

Dolores Aleixandre

**Iniciar
en
la oración**



1. *Relatos desde la mesa compartida*. Dolores Aleixandre
2. *Vocabulario básico para el cristiano*. Álvaro Ginel
3. *Santos de leyenda. Los 40 principales*. José Fernández del Cacho
4. *Dios deformado. Imágenes falsas de Dios*. Enrique Martínez de la Lama
5. *Iniciarse como catequista*. Miguel Ángel Gil
6. *Grupo y catequesis*. Álvaro Ginel
7. *Curso básico de pedagogía catequética*. Eugenio González
8. *Ser catequista. Hacer catequistas*. Álvaro Ginel
9. *Dichosos vosotros. Memoria de dos discípulas*. Dolores Aleixandre
10. *Iniciar en la oración*. Dolores Aleixandre
11. *La fe de los grandes creyentes*. Dolores Aleixandre / Juan J. Bartolomé
12. *Esta historia es mi historia. Narraciones bíblicas vividas hoy*. Dolores Aleixandre
13. *Bienaventuranzas*. Ricardo Lázaro Recalde
14. *Los Sacramentos*. Manuel Bellmunt
15. *Psicología y catequesis. Un estilo de educar*. Ana García / Mina Freire
16. *Moral y catequesis*. Eugenio Alburquerque
17. *Vocabulario Básico de Psicología y de Pedagogía*. Crista Ruiz de Arana
18. *Los salmos, un libro para orar*. Dolores Aleixandre
19. *Cuando vayas a orar... Guía y ayuda para adentrarse en la oración*. M.^a Dolores López
20. *Descubrir la Biblia*. Cesare Bissoli / Jordi Latorre
21. *El Credo de nuestra fe*. Antonio Cañizares / Ángel Matesanz
22. *La ética cristiana. Claves para catequistas y educadores de la fe*. Eugenio Alburquerque
23. *Texto nacional para la orientación de la catequesis en Francia y Principios de Organización*. Conferencia de los Obispos de Francia

DOLORES ALEIXANDRE, r.s.c.j.

INICIAR EN LA ORACIÓN

Índice

<i>Iniciar en la oración</i>	7
Sugerencias para utilizar el libro	9
I. LOS SENTIDOS EN LA ORACIÓN	13
1. En la oración: saber mirar	15
2. En la oración: saber escuchar	19
3. En la oración: saber tocar	23
4. En la oración: saber decir	27
5. En la oración: saber callar	31
II. ORAR CON EL PADRENUESTRO	37
1. Enséñanos a orar	37
2. Vosotros, cuando oréis, decid: «Padre»	41
3. Padre nuestro	49
4. Santificado sea tu nombre	53
5. Venga a nosotros tu Reino	57
6. Hágase tu voluntad	61
7. El pan nuestro de cada día, dánosle hoy	65
8. Perdónanos nuestras deudas	75
9. Así como nosotros perdonamos a nuestros deudores	81
10. No nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal	85
11. Amén	89

Décima edición: julio 2008.

Página Web de Editorial CCS: www.editorialccs.com

© Dolores Aleixandre, r.s.c.j

© 2004. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Portada: Olga R. Gambarte

ISBN: 978-84-8316-764-9

Depósito legal: M-32498-2008

Fotocomposición: M&A, Becerril de la Sierra (Madrid)

Imprime: Estilo Estugraf Impresores S.L. (Madrid)

INICIAR EN LA ORACIÓN

«No podemos menos de alabar los esfuerzos realizados entre nosotros para tratar de conseguir que un proceso catequético se convierta en verdadera escuela de oración» (CC, 90).

Con estas palabras los Obispos de la Comisión Episcopal de Enseñanza y Catequesis se hacían eco, ya en 1983, de una realidad viva entre los catequistas de nuestras iglesias particulares: el redescubrimiento de la oración en la propia vida y en la catequesis. Desde entonces no sólo no han disminuido las iniciativas, sino que han aumentado. La catequesis está descubriendo hoy algo que a lo mejor teníamos un poco arrinconado: la oración.

PROYECTO CATEQUISTA desde los primeros números quiso tener un espacio dentro de sus páginas para ayudar y orientar a los catequistas y a los grupos que estaban sintiendo la necesidad de orar. Lo ha ido haciendo de diversas maneras, que los lectores podrán encontrar en las páginas que siguen.

No se busque aquí un tratado completo sobre la oración. No es nuestro objetivo, ni ha sido el de la revista. Sobre la oración ni está todo lo dicho ya en las páginas de PROYECTO CATEQUISTA ni se puede decir la última palabra. En la oración, la última palabra la tiene siempre el Dios vivo que inaugura un diálogo con el creyente. Ese diálogo no se interrumpe y por eso no se llega a decir nunca la última palabra.

¿Qué es, pues, lo que aquí va a hallar el lector?

— Una serie de artículos que fueron apareciendo en las páginas de PROYECTO CATEQUISTA con la finalidad de ayudar e invitar a los catequistas a la oración, primero personal y comuni-

taria; después, siendo el catequista un creyente orante, poder iniciar a los catecúmenos en la oración a lo largo de la catequesis.

— El contenido de los artículos está distribuido de la siguiente manera:

- a) **Los sentidos en la oración** o condiciones básicas para una antropología de la oración. Es decir, ponerse a orar supone unas predisposiciones mínimas en el sujeto orante.
- b) **Orar con el padrenuestro**, basándonos en que el «padrenuestro» es la respuesta que da Jesús al discípulo que quería aprender a orar, se ofrece un camino de oración desde y con la oración que nos enseñó el Señor.
- c) **Camino teresiano de oración**, un esfuerzo de poner al alcance de todos la experiencia de oración de nuestra Teresa de Jesús.

Como se puede observar, cada capítulo tiene su propia identidad. Uno no es continuación lógica del anterior. Pero tampoco se excluyen. Más bien hay que hablar de una complementariedad desde puntos de vista diferentes. Al usar, en la práctica, estos materiales, convendrá tener presentes las indicaciones y sugerencias de empleo del libro que en otra parte se exponen.

Creemos que es un material bueno el que lanzamos a los catequistas.

Salvo pequeñas adaptaciones exigidas por la actual presentación en forma de libro, se ha respetado en totalidad el contenido de los artículos aparecidos en la revista PROYECTO CATEQUISTA. La gran ventaja es que aquí se dispone de todo el conjunto en un solo volumen.

Ojalá que los catequistas y los grupos de catequesis puedan avanzar hacia el diálogo con el Señor a través de las reflexiones y sugerencias que aquí se señalan. Pero todo esto, lo sabemos muy bien, no es nada más que unas «muletillas» hasta que el creyente y la comunidad de bautizados puedan caminar por su propio pie delante del Señor, Padre de nuestro Señor Jesucristo.

SUGERENCIAS PARA UTILIZAR EL LIBRO

1. La orientación básica

Es importante que el lector se sitúe bien ante el contenido del libro:

— Mira a una formación básica e inicial de aquellos que no han seguido todavía un proceso sistemático en el ejercicio de la oración.

— No es un libro para leer de un tirón. Es más bien un instrumento de trabajo para ejercitarse en la oración de manera progresiva y lenta. No se trata de leer para saber, sino de leer para ser acompañados en un largo camino, que será posible recorrerlo si se avanza con pasos sencillos.

2. Modalidades de uso

a) Grupal

Es la modalidad primera y principal del libro. Todos los artículos han sido estructurados, de una o de otra manera, con este esquema:

— La inteligencia de la fe, es decir, unas orientaciones teóricas que, a nivel básico, sitúan al lector ante una verdad y se la explican.

Para llegar a la inteligencia de la fe, será necesario que alguien explique o comente el texto; o que los interesados hayan tenido tiempo y oportunidad de leer y subrayar el texto, formularse preguntas, interrogarse desde la propia experiencia creyente que cada uno posee. Nadie va a la profundización en la fe desde «ser tabla rasa». Cada uno lleva su propia vida de orante, en este caso concreto. Es el momento de compartir «las ideas» que han presidido y apoyado, como cimiento, la praxis de nuestra oración. La presencia de «alguien que sabe» puede ser enriquecedora a la hora de orientar y de dar respuestas a los interrogantes del grupo.

— *La expresión-vivencia de la fe, o sugerencias que el autor del artículo presenta para interiorizar los contenidos expuestos, y que la persona y el grupo lleguen a hacerlos propios. Algo así como el entrenamiento en las consecuencias que se desprenden del credo que se profesa, de la teoría estudiada.*

Estos dos aspectos, teoría y práctica, son la globalidad de la iniciación en la oración que se propone en el material que presentamos. Los dos momentos son importantes y complementarios. Cualquiera de ellos que sea relegado a segundo plano está recortando el concepto de iniciación del que se parte.

— *La realidad del grupo, o ritmo de trabajo en la iniciación, es un elemento que hay que tener mucho en cuenta. No hay que llegar a ningún sitio en un tiempo determinado. Quizá la expresión sea un poco chocante para alguno, sobre todo quienes están acostumbrados a programar objetivos y contenidos en un tiempo determinado. Por eso hay que dar una explicación de lo que queremos decir. En principio queremos resaltar que no se trata de ir a «tema por reunión». El grupo tiene el derecho de ir a su ritmo y de detenerse allí donde más lo necesita. No se trata de hacer todo lo que se propone, ni siquiera lo que se propone; se trata de entrar en el espíritu de lo que se propone con los ejercicios indicados o con otros que el grupo, o el responsable del grupo, crea convenientes. Todo lo que sea iniciación supone caminar despacio, con progresión continua,*

sin dejar lagunas por afán de «llegar al final». Trabajando de esta manera apresurada, donde nunca llegamos es al principio de las cosas importantes. La realidad del grupo pide también que el responsable o todo el grupo, si es que éste puede hacer el discernimiento, descubran las urgencias más significativas que tienen en relación con el tema que tratan.

b) Personal

Aunque el material recopilado en el presente libro mira más a la formación de los grupos de catequistas, también puede ser utilizado de manera más personal.

Quienes no tienen la posibilidad de una formación en grupo, por los motivos que sean, podrían seguir el mismo esquema, con las normales adaptaciones, que se han señalado anteriormente.

El gran peligro a evitar en esta modalidad es reducir el libro a la lectura, eliminando cuanto hay en él de ejercicio práctico, de confrontación de experiencia, etc.

La gran ventaja está en que cada uno se puede marcar su ritmo, y detenerse el tiempo que desee en los ejercicios propuestos.

I

LOS SENTIDOS EN LA ORACIÓN

Aprender a orar no es una tarea que dependa exclusivamente de cada persona. Orar es una de esas cosas que nos superan. No aprenderemos a orar más y mejor porque nos esforcemos en aplicar técnicas ni siquiera en «echarle horas».

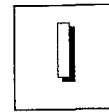
Aprender a orar tiene mucho que ver con el gran Maestro de oración que es el Espíritu de Jesús.

Pero este Espíritu pide nuestra colaboración y que pongamos los cinco sentidos en aquello que hacemos para que realmente sea una obra humana consciente, pensada.

Se nos pasa la vida haciendo cosas, sin profundizar en ellas. No sé si alguna vez has tenido la suerte de descubrir la profundidad que hay detrás de acciones sencillas que hacemos todos los días muchas veces. Es un descubrimiento precioso.

Los cinco artículos que siguen son una invitación a prepararse a la oración desde los cinco sentidos tradicionales. Se trata de una puerta inicial que tenemos que abrir para que pueda pasar toda la riqueza que Dios nos quiere comunicar y para que seamos conscientes de toda la realidad que somos y a partir de la que tenemos que dirigirnos a Dios.

Su estructura es sencilla: una primera parte del artículo está dedicada a una sencilla reflexión sobre cada sentido (mirar, escuchar, tocar, hablar, callar); sigue una segunda parte de ejercicios en los que poner en práctica la teoría, ya sea de forma personal o en grupo. Se trata de sugerencias sencillas, pero llenas de cercanía y de vida ordinaria, que pueden ayudar a los grupos a dar profundidad y a disponer para un diálogo más fluido con el Dios vivo.



En la oración: saber mirar

ORAR DESDE NUESTRO SER

- ❑ Estos pretenden ser una «escuela de oración». Nacen del convencimiento de que nadie es maestro de oración para enseñar a otros: sólo Jesús sabe el secreto de cómo dirigirse al Padre. Pero los hermanos sí podemos empujarnos tímidamente unos a otros, podemos darnos la mano y acercarnos juntos a Él para decirle como los discípulos: «Enseñanos a orar».
- ❑ «El reino de los cielos se parece a un hombre que encontró un tesoro», decía Jesús. Cuántas veces he imaginado la historia de ese hombre que tenía arrendado aquel campo hacía años, iba allí cada día y lo trabajaba, sembraba la simiente, arrancaba las malas hierbas y luego se sentaba en alguna sombra y se enjugaba el sudor. Le era tan familiar aquella tierra, tenía tan poco misterio para él aquel paisaje áspero hecho de sol y viento, de piedras y surcos...

Y de pronto, un día, inesperadamente, cuando cavaba hondo para arrancar una raíz profunda, el asombro, la sorpresa, el deslumbramiento; aquel tesoro llevaba años junto a él ¡y él no lo sabía!

❑ Algo parecido nos puede ocurrir con la oración: hemos sentido su llamada, lo hemos intentado muchas veces y quizá nos hemos desanimado. «Es difícil», «no sé cómo hacer», «no tengo tiempo», «no encuentro un lugar tranquilo», «no consigo concentrarme»...

Y es que *buscamos el tesoro lejos de nuestro campo*, lejos de nuestra vida. No acabamos de creer que el tesoro está ahí, en el fondo de nuestro ser, que estamos «habitados» por la oración y que bastaría templar nuestros sentidos, como las cuerdas de una guitarra, para empezar a sentir su rumor.

❑ Buscamos en los libros cómo aprender a orar, lo consideramos una «asignatura difícil» del cristianismo y olvidamos lo más sencillo, lo más original: que la oración es, ante todo, *un encuentro* de persona a persona y que nos bastaría revivir cualquiera de nuestras experiencias profundas de relación para saber cómo orar.

❑ Un encuentro está hecho de deseo y palabra y esa sí es nuestra tierra, de eso sí sabemos, eso está a nuestro alcance. Aquel que es un «experto en humanidad», aquel que sabe mirar, sentir, callar, decir, escuchar, ese es el que puede ser «experto en oración».

❑ Por eso vamos a intentar aprender a orar sin salir de nuestra tierra, vamos a despertar las posibilidades de orar que están dormidas en nosotros, vamos a meter el hilo de la oración en el tejido de nuestra vida.

Vamos a intentar hacer camino en compañía, atentos al ruido leve de unas pisadas junto a nosotros, al tono de una voz familiar, al gesto de unas manos que parten el pan. Sólo así se abrirán nuestros ojos, reconoceremos al caminante que nos acompaña y entenderemos por qué nuestro corazón presentía su presencia. Y es que estábamos junto al tesoro secreto que se esconde en nuestra vida y, Jesús mismo lo dijo, donde está nuestro tesoro allí está nuestro corazón.

