

# MEDITACIÓN SOBRE EL PADRE NUESTRO Y LAS BIENAVENTURANZAS



José Antonio Sha  
Adelita Salcedo

Edición de los autores  
[www.centromikael.com](http://www.centromikael.com)

VERSIÓN DE DEMOSTRACIÓN

Si deseas solicitar la versión completa puedes hacerlo desde <http://www.centromikael.com>

Esperamos que disfrutes con la lectura de esta versión reducida.

## PROLOGO

*Entendemos que el **vivir** el mensaje de Cristo es de vital importancia para lograr una sociedad mejor, más justa, más fraterna, con más libertad, en este mundo que nos ha tocado vivir.*

*El libro que tienes en tus manos contiene un buen número de puntos para meditar. Nuestra intención es que te sirvan de ayuda en tu deseo sincero de vivir el Evangelio.*

*En ellos hemos pretendido reunir lo que estimamos más esencial para un discípulo en el Camino. Son frases que proceden de nuestras lecturas, de cursos a los que hemos asistido, de nuestras meditaciones.*

*Deseamos que te sirvan en tu proceso de transmutación de hombre viejo a hombre nuevo, como diría San Pablo.*

*Trata de conseguir un equilibrio entre el cultivo de tu vida interior y tu actividad en el mundo. Oración, meditación, estudio, lecturas, liturgia, sacramentos, son medios poderosos para intentar vivir en el amor, la fe y la esperanza. Para conseguir el progresivo crecimiento de tu Cristo interno y así ser más feliz haciendo más felices a los demás.*

*Que la luz de Cristo, el poder del Espíritu Santo y el Amor de Dios te guíen en tu empeño.*

*Adelita y José Antonio*

MEDITACIÓN  
SOBRE  
EL  
PADRE NUESTRO

## Capítulo 5

# EL PADRE NUESTRO

1 El Padre Nuestro es la única oración que nos dejó Cristo. Contiene una profunda sabiduría. Es un resumen del Evangelio. Todo un programa de vida.

2 Rezado conscientemente, pensando y sintiendo cada palabra, cada día pronto notarás profundos cambios en tu modo de pensar y de sentir.

3 No te olvides de rezar cada día, varias veces, el padre Nuestro desde lo profundo de tu ser.

4 Para practicar oración debes ser sencillo. "La oración, donde hay mucha bachillería nunca sale bien". -Maestro de Avila-.

5 No eches el vino de las escrituras en el agua de tus razonamientos. La quietud, la paz mental y emocional son condición previa a la oración.

6 La oración no ha de ser altanera. No ha de ser una pantalla que te oculte el rostro del Creador ni un espejo donde acicalarnos nuestro rostro.

7 Al Creador sólo le encuentra el corazón sencillo, en donde mora esa capacidad de asombro y reverencia que siempre es la mejor disposición para captar la verdad.

8 El sencillo es sabio y sabe que para captar la verdad hay que nacer de nuevo.

9 Junto a los intérpretes de la Ley, junto a los letrados, junto a los "iniciados" que presumen de poseer el "conocimiento" siempre están aquellos que suelen cuidar ovejas en las inmediaciones donde Cristo nace una y otra vez, incansablemente. Son estos últimos los que primero le encuentran y siguen con EL. Los primeros son muy pocos

y casi siempre, como en Belén, permanecen poco tiempo con El y en El. Para los que aún siguen siendo como los pastores, como los niños, y para aquellos que dadas las posibilidades de creerse ya mayores siguen siendo más niños que nadie, y también para los otros, para todos, la plegaria, en arameo, en francés, en español, o en inglés sigue siendo sencilla y dice así:

## Capítulo 6

# PADRE NUESTRO

1 Los discípulos son hijos del mismo Padre porque antes son hermanos, hermanos de Cristo y en Cristo. Sólo por medio de Cristo tenemos acceso al padre.

2 Si Dios es mi Padre lo es por una razón previa: porque es *nuestro* Padre.

3 Para poder decir "mi Padre" hace falta que yo pertenezca a la gran comunidad que dice "Padre nuestro".

4 Nadia puede tener a Dios por Padre si no tiene al prójimo por hermano.

5 Hay algunos que, sino con los labios, al menos con el corazón rezan de este modo: Padre *mío* que estás en los cielos. Les ocurre como a Judas, que hubieran querido a Cristo para ellos solos.

6 Todo el Padre nuestro está impregnado de un ejercicio de amor a los hermanos. Son bastantes veces las que se repite la palabra nuestro, nos, etc.

7 Nuestro: palabra que permite a la plegaria ser universal en el espacio y en el tiempo.

8 La proximidad o lejanía de Dios se mide por la proximidad o lejanía en que cada uno se sitúa respecto de sus hermanos.

9 Decir Padre expresa nuestra confianza y amor a Dios y la palabra nuestro el amor al prójimo. Dos amores inseparables.

10 Importa hoy mucho más el nosotros que el yo. La vida de un Goethe, tan señera, privilegiada y fecunda, un genio absolutamente individual, parecería hoy como una excepción absolutamente

intolerable. Hoy, cada vez más, se acrecienta el sentido de la comunidad y el valor de la comunidad. Por vez primera la Tierra la sido fotografiada entera.

11 Nuestro. Nosotros. Sentido de la unidad del género humano. No es inimaginable un conjunto humano tan trabado, organizado tan impecablemente como el organismo de un ser vivo.

Analogía: esa humanidad así configurada será al individuo lo que un cuerpo humano es a cada una de sus células.

12 La Tierra es un solo país y la humanidad sus habitantes. Nosotros, hijos todos de un mismo Padre. Hermanos.

13 Vamos hacia una conciencia planetaria. Un niño español mientras come un bocadillo de ternera de la Argentina contempla un partido de fútbol entre Brasil-Italia transmitido desde Méjico en un T.V. fabricado en Japón. ¡ Ho la patria!. Un viejo tema resucitador de canciones. Ojalá sea pronto un concepto histórico, como la idea de tribu.

