

## GUSTAD Y VED QUÉ BUENO ES EL SEÑOR

**Portadilla: Salmo “Gustad y ved qué bueno es el Señor”**

**Índice:**

**Presentación: Carta Monseñor Ezzati**

**(Introducción)**

**“Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo” (Ap. 3, 20)**

Hoy Jesús golpea tu corazón y te dice: ¡ábreme! Quiero estar contigo, deseo llenarte de mi amor y misericordia. Anhele consolarte, darte fuerzas; quiero regalarte toda mi luz y mi paz. Sé de tus necesidades y soledades; conozco tus luchas, también tus heridas y tu pecado. Hoy quiero ofrecerte mi perdón y sanar tu enfermedad. ¡Déjame hacerlo! ¡Experimenta mi Vida y mi Espíritu! ¡Déjate traspasar por mí!

Esta es la invitación que queremos acoger hoy: abrir las puertas de nuestro corazón al Señor de la Vida, pero no es fácil hacerlo. Las malas experiencias de nuestra historia nos dificultan este encuentro. El dolor, de un modo inevitable, nos golpea y deja nuestro corazón herido. Nos altera y desconcierta. Buscamos respuestas, explicaciones, pretendemos cambiar esa realidad. A veces nos resulta tan insoportable que luchamos y nos desgastamos por arrancarla de nuestras vidas. Sin darnos cuenta, comenzamos a girar en torno a eso que nos hiere, hundiéndonos en nosotros mismos. Y nuestro corazón, que tiene un anhelo profundo de paz y felicidad, se llena de temor. Se instala en nosotros la sensación de soledad y desamparo.

El gran anhelo de Dios, nuestro Señor, es amarnos y que nosotros lo amemos. Él quiere manifestarnos toda su misericordia, liberarnos de nuestros miedos, dudas, angustias, sentimientos de culpa, pesimismo y depresiones. Quiere regalarnos su consuelo y fortaleza (Mt. 11,28).

Hoy, Él nos invita a comenzar una nueva relación: una relación íntima y personal. Quiere darse a conocer y mostrarnos su rostro; quiere revelarse, sorprendernos; quiere que le exponamos nuestras heridas para sanarlas; quiere entablar con cada uno una comunión, una alianza nueva y eterna. Por eso nos llama y nos invita: ¡Vengan a vivir en mi presencia! ¡Vengan a disfrutar de la plenitud y de la libertad de saberse hijos!

¿Cómo recibir el don del amor de Dios?

En la oración perseverante, en el encuentro diario, le damos a Dios la oportunidad de mirarnos y abrazarnos. La oración nos lleva al corazón del Padre quien, conmovido de compasión por nuestra miseria, no deja de desearnos. En ella escuchamos su voz que nos habla al corazón y nos llama por nuestro nombre. Aprendemos así, a dejarnos amar y realizar por el Señor, a abrir nuestras manos y dejar que sea Él quien conduzca nuestra vida.

Posiblemente muchas veces hemos intentado orar con mayor confianza y profundidad. Quizás esta lucha nos ha resultado difícil y, en ocasiones, frustrante. A través de este libro, queremos que nuestra experiencia y la de muchos con quienes hemos compartido este camino en los talleres de oración, sea un testimonio que invite a volver a empezar y a dejarnos conducir por el Espíritu Santo, maestro de oración.

Existen medios muy poderosos que nos abren a la acción del Espíritu. San Pablo nos recuerda que es Él quien viene en ayuda de nuestra flaqueza (Rm. 8,26). Necesitamos que ese mismo Espíritu, que habita en nosotros, nos auxilie porque sin Él es imposible orar: *“Siempre en oración y súplica orando en el Espíritu” (Ef. 6,18).*

## **“Gloria a Dios en el cielo”**

**“Recitad entre vosotros salmos himnos y cánticos inspirados; cantad y salmodiad en vuestro corazón al Señor” (Ef. 5,19)**

### **SANTIFICAR EL NOMBRE DE DIOS**

Hemos sido creados para la alabanza de la gloria de Dios como nos lo recuerda San Pablo en su carta a los Efesios. Éste es el sentido último de nuestra vida porque el deseo del hombre por Dios está inscrito en su corazón (Ef. 1,6). Así lo expresa también San Agustín en sus confesiones cuando dice: “Nos has hecho para Ti y nuestro corazón está inquieto hasta que repose en Ti”.

La primera oración que debe surgir del corazón del hombre es de alabanza a Dios, nuestro Padre y creador. Sin embargo nuestra oración suele ser árida, brota con dificultad y, muchas veces, se limita a pedir. A menudo, cuando nuestras carencias o problemas no se resuelven, sentimos que Dios no nos escucha y que nuestra súplica es inútil. Se nos hace difícil orar y nos parece que esa oración es vacía y superficial y que Dios está lejos porque estamos centrados en nosotros mismos y lo vemos a Él como el responsable de lo que nos ocurre.

Aprender a alabar al Señor es un camino que trae infinitas gracias a nuestra vida. Es también uno de los mejores medios para alcanzar la paz y el gozo a los que nuestro corazón aspira. A través de la oración de alabanza nos dejamos amar y realizar por Dios; entramos en intimidad con Él y con nosotros y descubrimos el verdadero sentido de nuestra vida y el valor que ella tiene a los ojos de Dios. ¿Qué podría hacernos más verdaderamente felices? ¿Quién, sino Dios, puede hacernos sentir valiosos y dignos de ser amados?

En la oración de alabanza experimentamos un encuentro personal con el Padre, que nos abraza lleno de misericordia y de amor gratuito. En ella damos gloria a Dios y la gloria de Dios es que el hombre viva en plenitud. Esa vida, desde la perspectiva evangélica, es estar alegres y confiados, libres de angustias y miedos, teniendo esperanza y gozo en el corazón, amando y siendo amados. Es, en definitiva, vivir en la abundancia de los frutos del Espíritu Santo: *“Amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí” (Gal. 5,22-23)*.

*“Recitad entre vosotros salmos, himnos y cánticos inspirados; cantad y salmodiad en vuestro corazón al Señor” (Ef. 5,19)*. Esa misma invitación que San Pablo hacía a los Efesios, es la que resuena en nuestro interior hoy: hacer de nuestra vida una alabanza de la gloria de Dios.

### **UN CAMINO AL CORAZÓN DEL PADRE**

La oración de alabanza es la forma más directa de entrar en el corazón de Dios Padre, que *“habita entre las alabanzas de su pueblo” (Sal. 22, 4)*. Cuando oramos, le damos a Dios la ocasión de disfrutar de nosotros, porque Él se goza en cada uno como lo afirma invariablemente en las Escrituras: *“He aquí mi siervo a quien yo sostengo; mi elegido en quien se complace mi alma” (Is. 42,1)*. Dios está permanentemente atrayéndonos

hacia Él, por eso la oración de alabanza es fruto de un corazón atraído por el Señor y fundido en su amor. De este modo podemos descansar nuestro corazón en el suyo y alcanzar la paz y la felicidad que tanto anhelamos. Nos abrimos a gozar de su amor, su protección y su ternura.

Mediante la oración de alabanza *“el Espíritu mismo se une a nuestro espíritu para dar testimonio de que somos hijos de Dios”* (Rm 8,16). Experimentamos la profunda alegría de ser hijos amados y comenzamos a vivir en la bienaventuranza para la que hemos sido creados. En este sentido, la experiencia de la alabanza es una continua llamada a la vida, nos saca de nosotros mismos y de nuestra pequeña realidad para llevarnos al corazón de Dios, que es donde somos plenamente felices y donde nos sentimos en nuestro verdadero hogar, junto al Padre. Por eso esta oración es también profundamente sanadora.

## **FRUTOS DE LA ALABANZA**

Cuando alabamos al Señor reconocemos, de la manera más directa, que Dios es Dios. Le damos gloria por lo que Él es y por su salvación. Este reconocimiento trae consigo la verdad más profunda de nuestra vida: somos creaturas y Él es nuestro Dios y Señor. Nuestra vida depende de Él.

Alabar es ensalzar, celebrar, elogiar, aclamar, bendecir. Alabar es ponerse de rodillas, no sólo en forma literal, sino especialmente de corazón, ante el único Dios a quien reconocemos como nuestro Señor.

