



La paz sea contigo

Una vez que confesamos al Señor como fuente de perdón y paz, pidiéndole que se fije más en nuestra fe que en nuestros pecados, entonces, el sacerdote nos invita a ofrecernos un gesto de paz unos a otros. De esta manera, lo recibido se ensancha en el mundo. Esto significa que hemos de aprender de Cristo a

mirar a los demás según su deseo de hacer las cosas bien, aunque no siempre lo consigan y a nosotros nos parezca que no se esfuerzan lo suficiente. Imitando a Jesús y con la fuerza del perdón recibido de él, hemos de mostrar misericordia hacia los demás y ofrecerles oportunidades de renovación.

Propuesta: Medita sobre la petición que hacemos a Jesús: “no tengas en cuenta nuestros pecados, sino la fe de tu Iglesia”. Y, luego pensando en tus relaciones, pide a Cristo que vaya creando en ti una mirada misericordiosa para con los demás para que puedas presentarte ante ellos como una presencia de serenidad y paz.

PARA TERMINAR LA ORACIÓN DE CADA DÍA

**Tú nos has invitado
a celebrar la eucaristía en memoria tuya,
para que recordando tu gesto
tomemos conciencia de que en él
nos acompañas vivo hasta el fin de los tiempos.
Alrededor de tu mesa
nos ofreces tu palabra y tu misma vida
para guiar y fortalecer nuestros pasos.
Haznos descubrir en cada celebración
tu presencia y tu misericordia,
así como tu llamada a ser tu cuerpo
para la vida del mundo.**



De la eucaristía a la vida y viceversa

La celebración de la eucaristía tiene como objeto que nosotros, los creyentes, individual y comunitariamente, vayamos configurando nuestra vida con Cristo. Sin embargo, demasiadas veces dejamos la celebración encerrada en el rito. El rito y su buen desarrollo es importante, pero no suficiente, pues cuando uno cree que con la celebración la relación con Dios ya se ha realizado no permite que la presencia del Señor se extienda desde el mismo rito a la vida cotidiana, que es donde quiere llegar Dios para ser consuelo, aliento, fuerza y salvación.

Este mes te proponemos que incorpores a tu oración cotidiana algunas de las frases orantes que pronunciamos en la celebración de forma que puedas hacerlas tuyas mezclándolas con tu vida concreta. Esto te ayudará a que luego la misa del domingo se ensanche interiormente con tu propia vida y que tu vida se llene de la presencia de Dios que se da en la eucaristía.

Se trata de que tomes conciencia de lo que dices cada domingo meditándolo ante el Señor en tu oración cotidiana

ITINERARIO DE LA ORACIÓN

- 1. Ponte en presencia del Señor con confianza
... y pide al Espíritu que te guíe en la oración.**
- 3. Lee los comentarios y sugerencias de una de las frases eucarísticas para centrar en ella tu atención.**
- 4. Déjate llevar en tu diálogo con Dios.**
- 5. Termina pidiendo al Señor que nos enseñe a todos
a encontrarnos y unirnos a él en cada eucaristía.**

Señor, ten piedad

Se trata de una jaculatoria con la que los creyentes de todos los tiempos se han puesto en manos del Señor. No es solo para pedir perdón, sino que en ella el creyente reconoce, confiadamente, su debilidad y pobreza frente a la vida y sus afanes. A la vez confiesa con esta oración mínima que la salvación solo viene de Dios y de nada ni nadie más. Por eso la pronunciamos al principio de la eucaristía, aunque también se ha utilizado para que acompañe los pasos del creyente a lo largo del día.

La práctica de la “oración del corazón”, muy imponente en algunas tradiciones cristianas, consiste en acompañar esta pequeña jaculatoria a la respiración mientras caminamos y realizamos nuestras actividades, poniendo nuestra vida y la vida de todo lo que nos rodea en Dios.

Propuesta: repite esta jaculatoria al ritmo de tu respiración en tu oración cotidiana por unos minutos... o mientras vas al trabajo, a la compra,... En esta oración no importa pensar en nada especial, ni concentrarse en ninguna idea... solo repetir con confianza poniéndose en manos del Señor.

Bendito seas por siempre, Señor

Esta oración la pronunciamos cuando presentamos el pan y el vino en el altar. Ellos representan todo lo que nos ha dado el Señor y todo lo que con lo que nos ha dado nosotros hemos sabido hacer. Además reconocemos que en ello, Cristo se hará presente como vida para el mundo (*ellos serán para nosotros pan de vida y bebida de salvación*).

Propuesta: Cuando reces pon las manos en el regazo juntas y abiertas hacia arriba. Piensa en algo que hayas recibido de Dios y que tú puedas entregarle envuelto en tu trabajo, y bendícele por el don y por la confianza de ponerlo en ti para que se acreciente (tu inteligencia, tus talentos, tus cualidades, tus bienes...). Luego piensa que Cristo quiere hacerse presente en ellos para dar vida al mundo, y acéptalo.



Es justo y necesario dar gracias al Señor

Al comienzo del prefacio, a la invitación del sacerdote (*Demos gracias al Señor*) todos repetimos: *Es justo y necesario*. No siempre nos sentimos con ganas de dar gracias, pues venimos con las tristezas de la vida, con el sufrimiento que nos provoca, con las cargas que nos impone... Nuestra acción de gracias no es simplemente porque las cosas nos vayan bien, sino porque todo sucede envuelto en la misericordia del Señor que se nos ha revelado, bajo el cobijo del cuerpo resucitado de su Hijo que nos guarda sitio en el interior de Dios mismo y que se nos da en la celebración, bajo la promesa de cumplimiento de su salvación que ahora no se ve.

Propuesta: Debemos incorporar la acción de gracias a nuestra oración como Jesús, que incluso antes de morir, al coger el pan y el vino de su vida, dio gracias a Dios por ella. Durante algunos días da gracias por tu vida (sin más), por la fe recibida de Dios, por estar en las manos del Señor más allá de lo que pase, por la esperanza de vida eterna que te ofrece...

Tuyo es el reino, el poder y la gloria

Después de que el sacerdote pida al Señor que nos libre de todo mal y pecado, que derrame su paz sobre el mundo y nos proteja en toda perturbación, todos respondemos con esta aclamación. No es fácil decirlo con verdad porque nos parece que Dios es impotente frente a los poderes del mundo. La repetimos para que el Señor dé fuerza a nuestro corazón y nos ayude a actuar según su forma de ser, como hizo Jesús. Es la resurrección de Jesús la que nos dice que Dios tiene el poder y la gloria, aunque haya que pasar por desiertos que tienden a robarnos la fe. Con esta frase buscamos afianzar nuestra fe en Dios recordando su poder de resurrección.

Propuesta: Utiliza esta frase como oración repetitiva. Puedes hacerlo en el rato de oración. Deja que venga a tu mente lo que pasa en el mundo... y repite una y otra vez la frase, durante un tiempo. Puedes también utilizarla cuando te mueves por la ciudad... mientras ves y sientes las cosas que pasan.