APRENDEMOS A ORAR CON LA MIRADA

❑ «Vio Dios todo lo que había hecho y era muy bueno» (Gén 1, 31). Da un paseo contemplativo por alguno de tus recorridos habituales o por el campo, haciendo como un rastreo en busca de la bondad y de la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira atentamente las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: «Vio Dios que todo era bueno». Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya, déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

❑ Lee en Mc 10, 46-52 el relato de la curación del ciego Bartimeo como si lo escucharas por primera vez. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla interiormente. Siéntate como aquel ciego sentado al borde del camino. Oye el murmullo de la gente, presiente la cercanía de Jesús, grítale desde el fondo de tu corazón: «¡Ten piedad de mí!». Deja que todo tu ser se ponga a gritar: «¡Señor, que vea!». Siéntate las manos de Jesús sobre tus ojos; déjate curar por la fuerza de esas manos que pueden inundarte de luz. Quédate unos momentos en un silencio lleno de agradecimiento.

❑ Coge el evangelio de Marcos 6, 34. Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasión porque están como ovejas sin pastor. Mézclate con aquella gente, siéntete envuelto en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta tal como eres. Respira hondo y déjate invadir por la paz de esa acogida incondicional.

❑ Al salir de casa, párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle o en tu medio de transporte habitual, trata de mirar a la gente como lo haría Él. Recorre cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de esas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la súplica de Jesús hacia ellos.

❑ El domingo, trata de «estrenar» la eucaristía, mírala con ojos nuevos, limpios de rutina y monotonía. Llega unos minutos antes y observa la llegada de la gente: míralos dándoles interiormente la bienvenida. Descubre el interior del templo: la mesa del altar que te llama al convite, la luz encendida que nos recuerda la presencia viva del Resucitado, el pan y el vino, memoria de su vida entregada y de su sangre derramada. Presta atención a los signos y gestos que hacemos durante la celebración, no los hagas de una manera mecánica, sino dejándolos nacer del fondo de tu ser...

Y lo que vayas viendo y aprendiendo a mirar, aquello que vaya entrando en tu experiencia de creyente y de orante, quizá te ayude a ponerlo por escrito brevemente en un «cuaderno de oración» que vaya siendo un testigo secreto de la historia de tu amistad con tu Dios.

2

En la oración: saber escuchar

ESCUCHAR A DIOS

❑ Un viejo libro de Israel (1 Re 19,8-15) nos cuenta en un relato lleno de poesía, cómo Yahvé quiso jugar al escondite con uno de sus profetas. Es una narración sorprendente: llega Elías, un apasionado defensor de los derechos divinos, a su cita con Dios en el monte Horeb. Quizá espera ser confirmado en su ardiente celo profético, pero lo que Dios quiere es enseñarle algo que Elías aún no ha aprendido.

Y se lo va a enseñar con un juego que hoy llamaríamos «didáctico», un juego al que han jugado alguna vez todos los padres y todos los enamorados del mundo: un juego en el que entran la búsqueda y el ocultamiento, el gozo de un encuentro que se aplaza, la atención, la sorpresa... Dios «engaña» a Elías y finge aparecer en el viento, la tormenta, el terremoto, el fuego. Elías, como un centinela a quien se ha dado alerta, va afinando el oído, va aprendiendo a distinguir el eco de la voz de Dios. Y en el rumor de una brisa ligera, como el susurro de una confidencia, lo reconoce.

¿Quién ganó el juego? Quizá Dios porque consiguió enseñar a Elías a familiarizarse con su voz. Quizá Elías, que se quedó en prenda una Palabra que lo envió de nuevo a arriesgar la vida...

❑ También nosotros *nos jugamos la vida en la escucha*. Somos hijos de un Pueblo en cuya lengua no existe el verbo «obedecer», sino sólo «escuchar», porque sabía que el que escucha de verdad responde después filialmente.

Nuestro Dios no es hermético, lejano, silencioso... «Dios es Amor», dice san Juan, y el amor es comunicación, diálogo, palabra cercana y entrañable que se nos ha dicho en Jesús.

❑ Por eso hay que *aprender el lenguaje de Dios*, hay que caminar con la atención vigilante de quien sabe que Él habla en la Escritura y en la liturgia, en el periódico y en el hermano, en el tráfico de la ciudad y en el secreto del propio corazón.

Orar es ponernos a la escucha, como María en Betania sentada sosegadamente a los pies de Jesús, con el gozo de saber-nos poseedores de una bienaventuranza: «Dichosos los que escuchan la Palabra de Dios» (Lc 8,21). Y con la tarea por delante de «hacer lo que Él nos diga» (Jn 2,5).

APRENDEMOS A ORAR ESCUCHANDO

❑ Proponte algún día, desde por la mañana, entrar en el «juego» de descubrir a Dios que te habla: escucha a fondo a los otros, presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día. Por la noche, párate unos momentos y trata de reconocer qué «voz» de Dios has reconocido.

❑ Dedica un rato que estés relajado y tranquilo a escuchar amistosamente a tu propio cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones de cansancio, dolor, armonía, inquietud... Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas. También por medio de tu cuerpo Dios se comunica contigo.

❑ Lee en Mc 7,31-37 la curación del sordomudo. Entra en la escena evangélica, siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente sobre ellos las manos de Jesús, pídele con fuerza que te los abra, que te enseñe a escuchar... Oye interiormente la autoridad de la palabra de Jesús: «¡Abríos!».

❑ Para orar en grupo. Uno lee un salmo (por ejemplo el 23, el 103, el 40...) y se deja después un espacio de silencio para dejar que las palabras oídas se abran camino en cada uno. Repetid luego, como un eco, la frase que más haya calado en cada uno y reconstruid así el salmo entre todos. Hacedlo sin prisa, dejando espacios de silencio para hacer propia la frase del otro.

❑ El domingo, vive la eucaristía *escuchando*: los cantos, las lecturas, las peticiones, las oraciones... Quédate con una frase, sólo con una, la que te haya llegado más dentro. Escríbela en tu cuaderno de oración, trata de recordarla a lo largo de la semana y busca cómo responder a ella.

❑ Escucha sobre todo a tu grupo de catequesis. Vete más allá de las palabras que se pronuncian. Entra en la vida que esas palabras revelan, en la historia que hay detrás de cada persona. Aprendiendo a escuchar a los hombres, estamos ejercitándonos para escuchar a Dios cuando hable en forma de susurro.

- ¿Has escuchado a tu hermano? Has escuchado a Dios.
- Un vigilante nocturno, un discípulo atento, alguien que espera una carta de amor..., serían los mejores «aprendices de oración».
- María la Madre de Jesús, fue quien le enseñó a orar de niño. Ella sabía «guardar la Palabra en su corazón» (Lc 2,19).

En la oración: saber tocar

DIOS ESTÁ EN LA REALIDAD QUE TOCAMOS

...«*Un espíritu no tiene carne y huesos como veis que yo tengo*» (Lc 24, 39).

«*Mete tu mano en mi costado*» (Jn 20,27).

«*Nuestras manos han tocado al Verbo de la vida*» (1 Jn 1,1).

❑ Si estas frases, como otras muchas, no llevaran a su lado el tranquilizador paréntesis de la referencia a un evangelista, escandalizarían a más de un cristiano. Y es que en cuanto encontramos en la Biblia expresiones que tienen que ver con lo material, inmediatamente las aplicamos a «lo espiritual». La verdad es que nos sentimos más cómodos cuando en la iglesia nos hablan del alma, el espíritu, el corazón, las virtudes y los ángeles que cuando oímos palabras que se refieren a realidades que se pueden «tocar»: el hambre, el paro, compartir, practicar la justicia.

❑ Si hiciéramos una encuesta sencilla en que hubiera que elegir entre estas dos frases:

- El cristianismo se refiere a lo espiritual.
- El cristianismo se refiere a lo material.

Seguramente muchos cristianos tacharían tranquilamente la segunda opción y quizá serían pocos los que tendrían claro que no se puede elegir ninguna, sino poner una «Y» enorme que las haga inseparables.

❑ ¿Qué ha podido ocurrirnos a nosotros, que somos herederos de un pueblo que vivía en un contacto jubiloso y apasionado con la materia, porque escuchaba también en ella (en el fuego, el pan, la roca, el aceite, la sal, el trigo, el agua...) la Palabra de su Dios?

Qué duro nos resulta que Jesús vaya aún más lejos y que se atreva a decir, con una audacia que a muchos resultó escandalosa, que nos lo jugamos todo en lo material: en el pan que se parte, en el agua que se da al sediento, en el vestido con que se cubre al desnudo, en el aceite y vino que se derrama en las heridas del caminante apaleado, en los pececillos que se ofrecen y hacen posible el milagro.

❑ El Evangelio es una llamada apremiante a entrar en una relación nueva con el universo material que nos rodea y estrenar un contacto distinto con las cosas. Y eso se aprende también en la oración, una oración que tiene que llegar a nuestras manos, enfermas de posesión y de prisa, y transfigurarlas. Y cuando sean capaces de acariciar y de jugar, en vez de arrancar la utilidad de las cosas; cuando sean capaces de cuidar y respetar el ritmo misterioso de la vida, entonces serán de verdad «espirituales».

Y es que entonces podremos prolongar y expresar a través de ellas la ternura y el cuidado del Padre por todo lo que existe.

APRENDEMOS A ORAR CON NUESTRAS MANOS

❑ Coge en tus manos una fruta, una naranja, por ejemplo. Cierra los ojos y siéntela, acaricia su superficie, percibe sus rugo-

sidades, siente su aspereza o suavidad, su frescor o calidez. Trata de «reconocerla», de darte cuenta de que es esa naranja en concreto y no otra. Comienza a pelarla muy lentamente, separando con cuidado su cáscara, como si no quisieras hacerle daño, expresando a través de tus manos, tu admiración y respeto por los cientos de horas que ha tardado en formarse. Siente los gajos, huélelos, ábrelos sin prisa y cómelos uno a uno saboreándolos. Al terminar, da gracias a Dios por el milagro de la belleza, del sabor, del alimento que había preparado para ti en esa fruta.

❑ Repite el ejercicio anterior, esta vez con un objeto que te sea familiar, en tu vida diaria, tu trabajo, etc. (un bolígrafo, una cacerola, una agenda, el reloj...). Date cuenta de cómo está a tu servicio, de que, a través de esa pequeña porción de materia, puedes desarrollar tu trabajo, prestar servicio a otros, expresarles ternura... Dialoga con ese objeto, háblale a Dios de él, trata de reconciliarte con él si lo rechazas. (Podéis hacer este ejercicio en grupo.)

❑ Se reparte en el grupo un trozo de barro o plastilina a cada uno. Uno lee el texto de Jeremías en casa del alfarero (Jer 18, 1-7). Haced un rato de silencio sintiendo en vuestras manos la blandura y docilidad del barro. Expresad después en alto lo que habéis vivido y sentido en ese rato.

❑ Sentaos en grupo en torno a una mesita baja donde esté un pan y una copa de vino. Se va pasando el pan y cada uno parte un trozo para el que está a su lado. Cuando todos tengáis el trozo de pan en la mano, cada uno lo mira, lo siente, trata de simbolizar en él todo lo que hay de don gratuito en su vida, todo lo que le ha llegado de Dios a través de los otros. Después de un espacio de silencio¹, se expresa en alto.

¹ En estas oraciones de grupo conviene que alguien haga el papel de animador, fije, de acuerdo con los demás, el tiempo que va a durar y cuide que el ritmo no sea demasiado lento ni demasiado rápido.

❑ Haced después lentamente el gesto de abrir las manos y *ofrecer*. Cada uno expresa lo que quiere ofrecer de su vida a los otros en este momento. *Partid* después muy lentamente el trozo de pan, haciéndonos conscientes del precio que tiene el ofrecer y el compartir, de las rupturas que quizá se nos están pidiendo en ese momento.

Se *come* después uno de los trozos que se ha partido y el otro se puede repartir con alguno de los miembros del grupo con el que se necesita hacer más fuerte la vinculación o a quien se quiere expresar agradecimiento, perdón, etc.

Al final se pasa la copa de vino y se canta el Padrenuestro.

En la oración: saber decir

LLENAR LAS PALABRAS

❑ La sabiduría popular siempre ha sospechado de las palabras. «Obras son amores, que no buenas razones»; «del dicho al hecho hay un gran trecho»; «al buen entendedor, pocas palabras bastan».

Jesús tampoco parece fiarse mucho de ellas: «No basta decir: ¡Señor, Señor!, para entrar en el reino de Dios» (Mt 7,21); «Cuando recéis, no seáis palabreros» (Mt 5,7).

❑ Hoy entendemos esto fácilmente porque también a nosotros nos cansan las largas oraciones que aprendimos en nuestra infancia y no les vemos mucho sentido a decir «padrenuestros» y «avemarías» seguidos y con prisa. Pero, aunque la palabrería esté devaluada, no lo está la *Palabra* y mucho menos el «decir». El ser humano necesita expresarse, comunicarse, decirse y los creyentes sabemos que la fe pone en diálogo toda nuestra vida con el Señor.

❑ Lo que quizá nos ha hecho perder la confianza en el decir es que nuestras palabras han ido demasiadas veces «en paralelo» con nuestra vida y han terminado por no significar casi nada. Como cuando decimos: «Ya sabe dónde tiene usted su

casa», pero eso no quiere decir que estamos invitando al otro a instalarse en ella, o «encantado de conocerle», y es una pura fórmula que no expresa de verdad que estamos contentos de haber encontrado alguien que nos cae bien.

❑ Si eso nos ocurre en la oración, si se nos han vaciado las palabras que pronunciamos en ella, algo importante está en peligro. Si decimos «Padre nuestro; santificado sea tu nombre; venga tu Reino; hágase tu voluntad», pero seguimos teniendo miedo de Él, o nuestra única preocupación es nuestra buena fama, nuestro éxito, nuestros asuntos o nuestra «santísima» voluntad, es evidente que esas palabras que decimos están huecas. Como si decimos: «El pan *nuestro*», pero seguimos considerando exclusivamente propiedad individual todo lo que poseemos y nos asombra oír que sólo somos sus administradores. O si decimos: «Perdónanos como nosotros perdonamos», pero no olvidamos los rencores ni nos decidimos a dar un paso de aproximación hacia el vecino ofendido.

❑ Si nos portáramos así conscientemente, habría llegado el momento de dejar de rezar. Pero seguramente no es ese nuestro caso porque en el fondo de nuestro corazón deseamos hacer una vida más coherente con nuestras palabras. Pero necesitamos reestrenarlas, volver a sentir su seriedad, su existencia, dejarlas quemar en nuestros labios, estar atentos para no pronunciarlas en vano, cumplir al menos aquella advertencia que nos recomendaba: «Piénselo, antes de decirlo».

