

LA MUERTE

2026

Meditación (día 12)

Vamos a continuar nuestros Ejercicios Espirituales online con la Meditación sobre la muerte. Como ya estamos acostumbrados, cada Meditación tiene distintas partes según el método de San Ignacio de Loyola y comenzamos siempre haciendo la oración.

ACTOS PREPARATORIOS

Oración preparatoria:

[46] La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

Por lo tanto, siempre que empezamos la Meditación ponemos nuestro corazón en este deseo, en esta esperanza de orientarnos totalmente al Señor. Para eso sabemos que no podemos confiar en nuestras propias fuerzas y por lo tanto necesitamos la fuerza del Espíritu Santo al que invocamos.

Como sabemos antes de empezar con los puntos de la Meditación, San Ignacio propone hacer dos preámbulos. El primer preámbulo, que es este punto de partida para comenzar a meditar, suele llamarlo la composición de lugar.

Composición de lugar:

[47] 1º *preámbulo*. El primer preámbulo es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Cristo nuestro Señor, el qual es visible, la composición será ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contempla. Digo el lugar corpóreo, así como un templo o monte, donde se halla Jesu Christo o Nuestra Señora, según lo que quiero contemplar...

Es decir que utilicemos nuestras potencias interiores, nuestra imaginación para situarnos ante la cuestión que queremos meditar, que en este caso es la muerte, nuestra propia muerte. Como sabemos esta Meditación no viene en el [libro] de los Ejercicios, pero es una de las opciones que tradicionalmente la compañía de Jesús o los directores de ejercicios pueden tomar para decidir meditar.

Y es importante hacerlo. La Sagrada Escritura, la Iglesia, los Santos han recomendado siempre recordar, tener presente la muerte como uno de los medios más eficaces para ordenar la propia vida. Así por ejemplo podemos escuchar en el **Salmo 90, 12**: «*Enséñanos a contar nuestros días, para que adquiramos un corazón sensato!*» El Libro del Eclesiástico (**Si 7, 36**) nos dice: «*En todas tus acciones acuérdate de tu final y no pecarás jamás*». En el Evangelio de San Lucas (**Lc 12, 40**), el Señor nos invita a «*estar preparados, porque, a la hora que menos penséis,*

viene el Hijo del Hombre». Y esa venida, como sabemos, no solamente se dará al final de los tiempos, cuando venga en esplendor, en gloria, en majestad, sino que cada uno ha de encontrarse con el Señor en el momento de su propia muerte; por lo tanto, **la muerte consiste en este momento de encuentro con Dios que nos ayuda a poner en perspectiva toda nuestra vida**, a darnos cuenta de que tenemos un tiempo limitado para convertirnos, para ponernos en orden y prepararnos para el encuentro con Dios. Así por ejemplo en la tradición monástica se invita con San Benito que nos dice en la Regla como uno de los medios eficaces para ordenar la propia vida: «tener la muerte cada día ante los ojos», es una de las invitaciones de la Regla de San Benito, presentársela, hacer lo que vamos a hacer nosotros ahora que es meditar sobre ella.

Esto no es una invitación a la tristeza, no es para que uno se deprima, sino para darnos cuenta de realmente lo que somos y por lo tanto darnos cuenta de que estamos llamados a la eternidad; y que este tiempo que pasa, este tiempo que se termina, no es todo, sino que estamos hechos para algo más.

Siempre me llama la atención, y dado que estamos en este entorno ignaciano, la manera como el escritor José María Pemán ponía en los labios de San Ignacio de Loyola, en su obra de teatro «El Divino Impaciente», una bendición que da a Javier cuando va a partir a las misiones y dentro de esta bendición, dentro de estos últimos consejos que le da antes de enviarlo, le dice lo siguiente:

No te acuestes una noche sin tener algún momento meditación de la muerte y el juicio, que a lo que entiendo, dormir sobre la aspereza de estos hondos pensamientos importa más que tener por almohada piedra o leño.

