

ORACIÓN DE LA MAÑANA

En este viernes vivimos y experimentamos con la Cruz de Jesús, el mayor acto de amor y de entrega.

El amor es lo que más deseamos tener y lo que más deseamos dar. Somos muchos los que deseamos aprender a amar incondicionalmente, conocer el amor verdadero. Pero se necesita toda una vida para aprender a amar.

Amar es un arte que requiere paciencia, cuidado, disciplina, responsabilidad y concentración.

Hace falta verdadero coraje para amar y no me refiero a ese mal amor que nos anega hasta ahogarnos y nos impide crecer, ni a los juegos de perseguir, huir, esconderse, defenderse y atacar.

Amar es entregarse sin garantías, afirmar la vida y la libertad, permanecer abierto al otro, dejar de protegerse y fingir; para desplegar las alas, mostrarse, dejarse ver en intimidad.

Amar implica respetar los propios ritmos, sentimientos, necesidades... y también los del otro. Sentirse libre y a la vez comprometido. Ser valiente para decir lo que a uno no le gusta o no le va bien, y **valiente para decir sí, sí al otro y al proyecto en común.**

Amar es decir “lo siento”, tener el coraje de decir “me he equivocado”, perdonarse y perdonar.

Amar es estar presente, tener tiempo y disponibilidad para uno, y para el otro, para cuidarle. Amar son las risas, la ternura y la alegría, y va unido al sentido del humor.

Amar, finalmente, es una decisión: querer conocerse a uno y al otro en profundidad, día a día.

Para amar y dejarse amar es preciso dejar la arrogancia de creerse autosuficiente, tener la humildad de necesitar algo del otro y saber pedir, aceptando un no por respuesta.

Cada uno ha de hacer su camino, sus proyectos, sentir su deseo y actuar en consecuencia. Se ha de ser uno mismo en la relación íntima, tomarse espacio, expresar lo que se siente y necesita. Saber discernir cuándo es mejor callar y cuando hablar.

*La verdadera meta de la existencia,
como nos dice Jesús,
no consiste en amar,
tampoco consiste en dejarse amar.
Consiste simple y llanamente
en **convertirse en amor.***

Juan 15, 12-17

"Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando. No os llamo ya siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer. No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca; de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda. Lo que os mando es que os améis los unos a los otros."

Silencio

Orar es amar y dejarse amar, es estar abierto al querer amoroso de absoluta gratuidad del Padre, a la que yo me abro conscientemente, preguntándome:

¿Quién me enseña a mí a amar?

¿Siento que Jesús me propone un amor incondicional hasta el final?

¿Me pregunto sinceramente y sin miedos cómo siento el amor de Dios?

Si el amor es el mandamiento primero:

¿Cuánto tiempo dedico a amar?

¿Transmito optimismo a quienes se encuentran deprimidos y sin ilusión?

¿Soy constructor de esperanza?

Gesto

El día de hoy aprovéchalo cuidando, sonriendo, o alegrando a las personas con las que vives, o a tus familiares y amigos con los que puedas hablar por teléfono o videollamada. Recuerda sobre todo a aquellos con los que hace tiempo que no hablas.

Realiza una Cruz de manera artesanal, dibujándola en un papel o con trozos que tengas en casa, y tenla en un lugar visible hasta el domingo, para recordar la pasión.

Acaba la oración con un Padrenuestro, sintiéndote parte de toda una Iglesia cristiana que reza unida con la misma oración que Jesús nos enseñó.

REFLEXIÓN DE LAS LECTURAS (por Fr. Vicente Niño, OP)

“Está cumplido”. E, inclinando la cabeza, entregó el espíritu

Silencio. El Viernes Santo es día de silencio y espera. De sinsentidos aparentes, el de la muerte y el fracaso, el del dolor, el silencio de no saber y no ver, de no entender. Pero un silencio cargado de espera y de esperanza. Confiado, lleno de fe. De esa fe profunda y honda del ser humano, que sabe, que siente, que pre-siente, que es imposible que la vida humana, que la vida de Jesús, sea sólo eso, acabe así. Es imposible que el sinsentido termine venciendo, Dios es un Dios de vivos, no de muertos. Nos es humanamente inconcebible que todo acabe así... pero, aun así, la evidencia del momento y del tiempo concreto tiene su peso y su dolor. Es necesario vivir la muerte, el sufrimiento, en el misterio profundo de la experiencia de la Pascua, para que la vida se imponga, para que el amor se cumpla, para que la plenitud y la salvación lleguen. Sólo quien vive en fidelidad podrá sobreponerse a la muerte, sólo el que vive de fe y de esperanza alcanzará las promesas de vida, sólo quien entrega su vida por amor recuperará su vida, sólo tras pasar por el misterio de la Cruz, Dios devuelve la vida Jesús, y una vida inimaginable antes, la vida plena de la Resurrección. El amor ha de ser, por fuerza, mucho más fuerte que la muerte, pero hoy vemos y nos puede, en su inmensa densidad, el silencio y la muerte en cruz del Señor.

