

Lecturas de hoy Domingo de Pasión - Ciclo A

Hoy, domingo, 2 de abril de 2023

Primera lectura

Lectura del libro de Isaías (50,4-7):

Mi Señor me ha dado una lengua de iniciado, para saber decir al abatido una palabra de aliento. Cada mañana me espabila el oído, para que escuche como los iniciados. El Señor me abrió el oído. Y yo no resistí ni me eché atrás: ofrecí la espalda a los que me apaleaban, las mejillas a los que mesaban mi barba; no me tapé el rostro ante ultrajes ni salivazos. El Señor me ayuda, por eso no sentía los ultrajes; por eso endurecí el rostro como pedernal, sabiendo que no quedaría defraudado.

Palabra de Dios

Salmo

Sal 21,8-9.17-18a.19-20.23-24

R/. Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?

Al verme, se burlan de mí,
hacen visajes, menean la cabeza:
«Acudió al Señor, que lo ponga a salvo;
que lo libre, si tanto lo quiere.» **R/.**

Me acorrala una jauría de mastines,
me cerca una banda de malhechores;
me taladran las manos y los pies,
puedo contar mis huesos. **R/.**

Se reparten mi ropa,
echan a suertes mi túnica.
Pero tú, Señor, no te quedes lejos;
fuerza mía, ven corriendo a ayudarme. **R/.**

Contaré tu fama a mis hermanos,
en medio de la asamblea te alabaré.

Fieles del Señor, alabadlo;
linaje de Jacob, glorificadlo;
temedlo, linaje de Israel. **R/.**

Segunda lectura

Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Filipenses (2,6-11):

Cristo, a pesar de su condición divina, no hizo alarde de su categoría de Dios; al contrario, se despojó de su rango y tomó la condición de esclavo, pasando por uno de tantos. Y así, actuando como un hombre cualquiera, se rebajó hasta someterse incluso a la muerte, y una muerte de cruz. Por eso Dios lo levantó sobre todo y le concedió el «Nombre-sobre-todo-nombre»; de modo que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en el cielo, en la tierra, en el abismo, y toda lengua proclame: Jesucristo es Señor, para gloria de Dios Padre.

Palabra de Dios

Evangelio de hoy

Pasión de nuestro Señor Jesucristo según San Mateo (26,14–27,66):

C. En aquel tiempo, uno de los Doce, llamado Judas Iscariote, fue a los sumos sacerdotes y les propuso:

S. «¿Qué estáis dispuestos a darme, si os lo entrego?»

C. Ellos se ajustaron con él en treinta monedas. Y desde entonces andaba buscando ocasión propicia para entregarlo.

C. El primer día de los Ázimos se acercaron los discípulos a Jesús y le preguntaron:

S. -«¿Dónde quieres que te preparemos la cena de Pascua?»

C. Él contestó:

+ «Id a la ciudad, a casa de Fulano, y decidle: "El Maestro dice: Mi momento está cerca; deseo celebrar la Pascua en tu casa con mis discípulos."»

C. Los discípulos cumplieron las instrucciones de Jesús y prepararon la Pascua.

C. Al atardecer se puso a la mesa con los Doce. Mientras comían dijo:

+ «Os aseguro que uno de vosotros me va a entregar.»

C. Ellos, consternados, se pusieron a preguntarle uno tras otro:

S. «¿Soy yo acaso, Señor?»

C. Él respondió:

+ «El que ha mojado en la misma fuente que yo, ése me va a entregar. El Hijo del hombre se va, como está escrito de él; pero, ¡ay del que va a entregar al Hijo del hombre!; más le valdría no haber nacido.»

C. Entonces preguntó Judas, el que lo iba a entregar:

S. «¿Soy yo acaso, Maestro?»

C. Él respondió:

+ «Tú lo has dicho.»

C. Durante la cena, Jesús cogió pan, pronunció la bendición, lo partió y lo dio a sus discípulos, diciendo:

+ «Tomad, comed: esto es mi cuerpo.»

C.. Y, cogiendo una copa, pronunció la acción de gracias y se la dio diciendo:

+ «Bebed todos; porque ésta es mi sangre, sangre de la alianza, derramada por todos para el perdón de los pecados. Y os digo que no beberé más del fruto de la vid, hasta el día que beba con vosotros el vino nuevo en el reino de mi Padre.»

C. Cantaron el salmo y salieron para el monte de los Olivos.

C. Entonces Jesús les dijo:

+ «Esta noche vais a caer todos por mi causa, porque está escrito: "Heriré al pastor, y se dispersarán las ovejas del rebaño." Pero cuando resucite, iré antes que vosotros a Galilea.»

C. Pedro replicó:

S. «Aunque todos caigan por tu causa, yo jamás caeré.»

C. Jesús le dijo:

+ «Te aseguro que esta noche, antes que el gallo cante, me negarás tres veces.»

C . Pedro le replicó:

S. «Aunque tenga que morir contigo, no te negaré. »

C. Y lo mismo decían los demás discípulos.

C. Entonces Jesús fue con ellos a un huerto, llamado Getsemaní, y les dijo:

+ «Sentaos aquí, mientras voy allá a orar.»