Esta recomendación que le da San Ignacio es una recomendación que nos da toda la Tradición. La meditación de la propia muerte es también una forma de austeridad, una forma de penitencia en la medida en la que reconocemos nuestra humildad, reconocemos nuestra nada, nuestra temporalidad y por lo tanto nos abrimos y nos postramos ante la eternidad de Dios que nos ha creado y que consiste en nuestro destino, nuestro final, este Principio y Fundamento que San Ignacio nos pone como punto de partida de los Ejercicios, saber que estamos creados para **Dios, que solo Dios es eterno y que nosotros somos contingentes, pasajeros, pero que estamos llamados por nuestra propia naturaleza espiritual a ordenarnos a Dios y encontrar en Él este descanso eterno.**

La Iglesia no sólo nos invita a contemplar la propia muerte, sino que esto lo hace muchas veces cuando contemplamos la muerte de los demás, cuando aprendemos de esa experiencia cotidiana que tantas veces experimentamos de la muerte de un ser querido, la muerte de alguien conocido; y aquí tenemos también muchos ejemplos en la vida de los Santos. Siempre es muy llamativo el de otro jesuita, San Francisco de Borja, cuando murió la Emperatriz Isabel de Portugal, a la que él servía como caballero mayor, le tocó acompañar el cadáver hasta Granada y reconocer el cuerpo antes de la sepultura, y cuando vio ese cuerpo descompuesto de una mujer que había sido una de las personas más poderosas y admiradas del mundo (la Emperatriz), dijo: «No serviré nunca más a Señor que se me pueda morir». Y a partir de ahí comenzó ese camino que lo llevaría a la santidad, a la Compañía de Jesús y a la santidad. Por lo tanto, también cuando contemplamos la

muerte de un ser querido dentro del sufrimiento, dentro de la oración por su eterno descanso, **también es un momento de reforma de la propia vida**, de entender pues eso, que todos hemos de pasar por ese trance.

Santo Tomás de Aquino, marcando esta conveniencia de meditar la propia muerte, nos dice:

Queda clara la diferencia entre obrar bien y obrar mal, las buenas obras conducen a la vida y las malas arrastran a la muerte y por eso los hombres deberían traer con frecuencia estas cosas a la memoria porque así se sentirían impulsados al bien y apartados del mal.

Vamos entonces ahora a componer esta Meditación, a presentarnos ante el hecho de nuestra propia muerte, incluso a figurarnos ese momento final. Es algo que vamos a pasar, no sabemos cómo y no sabemos cuándo, esto lo diremos también más adelante, pero es algo seguro; por lo tanto, hagámonos conscientes de esto, que llegará un momento en el que ya no hay nada más que hacer en este mundo, un momento en el que nos toque entregar el alma y que ya no nos tiene que preocupar lo que tengamos que hacer mañana o las cosas que muchas veces nos llenan el corazón y la mente de cosas y que nos impiden centrarnos en lo más importante. Todo lo importante ya no lo es, ya solamente hay una cosa importante que es nuestra alma y Dios y desde aquí pasamos al segundo preámbulo.

Petición:

[48] 2º preámbulo. El segundo es demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo. La demanda ha de ser según subiecta materia¹...

El segundo preámbulo nos dice siempre San Ignacio es la petición de la gracia que queremos alcanzar y ¿qué queremos alcanzar con esta Meditación?, pues **pedir esa luz, esa sabiduría, ese corazón sensato que nos dice la Sagrada Escritura y por lo tanto la gracia de vivir preparados siempre para bien morir**, para morir y morir bien.

La Iglesia desde antiguo nos ha enseñado a los cristianos a pedir una gracia muy concreta en relación con la muerte. Esto aparece en la Letanía de los Santos cuando pedimos: «De la muerte súbita e imprevista, líbranos Señor». La muerte no es un mal sino que lo que queremos es morir bien preparados y esto lo pedimos precisamente porque, en el caso de una muerte súbita, hay más dificultad; pero sabiendo que esto es una posibilidad, que lo pedimos porque puede pasar, pues lo que pedimos es vivir preparados para morir, vivir preparados para entregar la vida. Entonces no tenemos que estar angustiados por saber cuándo llegará la muerte, sino vivir de una manera consciente el hecho seguro de que tenemos que morir.

