

El ayuno como oración



Fíjate en el dibujo: cuando oramos podemos hacernos conscientes de que lo que más necesitamos es la vida misma de Dios que debemos recibir como un don anhelado, suplicado. Sin embargo, no es extraño que prefiramos de Dios lo que nos puede dar más que a él mismo. Toda lo que recibimos de la creación y de los demás, los mismos otros son un signo de cómo su vida dada se multiplica en infinitud de dones que nos hacen vivir esta vida. Hemos de darnos cuenta y comprender.

Lo mismo que una madre dice a su hijo cuando recibe un regalo en su presencia que dé las gracias antes de ponerse a desenvolverlo y a jugar con él. El creyente debe bendecir a Dios por cada don que recibe. Algunas veces sin embargo esto no basta para reconocer al que está en el origen de todo. Y hemos de dejar todo a un lado y decirnos que lo importante es la fuente de la vida, Dios mismo, de donde nace todo.

Te proponemos pues que veas así el ayuno, como un pequeño gesto en el que renuncias a una comida, a un programa de TV, a una actividad de entretenimiento *habitual*... (tú eliges, pero elige) para dirigirte al Señor reconociendo que solo en él está la vida que permanece. Como dice Jesús a la samaritana: *Si conocieras el don de Dios y quién es el que te dice: «Dame de beber», tú le habrías pedido a él y él te habría dado agua viva.*

➔ **Se trata de que al renunciar a algo sientas el deseo de vida que nace del vacío que deja la renuncia y resistiendo ese deseo, desde él, alces a Dios una oración diciéndole:**

Señor, solo tú puedes darme la vida eterna.



Confiando suplicamos

Este mes te proponemos alargar el sentimiento creyente que se expresa en los salmos de los distintos domingos de cuaresma. Para ello te ofrecemos una pequeña antífona sacada de cada uno de los salmos, que recoge alguno de los sentimientos que expresan.

El salmo responsorial está pensado para que el que escucha la Palabra de Dios sepa responder con una súplica, una alabanza, una acción de gracias, una confesión de fe en Dios... a la medida del acontecimiento salvífico que se le está narrando. Son una respuesta a la primera lectura y una forma de abrir la atención al evangelio.

A través de la repetición de estas antífonas te invitamos a arraigar en tu corazón y en tu vida una respuesta a este tiempo de Cuaresma que la Iglesia reconoce como momento de gracia para acercarse al Señor y retomar con nuevo aliento el seguimiento de Cristo.

*** **

Por otra parte te ofrecemos una reflexión sobre el ayuno como forma de oración. Algo que podría ayudarnos a resituarlo nuevamente en nuestra vida en este tiempo en el que parece haber perdido su significado en nuestra conciencia cristiana.

Por tanto, este mes haz tu oración habitual como estés acostumbrado a hacerla y, como ejercicio cuaresmal, añade a ella estos dos sencillos gestos orantes que te presentamos.

Dedica cinco minutos al día (no hace falta más, pero no menos) a presentarte ante el Señor con esta pequeña antífona repitiéndola interiormente ante Él.

→ Puedes hacerlo al comienzo o al final de tu oración habitual o en otro momento del día (sería bueno hacerlo siempre en el mismo momento y lugar: tu habitación, una Iglesia por donde pasas, mientras vas a andar tu solo/a, sentado en la cama al levantarte o al acostarte...).

→ Utilizar la misma antífona todos los días de la semana.

→ Antes de empezar sitúate ante Dios según la indicación que se te ofrece y termina la oración con el Gloria.

Miércoles de Ceniza: Salmo 51.

Reconociendo el pecado que habita en tu corazón, repite:

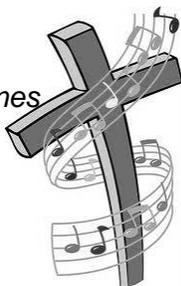


Señor, ten piedad de mí,
y renuévame por dentro
con tu Santo Espíritu.

Primer Domingo de Cuaresma: Salmo 51.

Tomando conciencia del mal que domina las relaciones entre los hombres y los pueblos, repite:

Borra la culpa de tu pueblo, Señor,
y juntos cantaremos tu alabanza.



Segundo Domingo de Cuaresma: Salmo 33.



Hazte consciente de la necesidad de justicia del mundo y repite:

Que tu misericordia venga sobre nosotros
como lo esperamos de ti.



Tercer Domingo de Cuaresma: Salmo 95.

Piensa en las tentaciones que asaltan nuestra vida de cristianos y repite:

Abre mi corazón a tu palabra
y guía mis pasos por el camino del bien.

Cuarto Domingo de Cuaresma: Salmo 23.

Reconoce la fidelidad de Dios y repite:

Aunque camine por sendas oscuras,
nada temo,
porque tú, Señor, eres mi pastor.



Quinto Domingo de Cuaresma: Salmo 130.

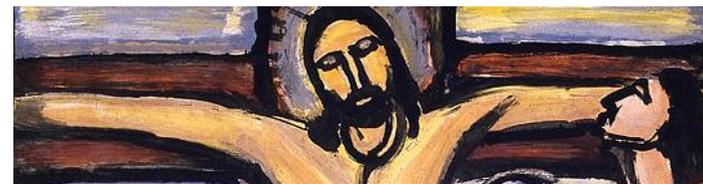
Trayendo a tu corazón las noticias que escuchas en la radio o la televisión, repite:



Escucha, Señor,
la súplica de tu pueblo,
perdona su pecado
y cura sus heridas.

Para la Semana Santa

El que no se reservó a su hijo,



¿cómo no nos dará todo junto con él?