14 En nuestros viajes en avión, volando desde muy alto, aún no hemos visto ninguna frontera.

15 El hombre debe sentirse como persona individual a quien Dios llama por su propio nombre, pero también llamado a formar parte de una comunidad que empezando por la familia se extienda a todo el planeta, sintiéndose conscientemente como un nosotros.

16 Nadie es un Yo si no se siente en plenitud como un nosotros.

17 Ser hombre es ser hombre en compañía. He aquí lo propiamente humano.

18 Comunidad de los hombres en la vida. Comunidad de los hombres en la muerte y después de la muerte. Comunidad natural y comunidad sobrenatural. Las dos comunidades han de funcionar unidas. Comuni3n de los Santos. Con demasiada frecuencia nos olvidamos de esto, del nosotros real.

19 Nosotros. La humanidad. Unidad de origen y unidad de destino.

20 Hoy el Padre Nuestro está traducido a 1.200 lenguas diferentes. Quien lo pronuncia asume la representación de todos los hombres y contribuye a formar comunidad.

21 Todo aquello que ye haces a ti mismo, todo aquello que haces aun prójimo o semejante, repercute en la comunidad. Ya sea de pensamiento, palabra u obra. El nosotros nos debe llevar a una profunda RESPONSABILIDAD DESDE LA LIBERTAD.

22 San Pablo exhorta a decir siempre la verdad porque ésta constituye un derecho sagrado de nuestro prójimo. Porque somos unidad los unos con los otros.

23 El vivir conscientemente en presencia de Dios te ayudará a comportarte como un hijo que ama a su Padre.

24 Sentido de la filiación Divina. Presencia de Dios. Claves importantes en la vida del discípulo.

25 Padre nuestro. Hemos de convertir la moral entera en moral social. El nosotros ha de convertir la clave ascética a clave social.

26 No reduzcas el Dios Padre a un concepto infantil. No te confundas. No es la paternidad humana el modelo original.

27 Cuando el místico trata con el Creador con un lenguaje que parece erótico no hace ninguna transposición del lenguaje habitual de los enamorados. Son estos quienes al hablar en tales términos hicieron la usurpación de un lenguaje destinado a lo absoluto.

28 Siempre existe el riesgo de humanizar a Dios. Cabe abusar de la imagen paternal de Dios hasta hacer de El una figura doméstica, un Dios domesticado.

29 Mira como representaban a Dios los Bizantinos. Con un rostro simétrico, geométrico, tan perfecto que no es humano. Ese rostro es al rostro humano lo que la eternidad es al tiempo. Detrás hay un fondo de oro. Ningún espacio. Ninguna perspectiva. Tan insondable es la majestad y el silencio.

30 Dios calla. Habla por medio de su Hijo. Su silencio sirve para purificar su palabra. Su condición de totalmente otro sitúa en el plano justo tu condición de hijo.

31 Tu condición de hijo no te exime del debido respeto y la debida obediencia a sus mandatos. Para entrar en un lugar sagrado no se nos pide que nos quitemos la cabeza, pero si el sombrero.

32 *Abba*, padre y madre. En su naturaleza increada reúne cuanto hay de bueno, dichoso y beneficioso en el hombre y en la mujer.

33 La "mano de Dios" es firme para guiar y es suave para apoyar en ella tu frente.

34 En tu relación con Dios, como en todo, siempre el término medio:

El vicio de la esperanza por exceso no consiste en amar demasiado, sino en esperar mal: la presunción.

El vicio del amor humano, por exceso, no consiste en amar demasiado, sino en amar mal: la idolatría.

El vicio de la oración, por exceso, no consiste en rezar demasiado, sino en rezar mal: la palabrería.

El vicio de la infancia espiritual, por exceso, no consiste en ser demasiado niños ante Dios sino en serlo mal: el infantilismo.

35 No es más fácil ni menos costoso entablar correctamente una verdadera relación filial con Dios que asumir los vínculos de una unión conyugal estable.

36 Cuando digas Padre Nuestro tu amor ha de ser consciente, vivirlo lúcido.

37 Tu relación con Dios ha de ser como un adulto. La mayoría de edad no entraña abolición ninguna de la condición filial. La presupone y exhorta a ejecutarla, si bien con nuevas formas.

38 Ya no sois siervos, sino hijos. Herederos. Pero herederos de un mundo por construir. Parábola de los mayordomos y administradores.

39 Amar a Dios. Decirle Padre. Difícil para el soberbio.

40 Soberbio es el que no tiene la fuerza suficiente para aguantar sus propios límites. El que no posee aptitud para amar. El que se siente incapaz de reconocer la grandeza de otro, porque en el fondo el carece de ella.

41 Padre: expresión suprema de Amor. El Amor como fin de la vida del discípulo, pero también como medio. No es cuestión de ejercitarse en la perfección para obtener el amor, sino de practicar e amor como único instrumento de perfección.

42 Punto de reflexión para miembros de "Sociedades iniciáticas, esotéricas, ocultistas, teosóficas, antroposóficas, etc. Todo aquel que come del árbol del conocimiento termina siempre por ser expulsado de algún paraíso. Tú te crees que estas conquistando un nuevo Edén. Y lo único que haces es caminar hacia la Tierra Prometida.

43 Para conocer, con cierta precisión, como ha de ser tu condición de hijo tienes la vida de Cristo. Está en el Evangelio. ¿Ya lo lees cada día?.

44 ¿Quién puede conocer al Padre? Nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquél a quien el Hijo quiere revelárselo.

45 ¿Quién es verdaderamente hijo de Dios?. Aquel que es regenerado en Cristo.

46 Desde el momento en que Cristo nos enseñó esta oración y empezamos a llamar a Dios Padre se inició la creación de una Tierra hasta entonces inexistente.

47 Cuando Dios resucitó a Cristo de entre los muertos proclamó su peculiar condición de Hijo de Dios ante la faz del mundo. Al resucitarlo realiza algo que pertenece al orden del engendramiento, haciendo extensivo a la carne del Hijo, hasta entonces frágil, perecedera, los efectos gloriosos de tan elevada cuna.

48 La resurrección de Cristo nos habla más a las claras que ningún otro hecho o doctrina de nuestra verdadera condición. Condición que, sin duda, se realizará en toda su plenitud en el futuro.