Y saber que tenemos siempre abierta la puerta de la sencilla oración del publicano, que sólo repetía: «Señor, ten compasión de mí que soy un pecador» (Lc, 18, 13), pero que supo ganarse el corazón de Dios.

APRENDEMOS A ORAR CON NUESTRAS PALABRAS

❑ Imagínate que van a ser borradas todas las palabras de tu vocabulario excepto tres, que tienes que elegir tres palabras pa-

ra expresarte, andar por la vida. Son las tres palabras más esenciales para ti. Elígelas despacio, sin forzar nada, ensaya una tras otra hasta que encuentres las «tuyas», las que digan mejor tu experiencia personal, creyente, de relación. Cuando las hayas elegido, cae en la cuenta de lo que experimentas al decirlas. Imagínate que vas caminando por tu vida, encontrando personas y les dices tus tres palabras. Observa cómo reaccionan. Imagínate también que te encuentras con Jesús y se las dices: ¿Cómo reacciona Él? ¿Te invita a cambiar alguna? ¿Te añade alguna otra? Este ejercicio puede hacerse en grupo².

❑ Elige alguna frase breve tomada del Evangelio de un salmo o de tu experiencia de oración, a través de la cual sientas que tu ser expresa por entero, según la situación en que estés: «Hágase tu voluntad»; «Señor, ¡que vea!»; «Señor, si quieres, puedes curarme»; «Creo, Señor, pero aumenta mi fe». Haz sitio en ti a esas palabras, trata de pronunciarlas desde el fondo de tu ser; repítelas por dentro una y otra vez; deja que vayan calando tu tierra seca como una lluvia mansa. Dilas interiormente al compás de tu respiración, si te distraes, vuelve suavemente a ellas. Dedicar al menos 10 minutos a este ejercicio.

❑ Podéis coger en el grupo el Salmo que se va a rezar como responsorio en la liturgia del domingo. Leedlo despacio y tratad de que el estribillo, a fuerza de ser repetido una y otra vez y de ser interiorizado, os vaya saliendo cada vez de más adentro.

❑ Elegid también algunas de las contestaciones de la misa, esas frases breves que quizá, a fuerza de repetirlas, han dejado de significar algo. Por ejemplo, el diálogo con el celebrante antes de comenzar la plegaria eucarística; el saludo al comenzar, etc. Procurar desentrañar el significado hondo de esas palabras; traducidlas a vuestro lenguaje; elaborad vuestro modo personal de decirlas y, luego, volved a repetirlas, quizá las encontraréis mucho más densas de contenido.

² Este ejercicio está tomado de *Unificación personal y experiencia cristiana*, de L. Cuesta y J. A. García Monge.

En la oración: saber callar

EL SILENCIO LLENO

□ «El séptimo día descansó Dios de todas las cosas que había hecho» (Gén 2,1). Y del descanso de Dios nació una de sus criaturas más hermosas: el silencio. Y aparecieron con él el misterio de una noche con estrellas, la belleza de un bosque lleno de pájaros dormidos, el secreto de un manantial que nace, el esplendor de un águila volando, la sorpresa de una planta que florece.

Y también fue posible desde entonces el milagro del callar humano, ese que nos invade cuando las palabras se nos quedan pequeñas y nos basta abrazar largamente al amigo después de una prolongada ausencia, caminar en compañía sin necesidad de decir nada, contemplar absortos la belleza que nos desborda...

□ La Biblia está llena de silencios cargados de plenitud: Job optó por él cuando Dios interrumpió en su vida (Job 40,3); Jeremías hizo la experiencia de que es bueno esperar en silencio

su salvación (Lc 3,26); el hijo pródigo se quedó a medias de la explicación que llevaba preparada al encontrarse en los brazos de su padre (Lc 15,21); el frasco de perfume roto a los pies de Jesús y las dos moneditas de la viuda echadas en el cepillo del templo fueron la palabra de aquellas dos mujeres (Lc 21,2 y Jn 12,3); los discípulos no decían nada durante aquel desayuno con el Señor Resucitado en Tiberíades porque su presencia anegaba todas las palabras en el río del gozo (Jn 21,12).

❑ Jesús habló mucho de los caminos de Palestina, pero la gente entendía aún mejor el lenguaje de sus manos cuando curaban o tocaban al leproso o jugaban con los niños. Y el de sus pies cuando acudían a casa de la gentuza mal vista o cuando iban a casa de Jairo a despertar a su hija de la muerte. Pero llegó un momento en que ya ni las palabras ni los gestos de cercanía fueron suficientes y por eso escogió el lenguaje más elocuente de la entrega, el pan roto y repartido de la sangre derramada. Y en la eucaristía se nos recuerda cada día, no que digamos lo que Él decía, sino que sigamos haciendo en su memoria su mismo gesto silencioso de amar hasta el fin.

❑ Quizá María, la madre de Jesús, de quien el Evangelio nos ha conservado pocas palabras y mucho callar, pueda enseñarnos mejor que nadie cómo encontrar y guardar en nuestra oración hoy esa perla preciosa del silencio.

APRENDEMOS A ORAR DESDE EL SILENCIO

❑ Busca un objeto que exprese algo de lo que experimentas o sientes en este momento, algo que refleje algún rasgo de tu situación (una caña, una rama seca, una piedra, una flor, un utensilio de trabajo, etc.). Ponlo delante de ti; míralo largamente tratando de identificarte con él y quédate un rato en silencio delante de Dios, dejando que ese objeto hable en nombre tuyo, más allá de tus propias palabras. (Podéis hacerlo también en grupo y explicar después por qué habéis elegido ese símbolo.)

❑ Dedicar un rato a descubrir las posibilidades expresivas que tienen tus manos. Date cuenta de cómo pueden expresar actitudes de acogida, apertura, petición, ofrenda, entrega... Toma conciencia de lo que quieres decirle a Dios en este momento de tu vida y en vez de expresarlo con palabras, hazlo a través de la postura de tus manos. Cuando te sientas distraído, vuelve suavemente la atención a tus manos que están hablando en lugar tuyo.

❑ Un medio sencillo y muy eficaz para conseguir una actitud de silencio es centrarse en la propia respiración. Procura hacerlo profunda y sosegadamente, siente el aire que inspiras y expiras, expresa por medio de tu respiración tu deseo de Dios y tu abandono en Él³.

❑ Leed en grupo el Salmo 139 y haced después un rato de silencio centrado en la coincidencia de saberse conocido por Dios hasta el fondo de las entrañas, dejando que su mirada pacifique y reconcilie nuestras zonas de oscuridad o desconfianza.

❑ También en grupo, reflexionad sobre los momentos de silencio que hay a lo largo de la celebración eucarística. Pensad entre todos qué significan, por qué se hacen, qué contenido querríamos darles. Tratad de vivirlos con más intensidad en la próxima misa en la que participéis y comunicaros después si habéis descubierto algo más sobre la importancia del silencio.

❑ El Evangelio habla de que María guardaba todo en silencio dentro de su corazón. Comentad la experiencia que tenéis de guardar algo en el corazón con mucho silencio, misterio, cariño. Haced un rato de oración ante María pidiéndole que os enseñe a hacer silencio creyente.

³ En el libro *Shadana*, de A. de Mello, Ed. Sal Terrae, encontrarás muy buenos ejercicios y explicaciones de cómo hacer silencio a través de la respiración.

II

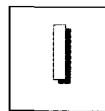
**ORAR
CON EL PADRE NUESTRO**

Estamos más acostumbrados a «utilizar» el Padrenuestro para rezar que a tomarlo como referencia para «aprender a orar». De hecho, el Nuevo Testamento nos inserta la oración del Padrenuestro en el contexto de un discípulo que pide a Jesús unas lecciones sobre la oración.

El Padrenuestro es a la vez la oración de los que saben orar, es decir, de los que saben llamar a Dios «Padre» con todo su corazón y de los que quieren aprender a llamarle «Padre» con todas las consecuencias.

Los artículos que siguen, desmenuzan cada una de las «peticiones» que componen la oración dominical (= expresión que no hace referencia al día de domingo [= día del Señor], sino al «Señor» [*Dominus*, en latín, y de ahí «dominical», «del Señor»]). Están compuestos con una estructura idéntica todos, aunque la extensión sea diferente: una primera parte que ayuda a «entender» el contenido a las palabras del Padrenuestro que se analizan; una segunda parte donde se señalan formas prácticas para orar y profundizar en la línea de la reflexión ofrecida.

Los grupos y las personas que quieran «entrar» en lo que aquí se ofrece como escuela de oración desde el Padrenuestro tienen que partir de una consideración: no son artículos para leer y ya está, uno se lo ha aprendido todo, uno sabe más cosas sobre el Padrenuestro. Quien quiera sacar provecho de estas breves reflexiones tiene que someterse a la pedagogía que encierran y con que han sido pensadas: un primer paso de aportación ideológica y un largo tiempo de interiorización por medio de ejercicios de meditación-oración.



Enséñanos a orar

ACTITUD DE DISCÍPULO

❑ Vamos a aproximarnos al Padrenuestro sin prisa, lentamente, con el infinito respeto con que Moisés se acercó a la zarza ardiente. Y lo mismo que él se quitó las sandalias como signo de su actitud interna de adoración, vamos también a descalzar nuestro espíritu de todo lo que signifique suficiencia, orgullo, falsos «saberes» («pero si lo sé desde pequeño»; «el Padrenuestro, ¿puede enseñarme algo?»).

❑ Y es que una primera condición para decir con sinceridad «Enséñanos a orar» es la que señala el evangelio de Lucas: la petición a la que Jesús respondió fue a la de un discípulo (Lc 11,1). Es decir, alguien que no está satisfecho con lo que ya sabe, ni convencido de que posee la verdad; alguien absolutamente abierto a la enseñanza de otro, alguien que vive intensamente de escucha y receptividad, de silencio y acogida. Un discípulo tiene mucho de niño y un niño es el mejor discípulo. Porque los dos tienen corazón limpio y capacidad de asombro y por eso están preparados para aprender a orar diciendo: «Padre nuestro».

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ Reuníos un grupo y haced una colección de refranes y dichos populares, de esos que repetimos con frecuencia. Escribid en columna, en una pizarra o papel grande, aquellos que tienen que ver con las relaciones humanas («Cría cuervos y te sacarán los ojos», «Cada palo, que aguante su vela», etc.) y reflexionad después sobre el contraste que hay entre esa «sabiduría» y la de Jesús. Podéis escribir al lado de esas frases alguna del Evangelio que exprese otra mentalidad ante la vida y el hombre.

Terminad leyendo el sermón del monte (Mt 5 a 7), haciendo breves pausas en las que se puede repetir como un estribillo:

«Señor, haznos discípulos tuyos».

«Señor, tú tienes palabras de vida eterna».

❑ Lee despacio en el evangelio de Lucas el texto en que Jesús habla también de la oración (Lc 11,5-13). Deja que afloren en ti tus dudas, tus dificultades en la oración, tus incredulidades y tu falta de confianza en su esfuerzo. Pon todo eso que constituye tu pobreza delante de Jesús y vuelve a leer el texto parándote en el v. 9: «Pedid y recibiréis, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá». Apóyate interiormente en esas palabras de Jesús, siéntelas más fuertes que todas tus perplejidades y dudas, deja que te calen dentro y conviértelas en una oración de súplica: «Señor Jesús, tú que has dicho: pedid y recibiréis, enséñanos a orar. Tú que has dicho: buscad y hallaréis, enséñanos a orar. Tú que has dicho: llamad y se os abrirá, enséñanos a orar...».

❑ Leemos en el evangelio de Marcos: «De madrugada, muy oscuro todavía, se levantó. Salió y se fue a un lugar solitario y allí estuvo orando» (Mc 1,35).

Revive internamente la escena, trata de visualizarla en todos sus detalles. Tú estás también ahí en esa madrugada, inmerso en la oscuridad que aún envuelve las casas de Cafarnaún. Tu mirada apenas distingue la sombra de Jesús que sale

silenciosamente de una de esas casas, pero tus oídos atentos escuchan el rumor leve de sus pisadas. Vas detrás de Él calladamente hasta algún lugar tranquilo en el que va a ponerse a orar. Contempla su actitud, su postura, trata de intuir lo que expresa de su mundo interior. Únete a Él en lo que sería probablemente el contenido de su oración: «Padre...».

Quédate en silencio, aprendiendo lo que el Espíritu te quiere descubrir para tu oración en ese libro vivo que es Jesús.

Vosotros, cuando oréis, decid: «Padre»

DECID: «PADRE»

❑ En el punto anterior centramos nuestra atención en la súplica que precede en Lucas a la enseñanza del Padrenuestro. En Mateo va a continuación de una serie de consejos de Jesús sobre la oración y, al acabar éstos, leemos: «Vosotros, cuando oréis, decid: Padre...» (Mt 6,9).

¡Qué asombro, qué instintiva reacción de incredulidad y sobresalto en el grupo de discípulos que rodeaba a Jesús al oír que el Maestro les ofrecía aquella pequeña palabra aramea; «Abba» (padre querido, papá..., en nuestra equivalencia) para dirigirse a Dios!

❑ Fue como si todo el misterio inconquistable del Nombre divino quedara al descubierto. Entonces, no eran definitivos los nombres que Israel, a lo largo de su historia, había dado al Innombrable: «Elohim», «El Saddy», «Adonay», «Yahvé»... Entonces, el temor reverencial y los truenos y relámpagos del Sinaí y el velo del Templo no eran lo último, eran sólo una paciente pedagogía de Dios y ahora se quedaban viejos, se retiraban ya superados, dejaban de tener sentido. En los labios

del hombre estaba ya esa palabra que sólo puede decirse con la tranquila audacia de los niños: «¡Abba!».

□ Una pequeña palabra, apenas cuatro letras en nuestro idioma, dos sílabas minúsculas con tan poca apariencia como un grano de mostaza, una raíz en tierra árida, un manojito de mirra, una piedrecita blanca...

Y es que todo lo de Jesús viene escondido en lo pequeño, en lo sencillito, en lo que casi pasa inadvertido: una aldea casi desconocida, una mujer llamada María como mil otras, un niño envuelto en pañales en las afueras de un pueblo, el hijo de un carpintero, un galileo rebelde crucificado, como tantos otros, fuera de las murallas de Jerusalén, una piedra de sepulcro descorrida sin ruido cuando apenas estaba amaneciendo. Un poco de pan y vino y una comunidad de gentes casi sin cultura, compartiéndolo con alegría y sencillez de corazón.

□ Después nosotros hemos inventado las catedrales, el Pantocrátor, el Vaticano, las misas polifónicas y los tratados de teología. Y está bien y es bello y quizá necesario. Pero, sobre todo, es que no sabemos hacerlo mejor, no poseemos el secreto de hacer las cosas con esa milagrosa sencillez con que Dios viste a una flor del campo con todo el esplendor de las vestiduras regias de Salomón.

Una pequeña palabra para rezar y en ella toda la experiencia relacional de Jesús, toda la hondura insondable de su saberse Hijo, toda la gloria de su confianza incondicional en Alguien mayor.