Comentario:

1. La liturgia de la celebración del día de hoy es una liturgia cargada de signos silenciosos que ponen el foco de atención en la experiencia de entrega de Jesús, en su muerte. La cruz, la muerte, es el misterio último de la vida de Jesús, como es el misterio último de la vida de cada ser humano. La postración silenciosa con la que comienza la celebración, ante el altar desnudo; la procesión con la cruz, desnudándola, casi con el temor y el temblor de ver en ella la misma gloria de Dios, escándalo e incompreensión para tantos y tantos aún hoy; adorarla sin saber bien qué hacer, qué pensar ni qué decir, agarrándonos a la memoria de su vida y su mensaje de amor que llevó a Jesús hasta su terrible muerte; la elocuente lectura de la Pasión según san Juan, con el intenso drama que se presenta ante nuestros ojos; la oración del *Via Crucis*, acompañando como las mujeres del grupo de Jesús, cada paso al Calvario; mirar al fin el cadáver colgado del madero, desfigurado, triturado, deshumanizado, consecuencia de su amor por la humanidad, incapaces de separar nuestros ojos de ese cuerpo muerto, sin entender, abrumados, superados por el silencio; depositarlo en una tumba, solo, acabado, fracasado, muerto...nos deja con el vacío del silencio y la incompreensión. Pero también con el rechazo innato y profundo a que es imposible que todo acabe así, la esperanza contra toda esperanza, la fe de la fidelidad incompreensible, la convicción irracional de que el amor puede vencer cualquier muerte no deja de ser como un martilleo constante del alma y la mente: así no puede acabar todo.
2. La experiencia de quedar abandonados y huérfanos, la experiencia del dolor, del sinsentido, del fracaso, del sufrimiento, de la muerte acompañan en algún momento toda vida humana. La muerte es la única certeza que tenemos los seres humanos sobre nuestra vida. No sabemos al nacer qué seremos, qué haremos ni cómo será nuestro tiempo en este mundo...salvo que lo dejaremos. Nosotros y todos los que queremos y nos quieren. No querer mirar esa única certeza es uno de los tabúes de nuestro mundo, que se empeña en engañarse imaginando su vida como un camino de alegrías perpetuas, sin querer ver esa sombra certera que sobrevuela siempre nuestra existencia. Y no solamente nuestra muerte física y última, sino cada una de esas muertes que aparecen en nuestra vida en forma de fracasos, de malas

elecciones, de errores, de sufrimientos recibidos y provocados, de pecados cometidos, de heridas y traiciones dadas y recibidas. La muerte como realidad humana que nos acompaña a cada vuelta del camino de la vida.

3. ¿Cómo convivir con esa realidad? Ignorarla, como por regla general hacemos, nos hace vivir menos, con menos realidad, con menos densidad, con menos intensidad. No se trata, tampoco caigamos en extremos, en vivir en un perpetuo *memento mori*, pero si se trata de no ignorar que el sufrimiento es parte de la vida humana. No se trata de buscar y perseguir el dolor, como quizás una falsa espiritualidad histórica propuso en algún momento, pero si se trata de que cuando llegue, y siempre llega, sepamos afrontarlo, sostenerlo, aceptarlo, acogerlo, integrarlo... para que, sobre él, con él, crezcamos a más vida, a más humanidad, a más compasión. Solo muriendo, se puede resucitar.
4. Mirar la cruz del Señor hoy, asistir al drama de su muerte que nos narra la Pasión según san Juan, desde el prendimiento en el Huerto de los Olivos, donde le dejábamos ayer Jueves Santo con la celebración de la Hora Santa, hasta ser depositado un cadáver destrozado y torturado –como nos prefigura la primera lectura del libro de Isaías- en un sepulcro nuevo, no es simplemente contemplar una historia lejana en el tiempo, es atisbar en ese misterio insondable, algo en lo que de algún modo se pone en juego toda nuestra existencia. Con Cristo estamos crucificados todos y cada uno de nosotros, en la Pasión de Jesús estamos todos, pero especialmente somos capaces de ver con Él a todos los torturados y muertos injustamente de la historia, los asesinados, los marginados, los que no cuentan, los que nos muestran el sinsentido de la injusticia y del mal en nuestro mundo, los que caen bajo el peso de las cruces innumerables de las ideologías o de las decisiones políticas, económicas y sociales, los arrollados por las mareas de los intereses egoístas, de las cobardías en las decisiones, del mirar a otro lado, del anteponer el yo, del renunciar al amor.
5. Porque esa es la clave última que nos permite abordar ese misterio de silencio, dolor, sufrimiento y muerte de la Cruz de Jesús, el misterio del silencio, el dolor, el sufrimiento y la muerte de los condenados injustamente de la historia, el misterio del silencio, el dolor, el sufrimiento y la muerte cotidiana de cada uno de nosotros: que el amor es más fuerte que todo eso. La entrega de la vida por amor que hace Jesús, sin saber, sin buscar recompensa ninguna, aceptándola y asumiéndola como consecuencia de una vida entregada, es una puerta abierta a cómo acoger nuestras propias muertes, en la confianza del amor, en la fe de que Dios no nos deja nunca, en la esperanza de tener más vida, aunque sólo nos sostenga en esa esperanza un crucificado, en la esperanza de que Dios nos ama mucho más de lo que merecemos, de que Él ama, aunque nosotros no sepamos amar. La cruz, la entrega de Jesús hasta su muerte, es el silencioso grito de amor que lanza Dios a la humanidad, es la promesa de salvación que subyace a su muerte y que mañana con la Celebración de la Resurrección contemplaremos en todo su gozo y su gloria. El precio de la salvación, es asumir y aceptar la entrega y el dolor por amor, es acoger el inmenso don del amor de Dios.
6. Decir que en la cruz, en la muerte del Señor está nuestra salvación, es sumergirnos en el misterio de acoger las muertes y los sufrimientos como peldaños de nuestro crecimiento humano. La salvación - además de esa experiencia de encuentro último con la vida que no se agota nunca más allá de tiempo y la historia, tras la muerte y el final de cuanto existe, tras nuestra muerte en este mundo- tiene que ver también con nuestro tiempo en este mundo, y nos apunta a la dimensión de plenificarnos, de desarrollarnos en todas nuestras posibles capacidades, de ir transformándonos para ser quien Dios ha

