cristianos (cf. *1 Corintios* 16,22; *Apocalipsis* 22,20; *Didajé* X), resuena particularmente en el Tiempo de Adviento, ya que esta puede significar «el Señor viene» (*Maran-athá*) o «ven, Señor» (*Marana-tha*). De modo que recoge la ambivalencia de la doble venida de Cristo.

La liturgia del Tiempo de Adviento se sirve de los profetas del Antiguo Testamento para ayudarnos a preparar ambas venidas. Estos prepararon al pueblo judío para acoger la llegada del Mesías, el Salvador esperado. Por lo que no solo nos ayudan a prepararnos para revivir ese acontecimiento, sino que nos sirven de modelo para acoger a Cristo que sigue viniendo y que vendrá al final de los tiempos.

Así, encontramos en la primera lectura de la misa pasajes mesiánicos y escatológicos, principalmente tomados del profeta Isaías, también de Jeremías, Sofonías, Baruc, Miqueas. Estos oráculos se ven complementados con los textos del evangelio que demuestran el cum-

plimiento de las profecías, que están de algún modo relacionadas con la primera manifestación del Señor y anuncian la promesa de su venida escatológica.

De este modo se revive cada año la larga espera de los justos que aguardaban al Mesías para que la certeza de la venida de Cristo en la carne nos estimule a renovar la espera de la última aparición gloriosa en la que las promesas mesiánicas tendrán total cumplimiento, ya que hasta hoy se han cumplido solo parcialmente.

Además de los profetas mencionados, la liturgia nos destaca otros personajes que vivieron intensamente la cercanía del Mesías; Juan el Bautista, con sus padres Zacarías e Isabel, y la Virgen María, junto con san José.

Todos ellos cobran un relieve especial en este tiempo de Adviento porque Isaías, y también otros profetas, supieron leer los signos de los tiempos anunciando la venida del Mesías, Juan, el último de los profetas, invitó al pueblo a la preparación inmediata ante la llegada del Mesías y lo señaló ya presente entre los hombres, y, finalmente, María y José fueron los protagonistas de la encarnación y nacimiento del Hijo de Dios, siendo testigos excepcionales del cumplimiento de las profecías. Así queda resumido el papel de estos personajes en el prefacio II de Adviento: «... Cristo, Señor nuestro, a quien todos los profetas anunciaron, la Virgen esperó con inefable amor de Madre, Juan lo proclamó ya próximo y señaló después entre los hombres».

«CONVIERTE NUESTRO DUELO EN ALEGRÍA. PARA QUE ALABEMOS TU NOMBRE, SEÑOR»

[ESTER 4,17]

Hoy me acerco a ti, Señor,
para hablarte sobre el duelo vivido estos días
(yo y muchos otros hermanos míos).

Antes de nada ya sabes cómo me resulta difícil poner palabras
a todos los sentimientos, experiencias y recuerdos
que, en el momento de la pérdida, se aglutinan en mi interior.

Por una parte hay la experiencia del abandono del ser querido.
Aquel que durante mucho (o poco) tiempo
te ha ayudado a dar sentido y a construir tu vida...
o, simplemente, a ser quien eres.

Pero también están los recuerdos de todo lo que hemos vivido juntos
y que estoy seguro que no se perderán del todo
mientras los pueda mantener «vivos» dentro de mí.

Y cuento con la certeza de tu promesa:

«En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso» (*Lucas 23,43*).

Si la fe es creer en el amor incondicional y total de Dios,
es en estos momentos, cuando me puedo sentir más indefenso humanamente,
que puedo, ahora, sentirme más arropado por mi esperanza en Cristo:
«Pues si hemos sido incorporados a él en una muerte como la suya,
lo seremos también en una resurrección como la suya» (*Romanos 6,5*).

Te pido, Señor, por el alma de mi madre
y también por todos los que nos han dejado estos días
con la esperanza de la resurrección.

Acógelos en tu Reino para que nos puedan guiar
hacia la meta que Tú has prometido
a todos los que hemos sido convocados por tu Espíritu
a continuar tu proyecto de Amor, de Justicia y de Paz.

«Nosotros, en cambio, somos ciudadanos del cielo,
de donde aguardamos un Salvador: el Señor Jesucristo.

Él transformará nuestro cuerpo humilde,
según el modelo de su cuerpo glorioso,
con esa energía que posee para sometérselo todo» (*Filipenses 3,20-21*).

Señor, Dios mío, en ti confío. Amén.

MURAMOS CON CRISTO, Y VIVIREMOS CON ÉL

San Ambrosio, *Del libro sobre la muerte de su hermano Sátiro*

Vemos que la muerte es una ganancia, y la vida un sufrimiento. Por esto, dice san Pablo: *Para mí la vida es Cristo, y una ganancia el morir*. Cristo, a través de la muerte corporal, se nos convierte en espíritu de vida. Por tanto, muramos con él, y viviremos con él.