49 Cristo es bastante más que un modelo de oración. El es conducto imprescindible de cualquier modelo de oración. Así como toda vocación o llamada del padre baja hasta nosotros por medio del Hijo, del mismo modo toda invocación nuestra asciende al Padre por medio de Cristo.

50 Cuando rezas bien el Padre Nuestro, no lo dudes, tu Cristo interno se moviliza.

51 Cuando dices Padre Nuestro recuerda que tus hermanos en Cristo son tanto los que conocen y confían en Cristo como los que no.

52 Si te sientes elegido, como discípulo de Cristo recuerda que eso no es un privilegio sino una gran responsabilidad.

53 Tu condición de Hijo de Dios se ha de notar en la práctica en una sincera vocación de servicio a los demás.

54 Cuando dices Padre Nuestro tu oración, ya de por sí, tiene valor ecuménico. No hay separación entre Iglesia y no Iglesia.

55 Si cada día, varias veces, rezas el Padre Nuestro cada vez te sentirás más Hijo de Dios y hermano de todos los hombres.

56 De este nosotros ha de surgir un nuevo concepto de autoridad. Autoridad al servicio de la libertad. Autoridad desde la propia libertad responsable. Autoridad con auténtica vocación de servicio.

57 La autoridad debe evolucionar desde la cátedra magistral a la mesa redonda. De la desconfianza en los hombres a una confianza cada vez mayor. De la excomunión a la comunión en la comprensión. De la amonestación a la exhortación. Del silencio al diálogo. De la maldición a la plegaria. De la bendición al abrazo. Del báculo a la cruz. De la intolerancia a la paciencia. Del poder coercitivo a la dirección en el espíritu.

58 Hermanos. Hemos de respetar la individualidad. Pluralismo en la unidad. Las diversas formas de pensar deben ser comprendidas y toleradas. Más no debe ser óbice para perder la Unidad. Para dejar de ser Nosotros.

59 Integristas contra progresistas. Los que creen en la resurrección contra los que creen en la reencarnación. Todo discípulo en el camino, esté donde esté ha de respetar y ser tolerante con el otro. No olvides que es tu hermano, aunque no compartas tu forma de pensar.

60 Unidad en la diversidad, respetando la forma de pensar del otro, pero con firmeza y convicción para que respeten la tuya.

61 La soledad del corazón dentro de los núcleos urbanos que tanto dificulta la comunicación íntima bien podría paliarse con la formación de pequeñas comunidades donde se fomente la fraternidad a la luz del Evangelio tratando de formar un auténtico nosotros.

62 En esas pequeñas comunidades se debe evitar el peligro de que la fraternidad se endurezca y se convierta en facción, secta, bandería.

63 En cada grupo hay que saber conjugar bien el binomio tradición-reforma, para que permanezca vivo y sin enfermedades. La vida requiere apertura hacia el futuro pero con la sabiduría de la Tradición.

64 El que ora, conscientemente, el Padre Nuestro se mantiene unido a todos los hombres.

65 Si por un exceso de activismo, en pro de la liberación humana, descuidas la oración, pronto serás esclavo de tu no-liberación.

66 Los deseos egoístas, los sentimientos engañosos, sólo se disipan con el calor de la plegaria auténtica, eficaz.

67 Lo importante no es que reces el Padre nuestro varias veces al día. Lo importante es que hagas de la vida una oración 24 horas al día.

68 La soledad es un lujo. La gruta del eremita, si este no acoge en su oración los gemidos de la humanidad, es un lujo intolerable. Al oración está también llamada a potenciar la justicia y la caridad. Y la caridad y la justicia han de dar sentido a la oración.

69 Recuerda: Moisés permaneció un tiempo en el desierto, sólo. Pero después abandonó su retiro para ir allí donde sus hermanos sufrían cautiverio para conducirlos a la libertad. Algo muy semejante hizo Cristo.

70 Cuando rezas el padre Nuestro has de tener presente a Dios, a Cristo y a tus hermanos los hombres. A todo el ecúmene.

71 Padre: Nuestro. Fraternidad Universal. Sentido pleno de comunidad. Amor en acción.

## Capítulo 7

# QUE ESTAS EN LOS CIELOS

1 Después de haber invocado a Dios como Padre debemos recordar que El "Esta" en los cielos.

2 Dios, en esencia, es Amor, y por tanto fuego. Como Moisés no podemos acercarnos a esa "zarza ardiente" sin antes habernos "quitado las sandalias".

3 La primera parte del Padre Nuestro evita que el alma se sienta aplastada ante la trascendencia del Creador, al tiempo que la segunda parte - que estás en los cielos - nos impide caer en un tipo de familiaridad banal. Totalmente impropia de quien, aunque padre, trasciende y rebasa todos nuestros conceptos sobre la paternidad.

4 No te olvides. Amor y respeto van indisolublemente unidos.

5 ¿Por qué en los cielos?. El cielo lo domina todo. El Creador es omnipresente. El cielo es infinito, así como Dios es inasequible. Del cielo baja la luz y la lluvia. Del Uno y único todo conocimiento y toda fecundidad.

6 Y en los cielos el sol. El sol es como el ojo de Dios. Cientos de pinturas en Oriente y Occidente así lo atestiguan.

7 Ni siquiera los serafín aguantan la luz de su semblante. Necesitan cubrir la faz con su par de alas. Dios ve. Pero a Dios no se le puede ver.

8 El hombre, único mamífero con la columna vertebral vertical, en contra de la ley de la gravedad, mira con gran facilidad al cielo. Es la sublime expresión de una prerrogativa humana.

9 Esa posición vertical es un esbozo del itinerario que el alma humana intenta remontar.

10 El cielo se ve mejor con los "Otros ojos". Santa Lucía, que se arrancó los ojos para mejor vencer la tentación lasciva, luce en su cara otros ojos, celestes ya, mucho más potentes y definitivamente tranquilos. El valor de estos ojos es el mismo de la espiga respecto del grano que consintió en morir.

11 Para ver el cielo, de verdad, hay que morir al Yo para mirar desde el YO.

12 La FE - desde ella vemos que Dios está en los cielos -es convicción de lo que no se ve. Se funda en el oído, un sentido menos dominador que el de la vista. Procede de lo que se oye - Romanos 17,17-.