«A Dios nadie lo ha visto nunca: el Hijo único que estaba junto al Padre nos lo ha dado a conocer» (Jn 1,18). Y nos ha dicho que podemos llamarle: ABBA.

CUANDO VAYAS A ORAR

Las sugerencias prácticas van dirigidas a ayudarte a hacer la experiencia filial, a sentirte *hijo*, como Jesús, delante de Dios.

a) Desde nuestra vida

□ Nuestra imagen de Dios no coincide muchas veces con la de Jesús y eso condiciona negativamente nuestra oración. Por eso hoy, antes de ponerte a orar, trata de purificar las imágenes falsas («ídolos», según la Biblia) que te ocultan el rostro de Aquel a quien Jesús llama «Padre». Puede ayudarte el terminar por escrito, espontáneamente, estas frases:

- Cuando pienso en Dios yo...
- Lo que no consigo entender de Él es...
- A veces creo que Dios...

Relee lo que has escrito y date cuenta de si está «en sintonía» con la imagen de Dios que nos transmite el Evangelio. Lee a Jesús tus contestaciones, expónle, sin miedo, lo que sientes, piensas, dudas sobre Dios. Termina con la oración de súplica del Evangelio: «Creo, Señor, pero ayuda mi incredulidad».

□ Casi siempre nuestra mayor dificultad para llamar «Padre» a Dios está en que, al sentir el dolor y la injusticia en el mundo, no comprendemos cómo Dios, que es Padre, puede permitirlo. En la oración no podemos evadirnos de la dureza y conflictividad de la vida: es precisamente en ella donde podemos aprender a vivir todo eso como Jesús.

Elige alguna situación de sufrimiento que te afecte especialmente, no rehúyas el contemplarlo, escucha el clamor que nace en ti, al enfrentarte con eso que Pablo llama «gemidos de parto de la humanidad». No rechaces tus sentimientos de queja, oscuridad, preguntas, rebeldía... Acude con todo ello a Jesús, apóyate con fuerza en su confianza inquebrantable en el Padre, entra en sus sentimientos y exprésale tu deseo de fiarte más de Él que de tus impresiones. Hazte consciente de que tienes dentro de ti el manantial inagotable de la experiencia filial de Jesús contra todas las experiencias en sentido contrario. Escúchale repetirte que la realidad última es acogedora, que la misericordia es mayor que el mal, que la esperanza es mayor que la frustración.

Deja que sea Él mismo, presente en ti por el Espíritu, el que diga una y otra vez desde lo más hondo de tu ser: «Abba», Padre...

b) Desde el Antiguo Testamento

❑ Lamar «Padre» a Dios supone una confianza básica en Él, una seguridad que se fundamenta en la actitud radicalmente positiva de Dios hacia nosotros. Sólo así se disipan nuestros recelos y miedos. Por eso, una de las frases más repetidas en la Biblia es: «¡No temas!». Y una de las expresiones que designan la actitud de Dios hacia el hombre es la de «bendición», una palabra que va mucho más allá del gesto litúrgico. Cuando Dios promete su bendición a alguien quiere decir que, por pura iniciativa de su amor, le elige, le acoge, le conduce, le asegura la VIDA, compromete con él su fidelidad.

Lee en Gén 17,1-9 la alianza de Dios con Abrahán. Tú estás incluido entre los descendientes del primer creyente, estás en comunión con el infinito número de hombres y mujeres que desde hace 4.000 años se han atrevido a fiarse de Dios, a aceptar su amor y están bajo su bendición. Siéntete como un pequeño eslabón de esa cadena, como un miembro de ese pueblo amado y bendecido. Respira profundamente dejando que tu cuerpo exprese la acogida de esa bendición y la paz de saber te envuelto en ella. Revive esta experiencia al principio y al final de la Eucaristía, saborea el significado del saludo inicial y del gesto de la señal de la cruz que nos abarca enteros bajo la bendición del Padre.

❑ Otra palabra con que la Biblia describe el amor de Dios es el adjetivo hebreo «raham», que en su origen significa el «útero materno». Israel quiere transmitirnos su experiencia de que Dios es ternura entrañable, de que en Él encontramos la cercanía cálida del amor de una madre por su hijo.

Busca su espacio de tranquilidad y silencio y mira con tu imaginación cómo está un niño aún no nacido en el vientre de

su madre. Obsérvalo protegido, a salvo, recibiendo crecimiento, alimento, vida... Identifícate con él, revive esas sensaciones que también fueron tuyas en el origen de tu existencia. Siente, a través de todo ello, el amor creador de Dios, su acción sobre ti, su proyecto ilusionado que hoy sigue rehaciéndote y recreándote. Lee después despacio el Salmo 139 (138), parándote en las expresiones que más coinciden con tus sentimientos.

❑ En el libro del Deuteronomio se nos describe cómo Dios ha elegido y conducido a su pueblo con una comparación bellísima: la de un ave llevando a sus crías: «La porción de Yahvé era su pueblo, Jacob era su lote preferido. Lo encuentra en una tierra desierta, en la soledad de aullidos salvajes y lo educa, lo guarda como a la niña de sus ojos. Como águila que incita a su nidada, que planea sobre sus polluelos, extiende él sus alas, los coge y los lleva sobre sus plumas. Sólo Yahvé le guía, no hay con él dios extranjero» (Dt 32,9-12).

A la luz de este texto, haz una relectura de tu vida, repasa los acontecimientos de tu historia y, al recordar cada uno de esos momentos de alegría, de dolor, de oscuridad, de plenitud o de aparente falta de sentido, párate un momento y repite, como si fuera tu «credo»: «Señor, creo que a través de este acontecimiento de mi vida tú me has educado y me has guardado como a la niña de tus ojos. Estoy seguro de que me llevas sobre tus alas, de que eres tú quien me guías y me conduces». Párate el tiempo que necesites hasta que las situaciones de tu pasado, que te producen más rebeldía, lleguen a transfigurarse con esta nueva luz.

(Si hacéis este ejercicio en grupo, la experiencia creyente de cada uno, comunicada a los otros, puede ayudar mucho a la propia fe.)

❑ Dedicar otro momento de oración a hacerte más consciente de lo que la palabra *fe* significa, de la profundidad de su contenido bíblico. La raíz de esa palabra en hebreo (‘mn, de donde viene nuestro «Amén») quiere decir la acción de llevar en brazos a un niño pequeño. El niño que descansa se sustenta en

la protección vigilante, en la fuerza de los brazos que lo sostienen. Creer para un hebreo consiste en apoyarse en alguien de quien se tiene seguridad. Cuando se dice que Dios es *amén*, se designa la fuente misma de la fidelidad, la solidez esencial, aquel con quien siempre se puede contar, de quien puede uno fiarse con los ojos cerrados.

Fíjate durante algunos días en los niños pequeños que veas en brazos de su padre o de su madre en la calle, en algún parque, en los transportes... Míralos con detenimiento, trata de leer lo que hay detrás de la expresión de sus rostros, de su cuerpo, de su facilidad para ir dormidos. Todo manifiesta su abandono confiado, su seguridad en los brazos de quienes los sostienen. Cuando vayas a orar, empieza por leer estos textos: «Sión ha dicho: Yahvé me ha abandonado, el Señor se ha olvidado de mí. ¿Puede una mujer olvidar al niño que amamanta? ¿Olvida tener compasión del hijo de sus entrañas? Pues incluso si ellas se olvidaran, yo no olvidaré» (Is 49,14). También Os 11, 1-5. Ponte delante de Dios con la actitud que has contemplado en los niños, identifícate con sus sentimientos. Y cuando digas *amén*, «traduce» internamente: «Tú eres fiel, Señor. Confío en ti».

c) Desde el Nuevo Testamento

□ Busca en Lc 15,11-32 la parábola del hijo pródigo; esa parábola que deberíamos llamar mejor «del padre misericordioso», porque es él su verdadero protagonista. Seguramente te sonará a «muy sabida», pero hoy vas a leerla de una manera distinta, dejando que tu imaginación o, mejor, la intuición de tu corazón, complete lo que el texto no dice. Vas a leerla, reviviendo las escenas como si estuvieras presente en ella, centrando toda tu atención en la figura del padre. En cada detalle del texto, párate a mirarle, trata de comprender qué sentiría, cuál sería la expresión de su rostro, el tono de sus palabras, el porqué de sus reacciones y gestos: su tristeza al escuchar la decisión de partida, tan fría, de su hijo menor, su incertidumbre

y su angustia de tantos días al no tener noticias suyas, su espera frustrada cada tarde al no verle llegar, su sobresalto emocionado al divisarlo tan derrotado en la lejanía del camino, su carrera hacia él, el exceso de su acogida y de su alegría...

Después de que le hayas contemplado y conocido mejor, acércate a Jesús y cuéntale lo que has descubierto sobre su Padre, que es también el tuyo.

□ En Lc 10,21 leemos: «En aquel momento Jesús, con la alegría del Espíritu Santo, exclamó: “Bendito seas, Padre, Señor de cielo y tierra, porque si has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos, se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, bendito seas por haberte parecido eso bien”».

En la oración de hoy vas a tratar de entrar en sintonía con esa alegría de Jesús por las preferencias de su Padre y vas a hacerlo a lo largo de uno de tus días normales. Proponte desde por la mañana estar más atento a las personas que vayas encontrando, también a aquellos que te cruzas por la calle, en los transportes, etc. Pide a Jesús que te contagie algo de su manera de mirar y que te haga descubrir en esos rostros de personas concretas a esos que Él llama «gente sencilla», por oposición a los «sabios y entendidos» y que el Padre prefiere.

Por la noche, dedica unos momentos a repasar esos encuentros que has tenido, los rasgos de sencillez y pobreza que has ido encontrando en las personas. Recuerda también todas esas masas empobrecidas y humildes de América Latina, de África, de Asia, y repite internamente con Jesús: «Bendito seas, Padre...».

□ Antes de la oración de hoy, párate a pensar unos momentos y escribe una breve lista de cosas o asuntos que te preocupan. Lee después Lc 12,22-32 y escucha esas palabras de Jesús como dirigidas especialmente a ti y a tu situación: «No andes agobiado por la vida», «tú vales mucho más que los pájaros», «fíjate en cómo crecen los lirios... ¿No hará Dios mucho más por ti?», «tu Padre sabe lo que necesitas...».

Deja que esas palabras de Jesús te convenzan y te liberen. Fíate de ellas, abandona tu vida y tu futuro en manos del Padre.

□ En un pasaje quizá menos conocido del evangelio de Lucas, Jesús corrige nuestra imagen excesivamente rígida y solemne de Dios y nos la cambia por la de alguien que es todo Él acogida y ternura y servicio. Estos matices están acentuados en la traducción de la Nueva Biblia Española.

«Tened el delantal puesto y encendidos los candiles: pareceis a los que aguardan a que su amo vuelva de la boda para que, cuando llegue, abrirle en cuanto llame. Dichosos esos criados si el amo al llegar los encuentra en vela: os aseguro que *Él se pondrá el delantal, los hará recostarse y los servirá uno a uno*».

Podéis leer este texto en grupo, dejar unos minutos de silencio y comentar después en qué os ha cambiado la idea que tenéis de Dios, qué imágenes familiares (quizá rasgos de vuestra madre) ha evocado en vosotros. ¿Corrige en algo vuestra imagen de cómo es el encuentro con Dios después de la muerte? ¿Cuál os parece que es la intención de Jesús al hablar así de Dios?

Puede ayudaros escribir entre todos una especie de «carta a Dios», diciéndole lo que habéis sentido ante esta manera de ser suya que Jesús trata de hacernos comprender.

3

Padre nuestro¹

SER HIJO ES SER TAMBIEN HERMANO

□ Hay palabras de nuestra experiencia humana que pueden imposibilitar las vivencias de oración porque crean un foso entre nuestro modo de ver la vida o las realidades de la fe y el de Dios. Una de esas palabras es el adjetivo «mío» que tendríamos que colgar de un perchero antes de ponernos a orar (y olvidarnos de él a la salida) o dejarlo ahogarse en la pila de agua bendita que encontramos a la puerta de la iglesia. Porque da la sensación en el Evangelio de que esa palabra (y sobre todo la actitud que está detrás de ella) está en la línea que Jesús tanto reprocha de los que quieren guardar su vida y, precisamente, cuando hacen eso, es cuando la pierden.

□ Jesús nos enseña a orar, educa nuestro corazón a través de la oración, y empieza por poner en nuestros labios la palabra «Padre». Pero como sabe que, si fuera por nosotros, le diríamos lo mismo de Pedro en la transfiguración: «¡Hagamos tres tiendas aquí!» y tenderíamos a quedarnos en la vivencia de la filiación, tratando de escabullirnos del compromiso fraterno a

¹ Se mantiene aquí la versión del Padrenuestro vigente cuando se publicaron estos artículos en la revista PROYECTO CATEQUISTA (1985-1987) por respetar la redacción original de la autora. (Nota del Editor.)

que nos lleva, por eso Jesús es inexorable e inmediatamente nos hace sacar las consecuencias: *Ser hijos significa también e inseparablemente ser hermanos y el Padre no es entonces «Padre mío», sino «Padre nuestro».*

❑ Tenemos siempre el peligro de que nuestra relación con Dios esté dañada por conceptos que tienen muy poco que ver con la experiencia bíblica. Hace poco oí explicar a alguien que la conoce muy bien, que Israel concibe la vida eterna con Dios no como «visión beatífica», sino como un banquete festivo. La visión invita al aislamiento, al disfrute individual, a la soledad (por eso nos molesta que nos hablen cuando vemos algo interesante en la televisión...), mientras que el banquete sólo es posible si hay un colectivo que celebra, que comparte y se comunica.

❑ Por eso, la vida cristiana ya aquí consiste en acoger y hacer hueco para que quepan todos, preparar un nuevo sitio para el que llega tarde, repartir lo que hay para que llegue para todos, salir a buscar a los hermanos que están ausentes. Y a la hora de rezar, acordarnos de que el banquete es el amor del Padre nuestro y ponernos a orar con vestido de fiesta.

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ Visualiza con tu imaginación uno de esos estanques en los que se almacena en el campo el agua para regar. Está lleno de agua hasta los bordes, un agua que no está ahí para quedarse estancada, sino para dar vida y fecundidad a las tierras de alrededor. Pero el estanque tiene unas compuertas que cierran el paso del agua a los conductos o acequias por las que puede llegar a la tierra. Observa la presión del agua sobre ellas y la resistencia que ofrecen para no dejarla salir...

Imagina ahora que tu corazón es ese estanque, el agua es ese amor de Dios que, como nos dice san Pablo, «ha sido derramado en nosotros por el Espíritu Santo que se nos ha dado»

(Rm 5,5) y las compuertas son los obstáculos que impiden que ese amor alcance a los que te rodean y los inunde de vida y de alegría: egoísmo, individualismo, dureza, enemistad...