En cierto modo, debemos irnos acostumbrando y disponiendo a morir, por este esfuerzo cotidiano, que consiste en ir separando el alma de las concupiscencias del cuerpo, que es como ir sacando fuera del mismo para colocarla en un lugar elevado, donde no puedan alcanzarla ni pegarse a ella los deseos terrenales, lo cual viene a ser como una imagen de la muerte, que nos evitará el castigo de la muerte. Porque la ley de la carne está en oposición a la ley del espíritu e induce a esta a la ley del error. ¿Qué remedio hay para esto? ¿Quién me librará de este cuerpo presa de la muerte? Dios, por medio de nuestro Señor Jesucristo, y le doy gracias.

¿Qué más diremos? Con la muerte de uno solo fue redimido el mundo. Cristo hubiese podido evitar la muerte, si así lo hubiese querido; mas no la rehuyó como algo inútil, sino que la consideró como el mejor modo de salvarnos. Y, así, su muerte es la vida de todos.

Hemos recibido el signo sacramental de su muerte, anunciamos y proclamamos su muerte siempre que nos reunimos para ofrecer la eucaristía; su muerte es una victoria, su muerte es sacramento, su muerte es la máxima solemnidad anual que celebra el mundo.

¿Qué más podremos decir de su muerte, si el ejemplo de Cristo nos demuestra que ella sola consiguió la inmortalidad y se redimió a sí misma? Por esto, no debemos deplorar la muerte, ya que es causa de salvación para todos; no debemos rehúirla, puesto que el Hijo de Dios no la rehuyó ni tuvo en menos el sufrirla.

Además, la muerte no formaba parte de nuestra naturaleza, sino que se introdujo en ella; Dios no instituyó la muerte desde el principio, sino que nos la dio como remedio. En efecto, la vida del hombre, condenada, por culpa del pecado, a un duro trabajo y a un sufrimiento intolerable, comenzó a ser digna de lástima: era necesario dar fin a estos males, de modo

que la muerte restituyera lo que la vida había perdido. La inmortalidad, en efecto, es más una carga que un bien, si no entra en juego la gracia.

Nuestro espíritu aspira a abandonar las sinuosidades de esta vida y los enredos del cuerpo terrenal y llegar a aquella asamblea celestial, a la que solo llegan los santos, para cantar a Dios aquella alabanza que, como nos dice la Escritura, le cantan al son de la cítara: *Grandes y maravillosas son tus obras, Señor, Dios omnipotente, justos y verdaderos tus caminos, ¡oh Rey de los siglos! ¿Quién no temerá, Señor, y glorificará tu nombre? Porque tú solo eres santo, porque vendrán todas las naciones y se postrarán en tu acatamiento; y también para contemplar, Jesús, tu boda mística, cuando la esposa en medio de la aclamación de todos, será transportada de la tierra al cielo –a ti acude todo mortal–, libre ya de las ataduras de este mundo y unida al espíritu.*

Este deseo expresaba, con especial vehemencia, el salmista, cuando decía: *Una cosa pido al Señor, eso buscaré: habitar en la casa del Señor por los días de mi vida y gozar de la dulzura del Señor.*

Fotografía: «La Majestad de Caldes» de Caldes de Montbui (Barcelona), cedida por Antoni M.C. Canal.





Sugerencias para los cantos de cada domingo o fiesta en nuestra web: <https://goo.gl/Y17Siv>

