

CLAVES FUNDAMENTALES para vivir el Triduo Pascual y las oraciones que te ofrecemos

Desde esta sección “Deporte para el Espíritu”, te propusimos la **“Invocación a Jesucristo Modelo”**. Esta oración te ofrecerá muchos momentos para entrar en el corazón del Señor: escuchar y volver a releer el relato de la Pasión el pasado Domingo de Ramos, la liturgia del lunes al miércoles santo y en profundidad contemplar celebrando entrando en el corazón del Triduo Pascual.

Te ofrecemos varias consideraciones generales¹ para **acompañar desde tu corazón - como pecador arrepentido y agradecido -** al Señor en su Pasión, Muerte y Resurrección en comunión con toda la Iglesia. Estas claves te ayudarán en tu oración contemplativa. ¿Qué debes de tener en cuenta para hacer la oración de contemplación durante el Triduo Pascual?

La Vida se comprende **desde la Meta**, como diría San Ireneo de Lyon. Y También este Padre de la Iglesia dijo que “La gloria de Dios es el hombre viviente, la vida del hombre es ver a Dios”. Celebramos la Vida que viene del Amor incondicional que es más fuerte y que vence a la muerte. Desde **el Misterio Pascual** se comprende toda la Redención de Jesucristo, desde su Encarnación, su Vida Oculta en Nazaret, su Vida Pública, su Pasión, Su Muerte y su Resurrección. La aventura vital de Jesús – su donación de amor y continuo donarse desde que se encarna hasta la cruz, toda la vida del Maestro hasta llegar a la Cruz, todo está en relación – todo es imagen para nuestra propia vida. El modo de morir de Jesús no revela el modo que vivió: donarse. Y así nos revela la esencia de Dios y marca la guía de nuestra propia vida. Su modo son las vías del tren por donde va el vagón de nuestra pobre vida.

El Misterio Pascual de Jesús es nuestro misterio pascual². Nuestra aventura vital consiste como Jesús, en desarrollar nuestra existencia terrena a su modo, en el servicio – donación- hasta confiar nuestra muerte en las manos del Padre. Y así volveremos a la vida de nuevo. Cristo nos ha precedido en esta entrega de la vida hasta la muerte y recobrarla en la Resurrección. Te recordamos que la palabra Misterio es una palabra griega que significa lo que está encerrado. Eso que está encerrado no se aprecia a primera vista y es necesario profundizar y penetrar para ver lo que está oculto y comprender su sentido. En el Misterio Pascual de nuestro Señor y en nuestro misterio pascual está encerrada una verdad: que el Amor de Dios, una vez cumplida nuestra existencia terrena que ha sido una preparación, nos libera y nos atrae definitivamente a la vida eterna y feliz junto a Dios. Nuestra vida unida a la de Cristo.

No olvides y **mira a Jesucristo que “libre y voluntariamente”** se ha encaminado a Jerusalén a pesar de todo el mal y las amenazas que sabe que le rodean. Esto es muy importante que te pares en este: “libre y voluntariamente”. **Y a la vez te fijas en su pasividad de Siervo paciente** -como dice Isaías 53 - que padece en su sacratísima humanidad.

A partir de aquí sigue estos consejos y claves que se dan en los Ejercicios de San Ignacio en sus números 195, 196, 197, 198 y 199 para ayudarte a centrar mejor tu oración de contemplación:

¹ Antonio GUILLÉN- Pablo ALONSO - Darío MOLLÁ, *AYUDAR Y APROVECHAR A OTROS MUCHOS*. Dar y hacer Ejercicios ignacianos, 3ª ed. Sal Terrae. Santander 2018. p.113-130. (de aquí tomamos muchas ideas que aparecen en este apartado)

² Definición de Misterio. Homilía del 6 de Abril de 2020 en el canal de Youtube “JesuitasESP”:
<https://www.youtube.com/watch?v=9xKyyMxGNHE>

DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

○ LIBRE Y VOLUNTARIEDAD: Considera todo lo que Cristo padece en su humanidad y acepta sufrir en su humanidad. [Ej 195] “podría destruir a sus enemigos y no lo hace” [196] Profundicemos... San Ignacio indica que nos fijemos más en que Cristo **“quiere padecer”**, en **su voluntariedad**, más que en que Jesús padece. Es la misma voluntariedad de querer subir a Jerusalén. ¿Por qué quiere? Por mis pecados [Ej 195-197].

