

CONCIERTO ORACIÓN

Iglesia de los Capuchinos, Sangüesa – 8 de marzo, 2024

«Corazones en camino»

Un corazón en medio de un pico de actividad puede llegar a tener unas 200 pulsaciones por minuto; un corazón cuando se está en reposo, unas 60 pulsaciones por minuto. Nuestro órgano vital se mueve de muchas maneras, no solo en función de la velocidad... Metafóricamente, podemos decir también que se hace grande o pequeño: por eso hablamos de personas con un «gran corazón» o de momentos en los tenemos «el corazón encogido».

Cierra un momento los ojos y siente cómo tu corazón palpita. En este momento de oración, en este tiempo de Cuaresma puedes preguntarte: ¿de qué modo se mueve mi corazón? ¿a qué ritmo lo hace? ¿qué o quién lo impulsa?

Apártame del camino falso,
y dame la gracia de tu ley; escogí el camino verdadero,
deseé tus mandamientos. Me apegué a tus preceptos,
Señor, no me defraudes; correré por el camino de tus mandatos
cuando me ensanches el corazón. Muéstrame, Señor, el camino de tus decretos,
y lo seguiré puntualmente; enséñame a cumplir tu ley
y a guardarla de todo corazón; guíame por la senda de tus mandatos,
porque ella es mi gozo. Inclina mi corazón a tus preceptos,
y no al interés; aparta mis ojos de las vanidades,
dame vida con tu palabra (Salmo 119, 29-37)

EXPOSICIÓN: Comenzamos sacando El Santísimo. El que quiera y pueda, se puede arrodillar, con libertad. Recibamos cantando el misterio de la presencia del Señor que nos va a acompañar en este rato de oración:

CANTO: **TAN SOLO HE VENIDO**

No he venido a pedirte como suelo, Señor.
Si antes de yo clamarte conoces mi petición.
Sólo quiero escucharte, pon el tema, Señor.
Caminar por el parque y dedicarte una canción.
Tan sólo he venido a estar contigo, a ser tu amigo,
a compartir con mi Dios, a adorarte y darte gracias
por siempre gracias por lo que has hecho, Señor, conmigo
Cuéntame de tus obras ¿qué hay de nuevo, Señor?
y de paso pregunto ¿cómo es la piel del sol?
Y yo, sólo quiero abrazarte, bendecirte mi Dios,
caminar por las calles y abrirte mi corazón.

(Silencio)

Un corazón en marcha

Quizá en nuestro caminar hacia aquí hemos notado en algunos momentos el corazón acelerado: cuando apretábamos un poco más el ritmo, cuando subíamos una pendiente... En definitiva, cuando estábamos llenos de actividad.

En esas ocasiones el corazón necesita bombear la sangre con fuerza para que nuestro cuerpo responda. Es una señal de que estamos llenos de vida... Y, ¿qué ocurre con mi vida de fe? ¿está en pleno auge de actividad? ¿se mueven mi corazón y mi cuerpo hacia Dios y hacia los demás? ¿soy un cristiano en marcha o ahora mismo me encuentro bloqueado?

Jesús, sabiendo lo que pensaban, les dijo: «¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones? ¿Qué es más fácil, decir: "Tus pecados te son perdonados", o decir: "Levántate y echa a andar"? Pues, para que veáis que el Hijo del hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados —entonces dice al paralítico—: "Ponte en pie, coge tu camilla y vete a tu casa"». Se puso en pie y se fue a su casa. Al ver esto, la gente quedó sobrecogida y alababa a Dios, que da a los hombres tal potestad. (Mateo 9, 4-8)

CANTO: **ANDA, LEVÁNTATE Y ANDA**

No tengas miedo, tú no te rindas, no pierdas la esperanza.
No tengas miedo, yo estoy contigo en lo que venga
y nada puede ni podrá el desconsuelo retando a la esperanza
Anda, levántate y anda.
No tengas miedo, no desesperes, no pierdas la confianza.
No tengas miedo, yo voy contigo siempre y adonde vayas
No dejes que envejezca un solo sueño
cosido a alguna almohada,

anda, levántate y anda.
No tengas miedo, yo te sujeto, solo confía y salta.
No tengas miedo, voy a cuidarte, te alzaré cuando caigas.
Siempre puedes empezar de cero, yo lo hago todo nuevo
Anda, levántate y anda.
Tú eres mi sueño y mi causa, no pienses que voy a dejarte caer.
Voy a despertarte y estaré a tu lado para que cada día sea un nuevo renacer.
Y para que tengas vida... ¡Anda, levántate!