13 La pintura es una poesía muda y la poesía una pintura ciega - Leonardo da Vinci-.

14 No te harás escultura ni imagen alguna ni de lo que hay arriba en los cielos ni de lo que hay abajo en la tierra, ni de lo que hay en las aguas debajo de la tierra. Exodo 20,4.

15 Toda afirmación sobre Dios debe ser inmediatamente negada para que pueda seguir siendo correcta.

16 La empresa de intentar entender a Dios se parece más al oficio de escultor que al de pintor. No es tanto cuestión de Yuxtaponer colores cuanto de esculpir del bloque. Lo que queda es preferentemente una seria de palabras negativas: inaccesible, inefable, infinito, inexplicable...

17 ¿De que modo puede ser contemplada una luz extraordinariamente potente, sino como deslumbradora, esto es, como imposible de contemplar?.

18 Te empeñas en comprender a Dios y a los Cielos. Tal vez sea necesaria una actividad no tanto de la mente como del corazón. De lo contrario será fácil que te fabriques un ídolo y lo revistas de poder y te quieras convertir en un beneficiario infalible.

19 Pasar de los ídolos complacientes a los símbolos mediadores es pasar de la miopía al verdadero culto, del conjuro a la oración y de la superstición a la fe.

20 Lo que tú llamas el "silencio de Dios" es un aprueba de su trascendencia. "En los cielos".

21 La grandeza de la oración es que no tiene respuesta si no es por caminos misteriosos. Dios es el silencioso.

22 ¿Y si el presunto silencio de Dios no fuese sino el "aspecto dramático de nuestra sordera"?. Acaso no le oímos porque no le escuchamos, porque es demasiado el alboroto que levantan nuestras pasiones, nuestro oleaje mental, el ruido del mundo.

23 La "voz de Dios" sólo se puede escuchar desde el YO desde el silencio del Yo.

24 No te olvides que Dios dispone de los siglos sin fin para responder cumplidamente a tus preguntas.

25 La expresión "los cielos" nos sirve para expresar su trascendencia, no su lejanía.

26 No busques a Dios aquí o allí. No va a aparecerse en este o en aquel lugar. Está muy profundo en todos los lugares. El problema no es de diafanía, sino de Epifanía. De cómo hacer, por medio del Amor, transparentes todas las cosas.

27 Dios está profundo, pero no es cuestión de estratos, sino de valores. Conocer a Dios es RECONOCERLO.

28 El ojo que todo lo ve no ve su mirada. Nadie ha visto a Dios. Porque en toda mirada es Dios quien ve. Dios está en todas las cosas que vemos - no se ve con el ojo, sino por medio del ojo, con el ojo como instrumento - y más aún en la interioridad del espíritu-

29 ¿Oh hijo mío, bienamado de Dios, no busques a Dios en los cuentos, no lo busques fuera de ti, búscalo dentro, que ahí está! - Proverbio hindú-

30 "Tú, Señor, estabas dentro de mí y yo fuera, y por tanto te buscaba. Tú estabas conmigo y yo no estaba contigo". San Agustín.

31 Si no descubres a Dios en las cosas es porque no lo has descubierto antes en ti. Y si no lo percibes dentro de ti, ¿no será porque no has sabido o no has querido verlo en tu prójimo?.

32 Dios está en cada uno de nuestros prójimos. Tan sólo la ignorancia y el egoísmo nos impiden verlo.

33 El esfuerzo, el ejercicio, está en verlo todo en Dios. El premio es ver a Dios en todo.

34 Dios es el corazón de todas las cosas, de todo cuanto existe, y al mismo tiempo el más allá de todo cuanto existe.

35 La tensión dialéctica entre trascendencia e inmanencia se mantiene conjugando incansablemente ambos elementos: próximo en su lejanía, lejano en su cercanía. Ni cerca ni lejos. Presente e inasible. Abarcándolo todo y no identificándose con nada.

36 Dios es eterno y nace siempre. Es el ser y el movimiento. León y cordero. Permanece en los cielos y no cesa de bajar. Siempre actuando y siempre en reposo. Es el agua y la sal que aumenta la sed.

37 Ya dijo San Agustín que la verdadera "casa de oración" no es el edificio, sino la comunidad reunida en él.

38 El verdadero templo es la casa espiritual que se va levantando con "piedras vivas".

39 Cristo en el monte de la Transfiguración disuadió a sus discípulos de construir allí ninguna capilla. Este *hecho* pone en tela de juicio nuestros templos y su significado.

40 Con los templos hemos hecho del Dios que camina un Dios sedentario a nuestra imagen y comodidad.

41 He aquí la definición dada por el Apóstol: "El templo de Dios es el hombre".

42 Allí donde se reúne cada pequeña comunidad de discípulos es el templo. En el futuro cada vez habrá más templos de esta clase.

43 ¡ Cuidado!. No caigas en la tentación. La mirada despectiva del mundo - como si fueses un anacoreta - ofende al misterio de la encarnación. Y una visión excluyente a flor de tierra -materialismo- traiciona el misterio de la Ascensión.

44 Tan malo como no servir a Dios es servirse de El. Peor que un mundo profano es un mundo profanado.

45 A veces corremos el riesgo - está en los cielos- de convertir el ejemplo profético en moral negativa, la oración en contrato y el apostolado en proselitismo.

46 El hombre ha de estar vinculado con el mundo y con Dios. El hombre al mismo tiempo que se perfecciona ha de perfeccionar el mundo en que vive. Puede realizarse a sí mismo transformando el mundo a su imagen. Su espíritu obra en la materia espiritualizando la materia y materializando el espíritu.

47 Olvídate de la falsa distinción entre sagrado y profano, entre terrestre y celeste. Después de todo son creaciones de tu mente que no puede calar en la Soberanía Universal.

48 Trabajar en lo terrestre sin olvidar lo celeste. La religión ha de ser vida y la vida religión.

49 Lo mundano podrá o no tener una referencia religiosa pero lo religioso no podrá dejar de tener una dimensión mundana.

50 Si, en los cielos. En todo. No olvides que El se "digna" venir a nuestro encuentro en la obra que llevamos entre manos. En el prójimo que vive a nuestro lado, y en las irrupciones imprevisibles de lo divino que son los acontecimientos de cada día.