○ AMOR INCONDICIONAL y OBEDIENTE: En el sufrimiento, en los ultrajes y odios que vive Jesucristo, céntrate en la contemplación de **su “amor incondicional” y “obediente”**: ni el abandono de sus apóstoles, ni los ultrajes, ni los latigazos... nada quebranta su amor incondicional y su perdón hasta en la cruz al ladrón y a todos... “Padre perdónalos porque no saben lo que hacen”. **El amor es más fuerte. El amor es lo que explica todo el modo de proceder de Cristo: “cómo la divinidad [...] deja padecer la sacratísima humanidad tan crudelísimamente”** [Ej 196]. Y lleva de este modo adelante la obra y el encargo del Padre: **nuestra liberación, nuestra redención.**

○ SILENCIO PACIENTE QUE PURIFICA NUESTRA IMAGEN DE DIOS: Considera y fíjate en **el Silencio de Dios** durante la Pasión. La Divinidad que parece esconderse “deja padecer crudelísimamente a Jesús” [Ej 196] que parece sumergirnos en el pensamiento muy común de que triunfa siempre el mal. Así se sienten muchas personas. Y esto a veces es la fuente de la increencia e indiferencia. También en los creyentes... ¿Cuántos “viernes santos” asolan nuestra existencia y la de muchas personas? **¿Dónde está Dios frente al mal?** Este silencio paciente purifica nuestra imagen de Dios, la que tengamos... es duro... **“parecía esconderse en la pasión”** [Ej 223] Sin embargo, **sólo parecía** esconderse... es la pasividad del “Cristo Siervo” al modo de Isaías en su cántico 53. Cristo nos ofrece con su actuar otro camino que revela el modo de vencer y combatir el mal y sus frutos: el amor es más fuerte que el mal. **La omnipotencia divina se revela en la impotencia humana de Cristo.** Esto es muy fuerte para contemplar en la oración. Nos resistimos... Y así, el amor divino de misericordia iluminando el mal lo destruye... y de este modo nos salva. Todo esto, sólo desde la Resurrección, se puede alcanzar la fuerza de este amor incondicional. Recordemos Emaús: “era necesario pasar por ahí” (Lc 24, 26). Y así se revela la identidad de Amor incondicional y lleno de misericordia de nuestro Dios Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Sólo desde este amor incondicional y pasado por el Misterio Pascual nos alcanza por la sacratísima humanidad de Cristo la Salvación y el triunfo definitivo del Mal. Es el amor de Redención.

○ TODO ESTO ES POR MÍ [Ej 197, 203]:

▪ **El reto del “cómo vivir los padecimientos”**: a pesar de nuestros pecados y de todos los viernes santos que puede tener nuestra historia y la historia de tantas mujeres y hombres: odios, engaños, mentiras, venganzas, sin sabores, amenazas... recuerda que **Jesús muere agradeciendo y fiel al Padre** como bien nos recuerda el salmo 23.

▪ ¿Cómo no ser agradecido de todo el amor incondicional que hemos recibido por el padecer en amor de Cristo? El amor incondicional de **Cristo Siervo** paciente, **ilumina** nuestra existencia y no nubla, ni confunde el horizonte de nuestra vida y nos hace pasar por estas experiencias dramáticas.

▪ ¿Nos atreveríamos a vivir estos padecimientos de nuestros viernes santos desde y al modo de Jesús... y que sean expresión de amor incondicional? Ahora tiene sentido lo que dice San Ignacio [Ej 197]: **“...qué debo hacer y padecer por Él”**.

▪ Aprendemos de Jesús que todo puede ser expresión de amor. Le pedimos la Gracia para que nuestros padecimientos, desde el modo llevado en su sacratísima humanidad por Cristo Siervo paciente, se unan a los suyos y seamos como dice San Pablo: “ya no soy yo, es Cristo quien habita en mí” (Gal 2, 20). **Ser con Cristo Siervo paciente ofrenda de amor incondicional y misericordioso de Dios.**

▪ Que Dios nos conceda su gracia para sentir compasión, tristeza y llanto para caminar desde nuestro corazón con Cristo Siervo paciente en su amor incondicional y misericordioso. Enséñame Señor tu modo de padecer y hazme sentir con tus sentimientos.

DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

Te invitamos a escuchar y mirar la letra de esta canción "El amor permanecerá" de Cristóbal Fones SJ:

- accede directamente pinchando [aquí](#).
- también en Youtube [aquí](#).