❑ Ponte delante de Jesús tal como eres y pídele que te ayude a levantar esas compuertas, a quitar esos obstáculos que no dejan que el amor del Padre pase a otros. Confía en su fuerza y decídate a abrir tu corazón. Siente cómo fluyen de ti la comprensión, la ternura, la generosidad, la atención, la confianza en los otros. Observa el efecto que esa «agua» produce a tu alrededor...

Mira de nuevo hacia tu corazón y observa cómo, misteriosamente, no se ha quedado vacío, sino que está más lleno aún y puedes seguir dando... Quédate en silencio unos momentos y reza después despacio el Padrenuestro.

❑ Coge el periódico y escoge una noticia que haga referencia a alguna persona o grupo de personas. Párate unos momentos y repite interiormente «Padre nuestro», tratando de hacerte consciente del amor del Padre por cada una de esas personas que para ti son desconocidas y seguramente indiferentes. Siéntelas envueltas en ese amor incondicional que las conoce hasta el fondo, las perdona, las acoge en su fidelidad sin límites. Después de un rato, date cuenta de si algo ha cambiado en ti en cuanto a tu actitud hacia esas personas, a partir de esta conciencia de tener un Padre común y de que ese amor suyo que tú experimentas hacia ti, no te pertenece en exclusividad, sino que abarca a cada hombre. Siéntete vinculado a ellas por una fraternidad nueva que te permite ahora decir con más verdad: Padre nuestro...

Santificado sea tu nombre

SANTIFICADO SEA TU NOMBRE

□ El mejor telón de fondo para nuestra oración de hoy nos lo va a dar un precioso comentario de Juan Martín Velasco a esta petición del Padre nuestro: «En muchas ocasiones, el nombre ocupa en el Antiguo Testamento el mismo lugar que el rostro, la gloria, el brazo de Dios. Hablar del nombre de Dios es una forma respetuosa de evitar hablar de Dios mismo, salvaguardando su trascendencia. Decir el nombre de Dios es llamarle reconociendo su condescendencia de haberse revelado al hombre, de haberle salido al encuentro y haberse hecho invocable.

Para el nombre de Dios se pide que sea «santificado», es decir, que sea reconocido como santo. La santidad de Dios no es algo que le sitúe en el terreno de la perfección ética. ¿Qué sentido tendría decir de Dios que es virtuoso? La santidad es «el aroma de la cercanía de Dios» (R. Guardini), el resplandor de su ser, la dignidad que irradia su presencia. La santidad de Dios es otro nombre para su gloria... Decir «santificado sea tu nombre» es prestar nuestra voz para que resuene en el mundo la

gloria de Dios, es, sobre todo, prestar nuestra vida para que en ella se transparente su santidad, el brillo de su presencia».

CUANDO VAYAS A ORAR...

- ❑ Dedicar un espacio suficiente de tiempo a relajarte, para estar en la mayor armonía posible con tu propio cuerpo. Cuando lo hayas conseguido dentro de lo posible, imagina que a tu alrededor ha desaparecido el recuerdo de Dios: nadie conoce su nombre ni sabe nada de Él. Párate a pensar cómo sería ese mundo en que te mueves sin rastro de memoria de Dios...
- ❑ Pero tú sí lo conoces; has recibido de Jesús la revelación de su nombre y ahora Él te llama, como llamó a los profetas, a que vayas a dar a conocer su nombre a los que te rodean. Pero no puedes hablar de Él, solamente hacer presentes algunos rasgos de lo que constituye su verdadero nombre, que es Abba, Padre, a través de tus propios gestos, actitudes, palabras de cercanía, ternura, acogida incondicional, comprensión, misericordia, compasión, etc.
- ❑ Recorre con la imaginación los ambientes que te son familiares, las personas con las que te relacionas, tu trabajo, tu casa... ¿Cómo crees que ahí concretamente se entendería mejor algo de Dios? ¿Qué están necesitando esas personas, esos ambientes para aceptar que el nombre de Dios sea el de «padre»?
- ❑ Pero antes de ir a ellos a «santificar ese nombre», dedica otros momentos a repasar tus cualidades personales, todo aquello que consideras un don de Dios en tu vida y a través de lo cual pueden transparentar su bondad y su amor. Ponte en su presencia en actitud profunda de disponibilidad, de apertura, de súplica humilde para que todo en ti se ponga a su servicio. Puede ayudarte, para este rato de oración, el tomar una ofrenda de sí mismo que Ignacio de Loyola escribió en el libro de *Los Ejercicios Espirituales*:

«Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad».

- ❑ Aunque esté expresada en un lenguaje del siglo XVI, su contenido sigue siendo enormemente válido y puedes repetirla con tus propias palabras. Puedes también ir recorriendo tu cuerpo, tus sentidos, tus capacidades, tu tiempo, tu creatividad, todo lo que sabes, tienes o puedes e irlo poniendo también al servicio de esa «revelación» o «santificación» del nombre de Dios.
- ❑ Imagina, finalmente, que vas por la vida, que vuelve a tu vida, con ese deseo fundamental de dar a conocer ese nombre: ¿Qué haces? ¿Cómo te comportas? ¿Cómo son tus palabras? ¿Cómo tratas a los demás? ¿Qué sientes hacia ellos?...
- ❑ Ponte en presencia de Jesús de Nazaret y cuéntale lo que has pensado y sentido a lo largo de este ejercicio. Escucha lo que él te dice; déjale enseñarte a santificar el nombre de su Padre, porque nadie sabe hacerlo como lo hizo él...
- ❑ Cuando estéis en grupo, elegid entre todos la figura de un santo de ayer o de hoy, es decir, el nombre y la personalidad de un hombre o una mujer que hayan vivido el seguimiento de Jesús de una manera extrema. Es importante que sea suficientemente conocido por todos los del grupo para que todos puedan opinar y reflexionar sobre esa persona. Se trata de buscar entre todos qué rasgos concretos de la santidad de Dios reflejó ese que consideramos «santo» o «santa», si sus actitudes siguen siendo válidas o no hoy, cómo retraducirlas si se han «pasado de moda» y si esto último es posible...

Trazad entre todos una especie de «retrato-robot» del hombre o la mujer que hoy viviría «santificando el nombre de Dios».

Venga a nosotros tu Reino

MÁS ALLÁ DE NUESTRAS MIRAS

- ❑ Cuando leemos en el Evangelio los relatos de la llamada de Jesús a alguno de los que iban a ser sus discípulos, nos damos cuenta de que no les propone, al principio, un programa ni una meta ni les dice qué consecuencias va a tener ese irse detrás de Él. Sólo en ese caminar en su compañía el discípulo irá descubriendo a dónde le lleva el seguimiento. Es como si Jesús no quisiera asustar a los que tímidamente se han acercado a Él y sólo les pone delante, en un primer momento, su propia persona y la huella de sus pisadas para que, sabiendo que no van a caminar solos, se arriesguen a emprender un camino que se va a ir haciendo cada vez más exigente.
- ❑ Esa misma pedagogía es la que emplea Jesús para enseñarnos a orar. Ha empezado por liberar nuestra confianza, nos ha invitado a abrirnos filialmente a la ternura de Dios, a llamarle «Padre» y a desear que ese nombre suyo sea reconocido y bendecido. Pero con la siguiente petición del Padrenuestro nos da la mano para dar un paso más, nos saca fuera, como el Buen Pastor a sus ovejas. Fuera de esos muros que intentamos levantar

alrededor de nuestra relación con Dios; fuera de esa tentación en la que caemos tantas veces de reducirlo todo a algo íntimo y puramente personal.

❑ El reino de Dios quiere decir que lo último para Jesús no es Dios a secas, sino Dios en su relación con la historia de los hombres y que su horizonte de referencia es siempre la realidad de acuerdo con el amor de Dios, una historia que sea según Dios.

❑ Es eso precisamente de lo que hay que tener hambre y sed; es ese el deseo más hondo que el cristiano tiene que llevar en su corazón, más allá de sus pequeños intereses y ambiciones.

Pero como eso nos resulta difícil, porque nuestra tendencia espontánea es refugiarnos en ese patio estrechito de nuestro individualismo, el Maestro único que es Jesús nos ayuda en el Padre nuestro a derribar muros y a salir a ese campo abierto del mundo desde el que pedimos: «¡Venga a nosotros tu Reino!». Llegamos a desearlo a fuerza de pedirlo y poco a poco llegamos a pedirlo porque nuestro corazón se ha transformado y ese deseo se ha convertido en nuestra sed más profunda.

CUANDO VAYAS A ORAR...

❑ Leemos en Is 65,17-24: «Mirad, yo voy a crear un cielo nuevo y una tierra nueva: de lo pasado no habrá recuerdo ni vendrá pensamiento, sino que habrá gozo y alegría perpetua por lo que voy a crear; mirad, voy a transformar a Jerusalén en alegría y a su población en gozo. Me alegraré de Jerusalén y me gozaré de mi pueblo y ya no se oirán en ella gemidos ni lamentos; ya no habrá allí niños malogrados ni adultos que no colmen sus años, pues será joven el que muera a los cien años, y el que no los alcance se tendrá por maldito. Construirán casas y las habitarán, plantarán viñas y comerán sus frutos, no construirán para que otro habite ni plantarán para que otro coma; porque los años de mi pueblo serán los de un árbol y mis ele-

gidos podrán gastar lo que sus manos fabriquen. Serán semilla bendita del Señor y, como ellos, sus retoños. Antes que me llamen yo les responderé; aún estarán hablando y los habré escuchado. El lobo y el cordero pastarán juntos, el león, como el buey, comerá paja. No harán daño ni estrago por todo mi Monte Santo, dice el Señor».

Este sueño del profeta describe con símbolos poéticos lo que sería la realidad de acuerdo con el amor de Dios, su proyecto sobre la historia humana. Después de leerlo despacio, trata de entender qué valores están presentes en él sin nombrarlos: paz, solidaridad, justicia...

Isaías emplea unos ejemplos que eran familiares para Israel en su situación particular. Construye tú otro «sueño profético a partir de la situación en que vive nuestro mundo de hoy y termina pidiendo desde el fondo de tu ser: ¡Venga a nosotros tu Reino!».

❑ Lee uno o varios de esos textos en que Jesús trata de explicar qué es el Reino de Dios a través de parábolas. Por ejemplo, el capítulo 13 de Mateo. Después de esa lectura, párate a reflexionar (y a escribir, si te ayuda) qué te ha revelado Jesús en ella sobre el Reino. Quizá descubras que es un tesoro a cambio del cual vale la pena perderlo todo o que es un banquete festivo al que estás invitado o que hay que esperarlo pacientemente, como se aguarda el crecimiento de una semilla. Elige una de esas comparaciones o imágenes y, teniéndola presente internamente, repite varias veces: ¡Venga a nosotros tu Reino!

❑ Lee en Lc 1,46-55 el *Magnificat* de María y busca en él los caracteres del Reino de Dios. Toda la alegría de María reside en que ve ya realizado en ella, como un anticipo, lo que es el proyecto de Dios sobre la historia: los pequeños, los humillados, los hambrientos, son enaltecidos y colmados de bienes; todo lo que es soberbia, riqueza, dominación, queda derribado.

Convierte ese himno en oración de súplica y recórrelo lentamente, parándote en cada verso y repitiendo la petición del Reino:

— Señor, que tu misericordia llegue a tus fieles de generación en generación.

¡Venga a nosotros tu Reino!

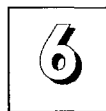
— Señor, que tu brazo intervenga con fuerza y desbarate los planes de los arrogantes.

¡Venga a nosotros tu Reino!

— Señor, derriba del trono a los poderosos y enaltece a los humildes.

¡Venga a nosotros tu Reino!

Hazlo otra vez, después de haber buscado en el periódico la presencia o la ausencia de ese Reino de Dios.



Hágase tu voluntad

FIARSE ABSOLUTAMENTE

- ❑ ¡La voluntad de Dios! Pocas expresiones han sido tan manipuladas, traídas y llevadas como esta. Demasiadas veces se ha querido reducir a mandamientos, leyes, órdenes y normas. Demasiadas veces hemos creído ver en ella una jaula para nuestra libertad o unos estrechos raíles de los que el trencillo de nuestra vida no podía salirse sin descarrilar. Demasiadas veces hemos recurrido a ella para justificar lo injustificable o para apelar a la resignación...
- ❑ Sólo Jesús sabe qué es lo que Dios quiere, sólo él posee el secreto de cómo desea el Padre que hagamos su voluntad. Y cuando habla de ella, lo que nos dice es que esa voluntad del Padre es su alimento (Jn 4,34) y el alimento es aquello que da vida, fuerza, ánimo y crecimiento al hombre, nunca algo que disminuye o empequeñece.
- ❑ La voluntad del Padre es para Jesús algo deseable, algo que él va buscando apasionadamente, algo que le llena de alegría (Lc 10,21), es decir, todo lo contrario de una losa pesada que cae encima o un conjunto de preceptos que hay que cumplir irremediamente. Jesús ve la voluntad del Padre como un proyecto de filiación y fraternidad humana, un deseo ardiente, confiado a él, de que ninguno de esos hijos se pierda.

❑ Jesús supo también por experiencia que el querer del Padre puede resultar a veces tan duro e incomprensible que la única respuesta posible es un abandono incondicional, un rendirse confiadamente ante el misterio de Alguien mayor. Por eso, cuando llegó el momento del fracaso y la agonía, Jesús vive en plenitud aquello con lo que había enseñado a orar: «Padre, no se haga mi voluntad sino la tuya». Pero precisamente porque se fía absolutamente del amor de Aquel a quien llama «Abba», se atreve a decir: «En tus manos encomiendo mi vida» (Lc 23,45).

Por eso en el Padrenuestro Jesús nos ha enseñado a decir «Abba» antes de atrevernos a desear cumplir su voluntad, porque sólo aquel que se siente seguro, puede poner los pies en las huellas de otro, sólo el que se sabe sostenido, se atreve a confiarse en otras manos, sólo el que conoce el corazón de aquel que le llama a entrar en un proyecto, puede acogerlo, no con la resignación obediente del esclavo, sino con la complacencia entusiasmada del hijo.

CUANDO VAYAS A ORAR...

❑ Lee atentamente las bienaventuranzas (Mt 5,1 ss.) y el cántico de María (Lc 1,44-45), tratando de buscar qué proyecto de Dios nos revelan esos dos textos; cómo es su sueño sobre el mundo y la historia, qué es lo que se nos descubre ahí como voluntad de Dios. Si te ayuda, ponlo por escrito en forma de credo. Por ejemplo: «Padre, creo que tu voluntad es que hereden tu Reino los pobres, los mansos, los que lloran, los misericordiosos, los pacíficos, los limpios de corazón, los perseguidos, los hambrientos de justicia. Creo que tu deseo es enaltecer a los humildes y colmar de bienes a los hambrientos...».

Exprésale tu deseo de colaborar con esa voluntad suya; ponte junto a María y pídele que te ayude a decir con Ella: «He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu palabra...».