51 La ascética moderna, bajo la conciencia de la presencia del creador, es un sometimiento más libre y un deber más consciente.

52 La presencia de Dios ha de traducirse en una mejor fusión de lo temporal y de lo espiritual. De más tareas temporales en el mundo

para tu mejora y la del mundo. Una vida espiritual inspirada en las mismas raíces de la vida cotidiana.

53 Una nueva ascética. En presencia consciente, en cada instante, de Dios. Ejemplo: no concibas tu casa severa y pobre. Ponla acogedora. Ya vendrán los demás a ella y te librarán de un disfrute egoísta. Así la pobreza no es una desviación de la templanza sino una exigencia de la fraternidad amorosa.

54 La presencia de Dios ha de llevarte, desde la humildad, a no confiar demasiado en tus propias fuerzas, sin que ello signifique perder la confianza en ti mismo.

55 En los cielos. En todo. Todo es igualmente profano e igualmente sagrado. Lo sagrado es la hondura de lo profano. Su fondo.

56 A la encarnación de Cristo siguió su muerte, como requisito y condición de su resurrección. Nuestro arraigo en el mundo ha de ir acompañado de ese despego. Es lo único que nos puede librar de confundir la Transfiguración con la resurrección, la euforia con la santidad.

## Capítulo 15

# LAS BIENAVENTURANZAS

1 El Evangelio no es un tratado de filosofía, ni una doctrina. El Evangelio es Vida y ha de convertirse en Vida.

2 En griego discípulo es *mazetes*, el que dirige su atención a un maestro de verdad. Aprende sobre todo una forma de vivir. Cristo no dirige las Bienaventuranzas a un grupo de alumnos, sino a sus discípulos. El *mazetes* no sólo asiste a la escuela del maestro, sino que convive con él.

3 Para ser discípulo de Jesús hay que ser llamado por El. El, llamó a 12, un número simbólico que representa a toda la humanidad. El llama a todos. Ocurre que son muchos los que no le escuchan.

4 Es discípulo el que VIVE as enseñanzas del maestro.

5 Las palabras de Cristo son para guardarlas en el corazón y la mente y convertirlas en Vida.

6 Un discípulo no ha de ser como un embudo ni como una esponja, sino como una criba. El discípulo ha de llegar a una comunión con el maestro que se traduce sobre todo en su forma de vivir.

7 Cristo, con la enseñanza de las Bienaventuranzas propone una nueva escala de valores, que es incómoda. Rompe con todos los esquemas conocidos y desconcierta a todos los hombres de todos los tiempos.

8 Dijo Cristo: seréis mis testigos. Ser testigo no es hacer propaganda ni llamar la atención. Es vivir el mensaje.

9 El discípulo de Cristo ha de ser como la rosa. Ella no necesita predicar. Sencillamente difunde su fragancia alrededor.

10 Debemos valorar a los "maestros" actuales, en primer lugar por lo que son, después por lo que hacen y sólo al final por lo que dicen.

11 En el molde de las Bienaventuranzas se forman los discípulos de Cristo.

12 Los mandamientos entregados por Dios a Moisés constituyen la carta magna del pueblo de Dios. Las Bienaventuranzas proclamadas por Jesús configuran su complemento cristiano.

13 Las Bienaventuranzas son como un retrato de Cristo, un resumen de su vida. Y son un programa de vida para los que intentamos ser sus discípulos.

14 Las Bienaventuranzas, esas fórmulas de felicidad, antes de ser expresadas en palabras habían sido vividas por Jesús. Se daba en ellas su propia definición. Encerraba en ellas el espíritu que había inspirado toda su vida.

15 Las Bienaventuranzas son un código para alcanzar la verdadera libertad interior, raíz de la felicidad humana.

16 Las Bienaventuranzas sólo se pueden vivir desde el Espíritu, que actúa en todo tu ser como fundamento y principio renovador.

17 La Ley del Amor se expresa mediante los canales de las Bienaventuranzas.

18 Tú lo intentas y el Espíritu te ayuda. Es el Espíritu Santo quien nos puede hacer comprender y dar la fuerza necesaria para que vivamos las Bienaventuranzas.

19 Nadie más libre en este mundo que el que abraza algo por amor, voluntariamente, porque quiere. Y a la vez nadie, también, más comprometido.

20 Cristo libera al hombre de la esclavitud de la Ley -como ocurría en el judaísmo- pero no es para entregarlo en manos de la irresponsabilidad, sino en manos de otra Ley mucho más vinculante que todos los escritos: el amor que le liga con Dios y con sus hermanos. Pero ésta es una atadura liberadora.

21 Las Bienaventuranzas son la piedra angular del camino hacia Dios.

22 ¿Eres feliz?. Si no lo eres, la meditación que os proponemos sobre las Bienaventuranzas te hará comprender por qué no lo eres y convencerte de que Jesús no puede imaginarse que se pueda ser su discípulo sin ser Bienaventurado.

23 Cuando alguien acepta las Bienaventuranzas y realiza una opción de cara a los marginados, empieza a trabajar en la construcción del Reino de Dios.

24 la vivencia de las Bienaventuranzas nos conduce al Reino. Las palabras de Jesús nos aparecen, por una parte, como algo misterioso e inaccesible, y por otra como una realidad inmanente y actual estrechamente unida a su persona.

25 El Reino de Dios que anuncia Jesús es la salvación personal y colectiva. Es la buena noticia. Es una conjunción del Don de Dios y de la cooperación amorosa del hombre.

## Capítulo 16

### BIENAVENTURADOS LOS POBRES DE ESPIRITU PORQUE DE ELLOS ES EL REINO DE LOS CIELOS

- San Mateo-

### BIENAVENTURADOS LOS POBRES PORQUE VUESTRO ES EL REINO DE DIOS

- San Lucas-

1 La pobreza, en sentido evangélico, ha de reinar en todos los hombres, aún en los más favorecidos por la fortuna, si quieren entrar en el Reino de los Cielos.