En la oración de alabanza expresamos nuestra admiración ante las maravillas del Señor. Gracias a ella comenzamos a reconocer todo el bien que Él ha hecho en nuestra historia y nos hacemos conscientes de su presencia amorosa en nuestra vida, hasta en las circunstancias más pequeñas. Y nos alegramos por la manera en que esto ha ocurrido. Descubrimos, con asombro, sus miles de regalos: su protección, consuelo y fidelidad. Nuestro corazón, lleno de gratitud, no puede más que exclamar: ¡Qué bueno es el Señor!

### **Un cambio en nuestra mirada**

Mucha veces, los regalos que el Señor nos hace, han pasado y siguen pasando inadvertidos ante nuestros ojos porque tenemos puesta la mirada en aquello que nos perturba, en lo que nos duele; en esa persona que nos hirió, en esa situación que no podemos resolver, en esa enfermedad que nos cambió la vida...

Cuando estamos así, solos y dolidos, queremos orar, pero no sabemos cómo hacerlo. Deseamos encontrarnos con Dios, pero no lo logramos. Estamos demasiado absortos en nuestros propios problemas, demasiado centrados en nosotros mismos buscando soluciones. Es precisamente en estas situaciones cuando debemos implorar al Espíritu Santo, abrir nuestros labios y comenzar a alabar a nuestro Señor. Como un milagro, Él cambiará nuestra actitud, y nos abriremos al amor del Padre.

En la oración de alabanza fijamos nuestra mirada en Dios y lo reconocemos como nuestro Padre todopoderoso. Abrimos nuestro corazón y, desde nuestros límites como creaturas, ponemos toda nuestra confianza en Él y en la sabiduría de su actuar. Dejamos

que Él nos guíe y conduzca y cedemos la solución de nuestros problemas a quien verdaderamente puede resolverlos.

El sólo hecho de salir de nosotros mismos cambia nuestra disposición frente a la vida y nos capacita para ver las maravillas de nuestro ser y nuestro entorno. Al reconocer los dones que Dios nos ha hecho y hace continuamente, nos llenamos de gratitud. Abiertos al Creador, nuestros ojos se colman de esperanza. El mal ya no puede apoderarse de nuestro corazón.

La alabanza nos dispone para que Dios, con su poder y su bondad, *“haga nuevas todas las cosas”* (Ap. 21,5). Al experimentarnos gratuitamente amados por Dios, se derriba en nosotros todo temor y crece la confianza en nuestro corazón. Esa experiencia del amor gratuito e incondicional de nuestro Padre es el fundamento de nuestra esperanza y gozo.

Cuando alabamos, nuestra mirada cambia y poco a poco comenzamos a captar el reflejo de Dios. La luz del Espíritu Santo va transfigurando nuestra vida y todo cuanto nos rodea. La realidad adquiere una belleza que nada puede destruir: la belleza que el amor otorga al amado. El amor de Dios no sólo descubre esa realidad, sino que la recrea y acrecienta. Por eso, alabar es vivir en el amor y, quien vive en el amor, experimenta el gozo del Señor: *“Dichoso el pueblo que sabe alabarte; caminará, oh Señor, a la luz de tu rostro. Tu nombre es su gozo cada día”* (Sal 89,16).

### **Crecen nuestra fe, esperanza y amor**

Cuando alabamos expresamos nuestra fe, esperanza y amor en el Señor. Así ellas crecen y pueden contagiar a los demás. Se reafirma también nuestra confianza en el valor de la vida y en su bondad, que el amor es más fuerte que las tinieblas y que la última palabra de la historia la tiene la victoria del bien.

Sin embargo en nuestra vida, muchas veces volvemos a esas tinieblas, a ese dolor que está presente y que a veces nos agobia y oscurece nuestra mirada. Nos cuesta ver la realidad total y nos centramos en la situación que nos afecta y que empaña el resto. ¡Qué dolor experimentamos sumidos en la oscuridad! ¡Qué tristeza! ¡Qué angustia y sinsentido! Y nos preguntamos una y otra vez: ¿Por qué, Señor?

En esta circunstancia dolorosa e incomprensible, nuestro corazón, movido por la fe, puede y debe exclamar: Yo confío en Ti, Señor. Sé que Tú estás actuando. Sé que con tu poder y sabiduría sabrás siempre sacar un bien mayor para mí porque *“Todo concurre para bien de los que le aman”* (Rom. 8, 28). Tú haz hecho una alianza eterna y te has comprometido a *“...no dejar de hacerme el bien”* (Jer. 32, 40-42).

En ocasiones olvidamos esta verdad fundamental y no sabemos cómo actuar. Con la confianza perdida, nuestra fe y capacidad de amar se debilitan. Sólo movidos por la libertad en la fe podremos pronunciar fuerte: “Te alabo, Señor, porque Tú estás hoy aquí, presente y actuando en mi vida. Te alabo porque eres mi Padre bueno, porque me creaste por amor y te gozas en mi alegría y en mi vida. Te alabo, Señor, porque tu misericordia es infinita, porque jamás dejas de perdonarme, porque siempre estás ahí para levantarme cuando caigo.

Si podemos decir esto -aunque aparentemente nada nos confirme esta verdad que estamos proclamando- es por la fe. Si podemos manifestar que creemos, que sabemos que Él está con nosotros, con su fortaleza y consuelo, a pesar de las tinieblas, el Señor se alegrará tanto que dirá: ¡Qué fe la tuya! Y Dios no se resiste a la fe. Como Cristo, en numerosos pasajes del Evangelio, Dios se admira de la fe de su creatura: *¡Qué grande es tu fe mujer! o ¡Tu fe te ha salvado!* (Mt. 9,22; Lc. 8,48; Mt. 15,28)

Tenemos en nuestras manos un precioso recurso: alabar al Señor y reconocerlo como nuestro Padre en los buenos y en los malos momentos. Con la oración de alabanza, nuestra fe deja de ser una adhesión meramente racional y se convierte en una experiencia viva, que multiplica nuestra fe, esperanza y amor. Cuando alabamos, hacemos un acto de fe por el que proclamamos, con nuestra lengua y en voz audible, que las promesas de Dios son verdaderas y que confiamos en ellas. Cada alabanza que sale de nuestra boca es un grito de certeza, es una aclamación gozosa que reconoce la presencia del Señor y agradece por anticipado su victoria. En esta oración reconocemos la obra de Dios en cada uno de nosotros y, como lo hizo María, cantamos nuestro propio Magnificat:

*“Engrandece mi alma al Señor  
y mi espíritu se alegra en Dios  
mi Salvador..... (Lc.1,4)*

Podemos encontrar en María un ejemplo de cómo vivir en alabanza. Ella, que nunca dejó de alabarlo, con su silenciosa aceptación a sus planes, puede ayudarnos a entrar en esa actitud. Pidámosle a nuestra Madre que nos convierta en *“verdaderos adoradores (...) en Espíritu y en Verdad”* (Jn.4, 23-24).

### **Una experiencia de humildad**

La práctica de la oración de alabanza y de acción de gracias es también un excelente medio para hacernos crecer en humildad. Cuando alabamos, renunciamos a atribuirnos algún mérito y reconocemos que todo nos ha sido dado gratuitamente. Todo lo que es bueno y bello en nuestra vida procede del amor generoso de Dios. Así lo confirman las palabras del apóstol Santiago cuando dice que *“Toda dádiva buena y todo don perfecto viene de lo alto, desciende del Padre de la luzes”* (Stgo 1,17).

El padre Rainero Cantalamesa, predicador de la Casa Pontificia, destaca también este fruto. *“La alabanza – dice el sacerdote franciscano- inmola y destruye el orgullo del hombre. El que alaba a Dios sacrifica la víctima más agradable que tiene: su propia gloria. En eso reside el poder purificador extraordinario de la alabanza”*.

### **Disposición al perdón**

La alabanza es también un medio para salir de las nefastas consecuencias que tiene el rencor en nuestras vidas. Nos sitúa en una perspectiva totalmente distinta. En lugar de reclamar, de quejarnos y de criticar, nos hace agradecidos, alegres y confiados. Evita que nos encerremos en una actitud acusadora con quienes nos han decepcionado o nos han hecho sufrir. Entonces nos disponemos a perdonar y, ayudados por la gracia de Dios, nuestro corazón se ensancha y aumenta su capacidad de amar más allá de sus propios límites. *“Os daré un corazón nuevo y pondré dentro de vosotros un espíritu*

*nuevo; os quitaré del cuerpo vuestro corazón de piedra y os pondré un corazón de carne” (Ez. 36, 26).*

## **CÓMO ALABAR**

El modelo de la oración de alabanza lo encontramos en los salmos en los que el hombre, extasiado por las maravillas del Creador, prorrumpe en una adoración y en himnos de alabanza. Los cánticos a Dios en la Sagrada Escritura describen, ante todo, la grandeza y misericordia de Dios, su justicia, su amor y fidelidad; su gloria y su fuerza, sus maravillosos designios y sus rectos juicios.