(Silencio)

Un corazón no puede marchar siempre a una velocidad de vértigo, pues se agotaría... Solo puede mantener su nivel de energía si se "alimenta" correctamente.

Mi fe necesita también de un sustento: de la comunidad, de la oración, del silencio... Pero, sobre todo, del Encuentro, pues es el Señor el que la sostiene, el que la fortalece.

Jesús les contestó: «En verdad, en verdad os digo: me buscáis no porque habéis visto signos, sino porque comisteis pan hasta saciaros. Trabajad no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre; pues a este lo ha sellado el Padre, Dios». Ellos le preguntaron: «¿Y qué tenemos que hacer para realizar las obras de Dios?». Respondió Jesús: «La obra de Dios es esta: que creáis en el que él ha enviado». Le replicaron: «¿Y qué signo haces tú, para que veamos y creamos en ti? ¿Cuál es tu obra? Nuestros padres comieron el maná en el desierto, como está escrito: "Pan del cielo les dio a comer"». Jesús les replicó: «En verdad, en verdad os digo: no fue Moisés quien os dio pan del cielo, sino que es mi Padre el que os da el verdadero pan del cielo. Porque el pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo». Entonces le dijeron: «Señor, danos siempre de este pan». Jesús les contestó: «Yo soy el pan de vida. El que viene a mí no tendrá hambre, y el que cree en mí no tendrá sed jamás (Juan 6, 26-35)

CANTO: TU GUARDIÁN /

Alzo mis ojos a los montes. ¿De dónde me vendrá mi auxilio?
El auxilio me viene del Señor que hizo cielos y tierra.
Él no permitirá que tropiece tu pie, ni que duerma tu guardián.
El Señor es tu guardián, el Señor es tu sombra, ni la Luna ni el Sol te cegarán.
El Señor te guardará de todo mal. El Señor te protegerá
Él guardará tu vida, guardará tu partida y tu regreso.

(Silencio)

Un corazón en reposo

El corazón de alguien muy deportista es capaz de mantener niveles de actividad muy altos. Pero también es verdad que, en reposo, puede llegar a bajar de las 60 pulsaciones por minuto; precisamente por ser capaz de estar muy activo también es capaz de lograr un descanso más pleno.

Pero saber parar no siempre es fácil: vivimos en un mundo en el que "no hacer nada" o no producir nada parece estar mal visto. Y, sin embargo, qué importante es escapar de vez en cuando de esta lógica del 'hacer' y aprender simplemente a 'ser' y a 'estar'...

Saber estar con los otros; saber estar en el silencio y en paz con uno mismo; saber mirarse por dentro y descubrirse de verdad; saber estar solo con Dios, descansar en Él, dejarnos salvar por Él...

Solo en Dios descansa mi alma,
porque de él viene mi salvación; solo él es mi roca y mi salvación,
mi alcázar: no vacilaré. ¿Hasta cuándo arremeteréis contra un hombre
todos juntos, para derribarlo
como a una pared que cede
o a una tapia ruinosa? Solo piensan en derribarlo de su altura,
y se complacen en la mentira:
con la boca bendicen,
con el corazón maldicen. Descansa solo en Dios, alma mía,
porque él es mi esperanza; solo él es mi roca y mi salvación,
mi alcázar: no vacilaré. De Dios viene mi salvación y mi gloria,
él es mi roca firme, Dios es mi refugio. Pueblo suyo, confiad en él,
desahogad ante él vuestro corazón:
Dios es nuestro refugio. (Salmo 62, 2-9).