soñado que seamos, para tener vida de verdad y vida en abundancia, una vida de amor sobre todas las cosas, para eso vino Dios al mundo nos dice el evangelio de Juan. La salvación como el proceso de crecimiento del ser humano, lleva siempre aparejado el diálogo con la muerte y el sufrimiento cotidiano. Qué hagamos con ese dolor, con la muerte, será la clave que nos permita resucitar, acoger la muerte como parte del proceso de la salvación, integrar la experiencia del dolor en nuestra vida, es lo que nos abre la puerta a una vida más vida, y eso solo es posible mirando al crucificado que entrega su vida por amor. Solo el amor de la entrega, da sentido al dolor, la muerte y la cruz.

7. Hoy Viernes Santo es día de silencio, de espera contra todo, de fe, de acoger el amor profundo de Dios por la humanidad, de asumir nuestras propias muertes, de empeñarnos en el amor, de recordar las promesas de vida del Dios de la vida, de recordarnos a nosotros mismo que la salvación, la liberación, viene de acoger el misterio de la entrega por amor, de aceptar el amor inmensamente regalado por Dios con la cruz y la muerte de Jesús.

ORACIÓN PENITENCIAL

Se nos ha vuelto a conceder un tiempo en el que nos preparamos para la resurrección de Jesús en nuestro corazón. Pero, para ello, hemos de reflexionar acerca de cómo estamos viviendo nuestro camino no sólo hacia la Pascua, sino nuestro camino en la fe.

Es por ello que esta noche os invitamos a que hagáis un “examen de conciencia”, con la finalidad no sólo de ver el dónde o cuándo o en qué hemos actuado equivocadamente, sino para ponernos en la pista de los *porqué*, que son los que nos pueden ayudar a ir cambiando, madurando, creciendo.

Os proponemos que hacer esta reflexión desde tres puntos de vista:

1. Desde lo relacional
2. Desde el centro del evangelio: el AMOR.
3. A través del Padrenuestro vamos a pensar nuestra vida, en lo que hacemos de acuerdo al evangelio, y lo que tenemos que ir sanando, mejorando, caminando, arreglando...

1. *Padre Nuestro...*

Dios...

¿Pienso en Dios?

¿Qué significa ser su Hijo?

¿Me tomo en serio la vida? ¿Me evado de lo que me rodea?

Familia...

¿Cómo me relaciono con mi familia?

¿Les doy problemas o ayudo? ¿Amo?

Gente...

¿Cómo miro a la gente? ¿Son extraños?

¿Me preocupo solo de lo mío?

¿A qué dedico mi tiempo? ¿Es para los otros?

¿Para mí? ¿Para quién?

¿Por qué hago lo que hago? ¿Para qué?

¿Tengo ojos y corazón para los demás?

2. *...que estás en el cielo*

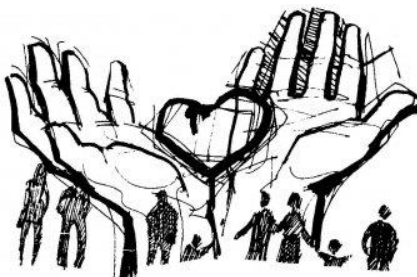
¿Vivo como si no hubiera nada más que lo que me rodea?