La oración de alabanza está enraizada en la Historia de la Salvación, en el Antiguo y Nuevo Testamento. Hay muchos textos que confirman que el pueblo de Dios alaba al Señor con todo su ser: su cuerpo, su voz y sus manos. San Pablo dice a Timoteo: *“Quiero que los hombres oren en todo lugar, elevando hacia el cielo unas manos piadosas...”* (1Tim. 2, 8). Y el orante sagrado dice en el salmo 103: *“Bendice a Yahveh alma mía, del fondo de mi ser, su santo nombre.”*

Alabamos con todo nuestro ser porque nuestro ser es uno: somos cuerpo y espíritu. Eso significa que nos expresamos con toda nuestra realidad. Por eso experimentamos la necesidad de traducir exteriormente lo que está en nuestro corazón. Esta necesidad responde también a una exigencia divina. Dios busca adoradores en Espíritu y en Verdad y, por consiguiente, la oración que brota viva desde las profundidades del alma también exige una expresión exterior que asocie el cuerpo a la oración interior. Esta expresión es signo del homenaje perfecto al que Dios tiene derecho, como señalan las enseñanzas de la Iglesia.

Por eso, la oración de alabanza no suele ser una oración mental silenciosa. El que alaba quiere expresar a Dios su amor con toda su mente y corazón, con sus gestos y exclamaciones de gozo. Y para esto, los salmos nos dicen que también podemos alabarlo con los instrumentos musicales que tengamos a nuestro alcance: *“alabadle con arpas y con cítaras, alabadle con tamboril y danza,(...) Todo cuanto respire alabe al Señor”* (Sal. 150, 3-6).

La actitud de nuestro cuerpo refleja también la actitud interior de nuestro corazón. Es lo mismo que cuando nos encontramos con alguien a quien queremos: lo saludamos, lo abrazamos, lo palmoteamos y nos alegramos. ¿Por qué si nos encontramos con el Señor no podemos también hacer manifestaciones con el cuerpo? ¿Por qué no podemos levantar los brazos, elevar la voz, cantar y alegrarnos manifiestamente?

Cuando nos iniciamos en la alabanza podemos sentir cierto pudor, un temor al ridículo que puede ser paralizante. Pero al poco tiempo comenzamos a experimentar el gozo y la alegría que significa expresar, con nuestra lengua, lo que es el Señor y las maravillas que ha hecho en nuestra vida.

La oración de alabanza es una oración explosiva. Es un reventar del corazón en la presencia de Dios. Así se convierte en un verdadero ritual que alimenta el alma, como dice el salmo 63:

*“Así te bendeciré mientras viva y alzaré mis manos en tu Nombre*

*Mi alma quedará saciada como con un manjar delicioso,  
y mi boca te alabará con júbilo en los labios”*

Expresamos audiblemente las palabras de alabanza: éstas salen de nuestra boca porque la palabra tiene un efecto sobre nosotros. Si decimos, por ejemplo: “te alabo, Señor, porque eres bueno”, ese “eres bueno” va haciéndose verdad en nosotros. Quizás, cuando lo decimos la primera vez, no lo tenemos tan claro, no sabemos muy bien a lo que nos estamos refiriendo. Pero, ese “bueno” que ha salido de nuestra boca y que vuelve a nosotros al escucharlo, va haciéndose verdad profunda en nuestro interior.

Es importante también hacerlo con voz audible por motivos prácticos. La oración mental, que es la más difundida hoy entre los cristianos, es muy difícil porque nos distraemos con facilidad. Comenzamos a orar con la mejor disposición, y sin darnos cuenta y muy rápidamente, nuestra mente se pierde en pensamientos y divagaciones cotidianas. La realidad ahoga nuestro espíritu. La imaginación, “la loca de la casa” como decía Santa Teresa de Ávila, nos juega malas pasadas. Cuando la alabanza se realiza en voz audible impide que eso ocurra. Entramos en una dinámica en que logramos salir de nuestro centro, de nuestras preocupaciones y necesidades y nos ponemos de verdad en la presencia del Señor. Escucharnos evita que nos distraigamos.

Alabamos por lo que nos surge naturalmente y por lo que vamos aprendiendo. También por lo que otros le dicen al Señor. Incluso para que aquello que originalmente no tiene tanto sentido para nosotros, lo vaya adquiriendo. Podemos dar testimonio de que lo que se pronuncia va desarrollando profundas raíces en el alma, y se hace verdad en nosotros.

Muchos pueden pensar que la alabanza es una forma de oración más. Sin embargo, quienes hemos experimentado sus frutos, podemos dar testimonio de que es no sólo una forma de orar si no un medio extraordinario de conversión.

## **LA ALABANZA COMUNITARIA**

La alabanza comunitaria es una alabanza compartida, una alabanza en la que todos, unidos en una misma voz, reconocemos a Dios como Señor de nuestra vida. La riqueza que tiene la alabanza comunitaria es tan grande que nos une, en una sola voz, con los ángeles, los santos, la iglesia, la creación entera y con todo lo que respira y, al unísono, proclamamos las maravillas del Señor. Dios habita en la alabanza y, de un modo manifiesto, cuando una comunidad canta su nombre.

El Espíritu Santo se hace presente y actúa con especial eficacia en grupos orantes que alaban a Dios. Es perceptible su presencia y su actuar. Estos grupos han redescubierto lo que fue el elemento vital de la vida espiritual y de oración de las primeras comunidades de la Iglesia primitiva. Ellas cantaban los salmos proclamando el misterio de la fe, el gran acontecimiento de la salvación: la encarnación, pasión, muerte y resurrección del Hijo de Dios. De este misterio brota también hoy nuestra alabanza.

En el relato del evangelio de Pentecostés, el Espíritu prometido por el Señor se derramó sobre los discípulos que estaban *“reunidos en un mismo lugar”* (Hch. 2,1). Ellos lo esperaban *“perseverando en la oración con un mismo espíritu”* (Hch. 1, 14). Éste es precisamente el sentido de la oración comunitaria: orar juntos de un modo activo,

formando un espíritu de unidad de manera que, apoyados unos con otros, podamos crecer en el amor a Dios y en el amor mutuo.

Orar en comunidad no sólo enciende nuestro amor, sino también nutre nuestra oración personal y por lo tanto hace crecer en cada uno el anhelo de Dios. La perseverancia en los grupos de oración desempeña un papel fundamental en el camino de perfección al que todos estamos llamados: *“Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto”* (Mt. 5,48). Esto significa convertirse plenamente a Dios y dejar que Él sea, de hecho, el centro de nuestra existencia. El Señor va invadiendo con su presencia todo nuestro ser gracias al Espíritu Santo que trabaja en nosotros. Él moldea y actúa sobre cada uno según nuestras propias necesidades.

## **LA EUCARISTÍA MÁXIMA EXPRESIÓN DE ALABANZA**

Toda nuestra vida de alabanza encuentra su máxima expresión en la Eucaristía. Ella contiene y expresa todas las formas de oración: es la ofrenda pura de todo el cuerpo de Cristo a la “gloria de su Nombre” (Mt 1,11) “el sacrificio de alabanza”.

En la misa se renueva el sacrificio del Calvario y, junto a Jesús, nosotros ofrecemos nuestra vida de amor. En el misterio de la Eucaristía nos unimos a Cristo, a los ángeles y santos, a María santísima, a todas las comunidades del mundo y a la creación entera y, en un canto jubiloso, expresamos nuestro agradecimiento y admiración a Dios.

La Eucaristía es un sacrificio de alabanza y de acción de gracias al Padre. En ella, la Iglesia entera expresa su reconocimiento a Dios por todos sus beneficios, por todo lo que ha realizado mediante la creación, la redención y la santificación. El pueblo de Dios, reunido en asamblea, canta la gloria de Dios en nombre de toda la creación. Y esto lo realiza a través de Jesucristo: Él une a los fieles a su persona, a su alabanza y a su intercesión, de manera que el sacrificio de alabanza al Padre es ofrecido por Cristo, con Cristo y en Cristo.

