

# Graduats ac Jornadas de Reflexión.

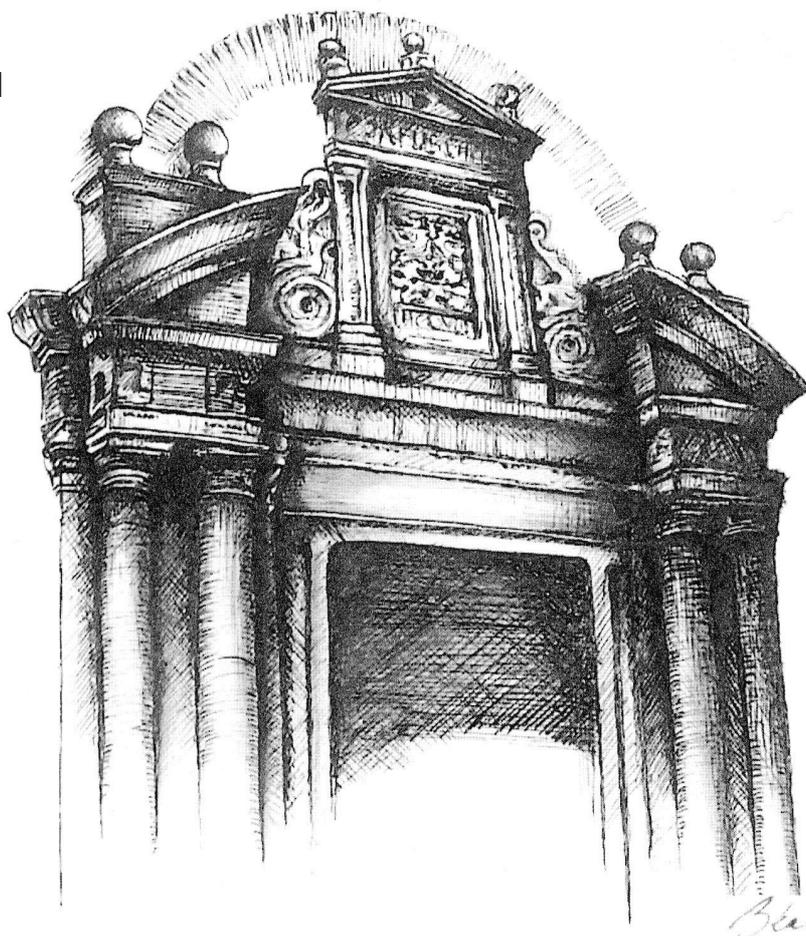
La Barraca de Aigües Vives. 9 y 10 de marzo de 2013

## Sábado

- 10.30 oración
- 11 Introducción
- 11.30 reflexión personal
- 12.30 charla-coloquio
- 16. presentación de la película
- 16.30 película
- 19. descanso
- 19.30 celebración penitencial

## Domingo

- 10 oración Laudes
- 10.30 charla
- 11.30 reflexión personal
- 13 misa



**Sábado 9 de marzo**

**ORACIÓN DE LA MAÑANA.**

**Canto**

*Bless the Lord my soul, and bless God's holy name. Bless the Lord my soul, who leads me into life.*

(Bendice alma mía al Señor, y todo mi ser a su santo nombre. Bendice alma mía al Señor, que me conduce a la vida)

Debajo de la piel, muy dentro, en lo profundo, arde un fuego poderoso.

La fuerza de un Dios late, discreta, en el pozo de los anhelos y los sueños.

A veces asoma, y es palabra humilde, caricia, gesto de amor, mirada humana, alegre bullicio, silencio reconciliado.

Brillan más los ojos, un fulgor distinto colorea el rostro, se entonan melodías vivaces, ese canturreo crece, contagia a muchos, y por un instante de comunión nace un clamor de júbilo.

Se está bien aquí. Menos uno, y más nosotros.

Luego se impone la vida con sus rutinas.

Pero sabemos que debajo de la piel, muy dentro, en lo profundo, late Dios.

**Sal 102, 1-2. 3-4. 9-10. 11-12**

**R. El Señor es compasivo y misericordioso.**

Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.  
Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

Él perdona todas tus culpas,  
y cura todas tus enfermedades;  
él rescata tu vida de la fosa,  
y te colma de gracia y de ternura.

No está siempre acusando,  
ni guarda rencor perpetuo;  
no nos trata como merecen nuestros pecados,  
ni nos paga según nuestras culpas.

Como se levanta el cielo sobre la tierra,  
se levanta su bondad sobre sus fieles;  
como dista el oriente del ocaso,  
así aleja de nosotros nuestros delitos.

**Padre Nuestro**

## TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

### Mi presente

El pasado no tiene por qué inquietarnos, y menos aún provocarnos temor el futuro. El presente es el único tiempo que realmente nos pertenece y que deberíamos aprovechar conforme a la voluntad de Dios. Es en el presente donde debemos vigilar nuestros pensamientos. Nuestro Señor no ha querido que nuestra previsión vaya más allá del día de hoy. Por nuestra salud y nuestra paz debemos mantenernos en esos límites.

**Blas Pascal**

---

### EL CAMBIO ES HIJO DE LA COMPRENSIÓN

... A pesar de que nuestros comportamientos y actitudes se hallen demasiadas veces marcados por la inconsciencia o la superficialidad, estamos aprendiendo que las transformaciones eficaces no van a venir de la mano del moralismo o del voluntarismo. Las personas no cambiamos porque nos lo impongan desde fuera ni porque hagamos buenos propósitos. El cambio es hijo de la comprensión.

Si todo el mal que existe en el mundo es consecuencia de la ignorancia, en el sentido más profundo del término –"sólo existe un perpetrador de maldad en el planeta: la inconsciencia humana" (Tolle)-el bien siempre viene de la mano de la comprensión.

Permanecemos en la ignorancia mientras nos percibimos como egos aislados y separados, que giran forzosamente de una manera egocentrada. Tomar al yo como si fuera nuestra verdadera identidad es la causa de todo el sufrimiento que nos infligimos a nosotros mismos y a los demás.

La comprensión aparece cuando logramos tomar distancia del yo. Pero eso requiere algo a lo que no estamos acostumbrados: **acallar la mente y venir al presente.**

Ego es igual a pensamiento no observado y a pasado/futuro. Por eso, mientras no silenciemos la mente, no podremos salir de él ni podremos dejar de vivir de un modo egocéntrico.

Sin embargo, en los momentos en que venimos al presente –si realmente estamos completamente "volcados" en el aquí y ahora-, notaremos hasta qué punto se modifica nuestro modo habitual de percibir.

Se habrá modificado, incluso, la percepción de nuestra propia identidad. Cuando estás en el presente sin pensamientos, tú no puedes encontrarte a ti mismo como "yo"; te percibes en lo que eres, la Conciencia que está detrás de los pensamientos, la Presencia que, sencillamente, es.

Justamente entonces –porque has comprendido- se producirá la transformación. Dejarás de vivir para el ego, girando en torno a él, y permitirás que la Vida fluya a través de ti, confiando en su propia Sabiduría.

Este parece ser nuestro aprendizaje. Porque cualquiera de nosotros es capaz de acallar los pensamientos y estar en presente en una fracción de segundo. Nos cuesta mucho más, sin embargo, **permanecer en la presencia continuada**, de la que no nos saquen ni nuestros recuerdos incontrolados ni nuestras proyecciones imaginarias.

Aprender a vivir en presente – silenciar la mente – tomar distancia del ego (o yo) – comprender quienes somos... es un arte, al alcance de todo ser humano, pero que requiere motivación y práctica. No porque sea difícil, sino porque estamos tan identificados con el otro modo de funcionar, que nos incapacita justamente para lo más simple: sólo estar, sólo ser.