En el ritual cristiano de las exequias, en los rituales nuevos, hay una oración donde el sacerdote pide para el alma del difunto que parte, que su alma no sea arrancada de este mundo, sino que con ese mismo impulso con el que ofrecemos a Dios nuestra vida, salgamos en paz. Y esto es algo hermoso, algo que los Santos han vivido, han vivido el hecho de desearse entregar a Dios, desear abandonar el mundo.

¹ según subiecta materia: según el tema que se medita o contempla.

La gracia que también podemos pedir meditando sobre nuestra propia muerte, es una **gracia que nos ayuda a la reforma de nuestra vida espiritual** en el sentido que hemos dicho antes; y también como San Ignacio en los mismos Ejercicios Espirituales sugiere en esa Meditación para la elección de esas cosas, como dice en el Principio y Fundamento, que nos ayudan para alcanzar nuestro fin que es **[23] *alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor***, San Ignacio dice como uno de los puntos en que nos apoyamos para hacer una buena elección:

[187] 4ª regla. La 4ª: mirando y considerando cómo me hallaré el día de juicio, pensar cómo entonces querría haber deliberado acerca la cosa presente; y la regla que entonces querría haber tenido, tomarla agora, porque entonces me halle con entero placer y gozo.

Ponernos en la perspectiva de nuestra muerte y por lo tanto del juicio, del encuentro con Dios, nos hace tener sensatez a la hora de elegir. Pedimos también en esta Meditación vivir de esta manera, vivir puestos ante la perspectiva de nuestro encuentro con Dios, de nuestra propia muerte. Le pedimos al Señor que nos enseñe a vivir preparados, a elegir desde la eternidad, y por lo tanto la gracia de una buena muerte. Y también nos amparamos en la protección de San José, Patrono de la buena muerte.

PUNTOS DE LA MEDITACIÓN

1- LA CERTEZA DE LA MUERTE Y LA INCERTIDUMBRE DE SU HORA.

Entonces lo primero que tenemos que presentar ante nuestra memoria, nuestro entendimiento y nuestra voluntad, estas potencias internas que nos pide San Ignacio poner en juego en la Meditación, es la verdad de que vamos a morir. Esto no es una posibilidad, no es una hipótesis, no es algo que le pasa a otras personas, sino que es una certeza absoluta; una certeza que la sabemos por evidencia simple pero que también nos la revela la Sagrada Escritura. Nos dice el Libro de la Epístola a los Hebreos (**Hb 9, 27**): «*Está establecido que los hombres mueran una sola vez y después el juicio*». Esto está establecido, es una Ley, es una norma. El Libro de Job (**Jb 14, 1-2**), el libro donde se presenta este misterio del sufrimiento de la nada del hombre frente al todo de Dios, nos dice: «*el hombre nacido de mujer, corto de días y harto de inquietudes, brota como flor y se marchita; huye como sombra y no se detiene*».

«*Homo fugit velut umbra*»: «El hombre huye como una sombra». Estas palabras siempre me recuerdan un disco de música antigua que escuchaba en mi juventud —llevo escuchándolo hasta ahora— donde se presentan las obras de Stefano Landi, un autor barroco de música cortesana, de música popular, no es música sacra; pero este disco que está titulado de esta manera «*Passacaglia della vita*», —un pasacalle sobre la vida— recoge un tema popular que es este recuerdo de la muerte, está esta advertencia sobre la muerte, que era popular en danzas cortesanas, en composiciones populares. De fondo está esta imagen también muy clásica donde se aparece un árbol con la gente festejando en la copa del árbol, los nobles bailando, haciendo banquetes, mientras aparece en la parte del tronco del árbol un símbolo de la muerte que está talando el árbol, lo tiene ya a punto de que caiga; y suele aparecer Nuestro Señor tocando una campana advirtiendo *estad preparados*. Y el texto de este pasacalle, de esta composición, en la traducción al español viene a decir:

¡Oh, cuán equivocado si piensas que los años no tienen que terminar!, tenemos que morir. Ésa es una vida de ensueño que parece tan agradable, que el breve disfrute, tenemos que morir. La medicina es inútil, ni jugando a la china no se puede curar, hay que morir...