2 El espíritu de pobreza ha de traducirse en una auténtica libertad interior en relación con los bienes terrenos, ya sean estos materiales o espirituales y en espíritu de pobreza para usar de ellos en comunión con los demás hombres.

3 Para aceptar, con todas sus consecuencias, el espíritu de pobreza hay que estar bien enamorado de Cristo.

4 Es muy fácil resbalar insensiblemente por el camino de lo superfluo hasta desembocar en el materialismo del ambiente.

5 La riqueza en inteligencia y conocimientos puede ser, si cabe, más peligrosa que la del dinero y el poder, por su capacidad para dañar y herir dada la esencia de la persona, creando una estima desmesurada de sí mismo, una valoración inexacta y soberbia del propio yo.

6 Los bienes materiales son algo bueno en sí en cuanto creados por Dios, más el apego a ellos, su búsqueda desmedida, los convierte en obstáculos para entrar en el reino.

7 La simple carencia de bienes materiales no es pobreza en sentido pleno si no va acompañada de una apertura sincera hacia Dios y hacia los demás.

8 Si nuestra sociedad deja a los pobres sin voz, no es más que una sociedad sin profetas, ya que entonces nadie intenta despertar las conciencias dormidas.

9 El Reino de Dios no es una recompensa de virtudes sino un don.

10 Las excesivas ganancias de unos hacen, a veces, indigentes a otros. Los bienes naturales, materiales, siendo por naturaleza limitados, no se pueden acaparar en unas manos sin restarlos de otras.

11 También la excesiva indigencia tiene sus peligros. Lo ideal es el justo medio entre la abundancia y la miseria.

12 Los excesivos bienes materiales pueden ser raíz de orgullo, que es la fuente principal de las aguas que alejan del Creador.

13 Quien más da más tiene. Los bienes que se comparten se multiplican.

14 También existen ricos buenos, que se sirven de la riqueza para entrar en el Reino. Lucas presenta en su Evangelio a personas de carne y hueso que a la par de ricos en bienes materiales resplandecen por su justicia y gracia de Dios.

15 Lo que más impresiona en Jesucristo es la perfección de su libertad, tanto con respecto a las personas como a los bienes

materiales, y precisamente esa libertad es la expresión más perfecta de su pobreza interior, que es a la vez su mayor riqueza.

16 Cristo usa de los bienes de la Creación y no rehúsa las invitaciones de los ricos - Lucas, 5,29; 11, 37; 14,1- y a veces se invita El -Lucas 19, 5-. Asiste a las bodas de Caná y se hospeda en la casa de Betania. Sus amigos lo llaman comilón y bebedor de vino -Lucas, 7, 34-. Manda en su oración que se pida el pan de cada día.

17 Lucas, en su Evangelio, no dice que los pobres son necesariamente los amigos de Dios y los ricos sus enemigos, lo que en definitiva enseña es el peligro de la riqueza. Peligro de insensibilidad, de inadvertencia del mundo de los pobres.

18 La riqueza sin caridad es un muro que separa de los pobres y por tanto de Dios.

19 El verdadero goce humano, la verdadera felicidad, está en vivir en Dios a través de Cristo cumpliendo sus mandamientos. El goce de la riqueza tiene el riesgo de apartarnos de la verdadera felicidad.

20 Hemos de aprender a transformar los bienes materiales en bienes espirituales. Nos proporcionará el goce máximo.

21 El gran peligro de la riqueza es que despierta en nosotros la necesidad insaciable de querer tener más y más.

22 El hombre, en su ignorancia, atribuye a la riqueza, en lo secreto de su corazón, una serie de atributos que tan sólo corresponden al Creador. Gran error.

23 El ser humano, muchas veces, se esfuerza en adquirir bienes materiales para escapar de la angustia, de la inestabilidad, de la inseguridad.

24 La riqueza, en sí misma, es un bien, que en las manos ignorantes de los hombres se convierte en fuente de infelicidad por cuanto crea muchas veces un mundo cerrado frente al prójimo y frente a Dios.

25 Da a quien te pide y no vuelvas la espalda a quien te pide algo prestado - Mateo, 5,42-.

26 El Reino de los Cielos - que puede existir aquí y ahora- vale más que todas las riquezas del mundo. Es de necios perder las riquezas del Reino por amor a las terrenas.

27 El sentido de esta Bienaventuranza es más la posibilidad de perder una riqueza verdadera a causa de sentirse satisfecho con una riqueza falsa.

28 No es pobre en el espíritu aquel que aún sin poseer riquezas desea con toda su alma poseerlas.

29 El desprendimiento consciente y voluntario es liberador.

30 La pobreza evangélica es esencial para un discípulo de Cristo. Sin medias tintas.

31 La riqueza es y ha sido motivo de enfrentamientos entre hermanos, amigos, parientes, cuando no se ha vivido el despego evangélico.

32 La opinión de los hombres no tiene valor de criterio evangélico. El mundo valora la posición social, el tener, a los que triunfan. El discípulo de Cristo ha de vivir con otra escala de valores.

33 Juan es duro con los ricos. Más su mensaje es de esperanza para ellos. Por eso se les acerca. Enseña en sus casas, como con ellos, invitándoles a escuchar su llamada y convertirse de corazón.

34 La riqueza no está sólo en los bienes materiales, sino en el poder, en conocimientos, etc. Uno se puede convertir en prisionero de una ideología, de una doctrina. La única realidad de la que el hombre puede ser esclavo, sin perder la libertad, es el Amor.

35 Hay muchos sacerdotes que ahora son más pobres que antes, aún teniendo coche, más libros y algún bien material, pues cada vez más carecen de algunas cosas que antes poseyeron: poder, privilegios, autoridad...

36 El dinero no ha de regirse en un Dios que en realidad puede ser un anti-Dios. Una vez puesto en el lugar que le corresponde debe jugar un papel de servidor.

37 El dinero puede ser un buen medio de comunicación fraterna.

38 Piensa, con detenimiento, para que llevas en el bolsillo tarjetas de crédito. Si de verdad las necesitas y si de verdad sabes usarlas responsablemente.