Ese "estar" o "ser" es también la comprensión que nos plenifica y nos transforma. Porque no es un "estar" como nuestra mente podría imaginarlo, sino que se trata nada menos que una plenitud de Presencia, en la que no falta nada. Al "hacernos amigos" del momento presente, se nos regala la paz y se nos desvela nuestra identidad más profunda.

**Enrique Martínez Lozano**

---

En definitiva, los maestros de la vida espiritual saben perfectamente que, en la auténtica oración, de lo que se trata no es de exponer a Dios muchos y muy variados pensamientos, de formular muchas peticiones y deseos con los que, en cierto modo, tratamos de mantener ocupado a Dios (aun cuando para nosotros – y no en realidad para Dios - «la oración es importantísima»); sino que se trata de **obtener un concentrado silencio** (¿Podría decirse «un vacío»? ) en el que la persona entera se entrega confiada y amorosamente al misterio silencioso de Dios... si uno no se impacienta y procura ir ejercitándose lentamente, puede **provocar en el interior esa verdadera calma que consiste simplemente en quedarse en presencia de Dios.**

(Karl Rahner)

---

## El arte de la humildad y la aceptación

Para empezar, probablemente estaremos de acuerdo en que “humildad” es *una de esas palabras tan manipuladas* que, para no pocas personas, ha dejado de ser significativa. A los oídos de muchos, suena a humillación o sumisión, cuando no a servilismo o indignidad...

Sin embargo, nada de eso tiene que ver con la humildad, cuya más ajustada definición nos fue regalada por Teresa de Jesús: Humildad es... *“caminar en verdad”*. Es la *capacidad de reconocer la propia verdad* y, por eso, equivale a la *aceptación*.

Y aceptar no es resignarse ni claudicar: es, sencillamente, *reconocer lo que es*. De ahí, sus *efectos característicos*: La aceptación *moviliza, no resigna; ensancha, no reduce; pacifica, no hunde ni culpabiliza*.

Por eso mismo, la humildad, apoyándose en el gusto por la propia verdad, es la *mayor fuente de descanso y de libertad interior* que podamos imaginar. Mirémoslo al revés: lo único que nos impide descansar, mantener la paz y gozar de libertad interior es el *orgullo neurótico*, que nos “rompe” y nos culpabiliza, nos aleja de nosotros mismos y de los demás. Por el contrario, basta conectar con la humildad –con la aceptación–, para que vuelva el descanso y la libertad...

Si todos somos, de fondo, humildes, eso significa que la humildad es un “arte” que todos podemos aprender, en un ejercicio de reeducación, a partir de poder *conectar* cada vez más con ella en nuestro interior. A medida que *experimentemos los efectos que produce*, crecerá también nuestra *motivación* y nuestro *gusto por vivir más y más desde ella*.

... Con todo ello –incluso aunque tengamos que *empezar por aceptar que no podemos aún aceptarnos*–, queremos ejercitarnos en el arte de la humildad. *¿Qué puede ayudarnos* en ese aprendizaje? Nos hará bien:

- tomarnos tiempo para *dejarnos sentir todo signo de aceptación verdadera que nos venga de los demás*;
- *verbalizar* nuestras propias dificultades para aceptarnos;
- *reconciliarnos* progresivamente con toda nuestra debilidad e imperfección;
- dar pasos de aceptación y de *amor hacia sí mismo*;
- acoger a *nuestro/a niño/a interior*, desde una mirada bondadosa que lo sabe ver en su belleza original;
- y, poco a poco, abrimos a reconocer y *sentir nuestro propio valor* y nuestra propia bondad.

*Valor y bondad* constituyen los dos “pilares” que sostienen una personalidad integrada. Y son dos valores gratuitos: todo ser humano es valioso y bueno de fondo, por más que, en ocasiones, ambos valores se encuentren sepultados bajo montañas de creencias erróneas y de comportamientos malvados.

Conectar conscientemente con el propio valor y la propia bondad nos permitirá dar pasos de unificación y empezar a sentir el gusto de estar en nuestra propia piel.

Al dar pasos de aceptación de nosotros mismos, en toda nuestra verdad, creceremos proporcionalmente en la vivencia de la humildad, como reconocimiento de lo que somos, sin entrar en comparaciones. *La comparación es la manifestación del orgullo...*

---

# Orar con el cuerpo y recibir el cuerpo

El cuerpo es nuestro compañero más cercano e íntimo, nacemos envueltos en él y sólo al emprender el viaje definitivo, el viaje de todos, nos desprenderemos de él. Cada experiencia de nuestra vida quedará grabada en su memoria, las que queremos revivir por el goce profundo que nos produjeron y aquellas que quisiéramos no volver a evocar y que, aun sanadas, él tendrá guardadas en su caja de resonancia. Llevamos todo con nosotros. Si en otros tiempos había que desentenderse del cuerpo para orar, afortunadamente ahora constatamos la necesidad y la urgencia de contar con él. El alma ya no “lucha con el cuerpo” sino que éste se convierte en su mejor fruto, en el amigo primero y principal de nuestra alma.

“ Este es mi cuerpo ” (Mc 14, 22), dirá Jesús, “ tomadlo ”. Necesitamos ahondar en esta realidad. Podía haber dicho “esta es mi vida, esta es mi historia, yo mismo”...pero dice: “este es mi cuerpo” y contenido en él su manera de estar en la vida y de situarse en ella, sus modos de mirar, de tocar, de estar presente. ¿Cómo vivió Jesús en su corporalidad la relación con Dios y con los otros y cómo somos invitados a vivirla nosotros?

En este ensalzamiento actual del cuerpo a todos los niveles necesitamos encontrar la “ justa cercanía ” para relacionarnos con él, ni por exceso (la atención desmedida al cuerpo), ni por defecto (no escuchar sus necesidades) podremos establecer un vínculo sano con el propio cuerpo. Nuestras maneras de relacionarnos están configuradas por él. No hay experiencia de amor, y por eso no hay experiencia de Dios y de los otros, que no ocurra en nuestro cuerpo.

Mi madre dejó de ir a la eucaristía porque los bancos de la Iglesia del pueblo se le clavaban en la espalda y no aguantaba todo el tiempo así. Ahora que está en un momento de fragilidad física y necesita ayuda de otros, recuerdo frente a ella este texto de san Pablo: “ aunque nuestra condición física se vaya deteriorando, nuestro ser interior se renueva de día en día ” (2 Cor 4, 16). Y ante ella siento que es un misterio cómo va creciendo este “ser interior” porque toda la persona es ahora su cuerpo, un cuerpo muy vulnerable, y las funciones fisiológicas más básicas se imponen y ocupan un lugar principal. Una hermana de Colombia me escribía contándome: “ estoy un poco distante de todo lo espiritual cuando tengo algo que me duele...”

No podemos orar al margen de nuestro cuerpo: de nuestra salud, de nuestro psiquismo, de nuestros cansancios, de nuestros afectos, de nuestra piel. En la antropología bíblica el cuerpo y el espíritu están íntimamente asociados, son uno. Todo lo que somos está contenido en él: ofrecemos, alabar, ser perdonados, agradecer, danzar, suplicar, interceder... Toda apertura a la Trascendencia ocurre en los límites de nuestra corporalidad, ahí nos recibimos y nos entregamos.