❑ Haz memoria en todo lo que hay en tu vida de rebeldía, resistencias, rechazo de la voluntad de Dios. Quizá lo sientes ante algunos acontecimientos de tu pasado o ante circunstancias personales que no acabas de integrar: tu salud, tus condicionamientos y limitaciones personales, etc. Quizá tienes miedo a lo que Dios puede pedirte o ser cristiano te resulta demasiado exigente. Siente todo eso como una carga que coges y metes en una mochila imaginaria, ponla sobre tus hombros y dirígete al huerto donde Jesús estuvo orando la víspera de su pasión. Al llegar allí, busca a Jesús entre los árboles, acércate sin ruido y quédate junto a él mirándole largamente. Le ves prostrado en el suelo y escuchas cómo dice: «Abba, si es posible, pase de mí este cáliz, pero que no se haga como yo quiero sino como quieres Tú» (Lc 25,39).

Saca de tu mochila todo tu cargamento de rebeldías y ponlo en el suelo junto a ti. Deja que poco a poco, esa obediencia filial de Jesús, esa rendición incondicional de tu voluntad ante la de su Padre, vaya derritiendo tus resistencias. Cuando sientas su impulso en el fondo de tu corazón, únete a sus palabras: «Hágase tu voluntad...», y repítelas lentamente al ritmo de tu respiración para que ese deseo vaya haciéndose verdad en ti.

❑ Lee en Efesios 1,3-13 la descripción que hace Pablo del proyecto de Dios sobre cada uno de nosotros. Puedes emplear este texto, de una extraordinaria profundidad y belleza, para hacer una oración de alabanza a Dios por ese plan maravilloso que ha hecho sobre ti:

«Bendito seas, Padre, porque
por medio de Jesús
nos has bendecido
desde el cielo
con toda bendición del Espíritu.
Tú nos has elegido en él
antes de crear el mundo
para que estemos consagrados

y sin defecto a tus ojos
por el amor.
Y nos has destinado
ya entonces
a ser adoptados por hijos tuyos
por medio de Jesús,
conforme a tu
querer y designio,
y a ser un himno
a tu gloriosa generosidad...».

Continúa convirtiendo en oración este texto que nos ilumina mejor que cualquier otro cuál es la Voluntad de Dios.

7

El pan nuestro de cada día, dánosle hoy

a) Danos pan

□ Hay algo en el Padrenuestro que recuerda el prólogo del evangelio de san Juan. Al comenzar, el evangelista se remonta a lo más elevado del misterio de Dios:

«En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba junto a Dios y era Dios» (Jn 1,1).

Después van apareciendo conceptos que nos deslumbran: Vida, luz, tinieblas... El drama de unos hombres que rechazan la luz, el poder de ser hijos que da la Palabra a los que la acogen... Y, de pronto, el salto, el vértigo, lo insólito: «La Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros» (Jn 1,14). En nuestra manera de hablar de hoy sería: «La comunicación de Dios se hizo debilidad humana, lo eterno se encerró en nuestro tiempo, la inmensidad de Dios se volvió pobreza y limitación».

□ Algo parecido ocurre con el Padrenuestro: junto al nombre del Padre, su Reino, su voluntad, ese misterio que no podemos

más que intuir y adorar porque nos desborda, aparece una pequeña palabra, la más cotidiana y sencilla, la más referida a nuestra fragilidad, a la necesidad que nos mantiene pegados a la tierra.

❑ Es de nuevo la ley de la encarnación, la decisión de Dios de asumir lo material, lo de abajo, eso que nosotros creemos que es «inferior» y que para Él no lo es porque lo ha hecho carne suya. El Padrenuestro nos enseña a reconciliarnos con todo eso, a dejar de imaginarnos a Dios por encima o al margen de nuestra corporeidad, tan opaca, de nuestro mundo, tan estrecho, de nuestras necesidades, tan humildes.

Jesús no ha entrado en la historia bajo palio, sino a la intemperie y por eso sabe de hambre, de sed, de cansancios y de cuánto sus hermanos los hombres necesitamos el pan. Por eso nos enseña a pedirselo sencilla y confiadamente al Padre.

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ Haz la experiencia de vivir en clima de oración una de tus comidas de hoy. Si eres tú mismo quien te la preparas, pon hoy más atención que de costumbre: con tus cinco sentidos en juego, trata de entrar en un contacto más intenso con los alimentos que estás empleando. Siente su olor, su tacto, su color..., piensa en el lento período de crecimiento que ha necesitado cada uno de ellos para llegar hasta ti y en las manos humanas que han intervenido en el proceso. Deja desfilar por tu imaginación gentes del campo, del mar, de las fábricas, de los transportes, del mercado, del comercio... Agradece honradamente todo ese ir y venir silencioso que te ha hecho posible tener hoy esos alimentos entre tus manos.

❑ Antes de empezar a comer, párate unos momentos para reconocer la bendición, el bendecir de Dios que gravita sobre tu vida y que ahora se expresa para ti en ese don que es la comida de este día. Dale gracias por ella y al recordar a tanta gente

en el mundo que no puede satisfacer su hambre, pide a Dios que tu corazón y el de todos los que tenemos pan se vuelva fraterno y creativo para que el pan compartido llegue a ser una realidad en el mundo.

Come despacio, sin avidez y sin prisa, saboreando lo que comes, disfrutando de la conversación, del bien-estar de tener a otros por compañeros (*com-pañeros* viene de *companeros*, es decir, los que comen el mismo pan). Si lo ves oportuno, comenta la experiencia que estás viviendo en esta comida. Y al terminar de comer o por la noche, dedica unos minutos a pensar en quién o en quiénes has volcado la energía que te da cada comida. ¿Te alimentas para ti solo o vas gastando en otros y al servicio de otros esa vida que te ha hecho posible el alimento?

Termina rezando el Padrenuestro; pon más fuerza en la petición del pan, agradece haber podido realizar el consejo de Pablo: «Ya comáis, ya bebáis, hacedlo todo para gloria de Dios» (I Cor 10,31).

❑ Uno de los gestos humanos de mayor densidad es el de comer con otros. Invitar a alguien o sentarte a su mesa es un signo de convivialidad, de aceptación recíproca que a la vez encierra dentro la promesa de una nueva relación, de una intensificación de vínculos. «No serás amigo de tu amigo hasta que os hayáis comido juntos un celemín de sal», dice un antiguo proverbio y con eso se quiere significar que hacen falta muchas comidas en común (la sal se va tomando muy de poco en poco) hasta que la amistad se consolida.

Comienza hoy tu rato de oración reviviendo algún momento en el que hayas comido con alguien y en el que hayas vivido una relación especialmente estrecha con esa o esas personas. Trae a tu memoria los menores detalles, los preparativos de la comida, el ambiente que había, la familiaridad y la sinceridad que se fueron creando, las confianzas de la sobremesa...

❑ Recuerda ahora la frase del Apocalipsis: «Mira que estoy a la puerta llamando: si uno me oye y me abre, entraré en su ca-

sa y cenaremos juntos» (Ap 3,20). Imagina que eres tú quien está con la mesa preparada y de pronto oyes a Jesús que llama: le abres, le acoges, le invitas a sentarse. Miras cómo bendice el pan, cómo lo reparte contigo, cómo te sirve el vino y bebe él también. Empezáis a hablar, la sobremesa se prolonga, tú le escuchas hablar de lo que le alegra y le preocupa y tú le cuentas también tu vida y tus proyectos. Ya entrada la noche él se despide y se va. Tú te quedas saboreando la alegría del encuentro y soñando ya con preparar el siguiente...

❑ Reuníos en grupo los catequistas alrededor de una mesa en la que hayáis puesto un pan. Cualquiera de estas canciones pueden servir de ambientación: «Un nuevo sitio disponed».

❑ El que dirige la oración invita al grupo a hacer un rato breve de silencio (mientras, puede ponerse una música ambiental suave) y a compartir después cada uno aquello que tiene en común con los demás de ese grupo, aquellas vivencias, recuerdos o proyectos que le vinculan con los demás y también lo que considera que es en él mismo una cualidad que quiere poner a disposición de todos. Otra manera de participar es expresar el alimento, la fuerza, el impulso, el apoyo que cada uno recibe de todos y cada uno de los miembros del grupo.

b) El pan nuestro

❑ Estamos tan acostumbrados a rezar el Padrenuestro que quizá nunca hemos caído en la cuenta de que la versión de Lucas es diferente a la de Mateo (la oración que rezamos es una mezcla de los dos evangelistas).

❑ Donde Mateo dice «Padre nuestro», Lucas dice sólo «Padre», sin añadir el «nuestro»; pero en cambio conserva ese adjetivo junto a la palabra *pan*. A primera vista puede parecer un detalle sin importancia y, sin embargo, no podemos pensar que, en algo tan serio como la oración de Jesús, el evangelista no procurase transmitirla lo más fielmente posible. Y si hay algo que se repite insistentemente y de mil modos a lo largo de to-

das las palabras de Jesús es su convicción de que al Padre no llegamos directamente, sino a través de nuestro comportamiento fraternal. «A Dios nadie le ha visto nunca», dice el apóstol Juan en una de sus cartas; «si nos amamos mutuamente, Dios está con nosotros y su amor está realizado entre nosotros» (1 Jn 4, 12). Es lo mismo que intenta enseñarnos la parábola del juicio final: en ese momento definitivo no van a pedirnos cuentas de cómo hemos orado, de cómo hemos defendido la fe o de cuántos hemos dado catequesis. Se nos va a juzgar sencillamente por la calidad de nuestro amor y un amor hecho efectivo y tangible en el no guardar para uno mismo ni el pan, ni el agua, ni el vestido, ni el techo, ni el tiempo, ni la ternura. Esa es la médula del Evangelio de Jesús, su mensaje más escandaloso, lo que convierte al cristianismo en algo que desborda nuestra idea de lo que es la religión. Porque nos impide tranquilizar nuestra conciencia con un conjunto de prácticas, rezos y ofrendas y nos pone delante un Dios distinto que nos envía hacia los otros y nos pregunta constantemente: «¿Dónde está tu hermano?». Un Dios que considera como hecho a él mismo todo lo que hacemos a los otros, especialmente a los pequeños y los débiles que son la niña de sus ojos.

❑ Quizá sea eso lo que quiere enseñarnos Lucas en su versión del Padrenuestro: que no digamos demasiado deprisa «Padre nuestro» porque eso, por sí solo, no basta. La filiación sólo se verifica en la fraternidad; sólo al hacer *nuestro* el pan, es decir, al salir del mundo cerrado, de nuestra propiedad privada y compartir con otros eso que constituye nuestro «pan»: alimento, dinero, tiempo, cualidades, energías, vida... hacemos fraternidad.

❑ Al Padrenuestro, según Lucas, no le falta nada porque el que dice «pan nuestro» ya está llamando, aunque no lo sepa, «Padrenuestro» a Dios y Dios le está acogiendo como hijo suyo porque reconoce en él sus mismas entrañas.

CUANDO VAYAS A ORAR

□ Un hermoso poema de R. M. Rilke dice:

No te inquiete, oh Dios. Ellos dicen «mío» / a todas las cosas que son pacientes. / Son como el viento que roza la rama / y dice: «mi» árbol. / Ellos apenas notan / cómo arde todo lo que ase su mano, / de modo que tampoco en su limbo último / podrían sostenerlo sin quemarse. / Dicen «mío» como el que al conversar / con campesinos llama amigo al príncipe / si el príncipe es muy grande y está lejos. / Dicen «mío» y llaman su posesión / a lo que se cierra cuando se acercan, / al modo que un insulso charlatán / llama acaso suyo al sol y al relámpago...

Estas palabras pueden ambientar la oración de hoy. Coge una hoja de papel (también puedes hacer este ejercicio en grupo) y escribe en una columna la palabra *mío* y en otra la palabra *nuestro*. Con la mayor sinceridad de que seas capaz, ve poniendo debajo de una o de la otra columna aquellas cosas, tanto externas como interiores que posees: salud, sentidos, inteligencia, cualidades, tiempo, capacidad de amar, estudios, cosas materiales (dinero, casa, ropa, objetos personales...). Puedes poner en la columna del *nuestro* aquello que estás dispuesto a ofrecer, a poner a disposición de otros si te lo piden o tú ves que lo necesitan.

Con tu lista en la mano, ponte delante de Jesús y léela con él sin culpabilizarte, si no es como te gustaría. Escucha qué te dice Jesús sobre ella, déjale que te enseñe, con la paciencia con que se enseña a un niño, cómo ir pasando de una columna a otra toda tu persona, cómo puedes ir cambiando el «yo» por el «nosotros» y el «mío» por el «nuestro».

Pasa un rato mirándole a él, tratando de adentrarte en esa increíble manera de ser suya que le hizo poner toda su persona a disposición nuestra hasta llegar a decir: «Tomad y comed todos, esto es mi cuerpo que se entrega por vosotros». Escucha como una confidencia secreta eso que dicen que él decía: «Hay más alegría en dar que en recibir» (Hch 20,35).

□ Coge el periódico y elige una noticia que haya llamado tu atención.

Intenta situarte *dentro* del asunto. Mira de cerca a la gente, sintoniza con sus sentimientos, trata de adivinar cómo están viviendo ese momento, conecta con su vivencia. Nada de lo que les ocurre te es ajeno. Siente a esa gente como *tu* gente y a ese problema como *tu* problema.

Date cuenta de las diferencias que has experimentado al mirar algo como ajeno o al sentirlo, al menos un poco, como algo *tuyo*, es decir, cuando un «nuestro» te vincula con otras personas.

Habla después con Jesús sobre ello, ponte ante él con toda esa gente. Vive intensamente esa dimensión fundamental de la oración cristiana que es la intercesión de unos por otros, eso que el Salmo llama «permanecer en la brecha». Procura quedarte un tiempo prolongado en esa actitud; date cuenta de que es, el mismo Jesús, por su Espíritu presente en ti, quien está orando al Padre porque su amor solidario hacia nosotros es infinitamente mayor que el que podemos tenernos unos a otros.

c) El pan de cada día

□ El final de la primera parte del Padrenuestro, cuando decimos: «Así en la tierra como en el cielo», nos hace tomar conciencia de que todo eso que hemos pedido (santificar el nombre del Padre, desear la llegada de su Reino y hacer su voluntad) no es algo sublime que viviremos en la eternidad, sino una humilde tarea que tenemos que pedir y empezar a realizar aquí en la tierra. Jesús nos recuerda nuestra condición de hombres sometidos a la dimensión del *espacio*.

□ Ahora, la cuarta petición, tanto en la versión de Mateo como en la de Lucas, nos trae también la dimensión del *tiempo*: «*día*», dice Mateo; «*hoy*», dice Lucas.