Cristo instituyó su memorial en el contexto de una gozosa alabanza y gratitud cuando, en la Última Cena, tomó el pan y el vino en sus manos, dio gracias y bendijo al Padre. Ese mismo espíritu es el que debe primar en nuestra participación en la Misa. De hecho, hay en la liturgia diversos momentos que manifiestan ese espíritu de modo singular, como el Gloria, el Prefacio y el Santo:

*“Gloria a Dios en el cielo (...) Te alabamos, te bendecimos te damos gracias” ....*

*“En verdad es justo y necesario es nuestro deber y salvación darte gracias Padre Santo, siempre y en todo lugar, por Jesucristo tu Hijo amado...”*

En la quinta plegaria eucarística pedimos al Padre ser *“una víctima viva”* para su alabanza, y mirando hacia nuestra meta definitiva, decimos: *“Haz que merezcamos, por tu Hijo Jesucristo, compartir la vida eterna y cantar tus alabanzas”*.

Cristo nos regala, en la Eucaristía, el anticipo de la gloria que tendremos junto a Él. Nuestra participación en la Santa Misa nos identifica con Cristo, nos hace desear la vida eterna y nos une desde ya a la iglesia del cielo, a la santísima Virgen María, y a todos los santos.

El Espíritu Santo puede otorgarnos la gracia de participar en la Sagrada Eucaristía con un espíritu de alabanza y acción de gracias. Los verdaderos oradores son los que cantan el día Domingo “*¡Qué alegría cuando me dijeron, vamos a la casa del Señor!*”. Es el gozo que expresa el alma por el milagro de la alabanza Eucarística, esa alabanza litúrgica y espontánea a la vez, que hace de la Misa la “celebración” de una asamblea gozosa.

## **“Tu Palabra me da vida”**

**“No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (Mt. 4,4)**

Cuánta necesidad tenemos de escuchar a Jesús decir “Te amo” y cuánto desea Él manifestárnoslo. La Sagrada Escritura nos revela la ternura de Dios, de ese Dios que anhela de un modo misterioso a su creatura, que la busca, que sale a su encuentro y le declara su amor. Sumergirnos en la Biblia es darle la ocasión a Dios de hablarnos al corazón y de atraernos hacia Él, que quiere regalarnos todo lo que necesitamos para ser felices.

Orar con la Escritura es, al igual que la oración de alabanza, un excelente medio para tener un encuentro vital con Dios, nuestro Señor. En ella, como señalaba el papa Juan Pablo II, encontramos “la Palabra viva que interpela, orienta y modela la existencia”.

Cuando acogemos la Palabra de Dios lo acogemos a Él mismo y entramos en intimidad con Él. La meditación de la Palabra es el fundamento de toda vida de oración. En ella, Dios nos habla, nos comunica su plan de amor y despierta en nosotros una respuesta. Como en toda oración, se une el deseo de Dios por nosotros y de nosotros por Él. Al ponernos en contacto con el amor de Dios, se despierta en nosotros la sed de Dios que hay en el interior de cada uno.

La Sagrada Escritura nos entrega, además, las palabras que necesitamos para responder al Señor. En ella encontramos el lenguaje que va educando nuestra oración. Por eso, cuando alabamos, nuestra oración se enriquece si la apoyamos en los salmos. En ellos es Dios mismo quien enseña al salmista cómo dirigir su oración. Los salmos tienen un lenguaje que recoge todo nuestro sentir: el desamparo, la angustia, la tentación y, al mismo tiempo, la confianza, la esperanza, el gozo y la acción de gracias. Por eso la Sagrada Escritura nutre y hace fecunda nuestra oración.

### **NOS COMUNICA EL AMOR DE DIOS**

A través de la Sagrada Escritura, Dios le habla al hombre y lo invita a un proyecto de vida compartido. Esta relación que Dios quiere entablar con cada uno es una relación de amor personal en la que Él se involucra de tal manera que, todo lo que nos ocurre, le importa.

Nuestra relación con Dios requiere que Él mismo se nos revele. A través de la Palabra, Dios se da a conocer y nos muestra su rostro amoroso. Entrar en contacto con ella es entrar en relación con Dios mismo, es dejarnos tocar por su amor, dejarnos enamorar; es asombrarnos por el descubrimiento, siempre sorprendente, del misterio de su misericordia. La finalidad de la revelación es la comunión y el nombre bíblico de comunión, es alianza. Una alianza donde Él se compromete con cada uno y nosotros con Él.

*“El Señor se fijó en ti y te eligió, no por ser el más numeroso de los pueblos, (hecho contrario, eres el más insignificante) sino porque te ha amado y ha querido ser fiel al tus padres” (Dt. 7,7-8).*

Dios nos habla por el mismo motivo por el que nos creó y se encarnó: para comunicarnos su amor, para manifestarnos de manera personal quién es el hombre para que Él se acuerde de él.

*“¿Qué es el hombre para que te acuerdes de él, el ser humano para darle poder? Lo hiciste poco menos que los ángeles, lo coronaste de gloria y esplendor. Le diste poder sobre la obra de tus manos. Todo lo pusiste bajo sus pies” (Sal. 8, 5-9).*

Escuchar la Palabra supone experimentar, de un modo sensible, la bondad de Dios. Todos tenemos esa necesidad de sentir la bondad de Dios porque sólo ella puede restaurar en nosotros la confianza y derretir la dureza de nuestros corazones. Frecuentar la Escritura es un medio maravilloso para gustar de la ternura de Dios y experimentar, como el salmista, qué bueno es el Señor: *“Gusten y vean qué bueno es el Señor” (Sal.34).*

Es Dios quien siempre toma la iniciativa, Él quien sale al encuentro, quien llama a nuestra puerta, una y otra vez, pues quiere entrar en intimidad con cada uno de nosotros. Porque nos ama, porque le importamos y porque somos preciosos a sus ojos.

*“Con amor eterno te he amado” (Jer. 31, 3)*

*“...le cuida como a la niña de sus ojos” (Deut.32, 10)*

Dios se ha servido de su Palabra para comunicar vida y verdad, para instruir y consolar. *“Todo lo que ha sido escrito en el pasado, ha sido escrito para nuestra instrucción, a fin de que por la constancia y el consuelo que dan las Escrituras mantengamos nuestra esperanza” (Rm. 15, 4).*

Y, ¿cuál es nuestra esperanza? Aquella buena noticia por la que nos experimentamos hijos bien amados de un Dios, que es Padre, que *“quiere que todos los hombres se salven” (1Tm. 2,4)* y que es lo suficientemente poderoso y sabio para hacer realidad lo que quiere.

## **NOS INTERPELA**

La Palabra de Dios tiene el poder de iluminar e interpelar nuestra existencia. Ella alcanza a nuestro ser en lo más íntimo, *“penetra hasta la división del alma y del espíritu, de las articulaciones y de la médula, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón” (Hb. 4,12).*

Confrontarnos con la Palabra de Dios es fundamental porque ella pone al descubierto la verdad de nuestra vida. Nos permite conocernos en lo más hondo. A través de la Escritura descubrimos, llenos de asombro, todo el bien que Dios nos ha hecho: de qué modo nos ha marcado con su sello a cada uno haciéndonos únicos, irrepetibles y con una misión específica. La Palabra nos muestra también nuestro pecado, nuestras actitudes ambiguas, nuestras intenciones más ocultas y nuestros límites. Ella penetra hasta lo más profundo de nuestro interior. Como dice san Pablo, la Palabra nos permite

discernir lo que brota de nuestra humanidad herida y lo que procede de la acción de Dios.

La Palabra es un medio para descubrir nuestra interioridad siempre que la dejemos ser lo que es, una fuerza de Dios, y que nos dispongamos frente a ella con el corazón desprendido. La Palabra pone al desnudo nuestro corazón.

La confrontación con la Palabra tiene también el poder de sacudirnos y llevarnos a la conversión porque nos remece y saca a la luz, comportamientos a los que nos hemos acostumbrado. En muchas ocasiones, la lectura de un texto nos puede llevar a ver aquello que estaba oculto a nuestros ojos, encubierto por nuestros mecanismos de defensa. Al mirarnos a la luz de la Palabra, no sólo surge todo aquello que no podemos o queremos ver, sino también experimentamos la ternura y misericordia de Dios que, con su amor incondicional, derriba nuestros temores y nos impulsa a cambiar.