Muchos son los registros posibles en un tema tan rico en matices, por eso intentaré transitar, al amparo del Evangelio, aquellos que me son más cercanos. Antes quisiera recordar algo que considero previo a cualquier reflexión que podamos hacer:

“La mayoría de los cuerpos de nuestro mundo no son cuerpos occidentales bien alimentados, con acceso a agua limpia, alimento, cuidados sanitarios y una vivienda digna, y cuyas inquietudes principales son alcanzar el bienestar psicológico, sexual y espiritual. Son cuerpos pobres, abandonados y enfermos que gritan pidiendo justicia a un mundo ensordecido por el poder, el militarismo y la riqueza.” [1]

## 1.- Regresar a la propia casa

Al acercarnos a las tradiciones orientales llama la atención la importancia que conceden al cuerpo. Es con el cuerpo que todas las cosas comienzan y la meditación es un arte que enseña el uso de los pulmones, el abdomen, la espina dorsal, los ojos... “ El cuerpo es lo primero, Dios viene al final ” (W. Johnston).

En las grandes ciudades ha crecido la oferta de centros de salud integral relacionados con el cuidado del cuerpo que adoptan prácticas de Oriente. Se han globalizado los hábitos de comportamiento con el propio cuerpo y las imágenes occidentales, más dualistas, se encuentran sometidas a distintas influencias: las prácticas del yoga, el Tai- Qi (“energía fundamental”), el Qi -Gong (“trabajo sobre la energía”), las artes marciales japonesas y las prácticas confucionistas del cultivo de sí mismo, entre otras. Es un aporte valioso y hay que dar la bienvenida a toda apertura y enriquecimiento en este campo que tenga en cuenta al cuerpo. Necesitamos recuperarlo, no tanto en su exterioridad sino contemplado desde dentro. El riesgo que puede darse en nuestros contextos es privar a estas prácticas del transfondo espiritual en el que surgen y reducirlas a simples técnicas para el tratamiento del cuerpo.

Sin estar presentes al propio cuerpo tampoco podremos estarlo al de los demás. Para acceder a esta consciencia del cuerpo que somos necesitamos abrir la primera puerta, la principal, la que da acceso a todo el resto de la casa: el contacto con nuestra respiración.

“ A través de esta conexión con lo más elemental de la existencia, accedemos al mismo tiempo a las mayores profundidades de la experiencia interior...Tenemos la sensación, cuando estamos atentos al flujo y reflujo del aire en nosotros que experimentamos una extraña plenitud...reencuentramos el contacto perdido con el cuerpo y con su ritmo sanador (...) Es también el camino de vuelta a casa [2] ”.

Las diversas escuelas de meditación y oración conectan con este ritmo básico de la respiración porque en él está contenido el ritmo de la vida: recibir y entregar, anhelar y abandonarse, nacer y morir. No podemos escuchar nuestro ser esencial sin auscultar los latidos del propio cuerpo. El otro día una amiga me decía que yo respiraba demasiado corto y que necesitaba aprender a respirar bien. Siento que es verdad, que según el momento que atravesamos así también es nuestra respiración. En la oración, comenzar por aquí es el principal medio para poder disponernos a otro Aliento. Si vamos abriendo bien esta primera puerta ya sería casi suficiente. Todo el tiempo que podamos emplear ahí es dado por bueno. Aprender a respirar bien ¡tiene tanto que ver con aprender a vivir hondamente! A través del contacto con la respiración nos hacemos presentes a nosotros mismos, a esa Vida en nosotros que nos trasciende, a las presencias que acontecen cada día. Necesitamos regresar a “ la-casa-que-no-habítamos” para comenzar a vivir en ella anchamente, recorrer cada una de sus estancias y poder ofrecer su hospitalidad a muchos otros.

“ Cuando vayas a orar entra en tu habitación” (Mt 6, 6), en el lugar más interior de tu cuerpo, allí donde nos recibimos de una Respiración mayor.

## **2.- Saborear corporalmente la realidad**

Recuerdo una anécdota que me ocurrió con una joven con la que salí a tomar algo a un lugar de tapas. Pedimos una tabla de quesos y cuando me fui a dar cuenta yo ya me había comido mi parte. Ella me miró sorprendida y me dijo: “ ¡ Qué rápido te lo has tomado! ”. “ Si -dije yo un poco avergonzada- tenía hambre ”. “¿ Qué queso te ha gustado más ?”-me preguntó. “¡ Ah!, ¿es que eran diferentes?” Me los había tomado tan deprisa que apenas había podido saborearlos. Fue una llamada de atención y sentí que así iba también por la vida, sin darme el tiempo y el silencio para gustar las relaciones y las cosas.

Padecemos un déficit de atención, podemos oír sin escuchar, mirar sin ver, comer sin saborear...y eso nos hace difícil disfrutar de una vida plena, crear en nosotros un espacio de receptividad. La oración es el lugar donde nuestros sentidos se van serenando, donde se hacen capaces de acceder a la realidad no desde la voracidad sino desde la apertura y la donación. Necesitamos aprender a saborear corporalmente la realidad, a pasar por nuestro cuerpo los matices y registros de la vida, en su gran diversidad, en su disonancia y en su armonía, en toda la gama de sus colores [3]. Recuperar esa sabiduría corporal a la que Jesús invitaba: “ dichosos vuestros ojos porque ven y vuestros oídos porque oyen ” (Mt 13, 16)

Una oración que pusiera el Evangelio en contacto con nuestra razón y nuestro discurso, pero que no tocara ni convirtiera nuestros sentidos, no dejaría huella en nuestros cuerpos [4], no tejería encarnación, no se traduciría en nuestro modo de estar presentes y vincularnos y no podría operar transformaciones en la realidad.

San Ignacio proponía en sus meditaciones la aplicación de sentidos [5]. Ejercitar en la oración la vista, el tacto, el oído, el gusto y el olfato que abren los sentidos del corazón. Acceder a Jesús y a las escenas del Evangelio como si presentes nos hallásemos. Es el modo en que nuestra sensibilidad se va haciendo semejante a la de Jesús. “Actuar corporalmente como Jesús para ser interiormente como él. [6]”

Si nuestro cuerpo no recibe la buena noticia no podremos pasarla, aunque empeñemos todos los años de nuestra vida y todos los recursos a nuestro alcance. Si los gustos de Jesús no van siendo los nuestros, nuestro código corporal no podrá incorporarse a su modo de proceder. En ocasiones vemos “cuerpos eclesiales” que en sí mismos ya hablan. Dejan poco lugar para la transparencia, hay demasiada gravedad, uno mismo ocupa demasiado espacio.

Poco a poco, en la medida en que nuestro cuerpo va siendo integrado al amparo del amor sanador y posibilitador de Dios, nos vamos atreviendo a expresar toda la variedad de registros y de colores que hay en nosotros, sin guardar ninguno (¡Y tenemos tantos por despertar!) Desde los más oscuros hasta los más luminosos, todos nos parecerán dignos de existir y amables.

## **3.- Llevar en nuestros cuerpos otras vidas**

Llama la atención la rapidez con la que se está introduciendo en occidente la práctica del mindfulness [7]. Procedente del budismo, esta práctica meditativa de la atención consciente y de la presencia plena se utiliza también en terapias para moderar la ansiedad y disminuir el stress. Aprender a estar presentes es un reto en nuestro tiempo por el ritmo de nuestras sociedades, por la cantidad de información y de reclamos que experimentamos. Pero si uno de los riesgos era desconectar la práctica corporal de su trasfondo espiritual, también puede serlo buscar una atención consciente que nos condujera únicamente al bienestar personal, a un cuidado propio aparentemente saludable, a un deleite de los sentidos, pero que no nos conectara con ese camino compasivo que está en el origen y al final. ¿Cómo recorrer estas prácticas sin que nos alejen de los cuerpos vulnerados, pobres y

heridos? Creo que ahí está para nosotros, desde la trama del Evangelio, el punto en el que incidir. Ni una manera de vivir el propio cuerpo al margen de la atención que le es legítima, ni un ensimismamiento en nuestro bienestar corporal que nos distancie del dolor ajeno. Buscar la hondura de nuestro cuerpo y saberlo habitado y poblado por otros.