CANTO: ORACIÓN

Mi fuerza y mi desgana y cada vez que dudo.
Mis ruinas, mis fantasmas cuando me derrumbo.
Mi risa y mi nostalgia y todas mis miserias.
Mi suerte y mis alas, mi precio en oferta.
Mi instinto y mi consuelo, todas mis torpezas.
Mi carga y mi silencio y la imprudencia.

Los días que me pesan y el tiempo que perdona,
mi sueño, mi pereza y cuanto se acomoda.
Mi tiempo y contratiempo, idas y venidas.
Todo lo que no entiendo y mi alegría.
Tus planes mis deseos cuando no están cerca.
Todo esto te lo ofrezco, haz tú lo que puedas.
Por cada gesto tuyo que estoy yo,
cada renglón torcido de tu amor,
te doy mi ingratitud...
a ver si la conviertes tú en luz.

(Silencio)

Un corazón encogido

«Se me encoge el corazón solo con pensarlo», «Después de aquello, me quedé con el corazón encogido». La expresión «encogerse el corazón a alguien» se utiliza cuando queremos decir que esa persona ha tenido sentimientos de tristeza, de angustia, de congoja; sentimientos que, metafóricamente, han hecho que su corazón se contraiga. Un órgano "empequeñecido" seguramente tendrá problemas para funcionar correctamente.

En nuestra vida también hay momentos en los que andamos encogidos, en los que incluso podemos llegar a encontrarnos paralizados, incapaces de avanzar, sin perspectiva, sin hallar salida a nuestra inmovilidad.

Salió y se encaminó, como de costumbre, al monte de los Olivos, y lo siguieron los discípulos. Al llegar al sitio, les dijo: «Orad, para no caer en tentación». Y se apartó de ellos como a un tiro de piedra y, arrodillado, oraba diciendo: «Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya». Y se le apareció un ángel del cielo, que lo confortaba. En medio de su angustia, oraba con más intensidad. Y le entró un sudor que caía hasta el suelo como si fueran gotas espesas de sangre. (Lucas 22, 39-44)

CANTO: EL NAZARENO

Dime Tú cuando esta angustia acabará
Solo Tú podrás calmar mi alma
que hambrienta de tu amor está.
Sabes bien todo cuanto soy.
Yo sé bien que mi vida sin Ti no es nada.
Deja empaparme de tu sudor y gozar con tu mirada.
Quiero llevar contigo la cruz.
Ser de esta tierra la sal y la luz.
Quiero que me llamen también el nazareno
porque en mi vida también llevo una cruz
Deja que coja mi cruz y te siga hasta el final.
Deja que vea tu luz y tu cara.
Clava en mí el poder de tu amor
Quita mis miedos, Señor, que mi impiden ver tu rostro.
Deja que sepan, Señor, el porqué de mi dolor.
Deja que lllore al fin mi corazón.

(Silencio)

¿Quién condenará? ¿Acaso Cristo Jesús, que murió, más todavía, resucitó y está a la derecha de Dios y que además intercede por nosotros? ¿Quién nos separará del amor de Cristo?, ¿la tribulación?, ¿la angustia?, ¿la persecución?, ¿el hambre?, ¿la desnudez?, ¿el peligro?, ¿la espada?; como está escrito: Por tu causa nos degüellan cada día, nos tratan como a ovejas de matanza. Pero en todo esto vencemos de sobra gracias a aquel que nos ha amado. Pues estoy convencido de que ni muerte, ni vida, ni ángeles, ni principados, ni presente, ni futuro, ni potencias, ni altura, ni profundidad, ni ninguna otra criatura podrá separarnos del amor de Dios manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor. (Romanos 8, 34-39)

CANTO: NADA

No hay miedo, no hay paso en falso, no hay caída.
No hay fallo, no hay derrota, flaqueza o duda.
No hay día malo ni cielo gris.
No hay gritos sordos, no hay desvelos, ni ganas de huir.
Contigo el juego vuelve a empezar.
Nada hay grande, nunca es tarde para saltar.
Y es que ¿puede el sol no brillar o la luz no alumbrar?
¿Puede el amor que soñó el amor olvidar a quien dio la vida?
Nada escapa a tu plan, nada muere en tu amor.