SOBRE TI QUE HACES ORACIÓN

Antes de hacer oración y teniendo en cuenta las "claves fundamentales", toma conciencia del camino que estás haciendo en la oración³ durante la Cuaresma y la Semana Santa:

1. Eres "**criatura amada**" cuyo principio y fundamento es alabar, reverenciar y servir a Dios. Y solo deseas desear este fin. No quieres otra cosa que lo que Dios quiere para ti.
2. Eres "**pecador acogido**" y perdonado. De aquí brota tu agradecimiento. Por eso te haces constantemente la pregunta: ¿qué puedo hacer por ti, Cristo Crucificado?
3. Eres "**compañero llamado**" a vivir según el modo el proceder de Cristo, bajo su bandera. Y en esa lucha por liberar tu libertad, sólo lo puedes hacer cuando tu corazón se apegue al corazón del Maestro. De la comunión viene la liberación y aquí está la lucha.
4. Eres "**siervo que ama muriendo**" en cuanto amado, capaz de dar la vida eligiendo y caminando por el camino del Siervo Amado y nos ama hasta la muerte. Un Servir que es amar, una amar que es morir y un morir que es conquistar la vida.

*¿Estas dispuesto/a a exponerte "en directo" a la Pasión de Cristo?
El centro es Cristo. Sólo Él.*

El seguimiento de Jesús tiene una única dirección que se va revelando:

LA CRUZ

No tengas miedo que las tinieblas oscurezcan "tu casa".

Aprendemos a mirar como mira Cristo,

que tiene razones fuertes para vivir

y por eso tiene razones fuertes para morir.

Sólo puede morir y dar la vida quien tiene razones para vivir.

3

DOS PETICIONES QUE NO DEBES DEJAR DE HACER EN CADA ORACIÓN:

1. Ej. 193: "Pedir: Dolor, conmoción y vergüenza, porque el Señor va a la pasión por mí".
2. Ej. 203: "Pedir: Dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas y pesar de corazón por tanta pena que Él pasó por mí".

Estas dos peticiones quieren alcanzar el conocimiento íntimo para poder acompañar al Señor en los Misterios que vas a contemplar. No se puede contemplar como espectador. No es contemplar la Pasión. Es contemplar Cristo en la Pasión. Repetimos: Solamente puedes caminar con el Señor en su Pasión y Muerte desde su "camino interior". Por eso hacemos estas peticiones. Esa Pasión va a ser la nuestra. Su camino de Siervo es nuestro camino. No nos salvó una historia ni una ideología. Nos salvó una humanidad concreta, la de Cristo. Y es impresionante contemplar acompañando con "conocimiento íntimo". Esto despertará en ti dudas y miedos. Pero te retratará en tu fragilidad y debilidad.

³ Pablo Guerrero Rodríguez SJ, *Convertirse es ser atraído. Una propuesta para ocho días de ejercicios ignacianos*, Sal Terrae, Santander 2019. P.141-161 (de aquí tomamos muchas ideas que aparecen en este apartado).



DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

Crece­rás en “comu­nió­n con Cristo” con­tem­plan­do toda la Pa­sió­n jun­ta [Ej. 208] con la ayu­da de su gra­cia y ha­ci­en­do la pe­ti­ció­n [Ej.203]. De esto mo­do ex­pe­ri­men­tarás des­de la co­mu­nió­n, úni­ca­men­te des­de ella, la “con­fir­ma­ció­n” de la “ob­la­ció­n” so­bre la ele­cció­n he­cha o la re­for­ma em­pren­di­da, de aque­l “ofre­ci­mien­to” he­cho en los ejer­ci­cios re­ali­za­dos du­ran­te la Cua­res­ma.

Propuestas de esquemas de oración

Sigue siempre este esquema para orar, número por número en cada escena de la Pasión que contemples...