Estamos y vivimos en el mundo gracias a una red de relaciones. Cuando se va gestando nuestro cuerpo participamos del contacto directo con el seno de nuestra madre. En África este contacto continúa de un modo más evidente tras el nacimiento mediante el amamantamiento y el cuidado: la madre, la hermana o el hermano llevan al bebe a la espalda. Existe intimidad, seguridad, conexión, solidaridad, contacto. Este toque íntimo es tremendamente terapéutico y, de algún modo, también lo sigue siendo después. El pueblo yagba de Gambia llama al cuerpo, *ara*, que significa “aquello a través de lo cual una persona atrae favor”. Entre los kpelle, una de las tribus más numerosas de Liberia y Guinea, la palabra cuerpo es significada por *kpnoo*, y tiene el matiz de “aquello a través de lo cual uno está vinculado a los demás”. [8]

El cuerpo nos vincula y nos hace capaces de establecer conexiones unos con otros. Lo que vemos, lo que oímos, lo que tocan nuestras manos (1 Jn 1) es aquello que conforma la realidad para nosotros y que nos hace existir de un modo único y concreto. Nadie tiene nuestro mismo modo de sonreír, de enfadarnos, o de besar. Y es a través del cuerpo como el cauce afectivo de nuestra vida toma forma y se despliega. No tenemos otro lugar ni otro acceso a la experiencia de lo humano, a ese lugar único de Dios que somos cada uno de nosotros.

Necesitamos cultivar en la oración la disciplina de la calma y del silencio para escuchar esa presencia callada de los otros. Pacificar y ahondar el cuerpo para que devenga recipiente de otras presencias, transparencia para algo más. Dejar que en la oración se vayan ordenando sus pulsiones, se vaya abriendo, haciendo permeable a esa Presencia mayor. A través de nuestro cuerpo, la realidad y los rostros que amamos, son atraídos al templo del corazón (1 Cor 6, 19). Estamos habitados por muchos otros que van dejando su rastro en nosotros, llevamos en nuestros cuerpos otras vidas. Cuando nos descentramos de nosotros mismos nos volvemos ligeros y alegres y con amplios espacios de receptividad y de irradiación. Francisco de Asís es un icono preciosísimo de esta expresión, un cuerpo pobre y alegre. Totalmente abierto, totalmente ofrecido; que toca con amor la carne herida de un leproso. Hermano de todos y de todo. Hermano del lobo, del agua y de la muerte... Radiante de gratitud.

Cuando los sentidos se van unificando, la piel acoge la llamada a transfigurarse y el modo de pasar y de estar en la vida se nos va conformando con el de Jesús. Entonces nos parecerá que podemos tocar como si fuéramos ciegos y mirar como si estuviéramos sordos.

#### **4.- Tocar como ciegos**

Una mujer que incorporó la vivencia de lo corporal en su manera de vivir y de entender a Dios fue Etty Hillesum. Ella escribía: “... tengo un fuerte temperamento erótico y una gran necesidad de caricias y de ternura [9]”. La fuerza erótica en sus expresiones más cotidianas y en sus relaciones se fue transformando en un amor que iba creciendo cada vez más hasta tomar todos los aspectos de su persona: “Me encontré arrodillada de repente junto a mi mesita, mientras que el amor como liberado me recorría toda entera... [10].”

Con sólo 27 años, y en los tiempos trágicos que le tocó vivir, esta joven judía nos enseña a no dejar a Dios fuera de ningún espacio, a poder volvernos hacia él desde cualquier vivencia y situación. El dolor y el placer, la rabia y la mansedumbre, la injusticia y la belleza...son aspectos de la vida que reconoce nuestro cuerpo. Dejar que Dios entre ahí, no esconder nada, no guardar nada. En pura desnudez. Atrevernos a dejarnos tocar en esas dimensiones que percibimos más oscuras en la realidad, en nosotros mismos y en la memoria de nuestro cuerpo para dejarnos llevar a amplios espacios de claridad y de aceptación.

Ella escribe en su diario el 12 de abril de 1942: “me gustaría palpar con las yemas de los dedos los contornos de estos tiempos...He logrado alcanzar la vida dentro de mí...y descubrí que podía leer también en los demás [11]”. Palpar con las yemas de los dedos la vida y los rostros. Jesús sabía de este tocar bien concreto, a través de sus manos hizo presente el amor del Padre al tocar con ternura la piel vulnerada del leproso, en su contacto con los ojos del ciego aislado; posó sus manos en la espalda lastimada de la mujer largos años encorvada, en aquellos cuerpos impuros que no se consideraban dignos de ser tocados, ni de ser amados.

El mismo Jesús se deja tocar en un momento de gran vulnerabilidad, en una situación de angustia y de temor, recibe el contacto, la proximidad y la caricia una mujer que lo unge con perfume (Jn 12, 3). Cuentan que, poco antes del prendimiento, Juan estaba recostado sobre el pecho de Jesús (Jn 13, 23) es una escena de mucha cercanía física ¿Estaría orando por él? ¿Compartiendo un momento de intimidad con el amigo en tiempos difíciles cuando ya no llegan las palabras? ¿No es ese a veces el único gesto que necesitamos hacer, dejarnos reposar y descansar y sabernos inmerecidamente acogidos en ese Espacio Mayor que nos sostiene?

Etty Hillesum lo expresa hermosamente:

“...En un momento de descuido y de abandono me encuentro de repente en el pecho desnudo de la vida. Sus brazos me rodean muy suavemente, me protegen y soy casi totalmente incapaz de describir los latidos de su corazón: son tan lentos y regulares y suaves, casi apagados, pero constantes, como si no quisieran parar jamás. Son también muy buenos y piadosos. [12]”

## 5.- Abrazar el cuerpo vulnerado de Jesús

El único recurso del que Jesús dispone antes de ser arrestado es su propio cuerpo. No tiene otra riqueza, ni otro poder, ni otro don que ofrecer. Ese cuerpo que era su vida lo quiso tomar, voluntariamente. Lo sabía bendecido en su totalidad, sin dejar nada fuera. Lo agradeció e hizo con él un gesto definitivo: entregarlo entero, sin reservarse nada (Mc 14, 22-24). Desde entonces es un cuerpo a merced de nuestras manos y de nuestro gusto, en la mayor proximidad y en el más íntimo contacto.

Como el cuerpo de la mujer, capaz de contener y alimentar con su sangre a la criatura que lleva dentro, el cuerpo de Jesús es un cuerpo abierto y vulnerado, quebrado y repartido. Constantemente donado. Al amparo de ese cuerpo podemos reconocernos y perdonarnos, crear comunidad, multiplicar el amor y recogerlo para que nada se pierda.

Tras la resurrección Jesús seguirá ofreciendo su cuerpo de manera velada, invitándonos a tomar generosamente de él: “ Venid a comer ” ( Jn 21, 12).

Hay un pequeño relieve que representa la resurrección en el santuario de Yaundé en Camerún: Jesús baila marcando el compás, lleva al ángel de la mano y sonríe. Ambos bailando unidos, al mismo paso, acomodándose el uno al otro [13], expresando en la ligereza, el abandono y la alegría del baile aquello que no encuentra mejor modo de ser contenido y vivido. Toda nuestra esperanza, todo lo que podemos soñar y ser, todo lo que anhela nuestro pequeño corazón está impreso en ese baile, guardado en ese abrazo del cuerpo de Jesús.