39 La pobreza auténtica exige una actitud de apertura confiada en el Creador, con una vida sencilla y sobria que aparte la gran tentación de la codicia y el orgullo.

40 En el mundo de hoy la pobreza evangélica es un reto al materialismo imperante en esta sociedad consumista, hedonista e insolidaria y abre las puertas a soluciones alternativas que evitarían tanta infelicidad.

41 No hay recetas. Cada persona en concreto ha de descubrir la forma más adecuada de vivir la pobreza en sus circunstancias. La oración y la meditación cotidiana te proporcionarán luces para ello.

42 Tú le buscas y El te encuentra. Con la ayuda del Creador podrás vivir la pobreza.

43 El discípulo de Cristo, aunque muchas veces ha de manejar las riquezas y los bienes temporales, e incluso promoverlos, ha de vivir en el desprendimiento radical de los mismos.

44 No es pobre de espíritu aquel que se siente en exceso orgulloso, seguro, fuerte.

45 Una forma de vivir la pobreza es reconocer la incapacidad de los bienes materiales para satisfacer el corazón del hombre.

46 Otra forma de vivir la pobreza es siendo capaces de recibir lo que nos llega.

47 Tu espíritu de pobreza ha de llevarte a no aceptar salarios injustos o desproporcionados.

48 Recuerda que la economía no es el máximo valor.

49 No es pobre quien se siente orgulloso de su pobreza o provoca violencia en nombre de la pobreza.

50 Vives la pobreza cuando ves las cosas como si fueras un administrador de ellas, anteponiendo el bien común al propio bien particular.

51 Vives la pobreza cuando comparas tu propia situación con la de los más desfavorecidos, antes que con los más afortunados.

52 Cuando haces fructificar tus bienes con la intención de compartirlos estás viviendo la pobreza.

53 Existen personas que se sienten desgraciadas por tener demasiado de todo.

54 El discípulo de Cristo pasa muchas veces incomodidad, fatiga, frío, calor, necesidades. Pero no le falta la alegría derivada de ser y sentirse hijo de Dios.

55 Necesitamos volver a encontrar a Cristo entre los pobres y entre los humildes. Es allí donde más a gusto se encuentra.

56 Las almas con espíritu de pobreza gozan mucho más de la vida, pues la viven en plenitud desde los profundo de su ser.

57 Los que dedican su vida a Dios por medio del sincero servicio al prójimo, aunque nada tengan, nada les faltará, a condición de que no lo deseen ni lo exijan.

58 No te conformes con dar a los pobres algunas pastas o algo de ropa vieja. Tu trabajo sincero y desinteresado en pro de la justicia será tu mejor regalo. Pero sin olvidarte de lo primero.

59 Muchas veces hay que sacrificar, para ayudar a los pobres, eso que se llama reputación.

60 Preferí una pobreza sin tacha a las riquezas mal adquiridas. Estas no pueden sernos útiles sino durante la vida. - Aristóteles-.

61 No es pobre aquel que tiene poco, sino aquel que teniendo mucho desea todavía más.

62 El que no ama la pobreza, sea rico o pobre, será un desesperado.

63 Una forma actual de vivir la pobreza es no aceptando horas extras remuneradas que pueden ser causa de no crear un nuevo puesto de trabajo.

64 Hemos de ser generosos dando a la sociedad, gratuitamente, lo que ella nos ha permitido adquirir o disfrutar - tiempo, cultura, bienestar, fama, salud, dinero, etc.-

65 Trata de reducir al mínimo las cosas que juzgas necesarias para tu vida y no te crees necesidades innecesarias que te llevan a un sobreesfuerzo para satisfacerlas.

66 Cuando estás dispuesto, con todo tu ser, con todo lo que eres, con todo lo que tienes, para dar servicio a los demás, estás viviendo la pobreza.

67 De ves en cuando da, aún de lo que te es necesario.

68 La pobreza es más una disposición interior del hombre frente a Dios que una postura frente a los bienes terrenos.

69 El apego a los bienes esteriliza el pensamiento y el Amor.

70 El ideal de hombre es un hombre sin ataduras. El hombre que no está atado por sensaciones o deseos corporales, ni por el apetito de poder o de posesión, ni por la fortuna, la gloria o la posición social, ni por la ira ni por el odio, ni siquiera por la Ciencia, el Arte o la Filosofía.

Esta ausencia de ligaduras impone, a los que libremente desean practicarla, una actitud intensamente positiva hacia el mundo.

71 Vivir la pobreza evangélica es condición absolutamente necesaria para amar al Creador y a sus criaturas.

72 Vive la pobreza desde la libertad, comprendiendo su profundo significado.

73 Total desprendimiento. Total disponibilidad. Apertura sin restricciones para dar y recibir.

74 El fin de la oración no es tanto obtener algo que se pide como el hacernos otros por Amor al Creador.

Desde la vivencia de la pobreza te será más fácil rezar y más fácil ser ese otro que quieres ser.

## Capítulo 17

# BIENAVENTURADOS LOS MANSOS

1 En el Nuevo Testamento manso - praio - significa dulce, u estado intermedio entre la ira excesiva y la total insensibilidad.

2 La mansedumbre - Gálatas 5, 23- es una fuerza del espíritu. En la práctica se asocia a la humildad y a la dulzura.

3 La mansedumbre va siempre unida a la humildad, y también a la paciencia, la firmeza, y la delicadeza en el trato - Efesios 4,2-.

4 Si hay que corregir a alguien, para que sea eficaz, ha de hacerse con serenidad, paz y mansedumbre.

5 El que ha desarrollado la virtud de la mansedumbre no se irrita cuando es contrariado.

6 El manso no se encoleriza cuando la vida se le pone difícil.

7 El manso mantiene el equilibrio en una situación conflictiva.

8 El hombre manso de corazón es dueño de sí. No intenta dominar ni imponerse. Está pronto a inclinarse ante los demás, sin por eso perder su dignidad, sino al contrario.

9 El hombre manso es bienaventurado y contribuye poderosamente a hacer bienaventurados a los demás.

10 El manso de corazón renuncia a toda fuerza de coacción y opa por la dulzura que dimana de la justicia, la verdad y el Amor.

