



### Una oración llena de acción de gracias

Es verdad que hay situaciones, sentimientos, realidades que pesan en la vida, a veces, demasiado. Sin embargo, la Pascua nos invita a confiar que no hay oscuridad y muerte que no puedan ser vencidas por el Espíritu de Dios. Y a percibir cómo ya hay gestos de esta vida a nuestro alrededor. El dolor de nuestras cruces tiende a ensimismarnos y no nos permite verlos viviendo como viven a nuestro lado. Por eso te invitamos a que en tu oración diaria dediques un par de días a la semana a la acción de gracias sin más. Olvida tus penas por ese instante (Dios ya las conoce) y abre los ojos a la bondad que hay a tu alrededor y en ti, y agradécela. Abre los ojos a lo bueno de la vida y agradece a Dios su presencia. Nada más. Quizá descubras la presencia resucitada de Jesús que ya acompaña al mundo creando esperanza con esos gestos.



### Disfruta de la vida

Por último, disfruta. Descubre tus alegrías cotidianas y sonríe. Muestra ternura con los tuyos, deja que te quieran. Ama con los gestos cotidianos de la vida. Baila, vete de romería, compra flores, oye música,... Date algún capricho y vívelo como regalo de Dios. Que el espacio que te rodea se llene de la fragancia del Espíritu de Cristo, de la alegría, del amor, de la vida.

**Y no dejes de comulgar,  
es tanta la vida que recibimos  
en este frágil pan resucitado.**



## El manantial de la resurrección

Todos estamos habitados en el fondo más recóndito de nuestro ser por una presencia de Vida que al brotar nos crea, nos alienta y nos abre de continuo a la esperanza. *Que bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche*, decía San Juan de la Cruz.

Sin embargo, a partir de un determinado momento, dejamos de creer que es así, dejamos de ser esos niños que se fían de su permanente fluir de la vida. Olvidamos lo más profundo de nuestro ser y nos volcamos hacia lo que tenemos a mano, lo que pareceríamos poder dominar como si en ello estuviese el manantial que los golpes y la oscuridad de la vida nos ha ocultado. Por eso vivimos desesperados pues nos agarramos a lo caduco como si de ello pudiéramos sacar el agua de la vida. Almacenamos así desesperación y contaminamos nuestro corazón con el cáncer de un egoísmo que intenta vampirizar la realidad para vivir, sin nunca conseguirlo.

La resurrección de Cristo vuelve a dar a nuestros ojos la mirada de los niños, sin infantilizarnos, sin negar la realidad de muerte y oscuridad, si es que queremos mirar y ver, ver y creer.

Jesús resucitado nos muestra cómo su cuerpo, que pereció en una cruz, fue transfigurado por este Manantial paternal que nunca se agota. No le hizo falta creer en la resurrección, le bastaba creer en este Padre eternamente dador de vida que le habitaba. Confiando en Él sus ojos podían ver los brotes de eternidad en el mundo de los lirios caducos y los pájaros mortales, en la moneda insignificante de una viuda generosa, en la atención de un samaritano a un desconocido...

Por eso su corazón no sintió la necesidad de agarrarse posesivamente a las cosas, a las posiciones de prestigio o poder o a las personas, y pudo amar sin medida, hasta perderse no en la nada, sino en el océano del amor resucitante de Dios.

Su presencia resucitada nos invita a hacernos niños y mirar con asombro la realidad. A venir a este Manantial que nos habita y nos llama, y a reabrirle las puertas. Solo en Él hallaremos la paz en este mundo oprimido por el miedo y la muerte. Solo así otros hallarán en nosotros la paz y la vida que necesitan, y no solo la indiferencia, el interés o la prepotencia de los que están tan habitados por el miedo a la muerte hasta olvidarse de vivir la verdad profunda de sus vidas.

### **GESTOS DE VIDA Y ORACIÓN**

Este mes te ofrecemos algunos gestos para tu oración o tu vida que puedan abrirte a este manantial interior del que naces cada día y que quiere brotar en ti en amor y alegría hasta la resurrección.

#### **El agua de la vida**

En la Vigilia Pascual los cristianos renovamos el bautismo. En algunas parroquias se da la posibilidad de llevarte un poco de agua a casa en la Vigilia Pascual. Se trata de un agua de memoria, para recordar y meditar que en los males y en los bienes que aparecen en nuestra existencia, estamos habitados y envueltos por el Espíritu de vida que recibimos en el bautismo. Te invitamos a que coloques en tu casa un pequeño cuenco con agua y que al levantarte cada mañana en este tiempo pascual te persignes y pongas tu confianza en el Señor de las horas y los días, de la vida y la resurrección, con una sencilla oración.



#### **Una luz en las tinieblas**

Durante la Vigilia encendemos el cirio pascual del que todos tomamos una pequeña llama. Una pequeña luz para asustar nuestros miedos de la mano de Cristo resucitado.

Te invitamos a que estos días pascuales durante tu oración tengas encendida la vela de Pascua u otra que tú tengas en casa y que, al iniciar y al concluir tu oración, digas: El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré? El Señor es la defensa de mi vida, ¿quién me hará temblar? (inicio del Salmo 26)



#### **Da señales de vida**

Seguro que tienes amigos o familiares a los que la distancia física o tu dejadez ha separado un poco de ti. Gente con la que acogiste la vida, con la que la has descubierto, con la que la has compartido, con la que reíste o lloraste en momentos importantes.

Te proponemos que hagas una llamada, que escribas una carta, que envíes un *e-mail* o un *WhatsApp* para revivir la amistad y el afecto, sin más pretensiones que dejar constancia de que el afecto sigue vivo, aunque la vida parezca que lo va retirando de circulación. Y di al Señor mientras o haces: Tú nunca dejarás que muera el amor y la amistad.

#### **Perdón y alegría**

En Pascua, Jesús resucitado volvió a los que le habían abandonado, les ofreció su perdón y su vergüenza se llenó de alegría. Ofrece tu perdón a alguien que te haya hecho una faena. Ponte en manos de Dios y pídele que te libre de tu dolor y rencor. No olvides que es un camino lento. Para ello medita la misericordia que cada día Dios derrama sobre tu vida, sobre tus defectos, sobre tus pecados... Puedes también aceptar el perdón que te haya ofrecido alguien al que hayas hecho algo que te niegues a reconocer (al menos delante de él). No olvides que aceptar humildemente el perdón lo mismo que darlo sin soberbia es lo único que termina por hacernos hermanos y humanos.



#### **Los salmos de alabanza.**

En muchos salmos un orante empieza suplicando a Dios en medio de la angustia y termina cantando su misericordia en medio de sus compañeros.

Te proponemos hacer lo mismo de dos formas:

→ Reza durante la Pascua con algún salmo de alabanza y acción de gracias pensando en la vida que Dios nos dio al resucitar a su Hijo y dárnoslo para siempre. Utiliza, por ejemplo, los salmos 30(29), 40(39), 96(95), 100(99), 103(102), 118(117), 146(145).  
→ Pierde el miedo a hablar de tu fe, de tu Dios con los que te rodean (familiares, amigos, conocidos). Pero sin enfados, con alegría, con afecto, intentando ofrecerles algo de lo que tú has recibido: el consuelo, el aliento, la alegría, la fortaleza, la misericordia...