En adelante, será en los cuerpos vulnerados, en esos cuerpos que sufren, resisten y sanan, donde él ha querido quedarse expresamente presente, con una inmediatez que no deja lugar a dudas: “Lo que hagáis a uno de estos mis hermanos más pequeños a mí me lo hacéis ” (Mt 25, 40). Nos hace bien recorrer ante ellos algunos de los nueve modos de orar [14] de Domingo de Guzmán:

Inclinarnos ante el otro profundamente. Así se inclinaba Domingo ante el altar, ese altar del mundo que se despliega sorprendentemente ante nosotros en cada rostro. Tendidos en tierra, apoyados sobre la cara. Suplicando, adorando, entregados a Aquel que todo nos lo entrega primero. El rostro frente al crucificado, arrodillados, sin apartar los ojos de los crucificados de nuestra historia y de ese Amor que nada detiene, que abraza el mal, que está desarmadamente ofrecido. Con las manos y los brazos abiertos y extendidos a semejanza de la cruz, disponiendo un refugio inmenso y acogedor donde puedan venir muchos.

Es el cuidado del cuerpo del otro lo que determina nuestra relación con Dios (Mt 25, 31-46). El cuerpo del herido y el cuerpo del amigo devienen territorios sagrados donde aprendemos y maduramos; son los modos como Dios se hace “totalmente, humanamente, concreto para nosotros” >[15]. Decía Egide, el jesuita obrero que tejió su espiritualidad con la vivencia de sus amigos y de los trabajadores pobres de su ciudad: “La experiencia trascendente de Dios y el encuentro personal con el amigo en sus dimensiones más profundas convergen en una unidad cuya evidencia sólo sospechamos, pero que nos colmará de dicha: que todos sean uno, como Tú, Padre, en mí y yo en Tí. Esto penetrará hasta nuestra sensibilidad y nuestro ser corporal en la evidencia de una experiencia de felicidad intensa [16]”.

Es nuestro ser corporal el que va siendo tomado en nuestra oración y en nuestras relaciones. Tomado con reverencia, con respeto, con necesidad de reconciliación, con tremenda confianza, con contento...Agradeciendo siempre, ayudándonos unos a otros a pertenecerle cada vez más y a que vaya ocupando cada vez espacios más amplios y luminosos en nuestras vidas, también esos donde sentimos con mayor densidad nuestra fragilidad. “ Tomad, Señor y recibid toda nuestra corporalidad, con sus pulsiones, su opacidad, sus vaivenes y su energía profunda... Que no quede nada en nosotros donde Tú no entres. Ningún cuarto oscuro ni cerrado que no sea invadido por Ti.”

Necesitamos ayudar a Dios para que vaya haciendo lisa y suave la tierra de nuestro cuerpo y poder ofrecernos unos a otros ese espacio tomado donde Él permanece silenciosamente presente. Poder oler y gustar la dulzura y la suavidad de su Presencia en nuestra piel; poder decirnos unos a otros: “ Tomad, comed ...” Y recibir su cuerpo en la eucaristía y en la vida de tal manera que en el nuestro se vayan tejiendo, amorosa y pacientemente, la sabiduría, la humildad, el valor y la ternura que necesitamos para atraer hacia Él, para obrar sanación en nuestras historias; y “ llevar frutos y flores a cada trozo de tierra donde uno va”. [17]

- [1] TINA BEATTIE, Reflexiones teológicas, corporalidad y misticismo, en Concilium 295: Cuerpo y religión . Abril 2002, pp.85-97
- [2] JAVIER MELLONI, El deseo esencial, Sal Terrae 2009. Recomiendo la lectura del capítulo 1: “Respiración y deseo esencial”.
- [3] Para esta transformación de los sentidos hacia una sensibilidad evangélica ver el precioso libro de B. GONZALEZ BUELTA, “Ver o perecer: Mística de ojos abiertos”, Sal Terrae 2006
- [4] Cf. C. ALEMANY: Espiritualidad del cuerpo . Diccionario de Espiritualidad Ignaciana. Mensajero 2007. Cf. EMMA MARTÍNEZ OCAÑA, Cuerpo espiritual , Narcea 2009
- [5] En la tradición ignaciana algunas anotaciones y adiciones van orientadas a encauzar la sabiduría del cuerpo como método oracional. Dice Ignacio: “Entrar en la contemplación cuándo de rodillas, cuándo postrado en tierra, cuándo supino rostro arriba, cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero (...) en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me reposaré...” (EE 76)
- [6] J.A. GARCÍA, Aprender a orar con el Padre Arrupe . Revista Sal Terrae 95 (2007) 787-799
- [7] J. KABAT-ZINN, La práctica de la atención plena . Kairós 2007
- [8] “El culto en África entraña de manera significativa la participación del cuerpo. La música y la danza son parte integral de todos los rituales, desde el nacimiento hasta la muerte...Una madre africana rara vez se desatará al bebe de la espalda cuando baila al son de los tambores. El arte y las alegrías se transmiten al niño por participación”. G.T.M. BYAMUNGU, Condición corpórea y conexión: un ámbito africano , en Concilium 295, pp. 143-155
- [9] ETTY HILLESUM, Diario de Etty Hillesum . Una vida conmocionada . Anthropos 2007, p. 50
- [10] P. LEBAU, Etty Hillesum , un itinerario espiritual. Amsterdam 1941-Auschwitz 1943, Sal Terrae , 2000, p. 70
- [11] O.c . p. 175
- [12] O.c . p. 96
- [13] DANIEL VILLANUEVA, de su blog Siguiendo flechas.
- [14] A través de los distintos gestos toda la corporalidad de santo Domingo entra en juego dando forma a los diversos movimientos de su corazón: la acogida, el encuentro y la donación. Cf. CATHERINE AUBIN, Prier avec son corps á la maniere de saint Dominique , Cerf 2005
- [15]“ Luc es el modo como la presencia de Dios se hace totalmente, humanamente, concreta para mi.” en J.M.RAMBLA, Dios, la amistad y los pobres. La mística de Egide Van Vroeckhoven , Sal Terrae 2007, p. 130
- [16] O.c . p. 128
- [17] E. HILLESUM, o.c . p.189

## Orden de los Cartujos

([http://es.wikipedia.org/wiki/Orden\\_de\\_los\\_Cartujos](http://es.wikipedia.org/wiki/Orden_de_los_Cartujos))

Nombre latino: Ordo Cartusienis. Siglas: O.Cart. Fundador: San Bruno en 1084

Lema: Stat crux dum volvitur orbis

La Orden de los Cartujos (en latín: *Ordo Cartusienis*) (O. Cart.) es una orden contemplativa de la Iglesia católica que fue fundada por San Bruno en el año 1084. Su lema es en palabras latinas *Stat Crux dum volvitur orbis* (La Cruz estable mientras el mundo da vueltas, o, Cruz constante mientras el mundo cambia).

Los cartujos son la orden que profesa más austeridad en la práctica y a lo largo de su existencia han permanecido en pobreza sin caer en lujos. Los monasterios de los cartujos son llamados cartujas y allí buscan estos monjes una vida de contemplación y oración. La regla o *regula* de los cartujos recibe el nombre de *Statutos* y difiere de la regla de San Benito practicada por las otras órdenes monacales.