Por eso, la Palabra jamás tiene por objeto condenarnos, sino nuestra conversión. Ella deja al descubierto nuestro pecado, pero al mismo tiempo, nos dice que Dios nos ha perdonado. El Señor nos revela nuestra miseria, pero siempre acompañada del don de su infinita misericordia.

Así, movidos por la gracia, podemos abrirnos a la acción del Espíritu Santo. El efecto que experimentan quienes siguen este camino es el crecimiento constante en la confianza en Dios y la libertad interior.

## **ES FECUNDA Y PODEROSA**

La Escritura nos comunica el deseo de Dios por cada uno. El Espíritu Santo, que inspiró a los escritores sagrados, hace que sus palabras sean el medio por el que Dios llega a nosotros con todo su amor, su sabiduría y su poder. Del mismo modo, lo hace en la humilde humanidad de Jesús en la que *“habita toda la plenitud de la divinidad”* (Col. 2,9).

La Palabra crea y obra, por eso escuchar la Palabra trae a nuestra vida mucha fecundidad. Así lo expresa el profeta Isaías cuando señala: *“Así como la lluvia y la nieve descienden del cielo y no vuelven a él sin haber empapado la tierra, sin haberla fecundado y hecho germinar, así sucede con la Palabra que sale de mi boca; ella no vuelve a mí estéril, sino que realiza todo lo que quiero y cumple la misión que yo le encomendé”* (Is. 55,10-11).

¡Qué gran esperanza saber que la Palabra es tan poderosa! Ella obra lo que dice en quien la acoge: fecunda nuestro corazón, lo hace germinar y lo transforma, del mismo modo que lo hizo en María. La Palabra quiere encarnarse en el corazón de cada uno y así dar a luz a Jesucristo.

El maravilloso misterio de la fecundidad de la Virgen María está en su obediencia a la Palabra, en su docilidad. Como ella, digamos: *“He aquí la esclava del Señor, hágase en mi según tu Palabra”* (Lc. 1,38).

La Palabra es capaz de despertar el corazón y hacer surgir manantiales de agua viva. *“El que cree en mí, como dice la Escritura: De su seno correrán ríos de agua viva”* (Jn. 7,38).

Por la Palabra nacemos a la vida en el Espíritu y este renacer cambia totalmente el interior del hombre. Así lo confirma con convicción san Pedro: *“Habéis renacido, no de semilla corruptible, sino incorruptible: la Palabra de Dios viva y permanente”* (1Pe.1,23).

La Palabra de Jesús es también una Palabra de autoridad que está contra el mal y a nuestro favor, para nuestra edificación y consuelo. Ella nos comunica las promesas de Dios. Por eso, cuando adherimos a ella con fe, se vuelve nuestro apoyo y fuerza, y nos renueva en la esperanza regalándonos la verdadera paz.

Existen, en la Sagrada Escritura, muchos ejemplos que manifiestan la manera en que ella puede ser un sostén en nuestro combate. Si nos sentimos solos y abandonados, la Palabra nos dice: *“¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho? (...) yo no te olvidaré”* (Is. 49,15). Si nos sentimos agobiados por nuestros pecados, nos aclara: *“ya no me acordaré de tus pecados”* (Is. 43,25). Si sentimos que Dios está lejos de nosotros, la Palabra nos reitera: *“Yo estoy con ustedes hasta el fin del mundo”* (Mt. 28,20). Si tenemos miedo y no sabemos dónde refugiarnos, nos dice: *“El Señor es mi Pastor, nada me puede faltar”* (Sal. 22,1).

## **ES CREADORA Y SANADORA**

Por la Palabra todo fue creado: la tierra y cuanto ella contiene. Porque dijo Dios y se hizo. *“En Él todo ha sido creado(...), el universo ha sido creado por Él y para Él”* (Col. 1,16).

Puesto que la Palabra de Dios está ungida por el Espíritu Santo, posee un poder creativo infinito. El poder de producir lo que expresa: *“Y Dios dijo hágase la luz y la luz se hizo”* (Gen. 1,3). Dios, que creó todas las cosas mediante su Palabra, continúa creando nueva vida en nosotros.

Cada Palabra de Dios está llena de la realidad divina que revela, por eso hay que detenerse en ella y saborearla. La clave de nuestra transformación está en acoger el amor que el Señor nos ofrece. Contemplar la bondad y el amor de Dios nos arrastra hacia su corazón. Por eso, dejarnos seducir por el Señor a través de su Palabra, será un camino de encuentro que tendrá el poder de cambiar nuestra vida y de sanar nuestras heridas.

La misma Escritura menciona el poder curativo de la Palabra: *“No lo sanaron las hierbas ni los unguentos, sino tu Palabra, Señor, que todo lo cura”* (Sap.16,12).

Un ejemplo del poder sanador de la Palabra lo encontramos en las confesiones de San Agustín cuando nos relata los efectos que tuvo sobre él la lectura de la carta de san Pablo a los romanos cuando señala: *“Despojémonos de las obras de las tinieblas (...) Como en pleno día, procedamos dignamente: basta de lujuria y libertinaje”* (Rom. 13, 11 y sgts.). Este texto significó para san Agustín la experiencia de una luz que

resplandeció en su corazón y que le hizo comprender que se había curado de la esclavitud de la carne.

Frecuentar la Escritura tiene también un efecto liberador. Progresivamente va penetrando el corazón, invadiendo nuestra memoria, abriendo nuestra mente e iluminando nuestra oscuridad.

## **ES FUENTE DE NUESTRA FE**

*“La fe viene de la predicación, y la predicación de la Palabra de Cristo” (Rm. 10,17)*

La fuente de nuestra fe la encontramos en la Sagrada Escritura. En ella está el contenido de nuestra predicación, Jesucristo, el Señor (2 Cor, 4,5). Por lo tanto, la Palabra es siempre la persona de Jesucristo. Él es el objeto de nuestra fe.

*“Y éste es su mandamiento: que creamos en el nombre de su Hijo Jesucristo” (1Jn 3,23).*

¿Cómo podríamos creer si no acudimos a la Palabra? ¿Cómo podría crecer nuestra fe si no se alimenta de la Escritura?

Acudir y frecuentar la Sagrada Escritura es dejarse tocar por Jesucristo, traspasar por su persona, dejar que convierta nuestro corazón y lo llene de su presencia. Sólo en Él podremos vivir la vida en abundancia a la que aspiramos y que Jesucristo nos ha traído:

*“Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn. 10,10).*

## **RUMIAR Y MASTICAR LA PALABRA**

La confrontación entre Palabra y corazón es lo que, en la tradición de la Iglesia, se conoce como meditación. No la meditación en el sentido racional, sino en su significado primitivo: la repetición continua de las mismas palabras por la que vamos apropiándonos lentamente de la Palabra.

Durante la Edad Media, a este acto se le designaba con la expresión *rumiar*, tomada de la rumia de las vacas. La comparación nos sugiere el reposo y la quietud. Esta actitud es fundamental para dejar que la Palabra de Dios, que es semilla de vida, pueda echar raíces y germinar.

Esta forma de orar con la Palabra se conoce como *lectio divina* y consiste en la lectura meditativa de la Biblia, la que se hace con sencillez y fe. Ella nos abre a lo que el Señor quiere decirnos cada día, iluminando nuestra realidad. Para que los frutos de la *lectio divina* sean abundantes es necesario acudir a ella con el corazón abierto a ser transformado por el Espíritu Santo. Mientras más grande sea el anhelo de conversión, mayores serán los frutos de la oración.

## CÓMO HACERLO

Es bueno y necesario destinar, todos los días, un tiempo de al menos quince minutos para orar. ¿Cómo? San Mateo nos relata el modo: “*Tú, en cambio, cuando vayas a orar entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí, en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará*” (Mt. 6,6).

Sabemos que la fecundidad de la *lectio* depende de la actitud interior con que nos disponemos, por ello hemos de invocar al Espíritu Santo para que Él abra nuestro corazón y ponga en nosotros el espíritu de oración.

Nuestro camino de oración con la Palabra comienza con la alabanza al Señor. “*Bendice al Señor, alma mía; que todo mi ser alabe a su santo nombre*” (Sal. 103). Antes de leer el texto bíblico es necesario vaciarnos de nosotros mismos y ponernos en humilde alabanza a nuestro Señor. En este momento podemos alabar cantando y orando con los salmos o con oraciones espontáneas.

Cuando estemos bien dispuestos, y para ello destinamos todo el tiempo que sea necesario pues esto es esencial, pasamos al segundo paso: hacer silencio interior. Invocamos al Padre para que nos envíe su Espíritu. Le pedimos la luz para entender su Palabra y la inteligencia del corazón para comprender lo que el Señor nos quiere decir.

