

No estás solo



PALABRA DE DIOS

Cuando recéis, no uséis muchas palabras, como los gentiles, que se imaginan que por hablar mucho les harán caso. No seáis como ellos, pues vuestro Padre sabe lo que os hace falta antes de que lo pidáis. Vosotros orad así: “Padre nuestro que estás en el cielo, | santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino, | hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo, danos hoy

nuestro pan de cada día, perdona nuestras ofensas, | como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden, no nos dejes caer en la tentación, | y líbranos del mal”. Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, también os perdonará vuestro Padre celestial, pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas.

Mt 6,7-15

REFLEXIÓN BREVE



Nunca digas PADRE si no te comportas como un hijo, como una hija.

Nunca digas NUESTRO si solo se trata de ti.

Nunca digas SANTIFICADO SEA TU NOMBRE si solo piensas en tu propia honra.

Nunca digas VENGA TU REINO si quieres aumentar tu influencia.

Nunca digas HÁGASE TU VOLUNTAD si quisieras imponer tu voluntad.

Nunca digas DANOS HOY NUESTRO PAN si no te preocupas de los que pasan necesidad. Nunca digas PERDONA NUESTRAS OFENSAS si abrigas sentimientos de odio contra tu prójimo.

Nunca digas NO NOS DEJES CAER EN LA TENTACIÓN si tú mismo te expones a ella.

Nunca digas LÍBRANOS DEL MAL si no te empeñas de manera consecuente a favor del bien... Nunca digas AMÉN si no tomas en serio las palabras del Padrenuestro.

Leo Tanner



ORACIÓN



Los puentes

Yo vi un puente cordial
tenderse generoso
de una roca erizada a otra erizada roca,
sobre un abismo negro,
profundo y misterioso
que se abría en la tierra como
una inmensa boca.

Yo vi otro puente bueno
unir las dos orillas
de un río turbio y hondo,
cuyas aguas cambiantes
arrastraban con furia
las frágiles barquillas
que chocaban rompiéndose
en las rocas distantes.

Yo vi también tendido otro elevado puente
que casi se ocultaba
entre nubes hurrañas...

¡Y su dorso armonioso unía triunfalmente,
en un glorioso gesto,
dos cumbres de montañas!...

Puentes, puentes cordiales...

Vuestra curva atrevida
une rocas, montañas, riberas sin temor...

¡Y que aún sobre el abismo
tan hondo de la vida,
para todas las almas
haya un puente de amor...!

Dulce María Loynaz

ENTRA EN TU INTERIOR



Busca un lugar tranquilo, conecta con tu respiración, saborea el silencio.

Observa las distracciones que vienen a tu mente, no luches contra ellas, solo observa y sigue respirando.

Repite muy despacio las palabras del Padre-nuestro según vengán a tu mente. Detente en alguna que toque tu corazón en este momento.

ORACIÓN FINAL



Señor, sabemos que nuestro corazón es el lugar donde creamos las barreras que nos impiden acceder a los demás, que impiden a otros acercarse a nosotros mismos. Hoy venimos a ti a aprender a romper barreras y a crear puentes. Decir "Padre nuestro" hoy es un reto que nos ayuda a mirar a las otras personas y sentirlas "hermanas nuestras".

Amén.