### Historia

En el año 1084, Bruno de Colonia, que había estado antes en el monasterio de Molesmes con Roberto de Molesmes en los comienzos de la orden del Císter, se dirige con sus compañeros Landuino, Esteban de Bourg, Esteban de Die, Hugo, Andrés y Guerin a Grenoble, donde pide consejo al obispo Hugo sobre un posible asentamiento. Éste le sugiere la Chartreuse, un yermo deshabitado perdido entre montañas. Allí levantan una capilla y unas cabañas de troncos, que son el comienzo de la primera cartuja.

En 1090, al ser llamado Bruno a Roma por Urbano II, el eremitorio se dispersa y se vacía durante un año, al término del cual, vuelve Landuino como prior y rehace la comunidad. Más tarde, Landuino pudo visitar a Bruno en La Torre (Italia), la segunda cartuja que éste había fundado, y de este encuentro anotó las conversaciones que mantuvieron, y que fueron la base sobre la que su sucesor Guigo escribió las *Consuetudines Cartusiae*. Estos preceptos de la Orden tuvieron también en cuenta otras antiguas reglas, como la de ermitaños de Gunlaico, y la de Cesáreo de Arlés

El prior Guigo (1109/1136) fundó seis cartujas más, siguiendo el modelo del primer fundador, y limitando el número de monjes al sostenible para mantenerse sin necesidad de limosnas.

Los 200 años que van de 1350 a 1550 fueron el periodo de mayor expansión de la Orden. Concentrada al principio en Francia, se expandió a Países Bajos, Alemania, España, Italia e Inglaterra. Al llegar la Reforma protestante había más de 200 cartujas en Europa, pero entonces se suprimieron unas 40 y empezaron las persecuciones, pues a causa de la influencia desproporcionada respecto a su número, se convirtieron en objetivo prioritario de los protestantes.<sup>1</sup> En 1562 la Gran Cartuja fue destruida por los hugonotes.

En el siglo XVII, a pesar de las persecuciones se fundaron 21 nuevas cartujas. Hacia 1676 había 173 cartujas. En el siglo XVIII, por motivos nacionalistas se suprimieron en distintos países: Austria, Francia, Venecia. Con Napoleón, la situación se agravó todavía más, llegando a un mínimo de sólo 8 casas en 1810, pero después se inició una lenta recuperación, aunque continuaron las persecuciones. La misma situación se mantuvo en la primera mitad del siglo XX. En 1940 quedaban 23 cartujas. En 1950 se fundó la primera cartuja americana, en Estados Unidos, a la que siguieron otras en Brasil y Argentina. En 2004 se fundó la primera cartuja asiática, en Corea del Sur.

### La rama femenina

El primer monasterio de monjas cartujas se fundó en 1147 en Prebayon (Provenza) por un grupo proveniente de un monasterio bajo la Regla de San Cesáreo de Arlés, que anhelaba una vida más interior. Siguieron el consejo de Juan de España, prior de la cartuja de Montrieux, quien les facilitó un ejemplar de las *Constituciones* de Guigo. En el siglo XIII se alcanzó el máximo de monasterios femeninos, con 7 casas y 2 afiliadas. En 1794 habían desaparecido todos, hasta 1822, fecha en la que se volvió a abrir uno en Francia. En el siglo XX había monasterios en Francia e Italia, y desde 1967 en España.

Cada monasterio femenino tiene considerable independencia, pero está sujeto desde el siglo XIII a visitas regulares de un prior, y se le asigna un vicario, que se ocupa de la dirección espiritual, y dos o tres ayudantes. Todos ellos viven fuera de la clausura de las monjas.

### Organización

Cada cartuja está gobernada por un prior elegido por los padres y hermanos del monasterio. Es el responsable del monasterio y de las necesidades espirituales y materiales de los monjes. La orden cartujana siempre se ha resistido a las sugerencias de Roma de elevar a sus priores al rango de abades, a causa del ceremonial y la pompa que esto lleva consigo. El prior coloca a los monjes en los distintos cargos.

El vicario es el suplente del prior. Para ayudar en la administración del monasterio, hay un consejo privado formado por el prior, el vicario, el procurador, un monje (padre o hermano) elegido por el prior, y otro elegido por la comunidad.

El procurador es el monje en el que delega el prior el cuidado de atender las necesidades materiales, y el supervisor del trabajo de los hermanos. Puede tener un ayudante. Otro cargo importante es el maestro de novicios, que lleva su dirección espiritual y comprueba su aptitud. El sacristán se ocupa de la iglesia del monasterio. El chantre dirige el canto del coro. El bibliotecario se ocupa de la custodia de los libros de la biblioteca.

Todos los cartujos están exentos de la dependencia de obispos y cardenales. Los priores dependen directamente del supremo de la orden, que es el prior de la Gran Cartuja. Hay un procurador general de la orden para las relaciones con el Vaticano, que vive en los alrededores de Roma.

En el aspecto financiero, los cartujos se mantienen con donaciones y trabajos de los monjes. En caso de no ser autosuficientes, reciben trimestralmente fondos de la Gran Cartuja. Cada dos años se celebra un capítulo general en la Gran Cartuja, al que asisten todos los priores y representantes de los hermanos. Suelen durar dos semanas y revisan el desarrollo de la orden en todos sus aspectos. Todos los monasterios son visitados cada dos años por un visitador y un covisitador, para asegurar que están a la altura de las exigencias de la orden en cuanto a fidelidad y obediencia.

#### Vida de los monjes cartujos

El fin de un cartujo es la contemplación en una vida monástica de oración pura y continua. La primera característica de un monje cartujo es la búsqueda de Dios en la soledad. La soledad del cartujo es encontrada en tres niveles:

1. La separación del mundo
2. La guarda de la celda
3. La soledad interior, o la soledad del corazón

Los monjes cartujos guardan los tres votos de pobreza, castidad y obediencia, pero además guardan dos votos extras, que son el de estabilidad en el monasterio y el voto de conversión de costumbres, en el cual se busca un crecimiento de entrega hacia el Señor.

Hay dos clases de monjes: los padres cartujos, que reciben la ordenación sacerdotal, y los hermanos cartujos, que no la reciben. Dentro de los hermanos, pueden ser *hermanos conversos*, que hacen la profesión de votos, igual que los padres, y los *hermanos donados*, que no hacen votos solemnes de por vida.

Dentro de la cartuja puede haber, aunque es poco frecuente, el estatus de *familiar*, personas que llevan vida semi-monástica, y ejercen funciones similares a las de criados.

#### Las cartujas

Las cartujas requieren de gran extensión de territorio debido a que los monjes son eremitas que viven en comunidad: esto les permite tanto el aislamiento como la unión para lograr llevar a cabo su carisma contemplativo.

Los católicos contemplativos incluyendo a los cartujos, son la espiritualidad con menor número de miembros; de los católicos contemplativos la mayoría son mujeres.

Los monjes cartujos viven una vida solitaria y común, en sus cartujas se encuentran:

- 1.- El claustro grande (donde se agrupan todas las celdas)
- 2.- Lugares comunitarios (lugares como la cocina, el lavadero, el refectorio, etc.)
- 3.- Los lugares que producen ruido (talleres de carpintería, forja, etc.)

#### La vida diaria

#### Horario

23:30 Levantarse-Oración en la celda. La oración en la celda, en el medio de la noche es uno de los momentos más ricos de la jornada.

0:15 Maitines y Laudes. Dependiendo del día, estos oficios duran entre dos y tres horas.

6:30. Levantarse. La hora no es fija, pero prepara para las 7:00

7:00. Prima-Angelus. Tras el Angelus oración o Lectio Divina

8:00 Misa conventual

10:00 Tercia

12:00 Angelus - Sexta

Comida y recreación. Tiempo libre

14:00 Nona

Trabajo manual y estudio. El equilibrio estudio-trabajo manual depende de cada monje.