Corresponde entonces leer el texto bíblico escogido. Se puede meditar un evangelio, una carta, u otro texto de la Biblia. Es aconsejable, para quienes se inician en esta forma de oración, utilizar los textos que la iglesia propone para la misa del día.

El texto se lee con atención, lentamente. Si es necesario, más de una vez. Nos detenemos en aquella palabra, frase o versículo que nos llama la atención e iniciamos su repetición continua, en una espera paciente a lo que Dios quiere decirnos.

Al leer el texto pueden ocurrir distintas situaciones: que nos guste, que no nos guste, que no lo entendamos o que nos deje indiferentes. Si nos gusta, no hay dificultad: alabamos y damos gracias al Señor por lo que nos dice con su Palabra. Si no nos gusta, si no lo entendemos, o si nos deja indiferentes, le preguntamos al Señor ¿Por qué? Y le pedimos desprendernos de la respuesta. Esto significa, esperar la respuesta en el tiempo, forma y sabiduría de Dios.

Este es el momento de hacer silencio. El momento de gustar interiormente la Palabra, lo que hemos leído. Luego, le respondemos al Señor. Hay dos preguntas que podemos hacernos cuando leemos un texto. La primera es ¿Qué me dice Dios a través de este texto? (¿Cómo ilumina mi vida? ¿Qué invitación me hace?).

La segunda pregunta es ¿Qué le respondo al Señor? En esta etapa es bueno escribir en un cuaderno nuestra respuesta. En ella expresamos nuestra alabanza, gratitud y peticiones. También exponemos los sentimientos que se han despertado en nuestra alma, nuestros afectos, emociones y todo lo que haya surgido en nuestro corazón.

Podemos terminar nuestra oración personal rezando un Padre Nuestro, un Ave María y un gloria.

## “Amar sin medida”

**“Amad a vuestros enemigos bendecid a los que os persiguen haced el bien a los que os odian”( Mt. 5,44)**

### NUESTRO ANHELO DE AMAR

*Dios mío, Tú me creaste para amarme y me amas para despertar mi amor por quienes me rodean. Tú me conoces y sabes que soy feliz al saberme amado y al amar.*

*Cada vez que soy amado, eres Tú quien me está amando.*

*Cada vez que amo, eres Tú quien se da y ama con mi corazón.*

*En cada experiencia de amor te reconozco a ti Señor, el Dios que me amó y se entregó por mí.*

*En tu amor está mi felicidad. En tu corazón está mi hogar.*

Todos deseamos vivir en el amor. ¡Qué anhelo tan grande hay en nuestro interior de recibir y de dar ese amor para el que hemos sido creados. Sin embargo, con frecuencia comprobamos lo difícil que resulta hacer vida esta realidad. Por eso conviene que nos adentremos en aquello que nos impide vivir nuestra vocación y alcanzar la plenitud para la que hemos sido creados.

Deseamos darnos y hacer el bien, vivir en armonía con nosotros mismos y los demás, pero, a diario, nos damos cuenta que no sabemos amar como nos gustaría hacerlo. Amamos de una manera equivocada, egoístamente, buscándonos a nosotros mismos, con un amor condicionado, posesivo, controlador, e infiel. Todo esto hiere nuestro corazón y deja nuestra afectividad dañada y nuestra capacidad de amar limitada.

Nuestro corazón, herido y prisionero del pecado, sangra por vivir la plenitud del amor. El dolor que esto nos provoca tiene tristes consecuencias en nuestra vida que, con frecuencia, no sabemos cómo resolver. Comenzamos a vivir en el rencor que nos impide crecer y ser felices porque nos paraliza, nos quita la paz y la libertad interior. El rencor es como una úlcera al interior de nuestra alma. Nace de una herida que no cierra ni cicatriza y que nuestra memoria mantiene abierta.

Tener rencor es vivir en el resentimiento, es volver una y otra vez a sentir el dolor de la experiencia vivida. Consciente o inconscientemente ese “ofensor” queda en deuda y guardamos, en nuestro corazón, una factura para mostrarla en el momento oportuno. Sin darnos cuenta, esas facturas acumuladas terminan por envenenar nuestra vida. Es fácil comprobar a diario esta realidad: en el tono crítico de nuestras conversaciones, en los enojos, quejas, en el afán de venganza, los conflictos sociales, laborales, en la guerra...

En nuestras relaciones familiares también podemos captar esta verdad. Tratamos de buscar el bien de los que amamos –nuestros hijos, hermanos, padres y conyugues-, pero nos equivocamos una y otra vez y causamos un dolor que no queremos. Nos sentimos afectados por ellos de un modo que no logramos controlar.

*“No entiendo mi proceder, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco...” ( Rom. 7,15).*

Nos cuesta enfrentar esta división interior, reconocer que no somos lo que quisiéramos y que los demás tampoco son lo que nos gustaría que fueran. Nuestras reacciones están lejos de ser las que se esperan de una persona “buena” y con facilidad nos llenamos de rabia. El pecado nos hace esclavos de nosotros mismos y nos impide vivir la plenitud a la que estamos llamados.

Sin embargo, nuestra esperanza no desfallece porque tenemos a Cristo de nuestra parte y, con San Pablo, afirmamos llenos de fe: “*¡Pobre de mí! ¿Quién me libraré de este cuerpo que me lleva a la muerte? ¡Gracias sean dadas a Dios por Jesucristo nuestro Señor!*”(Rm. 7,25).

## **EL PROCESO DEL PERDÓN: RECONOCER EL RENCOR**

El perdón es el camino para salir del resentimiento, abrirnos a la gracia de Dios y permitir al Señor que transforme nuestro corazón endurecido por el rencor. Distinguir ese rencor es el primer paso, pero tenemos graves obstáculos para hacerlo.

La rabia y enojo personal nos asustan. Instintivamente tendemos a ocultar o disfrazar nuestros resentimientos y nos cerramos a mirarlos y reconocerlos. Por eso evitamos encarar, con sinceridad, esos sentimientos y los negamos. “En realidad, nunca pasó nada, no tengo resentimientos con nadie, no tengo a quién perdonar”.

Otro mecanismo para no enfrentar la verdad y reconocer la necesidad que tenemos de perdonar es reprimir los recuerdos que nos dan rabia. Desconocemos así aquello que nos afectó.

Quedarnos en el enojo y no mirar los sentimientos más profundos e importantes que subyacen bajo él, son también un obstáculo. Miedo, tristeza, desamparo. Impotencia, desilusión y frustración. Un anhelo consciente o inconsciente de ser escuchados, reconocidos y amados queda oculto bajo la rabia. En este caso nos cerramos al perdón pues no logramos entrar en nuestro interior para reconocer lo que nos afecta. Nos quedamos atrapados en un justificado enojo. “¿Perdonar después de lo que me han hecho? Ojalá fuera capaz, pero no puedo con mi rabia”.

También puede ocurrir que nos aferremos al rencor porque nos da poder y dominio sobre el otro. Como el responsable es el otro, no podemos hacer nada al respecto. “Somos las víctimas y, el otro, el culpable que tiene que cambiar...”.

Puede suceder que el recuerdo de la ofensa quede grabado en nuestra memoria de tal manera que sintamos que, aunque estamos dispuestos, no podemos perdonar. El resentimiento sólo puede ser abordado si se le enfrenta con claridad.

## **MANIFESTACIONES DEL RESENTIMIENTO**

Observemos cómo se manifiesta el resentimiento:

¿Nos gustaría vivir el presente con relaciones más armoniosas y pacíficas?

¿Tenemos necesidad de reconciliarnos con personas o situaciones de nuestra historia?

¿Hay personas o recuerdos del pasado o del presente que tienen el poder de desestabilizarnos y quitarnos la paz interior, o nos llenan de rabia, tristeza y frustración?

¿Observamos que, ante ciertas situaciones o personas, tenemos comportamientos desproporcionados o que nos quitan libertad?

¿Nos sentimos disminuidos, incómodos o inapropiados frente a algunas personas?

¿Nos descubrimos pensando obsesivamente en ciertas personas, estructurando frases o respuestas que quisiéramos decir al encontrarlas frente a frente?

¿Pensamos, a veces, que nuestra vida ha sido dura y que Dios nos ha mandado pruebas muy difíciles?