Y así continuamente tiene ese estribillo «bisogna morire» en italiano, «tenemos que morir», se debe morir, vamos a morir.

Esto era necesario que se recordara en esa época del barroco donde todo se vivía también a veces con cierta ligereza, con cierto apartamiento de esta realidad; y que los nobles que festejaban y que tenían estos palacios que podemos contemplar, tuvieran quien les recordara: «Mira, date cuenta que todo esto ha de pasar y tienes que morir». Bueno, esto es lo que lo que meditamos.

Una de las expresiones más clásicas sobre esto es este adagio, este proverbio: «Mors certa, hora incerta», «la muerte es algo seguro y la hora no lo es», no lo sabemos. Esto lo recoge San Agustín en uno de sus Sermones:

Todo lo demás referente a nosotros, sea bueno o malo, es incierto. Sólo la muerte es cierta².

Lo más seguro desde el punto de vista natural es la muerte, todo lo demás que a veces incluso damos por sentado y sin embargo nos puede sorprender cuando falla, cuando nos quedamos sin ello, es algo incierto; pero la muerte es algo cierto.

La Escritura nos exhorta en este sentido también; en el Evangelio según San Mateo: «*Velad, porque no sabéis qué día vendrá vuestro Señor*». (Mt 24, 42). Por lo tanto, si no sabemos el día, cada día puede ser el último. Estamos en las Manos de Dios y sólo Dios es el que señala el tiempo, el momento en el que se produce este hecho seguro; la muerte como algo seguro, algo cierto. Y esto no lo hacemos para vivir con miedo, sino para vivir situados en la verdad, en la realidad de nuestra vida.

San Cipriano, en un tiempo en el que había una grave epidemia en Cartago que afectaba a todos, les dice a los cristianos a los que predicaba:

Hemos renunciado al mundo y vivimos aquí durante la vida como huéspedes y viajeros³.

La imagen del hombre viador, del hombre que camina por la vida es una imagen que nos habla de una meta. El camino se tiene que terminar. Si se camina es para llegar a algo. **La vida no es la meta, la vida es un camino; el camino nos lleva a la meta y la meta solamente se puede alcanzar a través de la muerte.**

Se cuenta que Santa Teresa de Jesús ponía como descripción de la vida: «La vida es una mala noche en una mala posada». Es algo que pasa y que bueno incluso un santo podría desear que pasara cuanto antes. Así ella misma tendrá ese poema en el que señala también como estribillo «Muero porque no muero». La muerte no solamente es algo seguro, sino que es algo que se convierte en deseable, es algo que se convierte en una meta a alcanzar y que es fácil porque vendrá con toda seguridad; y por lo tanto uno, cuando se entrega a Dios,

² SAN AGUSTÍN, *Sermón* 97.

³ SAN CIPRIANO, *Tratado sobre la peste*.

cuando se pone en esta perspectiva, alcanza con seguridad lo que desea, pero deseando eso —lo que hemos dicho al principio— una buena muerte, una muerte cristiana.

2- LA MUERTE PONE AL DEL TIEMPO DE DECIDIR Y DE MERECER.

En el segundo punto de Meditación, vamos a considerar cómo la muerte pone fin al tiempo de decidir y de merecer. La muerte que es algo seguro nos marca un límite, un momento a partir del cual está todo ya decidido, ya no hay nada que hacer.