16:00 Vísperas de la Santísima Virgen

16:15 Vísperas en la iglesia

Colación, lectura, oración

Lectura de un libro de autor espiritual o de la Palabra de Dios.

18:45 Angelus - Completas

19:30 Acostarse

Libertad entre 19:30 y 20:00

Descontado el tiempo de sueño, comida, aseo y trabajo manual, el padre cartujo dedica 14 horas a la oración y el estudio, de ellas 6 en la iglesia y 8 en la celda.

El hermano cartujo (cartujo sin ordenar) dedica 7 horas diarias a los trabajos u oficios manuales, que se denominan *obediencias*. El reparto del trabajo lo hace el procurador. Como no tienen tanto tiempo para los oficios como los padres, están dispensados para algunos de ellos. Todos los hermanos hacen cada año un retiro de 8 días en sus celdas.

Los cartujos no comen carne. En Adviento y Cuaresma prescinden también de los alimentos lácteos. Una vez a la semana, generalmente los viernes, toman sólo pan y agua. Desde el 14 de septiembre hasta la pascua, hacen una comida diaria, más un panecillo para cenar. El resto del año tienen dos comidas diarias, una a media mañana y otra por la tarde.

El silencio se considera fundamental para lograr la contemplación. Por eso, la palabra se utiliza solamente en el canto o en lo estrictamente necesario para llevar a cabo las tareas cotidianas. Sin embargo, como compensación, los domingos hay un recreo que dura de una hora a hora y media, y los lunes un paseo de tres horas fuera del monasterio, durante el cual se puede hablar libremente. Una vez al año, toda la comunidad disfruta del llamado «gran paseo», que dura todo el día.

En los monasterios no hay periódicos, radio ni televisión. Sólo el prior puede leer noticias, que en caso de suma importancia, a su criterio, puede comunicar a los monjes.

La liturgia de los cartujos está basada en la escrita por San Bruno y sus compañeros, la cual se distingue por una gran simplicidad y sobriedad. Esta liturgia incluye muchos tiempos de silencio, ningún instrumento musical, si bien está informada con el canto cartujano, parecido al canto gregoriano, pero más austero. La pureza del canto cartujano se ha preservado celosamente durante siglos. Más lento que el benedictino, de tonos menos agudos, y menos melismático, está considerado como más profundamente espiritual por quienes han escuchado ambos.

Para entrar a un monasterio cartujo se recomienda meditar sobre la vocación que debe ser orientada a un fuerte deseo a la oración. Cualquiera que se sienta atraído por la vida cartujana, puede hacer una experiencia para comprobar su vocación: para ello debe contactar con el prior de una cartuja. A todo aspirante serio se le invitará a pasar unos días en la hospedería del monasterio para conocer un poco la vida de cartujo. Se entrevistará con el prior y con el maestro de novicios, quienes estudiarán la conveniencia de aceptarle a prueba como postulante. La aptitud para la orden cartujana se determina, no sólo por la espiritualidad del candidato, sino también por su salud y equilibrio mental. La tendencia actual es que los candidatos sean examinados por un psiquiatra, para cerciorarse de que no

hay desviaciones religiosas, ni ocultas obsesiones en el subconsciente, que podrían aparecer más adelante. Hay 26 cartujas en todo el mundo, de ellas cinco femeninas, con un total de unos 370 monjes y 75 monjas, distribuidos en Europa (21), América (3) y Asia (2). Las dos de Corea del Sur son las últimas creadas (2008).

**Sobre la película (<http://www.filmaffinity.com/es/film991629.html>)**

Título original: Die Große Stille (Die Grosse Stille) 2005, 164 min.

DIRECTOR Philip Gröning GUIÓN Philip Gröning MÚSICA Michael Busch, Philip Gröning

FOTOGRAFÍA Philip Gröning PRODUCTORA Coproducción Alemania-Francia-Suiza

PREMIOS 2006: Sundance: Premio Especial del Jurado (Documental internacional)

En 1984 el director alemán Phillip Gröning pidió permiso a la Orden de los Cartujos para rodar una película en el interior de uno de sus monasterios. Le dijeron que era demasiado pronto. Quizás más adelante. Dieciséis años después recibió una llamada. Había llegado la hora...

Los preparativos llevaron dos años, el rodaje uno y la postproducción dos más. Han transcurrido, por tanto, veintidós años hasta su completa finalización. El Gran Silencio muestra por primera vez el día a día dentro del "Grande Chartreuse", el monasterio de referencia en los Alpes franceses de la legendaria Orden de los Cartujos.

Presentada en el Festival de Venecia y premiada en el Festival de Sundance (Gran Premio del Jurado) y en los Premios del Cine Alemán (Mejor Documental), el film ha sido un gran acontecimiento cultural en Alemania, Italia y Austria, donde ha obtenido gran éxito entre público y crítica. Una película austera, cercana a la meditación, al silencio, a la vida en estado puro. Sin música excepto los cantos de los monjes, sin entrevistas, sin comentarios, sin material adicional. Ciento sesenta minutos de cine en silencio... (FILMAFFINITY)

-----  
"El resultado de esta experiencia única -y puede que irrepetible- es fascinante-. 'El gran silencio', cine insólito, de una belleza extrema, arcaico pero rabiosamente moderno, reivindica la serenidad" (Borja Hermoso: Diario El Mundo)

-----  
"Un boquete enorme y luminoso hacia una nueva dimensión de entender la existencia, un pórtico rarísimo y sobrecogedor que convierte la rutina en gloria. (...) Atrévase, y luego berree al vecino de atasco si tiene bemoles. (...) Puntuación: \*\*\* (sobre 5)." (Javier Cortijo: Diario ABC)

10 MARZO DE 2013  
DOMINGO IV DE CUARESMA  
Laudes (D. IV)

HIMNO

Éste es el día del Señor.  
Éste es el tiempo de la misericordia.

Delante de tus ojos  
ya no enrojeceremos  
a causa del antiguo  
pecado de tu pueblo.  
arrancarás de cuajo  
el corazón soberbio  
y harás un pueblo humilde  
de corazón sincero.

En medio de las gentes,  
nos guardas como un resto  
para cantar tus obras  
y adelantar tu reino.  
Seremos raza nueva  
para los cielos nuevos;  
sacerdotal estirpe,  
según tu Primogénito.

Caerán los opresores  
y exultarán los siervos;  
los hijos del oprobio  
serán tus herederos.  
Señalarás entonces  
el día del regreso  
para los que comían  
su pan en el desierto.

¡Exulten mis entrañas!  
¡Alégrese mi pueblo!  
Porque el Señor que es justo  
revoca sus decretos:  
La salvación se anuncia  
donde acechó el infierno,  
porque el Señor habita  
en medio de su pueblo.

SALMODIA

**Antífona 1:** Tú eres mi Dios, te doy gracias; Dios  
mío, yo te ensalzo.

Salmo 117

*Himno de acción de gracias después de la victoria*

*Jesús es la piedra que desechasteis vosotros,  
los arquitectos, y que se ha convertido  
en piedra angular. (Hch 4,11)*

Dad gracias al Señor porque es bueno,  
porque es eterna su misericordia.

Diga la casa de Israel:  
eterna es su misericordia.

Diga la casa de Aarón:  
eterna es su misericordia.

Digan los fieles del Señor:  
eterna es su misericordia.

En el peligro grité al Señor,  
y me escuchó, poniéndome a salvo.