□ Jesús, que es buen pedagogo, debió querer corregir nuestra tendencia a escaparnos nostálgicamente hacia el pasado o an-

siosamente hacia el futuro. Por eso nos coge de la mano y tira de nosotros hacia el presente, cuando nuestros pies se paran en el ayer o corren tratando de atrapar el mañana. Es *aquí y ahora*, es en el hoy y el cada día donde se esconde el secreto de la vida, parece que quiere decirnos. Es de esa tentación de *considerar siempre como «penúltima» cualquier situación que vivimos y estar esperando eternamente que lleguen las circunstancias, las personas o los acontecimientos que nos permitan, por fin, vivir plenamente la vida.* Y mientras, se nos va pasando esa vida y no nos damos cuenta de que en *ese pan* (tan corriente, tan sin importancia, tan insignificante), y en *ese hoy* (tan trivial, tan igual en apariencia a ayer y a mañana), es donde nos aguardan la vida y el don del Padre.

CUANDO VAYAS A ORAR

□ —«¡Buenos días! —dijo el Principito.

—¡Buenos días! —contestó el vendedor.

Era un vendedor de píldoras que apagaban la sed.

«Tomando una a la semana ya no se siente la necesidad de beber.»

—¿Por qué vendes esto?» —dijo el Principito.

—Supone una gran economía de tiempo —dijo el vendedor—. Los expertos han hecho cálculos. Se ahorran 53 minutos a la semana.

—¿Y qué se hace con esos 53 minutos?

—Se hace lo que se quiere.

—Yo —se dijo el Principito—, si tuviera 53 minutos para gastar, andaría despacito hacia una fuente...»

A. de Saint-Exupèry, *El Principito*.

Este texto puede ayudarte personalmente o en grupo a caer en la cuenta de lo que supone el tiempo en nuestra vida.

Después de leerlo y en un rato de silencio, ábrete al mundo de imágenes y símbolos que sugiere. Si estáis en grupo, podéis hablar sobre:

— ¿Qué significado encontraréis a la sed, el agua, la fuente, el caminar despacio, ahorrar tiempo, inventar píldoras para la sed, los 53 minutos...?

— ¿Qué relación le veis con «el pan de cada día»?

— ¿Creéis que la oración necesita «tiempo»? Reflexionad y discutid sobre ello.

□ Dedicar un rato a mirar atentamente tu reloj. Quítatelo de la muñeca, tenlo entre tus manos, contéplalo como a un testigo silencioso de tu vida. Ponlo junto a tu oído y escucha su tic-tac acompasado que marca el paso de tu tiempo. Recuerda cuántas veces al día, aproximadamente, le echas una ojeada para ponerte en contacto con esa dimensión importante del tiempo.

Seguramente que a veces lo miras con impaciencia, como si quisieras empujar sus manillas y otras, en cambio, querrías detenerlas para prolongar unos momentos felices...

Ahora te sientas a solas con Jesús. Le hablas de cómo vives el día a día: con prisa, con serenidad, con preocupación por el mañana, con paz... Escucha las palabras que dijo un día y que el Evangelio nos guarda como un tesoro: «No andéis agobiados por la vida, pensando qué vais a comer, ni por el cuerpo, pensando con qué os vais a vestir; porque la vida vale más que el alimento y el cuerpo más que el vestido. Fijaos en los cuerpos: ni siembran ni siegan, no tienen despensa ni granero y, sin embargo, Dios los alimenta. Y ¡cuánto más valéis vosotros que los pájaros! Y ¿quién de vosotros, a fuerza de agobiarse, podrá añadir una hora al tiempo de su vida?... No estéis con el alma en un hilo buscando qué comer y qué beber. Son los paganos quienes ponen su afán en esas cosas; ya sabe vuestro Padre que tenéis necesidad de eso. En cambio, buscad que Él reine y eso se os dará por añadidura» (Lc 12,22-31).

Descubre las preocupaciones que te agobian y déjalas en manos del Padre... Confíate en sus manos. Lo pueden hacer todo nuevo.

Quédate lo más silencioso que puedas, después de escuchar estas palabras que contienen mucho de la sabiduría de Jesús y de su manera de entender la vida. Deja que te vayan calando dentro. Y, aunque te resulten misteriosas, ábrete a su misterio, fíate del que las dijo y deja caer tus resistencias, tus ansiedades, tus preocupaciones, tus agobios, dejándolos derretirse como una escarcha que se deshíela al estar expuesta al sol...

8

Perdónanos² nuestras deudas

EL SECRETO ES EL AMOR

- ❑ Es imposible saber, al mirar un círculo, cuál es su principio y cuál es su fin; por eso es la figura geométrica que se emplea con frecuencia para expresar el amor, eso significa el anillo de la alianza matrimonial. Algo parecido ocurre con el perdón, que es otra forma de experimentar el amor: no llegamos a saber nunca si es el sentirnos perdonados por Dios lo que nos lleva a perdonar a los otros o si es precisamente el perdonar a los otros lo que nos posibilita experimentar el perdón de Dios.
- ❑ Jesús juega en el Evangelio con estos dos cabos del perdón: en la parábola del hijo pródigo, de la oveja perdida, del acreedor que perdonó a sus deudores, es Dios quien perdona sin exigir ninguna condición previa. Ni siquiera la vuelta renqueante del hijo supone gran cosa por su parte, porque Lucas se encar-

² Como ya advertimos al principio, mantenemos la versión del Padrenuestro de 1987, cuando se publicaron estos artículos. (Nota del Editor.)

ga de subrayar que decidió volver porque tenía hambre y se acordaba de lo bien que comían los jornaleros de la casa de su padre. Los deudores perdonados no tenían más mérito que el de no tener con qué pagar su deuda y la oveja no tuvo más cualidades que la de ser tan torpe como para perderse. En todo ello se nos descubre algo del corazón de Dios: su absoluta gratuidad, la incondicionalidad de su amor.

❑ En otros momentos, sin embargo, el acento recae sobre otro aspecto, el perdón del Padre está condicionado al perdón que nos concedamos unos a otros. En el sermón del monte Jesús dice: «Perdonad y seréis perdonados» (Lc 6,37); en la parábola del deudor injusto su palabra se hace tajante: «Así hará con vosotros mi Padre celestial si no perdonáis de corazón cada uno de vosotros a vuestro hermano» (Mt 18,34) y en el Padrenuestro nos enseña a decir: «Perdónanos como nosotros perdonamos» (Mt 6,12; Lc 11,3). Precisamente porque el perdón es una experiencia que tiene que ver con el amor, podemos decir de él lo mismo que contestó Jesús a aquel jurista que le preguntaba por el primer mandamiento: «El segundo es semejante a este» (Mt 22,39). Desde aquel día se nos reveló el secreto más hondo del cristiano: el amor con que amamos a Dios es el mismo con el que amamos a nuestros hermanos y lo que hace que esos dos amores, que siempre estamos intentando separar, sean uno solo, es que tienen un único origen: el Espíritu derramado en nuestros corazones. Y es ese mismo Espíritu el que nos hace posible acoger el perdón de Dios y convertirnos en perdonadores de nuestros hermanos.

CUANDO VAYAS A ORAR...

❑ Lee Lc 15,11-32 y, a continuación, este poema de P. Loidi:

«Cada mañana sales al balcón y oteas el horizonte por ver si vuelvo.

Cada mañana bajas saltando la escalera y echas a correr por el campo cuando me adivinas a lo lejos.

Cada mañana me cortas la palabra, te abalanzas sobre mí y me rodeas con un abrazo redondo el cuerpo entero.

Cada mañana contratas la banda de músicos y organizas una fiesta por mí por el ancho mundo.

Cada mañana me dices al oído con voz de primavera: Hoy puedes empezar de cero».

Consulta ahora tus propios sentimientos para darte cuenta de si existen en ti resistencias a pronunciar desde ti mismo estas palabras. El decirlas desde el fondo supone estar convencido del perdón de Dios. Si no has llegado a hacer aún esa experiencia, añade al comienzo de la oración estas palabras: «Padre, ayúdame a creer que cada mañana...» y repítela lentamente, una y otra vez, hasta que la convicción de que es así como Dios nos ofrece su perdón, te desborde de alegría...

❑ Coge el Salmo 105 en el que Israel hace memoria de lo que constituyen las experiencias más fuertes de su historia: la misericordia de Dios y el pecado del hombre. Haz tú también memoria de tu pasado y revive con el mayor detenimiento que puedas, no tanto tus pecados, sino el incansable amor de Dios hacia ti que, una vez tras otra, te ha perdonado, acogido y reconstruido y ha vuelto a dar a tu vida novedad y futuro. Deja que todo tu ser se inunde de asombro y de agradecimiento y permanece en esa actitud un tiempo más prolongado. Cuanto más abajo eche raíces en ti esta seguridad de ser querido y perdonado por Dios, más te irás acercando al núcleo fundamental cristiano.

❑ Termina rezando el Salmo 126 que es una exclamación admirativa ante Aquel que ha estado grande con su pueblo y que sigue estándolo con cada uno de nosotros.

(Si en vuestro grupo existe un nivel suficiente de confianza, podéis hacer en común este ejercicio de oración y terminar comiendo y bebiendo algo juntos. No hay mejor motivo para un brindis que el de celebrar el amor incondicional de Dios.)

□ Lee en Mc 2,1-12 el relato de la curación del paralítico y trata de revivir la escena con todos sus detalles, como si estuvieras presente en ella. Contempla la gente que se agolpaba alrededor de Jesús y la decisión de los que llevaban al paralítico de conseguir acercarle a él de cualquier manera. Siente la expectativa de aquel hombre por ser curado. Comprende su asombro cuando, al estar por fin junto a Jesús, éste reacciona de una manera desconcertante: no responde a su deseo primario de curación, sino que le dice: «Ánimo, hijo, perdonados te son tus pecados». Es como si hubiera adivinado que, más que curación, lo que necesitaba con más urgencia era sentirse perdonado, aceptado, reconciliado y frente a esta situación nueva de reconstrucción interior. El poder andar o no era algo secundario. Quizá no hizo falta que Jesús pronunciara aquellas palabras: su actitud ante el enfermo, su manera de mirarle y de recibirle fue lo que hizo que aquel hombre sintiera ánimo y confianza y experimentara cómo todo su lastre de pecado y culpabilidad desaparecía, se derretía como la escarcha ante aquella mirada incondicionalmente acogedora.

Ponte tú en el lugar del paralítico delante de Jesús, expónte sin miedo bajo su mirada, date cuenta de que, si sientes reproches o culpabilidad, esos sentimientos nacen de ti mismo, no de él. Permanece bajo su mirada para que vaya cambiando tu vivencia del pecado y te haga pasar del remordimiento culpabilizante al asombro agradecido de quien se siente querido a pesar de todo. Experimenta cómo entonces se abre paso en ti el dinamismo de la verdadera conversión que te hace desear con toda el alma empezar a responder a un amor así.

□ Un teólogo alemán, Paul Tillich, expresa así eso que constituye la experiencia radical cristiana: «Donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia», dice Pablo en la misma carta en la que describe el inimaginable poder de separación y de pecado que hay en cada persona. Sus palabras describen la experiencia más abrumadora y determinante de su vida: se encontró aceptado por Dios. Y cuando lo descubrió, fue capaz de aceptarse a sí mismo y a los demás reconciliándose con ellos.

¿Sabemos nosotros lo que es ser acometidos por la gracia? No significa que hayamos logrado progresar en el control de nuestra vida moral ni en nuestra lucha contra nuestras faltas o en nuestras relaciones con los demás hombres. La gracia nos embarga cuando nos encontramos presos del desasosiego, cuando estamos hartos de nuestra debilidad y de nuestro egoísmo, cuando nuestra falta de dirección y de serenidad han llegado a sernos insoportables. Cuando, año tras año, la anhelada perfección de nuestra vida no se realiza, cuando el desaliento destruye nuestra alegría y nuestro impulso. A veces, en este momento, una ola de luz irrumpe en nuestra oscuridad y es como si una voz nos dijera: «Eres aceptado. No trates de hacer nada ahora, no inicies nada, quizá en adelante harás mucho. Simplemente *acepta el hecho de que eres aceptado*».

Si esto nos ocurre, es que hacemos la experiencia de la gracia. Después de una experiencia así, podemos no ser mejores que antes, pero todo queda transformado: la relación con los otros y la relación con nosotros mismos. Llegamos a aceptarnos porque sentimos que hemos sido aceptados por otro mayor que nosotros mismos. Entonces nos es dada la fuerza de decirnos *sí, la paz entra en nuestro interior, el desprecio que sentíamos por nosotros mismos desaparece y nuestro yo se reconcilia consigo mismo. Entonces podemos decir que la gracia ha venido a nosotros*».

Leed este texto en vuestro grupo y, después de unos momentos de silencio, compartid entre vosotros qué resonancia ha tenido en cada uno y cuáles son vuestras vivencias en este sentido. Las experiencias de otros pueden ayudar mucho a aquellos que tienen más dificultad para quererse y perdonarse a sí mismos.

□ La palabra de los profetas puede ayudarnos a hacer más profunda y más viva nuestra fe en el perdón de Dios. Podéis hacer una celebración comunitaria del perdón alrededor de algunos de esos textos. Por ejemplo: cada uno va pidiendo perdón en alto por aquello que reconoce en su vida como peca-

do y un lector lee uno de estos textos breves después de cada intervención:

«¿Es un hijo tan querido para mí Efraín o un niño tan mimado que, tras haberme dado tanto que hablar, tengo que recordarlo todavía? Pues, en efecto, se han conmovido mis entrañas por él; ternura hacia él no ha de faltarme» (Jer 31,20).

«Volveré a edificarte y serás reedificado, palabra de Yahvé. Te he amado con amor eterno, por eso he reservado gracia para ti» (Jer 31,3-4).

«Yo sanaré su infidelidad, los amaré con largueza, pues mi cólera se ha apartado de ellos. Seré como rocío para Israel, él florecerá como el lirio y hundirá sus raíces como el Líbano» (Os 14,5-6).

«¿Cómo voy a dejarte, Efraín, cómo voy a dejarte, Israel? Mi corazón se revuelve dentro a la vez que mis entrañas se estremecen. No volveré a destruir a Efraín porque soy Dios, no hombre, en medio de ti soy Santo y no me gusta destruir» (Os 11,8-9).

9

Así como nosotros perdonamos a nuestros deudores

PERDONAR ES CUESTIÓN DE FE

❑ Esta segunda parte de la quinta petición puede resultarnos la más atrevida de todo el Padrenuestro porque, al pararnos en ella, nos damos cuenta de que estamos diciendo algo así como: «Pórtate con nosotros como nosotros nos portamos con los demás». Y eso ¡ni en nuestros mejores momentos de amor fraterno, nos atreveríamos a pedirlo!

❑ Además somos demasiado conscientes de la debilidad de nuestra psicología en la que no «mandamos» fácilmente y hemos experimentado muchas veces lo difícil que es convencer a nuestro corazón para que sienta lo que la cabeza o la voluntad han decidido de antemano. ¿Cómo vamos a perdonar, decimos, si nuestra memoria no es capaz de olvidar los agravios y las faenas que nos han hecho los otros? ¿Cómo reconciliarnos si la confianza se nos fue al fondo del mar y no conseguimos reencontrarla para ofrecérsela de nuevo a los que nos han fallado?