Adviento y Navidad, ciclo B

Del 29 de noviembre de 2020 al 10 de enero de 2021

Domingo	Primera lectura	Segunda lectura	Evangelio
Domingo 1 de Adviento 29 noviembre	¡Ojalá rasgases el cielo y bajas! <i>Isaías 63,16c-17.19c;64,2b-7</i>	Aguardamos la manifestación de Jesucristo <i>1 Corintios 1,3-9</i>	Velad, pues no sabéis cuándo vendrá el dueño <i>Marcos 13,33-37</i>
Domingo 2 de Adviento 6 diciembre	Preparadle un camino al Señor <i>Isaías 40,1-5.9-11</i>	Esperamos un cielo nuevo y una tierra nueva <i>2 Pedro 3,8-14</i>	Allanad los senderos del Señor <i>Marcos 1,1-8</i>
Inmaculada Concepción 8 diciembre	Establezco hostilidades entre tu stirpe y la de la mujer <i>Génesis 3,9-15.20</i>	Nos eligió en la persona de Cristo, antes de crear el mundo <i>Efesios 1,3-6.11-12</i>	Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo <i>Lucas 1,26-38</i>
Domingo 3 de Adviento 13 diciembre	Desborde de gozo con el Señor <i>Isaías 61,1-2a.10-11</i>	Que vuestro espíritu, alma y cuerpo sea custodiado hasta la venida del Señor <i>1 Tesalonicenses 5,16-24</i>	En medio de vosotros hay uno que no conocéis <i>Juan 1,6-8.19-28</i>
Domingo 4 de Adviento 20 diciembre	El reino de David se perpetuará <i>2 Samuel 7,1-5.8b-12.14a.16</i>	El misterio, mantenido en secreto durante siglos, ahora se ha manifestado <i>Romanos 16,25-27</i>	Concebirás en tu vientre y darás a luz un hijo <i>Lucas 1,26-38</i>
Navidad - Medianoche 25 diciembre	Un hijo se nos ha dado <i>Isaías 9,1-3.5-6</i>	Se ha manifestado la gracia de Dios <i>Tito 2,11-14</i>	Hoy os ha nacido un Salvador <i>Lucas 2,1-14</i>
Navidad - Aurora 25 diciembre	Mira a tu Salvador, que llega <i>Isaías 62,11-12</i>	Según su propia misericordia, nos salvó <i>Tito 3,4-7</i>	Los pastores encontraron a María y a José y al niño <i>Lucas 2,15-20</i>
Navidad - Día 25 diciembre	Verán la salvación de nuestro Dios <i>Isaías 52,7-10</i>	Dios nos ha hablado por el Hijo <i>Hebreos 1,1-6</i>	El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros <i>Juan 1,1-18</i>
Sagrada Familia 27 diciembre	Te heredaré uno salido de tus entrañas <i>Génesis 15,1-6; 21,1-3</i>	Fe de Abrahán, de Sara y de Isaac <i>Hebreos 11,8.11-12.17-19</i>	El niño crecía y se llenaba de sabiduría <i>Lucas 2,22-40</i>
Santa María, Madre de Dios 1 enero	Invocarán mi nombre y yo los bendeciré <i>Números 6,22-27</i>	Envió Dios a su Hijo, nacido de mujer <i>Gálatas 4,4-7</i>	Le pusieron por nombre Jesús <i>Lucas 2,16-21</i>
Domingo 2 después de Navidad 3 enero	La sabiduría de Dios habitó en el pueblo escogido <i>Eclesiástico 24,1-2.8-12</i>	Él nos ha destinado por medio de Jesucristo a ser sus hijos <i>Efesios 1,3-6.15-18</i>	El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros <i>Juan 1,1-18</i>
Epifanía del Señor 6 enero	La gloria del Señor amanece sobre ti <i>Isaías 60,1-6</i>	Los gentiles son coherederos <i>Efesios 3,2-3a.5-6</i>	Venimos a adorar al Rey <i>Mateo 2,1-12</i>
Bautismo del Señor 10 enero	Acudid por agua; escuchadme, y viviréis <i>Isaías 55,1-11</i>	El Espíritu, el agua y la sangre <i>1 Juan 5,1-9</i>	Tú eres mi Hijo amado, mi predilecto <i>Marcos 1,7-11</i>

Duelo migratorio

SILVIA MAGAÑA, *Barcelona*

Según el diccionario, el duelo se define como dolor, aflicción, expresión de los sentimientos que la muerte provoca. ¿Qué tiene que ver, pues, con la migración? Emigrar provoca numerosas pérdidas que van más allá de una respuesta neurofisiológica a unos cambios intuidos como amenazas. El Dr. Joseba Achotegui define muy bien este duelo migratorio que él denomina «síndrome de Ulises». Y mi aportación, desde la experiencia personal, va en esta misma línea. El sufrimiento del inmigrante antes, durante y después de su camino, evidencia que la migración empapa la totalidad de su vida: su conciencia, sus emociones, y también sus pensamientos y su postura ante la realidad que vive.

Los procesos de movilidad humana son siempre una pérdida o la muerte de algo, pero la migración es un factor de riesgo cuando el inmigrante es vulnerable, tanto en su lugar de pro-

cedencia como en la sociedad de acogida. Esta vulnerabilidad se manifiesta en cada trayectoria, en cada persona, en la forma cómo se percibe la propia vida, la identidad y en cómo se interactúa en cada contexto.

El duelo migratorio no significa que habrá que aceptar la muerte en algún momento. Se trata de un duelo parcial, de un combate entre dos realidades. Su país y todo lo que lo representa no desaparece. Se produce un ir y venir, una separación que nunca se acaba. Es un duelo vinculado a memorias y a recuerdos de etapas sensibles que siguen presentes, a pesar de quebrantos y distancias.

El peregrino obligado se encuentra con demasiados cambios para los que nadie está preparado: la familia, la red social, la lengua, la forma de comunicarse, los valores, las costumbres, la religión, el estatus social... La nueva realidad se afronta sin contacto con el



grupo de pertenencia y a menudo en una cultura hostil. ¿Con quién te identificarás?

El duelo migratorio tiene una dimensión colectiva, se convierte en una experiencia grupal en un entramado social de carencias. Recuperar la voz del peregrino y su duelo, su universo de sentidos, valores y representaciones puede disminuir el sufrimiento, el conflicto, el dolor. Recuperar la voz de su duelo marca la diferencia entre una adaptación conflictiva y una adaptación apacible en el contexto de acogida.