La muerte, como nos enseña la Teología y la Doctrina Cristiana, cierra el tiempo de la elección, cierra el tiempo de la libertad, el de arrepentimiento. Mientras vivimos podemos convertirnos, podemos reparar nuestros pecados, podemos elegir servir a Dios, entregarnos a Él. **Después de la muerte esa elección queda sellada.** La Escritura nos lo dice con una imagen el Libro del Eclesiastés muy ilustrativa: *«Si el árbol cae al sur o al norte, en el lugar donde cae, allí se queda».* (Ecl 11, 3)

Esta es la realidad. Ahí es como queda nuestra vida marcada en el momento en el que viene la muerte; y se queda así por toda la eternidad, se queda así en esa decisión. Si decidimos amar a Dios, nos quedamos en el amor de Dios para siempre fijados en nuestra voluntad; y si morimos en la separación de Dios, en la aversión a Dios que supone el pecado, nos quedamos en esa aversión y eso es el infierno y es lo más temible; y esa posibilidad puede darse, y por lo tanto nos tiene que ayudar a evitar que eso pueda suceder.

El Señor nos dice: *«Trabajad mientras es de día; viene la noche cuando nadie puede trabajar».* (Jn 9, 4). El día es la vida y la noche es la muerte, y después de la muerte ya no hay posibilidad de conversión, solamente en el Purgatorio posibilidad de purificación a través del sufrimiento; pero ya no podemos merecer, ya no es algo que podamos hacer con nuestra entrega, con nuestra voluntad. Por lo tanto, así como nos dice San Pablo: *«Éste es el tiempo favorable, este es el día de la salvación»* (2 Cor 6, 2). Ahora es cuando tenemos que poner en orden nuestra vida, ahora es cuando tenemos que convertirnos.

San Juan Crisóstomo:

Mientras estamos aquí podemos arrepentirnos; después de partir, ya no.

Ésta es la verdad de nuestra vida, y San Gregorio Magno nos dice:

En la vida presente estamos como en un camino por el que vamos a nuestra patria.

La vida es el camino; la llegada, la meta; cuando llegue, la patria. Tenemos que estar preparados para entrar en ella y esa es la tarea que tenemos. Así que en este momento en el que ustedes puedan hacer su meditación, evidentemente esto es solamente una ayuda para que luego ustedes hagan ese tiempo de meditación —como sabemos San Ignacio recomienda que sea durante una hora— lo que tenemos que hacer es **meditar ese cierre del tiempo de decidir y de merecer y por lo tanto darnos cuenta de la urgencia de nuestra conversión.**

3- EN LA MUERTE TODO PASA; SOLO PERMANECE LO QUE QUEDA ANTE DIOS.

En el tercer punto de meditación contemplamos cómo en la muerte todo se pasa, todo lo que nos importa queda atrás y solamente importa lo que queda ante Dios. La muerte despoja al hombre de todo lo que no es esencial, de todas las cosas del mundo que no nos sirven para nada y que, como no nos sirven para nada desde ese Principio y Fundamento que sienta la base del trabajo que estamos haciendo en los Ejercicios, simplemente hay que dejar atrás. No debemos elegir como algo vital, como algo fundamental, aquello que cuando llegue el momento de la muerte ya no nos va a servir.

«*Desnudo salí del vientre de mi madre y desnudo volveré a allá*» (Job 1,21), nos dice también el Libro de Job; y la Primera Carta a Timoteo de San Pablo: «*Nada hemos traído al mundo y nada podremos llevarnos*» (1 Tim 6, 7). Estas sentencias forman parte de la sabiduría universal, pero la misma Sagrada Escritura nos las pone porque son verdad; porque es verdad que en la muerte todo pasa y solo queda lo fundamental, y que así es como tenemos que vivir para bien morir, poniendo el corazón solamente en aquello que permanece, solamente en lo que queda; precisamente lo que nos dirá San Pablo (cf. 1 Co 13), **lo que queda es el amor**, aquello que construyamos desde la caridad, desde Cristo; todo lo demás no sirve para nada, todo lo que no nos sirva para la vida eterna —los bienes, los proyectos, el prestigio, las preocupaciones, tantas cosas— no nos las vamos a llevar, no nos sirven para el momento de la muerte. Y así el Señor lo pone claro: «*¿de qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?*» (Mt 16, 26). ¿De qué te sirve tanta preocupación, tantos deseos, tantos anhelos, si lo más importante es **el alma**, lo que vamos a presentar ante Dios? Y toda la vida queda resumida en esta pregunta.