Nada me separará de ti, Señor.
Ni vida, ni muerte, futuro o presente, ni peligro, ni el dolor.
Nada me separará de ti Señor.
Nada Señor, nada Señor. Nada me separará de ti, Señor.
Ni del amor que tu Hijo nos mostró, ni del amor que en tu Hijo vive hoy.
Nada me separará de tu amor.

(Silencio)

Un corazón ensanchado

RESERVA: Antes del símbolo, el celebrante va a recoger la Custodia y la reservará en el Sagrario. Despedimos al Santísimo cantando:

CANTO: **MUÉVEME**

Muéveme, mi Dios, hacia Ti,
que no me muevan los hilos de este mundo, no.
Muéveme, atráeme hacia Ti desde lo profundo.

(Silencio)

Un corazón ensanchado es precisamente lo contrario a un corazón encogido; es un corazón eufórico, en plenitud, abierto, transparente: es un corazón enamorado.

Sabernos verdaderamente amados, eso es lo que realmente dilata nuestro corazón. Desaparecen entonces los miedos, los "peros", las dudas e incluso el dolor puede atenuarse.

Qué maravilloso es sentir que nuestra vida tiene un valor infinito para Alguien, que hay Alguien que nos quiere con locura.

Queridos hermanos, amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se manifestó el amor que Dios nos tiene: en que Dios envió al mundo a su Unigénito, para que vivamos por medio de él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de propiciación por nuestros pecados. Queridos hermanos, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos unos a otros. A Dios nadie lo ha visto nunca. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor ha llegado en nosotros a su plenitud. En esto conocemos que permanecemos en él, y él en nosotros: en que nos ha dado de su Espíritu. Y nosotros hemos visto y damos testimonio de que el Padre envió a su Hijo para ser Salvador del mundo. Quien confiese que Jesús es el Hijo de Dios, Dios permanece en él, y él en Dios. Y nosotros hemos conocido el amor que Dios nos tiene y hemos creído en él. Dios es amor, y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él. (1 Juan 4, 7-16)

CANTO: **ME ATREVERÉ**

Me atreveré a reír, me atreveré a vivir.
Por tu fuerza yo Señor, me atreveré a sentir.
Me atreveré a escucharte, me atreveré a decir
que te amo, que hoy te amo.
Hoy Señor quiero decirte "sí", quiero decirte "sí"

Gracias, Señor, hoy y siempre, por mi corazón. No permitas que sea de piedra... Hazte un hueco dentro, aunque sea pequeño y conviértelo con cada movimiento en un corazón enamorado de su Creador.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,
renuévame por dentro con espíritu firme. No me arrojes lejos de tu rostro,

no me quites tu santo espíritu. Devuélveme la alegría de tu salvación,
afiánzame con espíritu generoso. (Salmo 51, 12-14)

Mientras suena la siguiente canción vamos a pasar por el altar a recoger un papel. Tenemos en él unas instrucciones de cómo componer un pequeño corazón. Pero antes de hacerlo, vamos a tomarnos un momento para escribir dentro de ese corazón; para descubrir cómo lo sentimos: acelerado, en marcha, en reposo, empequeñecido, ensanchado... Vamos a preguntarnos, sobre todo, quién lo mueve, hacia quién se mueve. Cierra de nuevo los ojos y deja que el Señor toque tu corazón, aunque esté encogido, aunque esté roto, no importa. Él lo mueve...

CANTO: **HOY, SEÑOR, TE DARÉ...**

Hoy, Señor, te daré las gracias por mi vivir,
por la tierra y mis amigos, porque siempre fui feliz;
por el tronco en que nací y la savia que encontré,
y los brotes que nacieron portadores de tu fe.

Por las veces que caí y las que me levanté,
porque siempre en ellas vi el amor de tu poder,
por lo bueno que viví y en lo que sentí dolor
Siempre en todo yo te vi; te doy gracias, Señor.