❑ Desde luego esta sería una petición insensata si no fuera por el lugar que ocupa en el Padrenuestro y por lo tanto, dentro de la catequesis de la oración que hace el mismo Jesús. Y es que, antes de enseñarnos a decirla, nos ha enseñado a decir «Abba» y por lo tanto, a abrirnos al misterio de un amor que nos envuelve y nos acoge, de un amor que nos constituye hijos y por lo tanto reconciliados, perdonados y escandalosamente queridos. La invocación de Dios como Padre es el verdadero atrevimiento y todo lo demás que digamos no será más que una consecuencia de ello.

❑ Se diría que Jesús no se fía mucho de nosotros ni de nuestras posibilidades de «virtud»: «No se fiaba de ellos porque sabía lo que hay en el hombre», dice Juan en su evangelio (2,25) y recoge otra palabra de Jesús muy poco halagüeña para nuestra vanidad: «Si vosotros, *siendo malos*, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, cuánto más vuestro Padre...» (Lc 11,13). A pesar de ello parece confiar (casi desmesuradamente diríamos nosotros) en que desde esa situación nueva de filiación que viene a regalarnos, empezamos a ser capaces de reaccionar de otra manera, podemos comenzar a sentir, a pensar, a amar y a actuar desde una novedad total que cambia nuestro corazón de piedra en un corazón de carne. Y en ese corazón los viejos rencores, durezas, inflexibilidades y juicios condenatorios hacia los otros se derriten como la escarcha al calor del sol.

❑ Perdonar no es cuestión de puños, es asunto de fe, es decir, tiene que ver con esa actitud de fondo que nos hace sentirnos seguros porque nos sostiene un amor del que no nos puede separar ni la muerte ni la vida, ni lo pasado ni lo futuro, ni siquiera nuestra propia fragilidad pecadora.

Cuando vivimos apoyados en esa roca nos es más fácil mirar con benevolencia y con misericordia porque nuestros ojos están inundados por una luz que nos permite ver esa realidad más honda de los otros que está por debajo de las apariencias. Por eso podemos envolvernos en la misma ternura indulgente

y comprensiva con que nosotros mismos nos sabemos envueltos. No es nuestro perdón lo que damos generosamente a los otros: es el perdón mismo de Dios el que desborda nuestros diques y nuestras barreras y sumerge en el mismo mar nuestros pecados y los de nuestros hermanos.

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ Reuníos en grupo y leed la parábola del siervo sin entrañas (Mt 10,23-35). Después de un rato de silencio, compartid los sentimientos que os ha producido su lectura y, en concreto, cuáles son las dificultades que cada uno tiene para perdonar.

Dejad después otro rato de silencio para hacer una oración de intercesión, pidiendo la capacidad de perdonar. Terminar reconstruyendo la parábola actualizándola en situaciones de hoy, pero poniéndole un «final feliz» en el que se dé una reacción coherente con la petición del Padrenuestro.

❑ En el himno al amor de la carta a los Corintios (13,1-7) podemos aprender lo que significa perdonar en sentido amplio. Diríamos que es como un tratado de «medicina preventiva» que nos enseña a vivir con una salud interna tal que el perdón llega a ser casi innecesario, sencillamente porque uno no se deja ofender fácilmente.

Lee el texto despacio, deteniéndote en cada verbo para dejarle un hueco en tu interior, para revestirte de esas actitudes previas de no tener en cuenta lo malo, no irritarse, disculpar, fijarse en lo bueno, creer y esperar en los otros. Imagina que todas esas disposiciones crean un «espacio ecológico» de sanidad y limpieza y que, al respirarlo lenta y profundamente, te invaden esa limpieza y esa libertad, que hacen magnánimo tu corazón. Desea y pide que el Espíritu te llene de ese don.

❑ Seguramente hay en tu vida de relación personas a las que te cuesta tratar, gente que, de alguna manera, consideras ene-

miga o, al menos, no amiga; alguien que, al no estar en tu misma clave de ideas y sentimientos, te hace difícil la convivencia. Ponte en actitud orante y trae a esa persona a tu memoria. Revive tus dificultades de relación, las interferencias y rechazo que sientes frente a ella. Acércate a Jesús y extiende delante de él todos esos sentimientos, a la vez que repites, una y otra vez como aquel mendigo ciego del Evangelio: «Jesús, ten piedad de mí»... Pronuncia, después, internamente el nombre de esa persona y trata de mirarla en ese momento como la mira Jesús y de sentir hacia ella lo que él siente. Imagina cómo le impone las manos, como hacía con los enfermos que se le acercaban. Cuando te sientas capaz, haz tú internamente ese mismo gesto suyo de perdonar, bendecir y acoger. Hazte consciente después de si ha cambiado tu actitud hacia esa persona.

□ Haz un rato de oración tratando de dar contenido al gesto litúrgico de la paz que hacemos en la eucaristía. Para ello, contempla un rato tus manos cerradas; trata de expresar, a través de ellas, dureza u hostilidad. Reza el Padrenuestro repitiendo varias veces la petición «perdónanos nuestras deudas, así como nosotros personamos...», y abre después las manos lentamente, como para acoger el perdón que te regala gratuitamente el Padre. Siente que ese perdón está en tus manos para circular, para compartirse, para alcanzar a otros. Si hacéis este ejercicio en grupo, poneos al final en círculo y cada uno pone sus manos juntas con las palmas hacia arriba para recibir la señal de la cruz que traza sobre ellas el que tiene a su lado y que se va repitiendo como señal y oferta de perdón mutuo.

10

No nos dejes caer en la tentación mas líbranos del mal

NECESITAMOS DE LA FUERZA DE LO ALTO

□ Quizá si fuéramos nosotros los «autores» del Padrenuestro no lo haríamos terminar así, de un modo que nos resulta algo abrupto y como poco armónico con el resto de lo que acabamos de rezar. Después de desear la santificación del nombre del Padre, su Reino y su voluntad, después de pedir humildemente el pan y el perdón, parece que estamos ya en una esfera a salvo de la tentación y del mal.

Y, sin embargo, para Jesús no parece que es así, y en las dos últimas peticiones nos remite al terreno que nos es propio, al «humus» de donde procedemos, que es el de nuestra fragilidad congénita, a eso que el Nuevo Testamento llama «carne» y que constituye nuestra limitación, nuestra debilidad tan necesitada de la fuerza de Alguien mayor.

□ Es un tema tan frecuente en los evangelios que no es de extrañar que aparezca también en el Padrenuestro. El mismo Je-

sús «probado en todo igual que nosotros, menos en el pecado» (Hb 4,15) supo también de tentación y de cuánto los hombres y las mujeres necesitamos pedir cada día al Padre que nos libre de caer en ella.

❑ Nos lo recuerda también Pablo cuando nos dice que «llevamos el tesoro en vasos de barro para que se vea que esa fuerza extraordinaria es de Dios y no viene de nosotros» (2 Cor 4,7), y toda la tradición de la Iglesia nos exhorta a permanecer despiertos y a no creernos triunfadores definitivos del mal y del pecado.

❑ Y la peor tentación en la que podemos caer es la de vivir engañados. Ignacio de Loyola, uno de los mejores conocedores de los recovecos del corazón humano, previene y avisa una y otra vez en su libro de *Ejercicios* de este peligro del engaño, quizá porque es ahí donde mejor se refleja nuestra limitación, nuestra cortedad e impotencia, que necesitan ser salvadas. Y eso es algo que está fuera del alcance de nuestra decisión.

❑ Una leyenda medieval cuenta la historia de un noble caballero que, atravesando a caballo una laguna pantanosa, comenzó a hundirse en el fango, pero, agarrándose a sí mismo por los cabellos, logró salir de ella sin más ayuda que su propia fuerza.

No es una leyenda cristiana. La sabiduría de la oración de Jesús nos enseña que no somos capaces de librarnos solos, de resistir solos las trampas que nos acechan. Por eso oramos al Padre. Y lo hacemos desde la confianza de quien se apoya en la fuerza salvadora que nos ha sido dada para siempre en su Hijo Jesús.

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ La Biblia es la mejor comentadora de estas últimas peticiones del Padrenuestro. Os propongo este «collage» de textos que

pueden servirnos para un rato de oración personal o en grupo. Podéis leer cada uno de ellos, dejando un espacio de silencio para que los participantes en la oración puedan expresar en qué les ilumina ese texto su situación personal, en qué se sienten reflejados, etc. Se puede terminar rezando juntos el Padrenuestro. Al llegar a las dos últimas peticiones, cada uno las hace en alto nombrando al que tiene al lado «Señor, no dejes caer en la tentación y libra del mal a...»; a continuación, el que ha sido nombrado, repite lo mismo diciendo el nombre del otro. Una canción con la que podéis terminar es la de Kiko Argüello: «¿Quién nos separará del amor de Dios?».

Estos podrían ser algunos de los textos:

• *«Atiende y respóndeme, Señor, Dios mío;
sigue dando luz a mis ojos,
líbrame del sueño de la muerte;
para que no diga mi enemigo: "Le he podido"
ni se alegre mi adversario de mi fracaso.
Pues yo confío en tu lealtad,
mi corazón se alegra con tu salvación
y cantaré al Señor
por el bien que me ha hecho»*
(Sal 13,4-6).

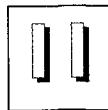
• *«Señor, yo pensaba, muy seguro:
No vacilaré jamás.
Con tu favor me colocabas
en una cima inexpugnable;
pero escondiste tu rostro
y quedé desconcertado.
Escucha, Señor, y ten piedad de mí,
sócórreme»*
(Sal 30,7-11).

• *«Soy un hombre de carne y hueso, vendido como esclavo al pecado. Lo que realizo no lo entiendo, pues lo que yo quiero, eso no lo ejecuto y, en cambio, lo que detesto, eso lo hago. Veo claro que en mí, es decir, en mis bajos instintos, no anida*

nada bueno, porque el querer lo excelente lo tengo en la mano, pero el realizarlo no; no hago el bien que quiero; el mal que no quiero, eso es lo que ejecuto. Así que, cuando quiero hacer lo bueno, me encuentro fatalmente con lo malo en las manos. En lo íntimo, cierto, me gusta la Ley de Dios, pero en mi cuerpo percibo unos criterios diferentes que guerrearán contra los criterios de mi razón y me hacen prisionero de esa ley del pecado que está en mi cuerpo.

¡Desgraciado de mí! ¿Quién me librará de este ser mío, instrumento de muerte? Pero, ¡cuántas gracias le doy a Dios por Jesús, Mesías, Señor nuestro!»

(Rm 14-15. 18-19. 21-25 b. 24-25 b).



Amén

ACEPTAR UN RIESGO

□ *Amén*. Así decimos al terminar de rezar el Padrenuestro. Y lo decimos en la lengua misma de Jesús. Lo hemos traducido, demasiado simplemente, por «así sea», pero, aunque también es eso, es mucho más que eso.

Amén significa que algo que se ha hecho es verdadero y el que pronuncia el *Amén* reconoce que lo verdadero es *válido* y, por tanto, *vinculante*.

□ El Padrenuestro, que había nacido de un atrevimiento («*audemus dicere*»...), termina en una vinculación y es como si reprodujera en maqueta el proceso mismo de la fe. Y es que tanto el orar como el creer (¿no es la oración como la cara consciente de la fe?) nacen de un riesgo que corremos voluntariamente. La fe y la oración no nacen de una certeza como la que nos proporcionan las verificaciones sensibles o los cálculos matemáticos. Nos decidimos a creer y a orar desde una certeza que tiene mucho que ver con la audacia, porque es así como entramos en relación desde esta humanidad nuestra que Dios conoce tan de cerca. Entramos así en un camino para el que, al parecer, no contamos con muchas seguridades, pero

que al final se revela como la roca que ha dado consistencia a nuestra vida.

❑ Estamos acostumbrados a la cotidianidad de nuestra orilla, pequeña playa que nos es tan familiar y de la que no nos gusta alejarnos mucho: ahí están nuestras preocupaciones; vivir seguros, cuidar nuestro nombre, realizar nuestros planes, buscarnos el pan, hacernos respetar por los demás.

Pero, en algún momento de nuestra vida, nos sale al encuentro la palabra de Jesús y todo se transforma: se nos invita a lanzarnos a la aventura, a dejar atrás todo eso y a lanzarnos mar adentro, hacia ese mar desconocido de las grandes olas de la gloria de Dios, de su Reino, de su voluntad... Se nos pide, nada menos, que dejemos de pedir el pan-para-mí para preocuparnos por un pan que sea *nuestro*; se nos exige un perdón que alcance a todos y, sobre todo, una confianza que se atreva a decir: *Abba*, más allá de todas las negatividades de la existencia.

❑ Si nos lanzamos a ese mar, experimentaremos, con una fuerza abrumadora, la fragilidad de nuestra barquilla, pero será precisamente ahí donde únicamente podremos hacer la experiencia de ser alcanzados por la certidumbre del *Amén* de Dios y es cuando más segura y más a salvo sentiremos nuestra vida.

Rezar el Padrenuestro es vivir, en unos momentos breves, todo el proceso en el que cuaja nuestra personalidad creyente. Por supuesto que no está aún terminado: aún tememos muchas veces dejar atrás todo eso que nos atrae y nos tienta; aún tenemos miedo de navegar por mares desconocidos y nos asusta decir: «*Venga tu Reino, hágase tu voluntad...*», porque seguramente no coinciden con los nuestros; nos sigue resultando difícil pedir un pan que tendremos que compartir y prometer un perdón que nos resistimos a conceder. Por eso necesitamos decir *Amén*, porque es como si entonces la luz de nuestra confianza se proyectara hacia adelante y nos hiciera ver que, al final, está la roca; que, más allá de la inconsistencia del agua, están la fuerza y la mano de Jesús y que, podemos, como Pedro, hacer la experiencia de ser sostenidos por ella.

CUANDO VAYAS A ORAR

❑ Como último ejercicio de los que hemos venido haciendo para intentar profundizar en el Padrenuestro, os propongo hoy una celebración sobre el Padrenuestro.

Reuníos en grupo y preparad unos murales, en cada uno de los cuales esté escrita una de las peticiones del Padrenuestro. Extended por el suelo fotopalabras y después de unos momentos de ambientación, cada uno que escoja dos que le parezcan tener que ver con dos peticiones del Padrenuestro; que las pinche en el mural de esas peticiones y explique brevemente por qué las ha elegido. Al terminar, de pie y cogidos de las manos, rezad cada una de las peticiones; uno la dice en voz alta y solemne y los demás cantan: *Amén*, detrás de cada una de las peticiones.

❑ Otra manera de hacerlo será, después de decir en alto cada petición, dejar un espacio de silencio y de oración en que cada uno pide por la gente, los temas o los problemas que le evoca esa petición o da gracias por el don que supone para nuestra vida cristiana.