¿Qué espero del mañana?

Todos nos descubrimos influenciados por la sociedad de consumo... ¿descubro en mí algún tipo de esclavitud?

¿Convierto a las personas en objetos? ¿Confundo el placer con la felicidad?

¿Hago silencio en mí para que pueda hablar Dios o siempre hay ruido en mi cabeza?



3. *Santificado sea tu nombre*

¿Me pregunto por mi vocación?

¿A qué estoy llamada?

¿Busco, cuido, vivo como quiero vivir?

¿Encuentro en mi conducta huellas de violencia, venganza, resentimiento, acusación, odio o distanciamiento de alguien?

¿Me falta paciencia, comprensión, misericordia, humildad?

¿Pido perdón? ¿Perdono?

4. *Venga a nosotros tu Reino*

¿Ayudo a que cambie el mundo?

¿Me implico en actividades sociales, de justicia, de política, de Iglesia?

¿Por quién o por qué me esfuerzo? ¿Es el Bien Común algo importante para mí? ¿Justifico políticas, medidas, decisiones, opiniones que van contra el amor y la justicia?

¿Veo sólo lo malo del mundo o soy capaz de reconocer también lo bueno que hay? ¿Soy parte de los problemas del mundo o parte de la solución?

¿Qué hago por pequeño que sea para que el mundo sea mejor?

5. *Hágase tu voluntad así en la Tierra como en el cielo*

¿Qué motiva que me levante por la mañana?

¿Disfruto de mi vida?

¿Tengo que cambiar algo para ello? ¿Me da miedo cambiar cosas? ¿Por qué?

¿Estoy demasiado acomodado, acostumbrado?

¿Valoro lo que tengo?

¿Busco hacer la voluntad de Dios, comprenderla, descubrirla?

¿Le pido perdón, le doy gracias, hablo con Dios?

¿Me dejo en manos de Dios sabiendo que se vale también de las mías?

6. *Danos hoy nuestro pan de cada día*

¿Estudio siendo consciente de que es mi manera de aportar al mundo?

¿Comparto de lo mío? ¿Soy generoso?

¿Sé lo que es el esfuerzo de la entrega? ¿Soy gratuito en mi servicio o exijo una paga?

¿Dónde pongo el corazón?

¿Busco tener más, siempre más? ¿Pienso por qué?

¿Soy ambicioso, competitivo, envidioso... qué me lleva a eso?



7. Perdona nuestras ofensas... como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden

- ¿La autocrítica está en mi vida de una manera sana o me veo perfecto?
- ¿Soy capaz de pedir perdón cuando ofendo a alguien?
- ¿Soy orgulloso? ¿Me siento o me considero mejor que los otros?
- ¿Son los otros los que tienen la culpa de todo?
- ¿Me enfado con demasiada rapidez, tengo poca paciencia, soy demasiado crítico?
- ¿Sé que la palabra ofende y puede herir?
- ¿Me cuesta perdonar? ¿Soy del “perdono, pero no olvido”?

8. No nos dejes caer en la tentación

- ¿Me rindo con facilidad a las tentaciones? ¿Me olvido de lo importante?
- ¿Qué puedo hacer para recordar dónde está lo que de verdad me hace ser feliz? ¿Busco la verdad, la realidad de las cosas o me dejo llevar por fantasías e imaginaciones?
- ¿Cómo canalizar, ordenar, organizar toda esa energía? ¿Pierdo el tiempo?
- ¿Me puede hacer cosas que me quitan lo que realmente quiero hacer?
- ¿Tengo presente a Dios en mis días? ¿Hago porque todo esté orientado a Él?
- ¿Busco cómo integrar las diferentes facetas y claves de mi vida?
- ¿Me planteo si mi ocio, mis aficiones, ayudan a otros o si les perjudican?

9. Y líbranos del mal.

- ¿Soy responsable de mis conductas para que otros no sufran mis actos? ¿Pienso antes en los demás que en mí mismo?
- ¿Soy valiente para denunciar, para actuar?
- ¿Me escondo por cobardía, pereza, comodidad? ¿Pido ayuda a Dios para ello?
- ¿Miro con sinceridad si hay mal en mí? ¿Lo enfrento?
- ¿Me abandono demasiadas veces, me dejo ir, no me cuido por dentro? ¿Confío en Dios, me dejo en sus manos, le dejo a Él que se haga cargo de mi vida?



Tras este ratito de examen de conciencia, os invitamos a que recéis un Padre Nuestro, pero esta vez, tras haber reflexionado a través de él, os pedimos que lo recéis despacio, pronunciando cada frase que ahora adquiere un significado nuevo.