¿Sentimos que somos un fracaso en nuestro matrimonio, trabajo o con nuestros hijos?

¿Nos criticamos interiormente por no ser, en algunas o muchas áreas, como quisiéramos?

## CONSECUENCIAS

Las consecuencias del resentimiento comprenden toda nuestra persona. La vergüenza, la culpa, algunas depresiones, incluso algunas enfermedades físicas tienen su origen en situaciones de rencor. Este sentimiento nos vuelve obsesivos. Es frecuente que quien está resentido con una persona o situación revuelva constantemente, en su memoria, el recuerdo de ella.

Pero lo más grave son las consecuencias espirituales. El resentimiento transforma nuestro corazón en un esclavo del pasado. Nuestra alma se enferma porque se separa del amor de Dios, fuente de todo bien. El demonio nos hace presa de su engaño. *“Él es homicida desde el principio y no se mantuvo en la verdad, porque la verdad no estaba en él. Cuando habla, la mentira habla lo suyo propio, porque es mentiroso” (Jn. 8,43-44)*. El demonio quiere hacernos sentir víctimas de la realidad. Nos hace adornar la ofensa, de tal manera, que nos impide mirar al otro con amabilidad y misericordia.

Otra nefasta consecuencia del rencor es que nos transforma en jueces del otro y nos pone en un lugar de superioridad. *“No juzguéis para que no seáis juzgados. Porque con el juicio con que juzguéis seréis juzgados y con la medida con que midáis se os medirá. ¿Cómo que miráis la brizna que hay en el ojo de tu hermano y no reparas en la viga que hay en tu ojo?” (Mt. 7,1sgts)*.

Frente a esta realidad, a la que todos estamos expuestos, tenemos un camino. ¡Podemos vivir de otra manera! Jesucristo nos invita a ello. Él es el camino.

## FUENTES DE RENCOR

Para salir del resentimiento necesitamos perdonar. Podemos y necesitamos perdonar todo aquello que nos daña, que nos duele y nos afecta. El perdón permitirá que nuestra capacidad de amar se restaure.

Cuando perdonamos, lo hacemos desde lo que nos afecta. El perdón no tiene que ver con la responsabilidad de quien nos ha ofendido. En este sentido, el perdón es unilateral: no se necesita que el otro se arrepienta, ni que sea consciente del dolor que nos ha causado. De hecho, muchas veces nos vemos afectados por personas que amamos y que no tienen intención de dañarnos. También en estos casos debemos perdonar.

Cuando perdonamos, tenemos que hacerlo considerando tres dimensiones fundamentales: perdón a mí mismo, perdón al otro y perdón a Dios.

## **PERDÓN A MÍ MISMO**

Perdonarnos a nosotros mismos significa aprender a mirarnos con los ojos con que Dios nos mira. Él, al crearnos, tuvo un sueño con cada uno y ese sueño es nuestra vocación única e irrepetible. Perdonarnos supone confiar en que Dios nos conoce tal como somos, sabe de qué estamos hechos y nos ama tal cual somos.

Pero no somos capaces de mirarnos a nosotros mismos con toda la verdad. Nos cuesta aceptar nuestras limitaciones, defectos y carencias. Intentamos ocultarlas o vivimos como si no existieran. Muchas veces nos sentimos sobrepasados por la auto exigencia o por lo que creemos que los demás esperan de nosotros. Asumimos lo que somos con culpabilidad y no logramos gozar de las maravillas que el Señor ha hecho en cada uno.

La tarea de amarnos a nosotros mismos resulta, a veces, más difícil de lo que parece. El orgullo está fuertemente enraizado en nuestro corazón y nos impide mirarnos como realmente somos. Tenemos además la necesidad de ser valorados y reconocidos, lo que nos dificulta ver nuestros límites.

Cuando nos perdonamos a nosotros mismos ponemos esa experiencia de rechazo -eso que no nos gusta de nosotros- en la oración. Así le permitimos al Señor transformar aquello en una oportunidad de conversión y restauración. Desde el momento en que reconocemos nuestra debilidad y la ponemos en la oración de perdón, nos abrimos a la gracia de nuestro Señor Jesucristo. Esa gracia nos regala la paz para mirarnos tal cual somos y de mirar al otro con esos mismos ojos, sin exigirle que sea como queremos.

Por eso el perdón a nosotros mismos nos abre al amor del Padre que nos dice, por boca de Isaías, *“Dado que eres precioso a mis ojos, eres estimado y yo te amo”* (Is. 43,4). La mirada que Dios nos dirige nos autoriza plenamente a ser lo que somos. Nos libera además de la angustia, originada en nuestro corazón enfermo y no en la voluntad divina, que nos presiona y obliga a ser diferentes de lo que somos.

Al perdonarnos a nosotros mismos podemos reconocer toda la riqueza que Dios, nuestro creador, ha puesto en cada uno y, al mismo tiempo, experimentar lo necesitamos que estamos de su salvación. Cuando podemos acoger el perdón de Dios a nuestro pecado y recibimos su misericordia nos abrimos a mirarnos de ese mismo modo y podemos vivir el mandamiento del amor: *“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”* (Mt 22, 39).

En este reconocimiento de quién soy surge la necesidad de pedir perdón al otro, a aquél que hemos herido con nuestra reacción, con nuestra actitud, con nuestras palabras. El hecho de hacerlo nos permite asumir nuestra debilidad y nos ayuda en el proceso de liberación del resentimiento, pues nos hacemos cargo de nuestra responsabilidad y contribuimos a que el otro también se abra al perdón.

Para que el proceso de perdón se afiance definitivamente en nosotros, es necesario acudir al sacramento de la reconciliación. En él confesamos nuestros pecados reconociendo nuestra limitación y la santidad de Dios. Recibimos de Él, su

misericordia, consuelo y paz. Se inicia, en ese momento, la curación progresiva de nuestro corazón herido por el pecado.

## PERDÓN AL OTRO

Perdonar al que nos ha herido es un camino privilegiado para que nuestro corazón se ensanche y se asemeje al de Cristo. ¡Qué gran oportunidad para vivir nuestra vocación al amor!

Cada vez que perdonamos, acogemos la invitación de Cristo a vivir la misericordia. *“Sed misericordiosos como vuestro Padre celestial es misericordioso. No juzguéis y no seréis juzgados, no condenéis y no seréis condenados; perdonad y seréis perdonados”* (Lc. 6,36-37).

Con esta invitación, el Señor nos llama a salir de nuestros límites para vivir el amor heroico, el amor de Cristo. Ese amor es capaz de morir a sí mismo por el otro, capaz de vivir la plenitud del mandamiento *“Amaos los unos a los otros como yo os he amado”* (Jn. 13,34). Es necesario perdonar toda agresión, mal trato, mal humor, toda conducta que nos altere. Así evitamos que se acumule, en nuestro interior, el resentimiento y permitimos al Señor que, con su gracia, cambie nuestro corazón de piedra, purifique nuestros sentimientos y recree nuestra afectividad herida.

## PERDÓN A DIOS

Para muchos hablar de perdonar a Dios suena como una aberración. Si Dios, nuestro Padre y creador, es perfecto ¿qué tendríamos que perdonarle? Sin embargo, hemos de reconocer que en muchas situaciones de dolor nos hemos sentido abandonados, desamparados y olvidados por Él. Frecuentemente nos preguntamos ¿Cómo es que Dios, siendo mi Padre, no me cuida? ¿Cómo es que Él, que es todopoderoso, no impide este sufrimiento?

Tenemos que abordar esta realidad desde nuestra verdad, es decir desde cómo nos sentimos afectados. En esta perspectiva nos damos cuenta que también necesitamos perdonar a Dios y así liberarlo de toda responsabilidad en aquellas situaciones en las que lo hemos culpado, aunque haya sido inconscientemente.

Culpamos a Dios por no habernos ayudado, por no haber impedido el mal que otros nos han hecho; incluso por no haber impedido que nosotros hiciéramos el mal. El dolor pone a prueba nuestra fe en un Dios que es amor, amigo del hombre, que lo cuida y lo protege, como un padre lo hace con su hijo.

El enojo con Dios nos impide conocer su verdadero rostro y la respuesta de salvación que nos ofrece en Jesucristo. Lo grave es que ese resentimiento nos aleja del Padre y nos hace mirarlo con desconfianza. Desde el fondo de nuestro corazón brota nuestro reclamo: ¿Dónde estabas Tú, Señor?