El Señor está conmigo: no temo;  
¿qué podrá hacerme el hombre?  
El Señor está conmigo y me auxilia,  
veré la derrota de mis adversarios.

Mejor es refugiarse en el Señor  
que fiarse de los hombres,  
mejor es refugiarse en el Señor  
que fiarse de los jefes.

Todos los pueblos me rodeaban,  
en el nombre del Señor los rechacé;  
me rodeaban cerrando el cerco,  
en el nombre del Señor los rechacé;  
me rodeaban como avispas,  
ardiendo como fuego en las zarzas,  
en el nombre del Señor los rechacé.

Empujaban y empujaban para derribarme,  
pero el Señor me ayudó;  
el Señor es mi fuerza y mi energía,  
él es mi salvación.

Escuchad: hay cantos de victoria  
en las tiendas de los justos:  
«La diestra del Señor es poderosa,  
la diestra del Señor es excelsa,  
la diestra del Señor es poderosa.»

No he de morir, viviré  
para contar las hazañas del Señor.  
Me castigó, me castigó el Señor,  
pero no me entregó a la muerte.

Abridme las puertas del triunfo,  
y entraré para dar gracias al Señor.

—Ésta es la puerta del Señor:  
los vencedores entrarán por ella.

—Te doy gracias porque me escuchaste  
y fuiste mi salvación.

La piedra que desecharon los arquitectos  
es ahora la piedra angular.  
Es el Señor quien lo ha hecho,  
ha sido un milagro patente.

Éste es el día en que actuó el Señor:  
sea nuestra alegría y nuestro gozo.  
Señor, danos la salvación;  
Señor, danos prosperidad.

—Bendito el que viene en nombre del Señor,  
os bendecimos desde la casa del Señor; el Señor es  
Dios, él nos ilumina.

—Ordenad una procesión con ramos  
hasta los ángulos del altar.

Tú eres mi Dios, te doy gracias;  
Dios mío, yo te ensalzo.

Dad gracias al Señor porque es bueno,  
porque es eterna su misericordia.

*Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.*

**Antífona 1:** Tú eres mi Dios, te doy gracias; Dios  
mío, yo te ensalzo.

**Antífona 2:** Capaz eres, Señor, de liberarnos de la  
mano del poderoso; líbranos, Señor, Dios nuestro.

*Cántico: Dn 3,52-57  
Que la creación entera alabe al Señor  
¡Bendito el Creador por siempre! (Rm 1,25)*

Bendito eres, Señor, Dios de nuestros padres:  
a ti gloria y alabanza por los siglos.

Bendito tu nombre, santo y glorioso:  
a él gloria y alabanza por los siglos.

Bendito eres en el templo de tu santa gloria:  
a ti gloria y alabanza por los siglos.

Bendito eres sobre el trono de tu reino:  
a ti gloria y alabanza por los siglos.

Bendito eres tú, que sentado sobre querubines  
sondeas los abismos:  
a ti gloria y alabanza por los siglos.

Bendito eres en la bóveda del cielo;  
a ti honor y alabanza por los siglos.

Criaturas todas del Señor, bendecid al Señor,  
ensalzadlo con himnos por los siglos.

*Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.*

**Antífona 2:** Capaz eres, Señor, de liberarnos de la  
mano del poderoso; líbranos, Señor, Dios nuestro.

**Antífona 3:** Alabad al Señor por sus obras  
magníficas.

Salmo 150  
*Alabad al Señor*

*Salmodiad con el espíritu, salmodiad  
con toda vuestra mente, es decir, glorificad  
a Dios con el cuerpo y con el alma. (Hesiquio)*

Alabad al Señor en su templo,  
alabadlo en su fuerte firmamento.

Alabadlo por sus obras magníficas,  
alabadlo por su inmensa grandeza.

Alabadlo tocando trompetas,  
alabadlo con arpas y cítaras,

alabadlo con tambores y danzas,  
alabadlo con trompas y flautas,

alabadlo con platillos sonoros,  
alabadlo con platillos vibrantes.

Todo ser que alienta alabe al Señor.

*Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.*

**Antífona 3:** Alabad al Señor por sus obras  
magníficas.

#### LECTURA BREVE

Hoy es un día consagrado a nuestro Dios: No  
hagáis duelo ni lloréis; pues es un día consagrado  
a nuestro Dios. No estéis tristes, pues el gozo en el  
Señor es vuestra fortaleza. (Cf. Ne 8,9a.10)

#### RESPONSORIO BREVE

**V/.** Cristo, Hijo de Dios vivo, ten piedad de  
nosotros.

**R/.** Cristo, Hijo de Dios vivo, ten piedad de  
nosotros.

**V/.** Tú que fuiste triturado por nuestros crímenes,  
**R/.** Ten piedad de nosotros.

**V/.** Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

**R/.** Cristo, Hijo de Dios vivo, ten piedad de  
nosotros.

**Benedictus, ant.:** Padre, he pecado contra ti; ya no  
merezco llamarme hijo tuyo.

Benedictus, Lc 1, 68-79  
*El Mesías y su precursor*

Bendito sea el Señor, Dios de Israel,  
porque ha visitado y redimido a su pueblo,  
suscitándonos una fuerza de salvación  
en la casa de David, su siervo,  
según lo había predicho desde antiguo  
por boca de sus santos profetas.

Es la salvación que nos libra de nuestros enemigos  
y de la mano de todos los que nos odian;  
realizando la misericordia  
que tuvo con nuestros padres,  
recordando su santa alianza  
y el juramento que juró a nuestro padre Abrahán.

Para concedernos que, libres de temor,  
arrancados de la mano de los enemigos,  
le sirvamos con santidad y justicia,  
en su presencia, todos nuestros días.

Y a ti, niño, te llamarán profeta del Altísimo,  
porque irás delante del Señor  
a preparar sus caminos,  
anunciando a su pueblo la salvación,  
el perdón de sus pecados.

Por la entrañable misericordia de nuestro Dios,  
nos visitará el sol que nace de lo alto,  
para iluminar a los que viven en tinieblas  
y en sombra de muerte, para guiar nuestros pasos  
por el camino de la paz.

*Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.*

**Benedictus, ant.:** Padre, he pecado contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo.

#### PRECES

Glorifiquemos a Dios, cuya bondad es infinita, y elevemos a él nuestra oración por medio de Jesucristo, que está siempre vivo para interceder a favor nuestro; digámosle:

*Enciende, Señor, en nosotros la llama de tu amor.*

Dios de misericordia, haz que hoy nos entreguemos generosamente a las obras de amor al prójimo,  
— para que tu misericordia a través de nosotros, llegue a todos los hombres.

Tú que en el arca salvaste a Noé de las aguas del diluvio,

— salva por el agua del bautismo a los catecúmenos.

Concédenos vivir no sólo de pan,  
— sino de toda palabra que sale de tu boca.

Haz que, con tu ayuda, vencamos toda disensión,  
— y podamos gozarnos en el don de tu paz y de tu amor.

Por Jesús hemos sido hechos hijos de Dios; por eso, nos atrevemos a decir:

Padre nuestro, que estás en el cielo,  
santificado sea tu Nombre;  
venga a nosotros tu reino;  
hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo.  
Danos hoy nuestro pan de cada día;  
perdona nuestras ofensas,  
como también nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden;  
no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal.

#### Oración

Señor, que reconcilias contigo a los hombres por tu Palabra hecha carne, haz que el pueblo cristiano se apresure, con fe viva y entrega generosa, a celebrar las próximas fiestas pascales.

—Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos.

**R/.** Amén.

**V/.** El Señor nos bendiga, nos guarde de todo mal y nos lleve a la vida eterna.

**R/.** Amén.