1. **Oración preparatoria** para comenzar la oración siempre será [Ej. 46]: *“Te pido Señor que me concedas la gracia para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de tu divina Majestad. Haz Señor que tu gracia libere mi libertad para que nada ni nadie me aparte de ti y que todos mis deseos se encaminen a elegirte a ti, solamente a ti, buscando y hallando lo que tu voluntad quiere de mí”.*
2. **Preámbulo primero:** Traer la historia. Aquí se trata de escoger un episodio de la Pasión que te servirá para orar... Pero no olvides que hay un único hilo conductor en todos los episodios: “la unidad” la da la Pasión como Misterio único. En todo vemos la entrega de Jesús. Es el mismo Jesús el que sufre. Puede servirte para esta selección por ejemplo cada escena del Via-Crucis que te proponemos más adelante.
3. **Preámbulo segundo:** Composición viendo el lugar. Métete en la escena, en el episodio escogido. Tú eres un personaje dentro de la escena...
4. **Preámbulo tercero:** Hecho el punto 2 y 3, haz la oración de petición con toda conciencia y confianza para entrar en “comuni3n” según el episodio del pasaje escogido que puede ser:
 - [Ej. 193]: “Pedir: Dolor, conmoción y vergüenza, porque el Señor va a la pasión por mí”.
 - O [Ej. 203]: “Pedir: Dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas y pesar de corazón por tanta pena que Él pasó por mí”.
5. **Puntos para meditar y contemplar** sobre la Escena del Episodio escogido: Entra y profundiza en la oración relacionándolo con tu vida, tu entorno y el mundo:
 - a. **Ver:** ver las personas... y mirándote a ti sacar algún provecho.
 - b. **Oir:** lo que hablan... y mirándote a ti sacar algún provecho.
 - c. **Acciones:** de aquello que hacen los que participan en la escena y mirándote a ti sacar algún provecho. ¿qué te dice todo? ¿qué tiene que ver contigo?
6. **Concluye** con un coloquio la oración: hablando con el Señor según el contexto de la escena que estés orando... según como te encuentres, pidiendo fortaleza o ayuda en aquello que quieres decidir o elegir... o en un triple coloquio acompañando a la Virgen en sus sentimientos, al Hijo Sufriente que padece en su humanidad y con el Padre que recoge la obediencia del Hijo...

Cuando hayas terminado la oración (1h), haz siempre el “examen de la oración” (15’), según lo aprendido en los ejercicios durante la Cuaresma.

DEPORTE PARA EL ESPÍRITU

Hojas de Espiritualidad. Para vivir la Cuaresma en confianza.

Siete Escenas para contemplar y entrar en la Pasión del Nuestro Señor Jesucristo.

En cada escena que contemplamos se sigue la propuesta de los cinco pasos anteriores. Abre la Sagrada Escritura e Invoca el Espíritu Santo: oración preparatoria, tres preámbulo, puntos y coloquio. Al concluir, examen de oración.

- La Última Cena: Lc 22,14-20 y 1 Cor 11, 17-34.
- El lavatorio de los pies: Juan 13, 1-17.
- Jesús en el huerto de Getsemaní: Lucas 22, 39-53 y Marcos 14, 32-42.
- El prendimiento de Jesús: Juan 18,2-12.
- El juicio contra Jesús: Mc 14, 53-15, 19.
- Jesús es condenado a muerte: Jn 19, 12-16.
- Jesús salió cargando con su cruz: Jn 19, 17 y Lc 23, 32.

Ejercicio del Via-Crucis con el Papa Francisco. Viernes Santo 10 Abril. 21.00h

Las meditaciones del Vía Crucis que este año 2020 el Papa Francisco rezará el Viernes Santo a las 21.00h, han sido elaboradas por la capellanía del Centro Penitenciario de cumplimiento "Due Palazzi" de Padua. Aceptando la invitación del Papa Francisco, catorce personas meditaron sobre la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo, actualizándola en su propia vida. Entre ellas figuran cinco personas detenidas, una familia víctima de un delito de homicidio, la hija de un hombre condenado a cadena perpetua, una educadora de instituciones penitenciarias, un juez de vigilancia penitenciaria, la madre de una persona detenida, una catequista, un fraile voluntario, un agente de policía penitenciaria y un sacerdote que fue acusado y ha sido absuelto definitivamente por la justicia, tras ocho años de proceso ordinario.

Para seguir los textos del Via-Crucis y orar, pincha [aquí](#).

Orar con las 7 palabras de Jesús en la Cruz.

Te proponemos esta tradicional oración que recuerda las 7 palabras de Jesús. Sigue el mismo esquema de los 6 pasos o siéntete libre de ir a tu ritmo y hablar con Cristo que muere por ti por amor. Imagina que estás junto a la Santísima Virgen y escucha:

1. «Padre: Perdónalos porque no saben lo que hacen», (Lucas 23, 24)
2. «Yo te aseguro: Hoy estarás conmigo en el paraíso», (Lucas 23,43)
3. «Mujer, ahí tienes a tu hijo. Ahí tienes a tu Madre», (Juan 19, 26-27)
4. «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?», (Marcos 15, 34)
5. «¡Tengo sed!», (Juan 19, 28)
6. «Todo está consumado», (Juan 19, 30)
7. «Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu», (Lucas 23, 46)

Contemplando a Cristo en la Cruz, hazte estas tres preguntas: ¿Qué he hecho por Cristo?, ¿Qué hago por Cristo?, ¿Qué debo hacer por Cristo? Estas preguntas en un Viernes Santo y en la espera de la Vigilia Pascual junto a la Santísima Virgen María resonarán en tu corazón y con la gracia de Dios provocarán en ti el eco y la respuesta.