11 Cristo es el maestro dulce de corazón. Es modelo que ofrece alivio y descanso a los sobrecargados.

12 La mansedumbre es sobre todo humildad de corazón. Es virtud que surge del corazón que ama.

13 La verdadera sabiduría, opuesta a la envidia y a la ira se impregna de dulzura.

14 El manso no es violento, vive sin agresividad, pero no sin fortaleza.

15 Una forma de vivir la mansedumbre es siendo amables en nuestras relaciones con nuestros prójimos y semejantes.

16 El Amor es paciente y servicial. Todo lo comprende, lo excusa, lo soporta y espera lo que haga falta.

17 Mansedumbre: suavidad y fortaleza: armonía divina de contrarios.

18 El manso de corazón sabe comprender,, perdonar, compadecer.

19 Hemos de resistir la aflicción, haciéndole frente con resuelta firmeza.

20 La mansedumbre te lleva a emplearte a fondo con tus enemigos internos, en tu propia alma, para empezar a establecer el Reino de Dios en ti.

21 No tiene nada en común la mansedumbre con la debilidad de carácter, la cobardía o la inercia.

22 La mansedumbre está en el ámbito de la fortaleza, pues a la fortaleza le toca vencer a la ira y frenar la indignación. - Tomas de Aquino-.

23 La experiencia demuestra que hace falta el máximo de fuerza para perdonar de todo corazón, para ser de verdad dulce, manso, misericordioso.

24 Se cazan más moscas con una gota de miel que con un barril de vinagre. - San Francisco de sales-.

25 Para perder el control y echarlo todo a rodar no hay que ser fuerte, es muy fácil: hay que serlo para controlar nervios, impulsos, deseos, emociones, y mostrarse siempre afable.

26 El manso de corazón vence al mal con el bien. Busca lo que une y no lo que divide.

27 El manso es el que muestra con suavidad la fortaleza interior que le llega por el canal del Amor al saberse hijo de Dios.

28 Luchar sin agresividad por un mundo más justo y más humano implica violencia y coraje.

29 El odio es una forma de cobardía y la violencia una forma de debilidad.

30 Los mansos ganan las grandes batallas. Recuerda el ejemplo de GANDHI.

31 El hombre puede ejercer un poder real, cósmico, en la medida en que no trata de forzar a los seres desde fuera, sino que habiendo renunciado a todo dominio exterior sobre ellos, haciéndose pobre de corazón, coincide con el ser profundo de todas las criaturas y actúa según ellas y no sobre ellas.

32 Los mansos heredarán la tierra.

33 Esta herencia, poseyendo la tierra, tiene una densidad particular: incluye paz, serenidad gozosa, larga vida y prosperidad.

34 La Tierra que se promete en esta Bienaventuranza es sin duda el Reino de los Cielos.

35 La idea del discípulo, sobre la tierra, es como la del nómada, como la del peregrino. Se hace camino al andar.

36 El discípulo no debe olvidar que es caminante hacia el cielo pero con sus raíces en la tierra. Debe ser testigo del Evangelio, pues el Evangelio no pertenece sólo al orden espiritual, ni es irrelevante para la situación material del mundo. El Evangelio es la BUENA NUEVA, no la gran fantasía.

37 El discípulo, como la palmera, ha de estar enraizado en la tierra para luego elevarse a la altura. La palmera crece hacia fuera tanto como lo hizo hacia adentro. Pero primero crece hacia adentro.

38 Un discípulo que se recluye exclusivamente en lo espiritual y se olvida de la política, de la economía, de la vida cultural. Ha traicionado al Evangelio y ha puesto la luz bajo el celemín.

39 El manso de corazón tiene más fuerza que nadie para transformar las estructuras, puesto que primero se ha transformado a sí mismo.

40 El manso de corazón no se aleja de la lucha pacífica por transformar la tierra.

41 El manso de corazón ha de saber conjugar la trascendencia y la encarnación.

42 Tenemos la obligación de hermosear la tierra con la fuerza que otorga la mansedumbre de corazón.

43 Transformar la tierra sin perder de vista el cielo. Clave para vivir con la fortaleza de los no violentos.

44 María, madre de Jesús, tuvo un corazón dulce y sereno. - 1 Pedro, 3,4-.

45 María supo vivir en el silencio y en la sombra, en la prudencia y en la sencillez. Virtudes que brotan directamente de su mansedumbre.

46 Cristo pide a sus discípulos una mansedumbre sin límites: "habéis oído que se dijo: ojo por ojo y diente por diente. Pues yo os digo que no os resistáis al mal; antes bien, el que te abofetee en la mejilla derecha preséntale también la otra - Mateo, 5 38,39-.

47 También: "Pues yo os digo: amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os maldicen, bendecid a los que os maldigan y rogad por los que os maltraten. - Lucas 6, 27,28-.

48 A Pedro le invitó Jesús a deponer su actitud de violencia y le pide un porte lleno de mansedumbre: "Vuelve tu espada a su sitio, porque todos los que empuñen la espada, a espada perecerán. Mateo 26, 52-.

49 En la cruz Cristo perdona, ama y ora por los que le sacrifican: "padre perdónales porque no saben lo que hacen. -Lucas 23, 24-.

50 Sus escenas con los niños están llenas de dulzura. "dejad que los niños vengan a mí, no se lo impidáis, porque de los que son como estos es el Reino de los Cielos. Y abrazaba a los niños y los bendecía poniendo las manos sobre ellos" -Marcos 10, 14,16-.

51 Cristo nos invita a que aprendamos de su corazón manso. Si lo dice es porque con su ayuda también nosotros podemos ser mansos de corazón.

52 Vivimos la mansedumbre cuando desde la oración constante y la meditación profunda llegamos, de verdad, a comprender lo que es y significa a la vez que encontramos luces para vivirla en nuestras circunstancias concretas.

53 Vivir la mansedumbre implica un don del Espíritu y trabajo personal perseverante para conseguirlo.

54 Actualmente la tierra está en manos de los violentos. Su apego al poder y a las riquezas les impide ser mansos de corazón. Si tu consigues desarrollar mansedumbre habrá un violento menos.