Nos llenamos de temor, nos ocultamos de Dios y pensamos que Él no sabe lo que nos conviene. Creemos que nuestra idea de cómo ser felices es mejor y nos independizamos

de Dios. Esto rompe esa relación esencial, la filiación, el sentirnos hijos amados, hijos predilectos.

El perdón a Dios restaura en nosotros la confianza en un Dios que es Padre, que es bueno y que quiere sólo cosas buenas para cada uno de sus hijos.

## LA ACCIÓN DEL ESPÍRITU SANTO

La única respuesta para liberarnos del rencor es el perdón. Somos libres de escoger cómo vivir el dolor en nuestra vida: como víctimas, en el egocentrismo, o acogiendo con esperanza la realidad. Podemos vivirlo desde la rebelión, la queja y la posición de víctimas, exigiendo que las cosas o las personas sean diferentes. Y podemos hacerlo desde el perdón, abriendo nuestro corazón a la gracia de Dios para darle a Él el poder de transformar todo en un bien (Rm. 8,28).

*“Mira, pongo ante ti la vida con el bien, la muerte con el mal (...) Escoge la vida para que vivas tú y tu descendencia” (Deut.30, 15 y19).*

El perdón es una actitud por la cual elijo ir más allá de mis percepciones. Pero, ¿Cómo escojo algo que todo mi ser rechaza? ¿Cómo perdono cuando siento que es imposible para mí?

Sólo Dios puede cambiar y transformar esta realidad. Por la acción del Espíritu Santo, seremos renovados y restaurados en el amor, y así podremos amar como Jesús nos enseñó.

El rencor es el gran obstáculo para permitir a Dios que, con su gracia, realice su obra en cada uno. Cuando perdonamos, escogemos amar como Jesús y vivir nuestra vocación al amor venciendo al mal con el bien.

Por el perdón, el Espíritu Santo actúa y nos hace renunciar a esa ilusión que nos hemos forjado, la de ser lo que no somos o que el otro sea como nosotros queremos. Aprendemos, como Cristo, a vivir una decepción, una traición, un abandono, un fracaso, una fragilidad. El perdón nos configura a Cristo, el gran perdonador.

Perdonar es amar como lo hizo Jesús, en todas las circunstancias, sin esperar nada a cambio. Es amar con misericordia, confiadamente, sin tener en cuenta el mal, *“porque todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo perdona” (1Cor. 13, 7).*

Muchas veces pensamos que no podemos perdonar porque tenemos un concepto equivocado de lo esto significa. Creemos que se trata de negar la verdad de lo sucedido o que el perdón nos obliga a retomar una relación que nos resulta dolorosa e incluso dañina. Pensamos que supone justificar comportamientos improcedentes y dejar de tomar las medidas de corrección que corresponden. O que se trata de olvidar y sepultar para siempre la ofensa o el dolor vivido. Se piensa incluso que perdonar es dejar de sentir malestar al enfrentar a la persona o al recuerdo de la situación.

Pero el perdón no tiene relación con lo anterior. El perdón no es un asunto de la memoria, ni de los nervios, ni de los sentimientos. El perdón es una decisión de la voluntad.

## LA DECISIÓN DE PERDONAR

¿Se pueden perdonar heridas graves? ¿Se puede dejar de vivir en el resentimiento en el que hemos estado por años? ¡Sí, se puede!

El perdón es una decisión de la voluntad que proviene de nuestra libertad. Perdonar es decidir ir más allá de nuestros límites y creer que si el Señor me invita a ello, es porque es posible. El nos dice: *“perdonanos nuestras deudas, así como nosotros hemos perdonado a nuestros deudores (...) que si vosotros perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará a su vez a vosotros vuestro Padre celestial; pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre celestial perdonará vuestras ofensas”* (Mt 6,12 y 15).

Es Jesucristo quien nos llama a perdonar. Él sabe que ese es nuestro bien. Perdonar es el máximo don, es darse, como Cristo, hasta que duele. Por ello, cuando lo hacemos, realizamos nuestra vocación más profunda: amar. Sin embargo, experimentamos que nuestra voluntad no es capaz de hacerlo por sí sola. Necesitamos pedir la gracia de perdonar. *“Cúrame Dios, y sea yo curado; sálvame y sea yo salvo, pues mi honor eres tú”* (Jer. 17, 14).

Jesucristo quiere curarnos de nuestras heridas. Para esto vino al mundo y dio su vida, pero Él quiere que le manifestemos nuestro deseo. Él mismo nos alienta a pedir: *“Todo el que pide recibe; el que busca encuentra, y al que llama se le abrirá”* (Mt.7,8).

## UNA GRACIA DE DIOS

Perdonar, por tanto, es una gracia que Dios nos regala por los méritos de Jesucristo. Cuando perdonamos, escogemos y aceptamos su salvación realizada en la cruz, decidimos hacernos parte de ese perdón. Lo hacemos en Él, porque perdonar es propiedad divina.

Cuando estamos paralizados por nuestros sentimientos, el Espíritu Santo viene en nuestro auxilio, nos revela aquello que necesitamos perdonar y nos da la gracia para hacerlo. Sólo necesitamos pedirla y manifestar nuestra firme voluntad de perdonar, aunque nuestros sentimientos no nos acompañen. El Espíritu de Dios no obra en nosotros sin nuestra aceptación libre y voluntaria, por eso tenemos que pedirle poder mirarnos con franqueza para presentarle nuestra debilidad, nuestro dolor y nuestro rencor. Así, Él podrá actuar e iniciar el proceso de sanación en nuestro interior.

## FRUTOS DEL PERDÓN

A través del perdón nos abrimos a la acción sanadora del Espíritu Santo en nuestro interior. Él va haciendo que aquello que afirmamos creer coincida con lo que creemos. Cuando perdonamos, escogemos amar, creer y esperar con la confianza de que nada es imposible para Dios.

El perdón es la columna de la sanación interior. A través de este proceso, el Espíritu Santo va curando las heridas de nuestra historia y llenándonos de su paz. Cuando entramos en el camino del perdón pueden persistir los mismos sentimientos que teníamos antes. Sin embargo, éstos dejan de ser un obstáculo para vivir el amor y nos configuran a la Pasión de Cristo, iniciándose así la curación progresiva.

Perdonar da sentido al aparente sinsentido del sufrimiento. Modifica nuestra actitud interior y nos hace salir de la queja y de la situación de víctimas para vivir en la confianza, en la paz y en la libertad de los hijos de Dios.

Cuando perdonamos manifestamos nuestra opción por el amor y, por lo tanto, nuestra decisión de vivir en la voluntad de Dios. Al unir nuestra voluntad a la suya escogemos abrirnos a su gracia y dejar que Él realice plenamente su plan en nosotros con nuestra libre colaboración.

Perdonar es una forma de vivir en la que vamos aprendiendo, cada día, a amar en la escuela de Jesús. Estamos constantemente llamados a perdonar, pues la medida del amor, es amar sin medida.

Como la oración de alabanza y la *lectio* divina, la oración de perdón es otro medio que nos abre al amor del Señor de la vida y nos hace receptivos a su acción. A través de ella, cooperamos activamente con la gracia, permitiendo al Señor que haga de nosotros una nueva creatura.

### **PASOS PARA RECIBIR EL PERDÓN**

El perdón empieza con una decisión de la voluntad que tiene su raíz en nuestra libertad. Escogemos perdonar. Pedimos luego, la gracia de perdonar al Espíritu Santo, que es quien nos muestra lo que necesitamos perdonar.

Por la acción del Espíritu, perdonamos en Cristo, que ya perdonó todo en la cruz. Al perdonar, escogemos la salvación que Él ya realizó.

Verbalizamos el perdón en una oración escrita donde expresamos todo lo que nos afecta, es decir, todo lo que necesitamos perdonar.

El paso siguiente será confesar nuestro rencor en el sacramento de la reconciliación. Los sacramentos tienen un gran poder sanador y liberador. Necesitamos confesar ese rencor para que la gracia del sacramento desate definitivamente las cadenas del resentimiento.

### **ORACIÓN DE PERDÓN**

En el nombre de Jesucristo, por su gracia y mi voluntad, yo perdono a.....

Lo perdono por .....

Lo libero de toda culpa y te pido Señor que lo bendigas.

Me perdono por .....

Te perdono a ti, Señor, por . . . . .

Te declaro inocente de este dolor.

Es necesario repetir esta oración con perseverancia y fidelidad hasta que hayamos experimentado la gracia del perdón.