En el momento de la muerte sólo permanece lo que tiene valor eterno, y por lo tanto la auténtica sabiduría que nos enseña la Biblia, y así nos dice el Libro de la Sabiduría, nos presenta cómo mueren los sabios, cómo mueren los sensatos: «*A los ojos de los insensatos parecían morir, ... pero ellos están en paz*» (Sb 3, 2-3). Ésta es la paz de aquel que sabe que lo que tiene es lo necesario. **La muerte por lo tanto nos revela lo que realmente es importante.** Y los santos, ¿qué nos dicen?

San Ambrosio:

Para los buenos, la muerte es un puerto de descanso; para los malos, un naufragio.

Para el bueno, el que vive de esta manera de acuerdo con lo esencial, la muerte es el puerto. El malo es el que cuando llega el momento de la muerte parece que naufraga porque está tan cargado de las cosas del mundo que no es capaz de mantenerse a flote, de llegar a su puerto.

Siempre es central esa cita sobre el examen, sobre lo que nos van a preguntar al final de la vida, como nos dice San Juan de la Cruz: «En el atardecer de nuestra vida, seremos juzgados en el amor». No se nos interrogará sobre otras cosas sino sobre lo que amamos, sobre la capacidad de amar que hemos ganado en esta vida, lo que hemos negociado de esos talentos, de esas riquezas, que al final son el amor de Dios, y lo que hemos hecho crecer: nuestra capacidad para poder contemplar cara a cara al Señor. **Como sabemos lo que marca nuestra capacidad para contemplar la inmensidad divina** —y así enseña Santo Tomás— **es la caridad.** La caridad en donde el «lumen gloriae», ese hábito, ese don

que capacitará nuestra alma para poder contemplar a Dios cara a cara, se marcará de acuerdo con la amplitud de nuestra capacidad de amar.

Por lo tanto, en el momento de la muerte todo lo demás pasa, sólo queda el amor vivido, sólo queda la caridad y nuestra entrega a Dios. Por lo tanto, en este tercer punto meditamos esto: **la fugacidad de todas las cosas y la eternidad de la caridad**. Esto luego lo descubriremos y lo podremos contemplar en el momento de nuestra propia muerte.

Coloquio:

Para terminar nuestra Meditación, lo que nos sugiere normalmente San Ignacio es hacer un coloquio; es decir, como saben, un diálogo utilizando una vez más nuestras potencias interiores —memoria, entendimiento, voluntad— sobre las materias que hemos meditado.

En este caso, mi sugerencia es ponernos delante de Cristo Crucificado y ver cómo Él está compartiendo nuestra muerte, y hacer ese coloquio con Él presentándole todas estas inquietudes, todas estas cosas que hemos meditado. Contemplar entonces la Muerte de Cristo, que es el modelo de nuestra muerte, y cómo de esta forma se nos abre el camino a la resurrección, el camino a la vida eterna. Y así entregarnos a Él, ofrecerle nuestras preocupaciones, nuestros miedos, pedirle los dones que ya hemos pedido desde el inicio de esta oración y, sobre todo, **imitarle en la entrega de la vida**, en el ofrecimiento por amor al Padre, por amor a los hombres, que tiene que ser la clave para nuestra vida y para la vida de nuestra muerte.

Muchas gracias por haberme invitado a hacerles esta Meditación; y les animo a que sigan con entrega y con fidelidad estos Ejercicios Espirituales online para aprovechar este tiempo de Cuaresma y que, por lo tanto, los frutos espirituales sean abundantes en todos nosotros.

Que la Santísima Virgen nos ayude a caminar en este camino cuaresmal y a alcanzar la gloria de la resurrección.