C. Y, llevándose a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, empezó a entristecerse y a angustiarse. Entonces dijo:

+ «Me muero de tristeza: quedaos aquí y velad conmigo.»

C. Y, adelantándose un poco, cayó rostro en tierra y oraba diciendo:

+ «Padre mío, si es posible, que pase y se aleje de mí ese cáliz. Pero no se haga lo que yo quiero, sino lo que tú quieres.»

C. Y se acercó a los discípulos y los encontró dormidos. Dijo a Pedro:

+ «¿No habéis podido velar una hora conmigo? Velad y orad para no caer en la tentación, pues el espíritu es decidido, pero la carne es débil.»

C. De nuevo se apartó por segunda vez y oraba diciendo:

+ «Padre mío, si este cáliz no puede pasar sin que yo lo beba, hágase tu voluntad.»

C. Y, viniendo otra vez, los encontró dormidos, porque tenían los ojos cargados. Dejándolos de nuevo, por

tercera vez oraba, repitiendo las mismas palabras. Luego se acercó a sus discípulos y les dijo:

+ «Ya podéis dormir y descansar. Mirad, está cerca la hora, y el Hijo del hombre va a ser entregado en manos de los pecadores. ¡Levantaos, vamos! Ya está cerca el que me entrega.»

C. Todavía estaba hablando, cuando apareció Judas, uno de los Doce, acompañado de un tropel de gente, con espadas y palos, mandado por los sumos sacerdotes y los ancianos del pueblo. El traidor les había dado esta contraseña:

S. «Al que yo bese, ése es; detenedlo.»

C. Después se acercó a Jesús y le dijo:

S. «¡Salve, Maestro!»

C. Y lo besó. Pero Jesús le contestó:

+ «Amigo, ¿a qué vienes?»

C. Entonces se acercaron a Jesús y le echaron mano para detenerlo. Uno de los que estaban con él agarró la espada, la desenvainó y de un tajo le cortó la oreja al criado del sumo sacerdote. Jesús le dijo:

+ «Envaina la espada; quien usa espada, a espada morirá. ¿Piensas tú que no puedo acudir a mi Padre? Él me mandaría en seguida más de doce legiones de ángeles. Pero entonces no se cumpliría la Escritura, que dice que esto tiene que pasar.»

C. Entonces dijo Jesús a la gente:

+ «¿Habéis salido a prenderme con espadas y palos, como a un bandido? A diario me sentaba en el templo a enseñar y, sin embargo, no me detuvisteis.»

C. Todo esto ocurrió para que se cumpliera lo que escribieron los profetas. En aquel momento todos los discípulos lo abandonaron y huyeron. Los que detuvieron a Jesús lo llevaron a casa de Caifás, el sumo sacerdote, donde se habían reunido los escribas y los ancianos. Pedro lo seguía de lejos, hasta el palacio del sumo sacerdote, y, entrando dentro, se sentó con los criados para ver en qué paraba aquello. Los sumos sacerdotes y el sanedrín en pleno buscaban un falso testimonio contra Jesús para condenarlo a muerte y no lo encontraban, a pesar de los muchos falsos testigos que comparecían. Finalmente, comparecieron dos, que dijeron:

S. «Éste ha dicho: "Puedo destruir el templo de Dios y reconstruirlo en tres días."»

C. El sumo sacerdote se puso en pie y le dijo:

S. «¿No tienes nada que responder? ¿Qué son estos cargos que levantan contra ti?»

C. Pero Jesús callaba. Y el sumo sacerdote le dijo:

S. «Te conjuro por Dios vivo a que nos digas si tú eres el Mesías, el Hijo de Dios.»

C. Jesús le respondió:

+ «Tú lo has dicho. Más aún, yo os digo: Desde ahora veréis que el Hijo del hombre está sentado a la derecha del Todopoderoso y que viene sobre las nubes del cielo.»

C. Entonces el sumo sacerdote rasgó sus vestiduras, diciendo:

S. «Ha blasfemado. ¿Qué necesidad tenemos ya de testigos? Acabáis de oír la blasfemia. ¿Qué decidís?»

C. Y ellos contestaron:

S. «Es reo de muerte.»

C. Entonces le escupieron a la cara y lo abofetearon; otros lo golpearon, diciendo:

S. «Haz de profeta, Mesías; ¿quién te ha pegado?»

C. Pedro estaba sentado fuera en el patio, y se le acercó una criada y le dijo:

S. «También tú andabas con Jesús el Galileo.»

C. Él lo negó delante de todos, diciendo:

S. «No sé qué quieres decir.»

C. Y, al salir al portal, lo vio otra y dijo a los que estaban allí:

S. «Éste andaba con Jesús el Nazareno.»

C. Otra vez negó él con juramento:

S. «No conozco a ese hombre.»

C. Poco después se acercaron los que estaban allí y dijeron a Pedro:

S. «Seguro; tú también eres de ellos, te delata tu acento.»

C. Entonces él se puso a echar maldiciones y a jurar, diciendo:

S. «No conozco a ese hombre.»

C. Y en seguida cantó un gallo. Pedro se acordó de aquellas palabras de Jesús: «Antes de que cante el gallo, me negarás tres veces.» Y, saliendo afuera, lloró amargamente. Al hacerse de día, todos los sumos sacerdotes y los ancianos del pueblo se reunieron para preparar la condena a muerte de Jesús. Y, atándolo, lo llevaron y lo entregaron a Pilato, el gobernador. Entonces Judas, el traidor, al ver que habían condenado a Jesús, sintió remordimiento y devolvió las treinta monedas de plata a los sumos sacerdotes y ancianos, diciendo:

S. «He pecado, he entregado a la muerte a un inocente.»

C. Pero ellos dijeron:

S. «¿A nosotros qué? ¡Allá tú!»

C. Él, arrojando las monedas en el templo, se marchó; y fue y se ahorcó. Los sumos sacerdotes, recogiendo las monedas, dijeron:

S. «No es lícito echarlas en el arca de las ofrendas, porque son precio de sangre.»

C. Y, después de discutirlo, compraron con ellas el Campo del Alfarero para cementerio de forasteros. Por eso aquel campo se llama todavía «Campo de Sangre». Así se cumplió lo escrito por Jeremías, el profeta:

«Y tomaron las treinta monedas de plata, el precio de uno que fue tasado, según la tasa de los hijos de Israel, y pagaron con ellas el Campo del Alfarero, como me lo había ordenado el Señor.» Jesús fue llevado ante el gobernador, y el gobernador le preguntó:

S. «¿Eres tú el rey de los judíos?»

C. Jesús respondió:

+ «Tú lo dices.»

C. Y, mientras lo acusaban los sumos sacerdotes y los ancianos, no contestaba nada. Entonces Pilato le preguntó:

S. «¿No oyes cuántos cargos presentan contra ti?»

C. Como no contestaba a ninguna pregunta, el gobernador estaba muy extrañado. Por la fiesta, el gobernador solía soltar un preso, el que la gente quisiera. Había entonces un preso famoso, llamado Barrabás. Cuando la gente acudió, les dijo Pilato:

S. «¿A quién queréis que os suelte, a Barrabás o a Jesús, a quien llaman el Mesías?»

C. Pues sabía que se lo habían entregado por envidia. Y, mientras estaba sentado en el tribunal, su mujer le mandó a decir:

S. «No te metas con ese justo, porque esta noche he sufrido mucho soñando con él.»

C. Pero los sumos sacerdotes y los ancianos convencieron a la gente que pidieran el indulto de Barrabás y la muerte de Jesús. El gobernador preguntó:

S. «¿A cuál de los dos queréis que os suelte?»

C. Ellos dijeron:

S. «A Barrabás.»

C. Pilato les preguntó:

S. «¿Y qué hago con Jesús, llamado el Mesías?»

C. Contestaron todos:

S. «Que lo crucifiquen.»

C. Pilato insistió:

S. «Pues, ¿qué mal ha hecho?»

C. Pero ellos gritaban más fuerte:

S. «¡Que lo crucifiquen!»

C. Al ver Pilato que todo era inútil y que, al contrario, se estaba formando un tumulto, tomó agua y se lavó las manos en presencia de la multitud, diciendo:

S. «Soy inocente de esta sangre. ¡Allá vosotros!»

C. Y el pueblo entero contestó:

S. «¡Su sangre caiga sobre nosotros y sobre nuestros hijos!»

C. Entonces les soltó a Barrabás; y a Jesús, después de azotarlo, lo entregó para que lo crucificaran. Los soldados del gobernador se llevaron a Jesús al pretorio y reunieron alrededor de él a toda la compañía; lo desnudaron y le pusieron un manto de color púrpura y, trenzando una corona de espinas, se la ciñeron a la cabeza y le pusieron una caña en la mano derecha. Y, doblando ante él la rodilla, se burlaban de él, diciendo:

S. «¡Salve, rey de los judíos!»

C. Luego le escupían, le quitaban la caña y le golpeaban con ella la cabeza. Y, terminada la burla, le quitaron el manto, le pusieron su ropa y lo llevaron a crucificar. Al salir, encontraron a un hombre de Cirene, llamado Simón, y lo forzaron a que llevara la cruz. Cuando llegaron al lugar llamado Gólgota (que quiere decir: «La Calavera»), le dieron a beber vino mezclado con hiel; él lo probó, pero no quiso beberlo. Después de crucificarlo, se repartieron su ropa, echándola a suertes, y luego se sentaron a custodiarlo. Encima de su cabeza colocaron un letrero con la acusación: «Éste es Jesús, el rey de los judíos.» Crucificaron con él a dos bandidos, uno a la derecha y otro a la izquierda. Los que pasaban lo injuriaban y decían, meneando la cabeza:

S. «Tú que destruías el templo y lo reconstruías en tres días, sálvate a ti mismo; si eres Hijo de Dios, baja de la cruz.»

C. Los sumos sacerdotes con los escribas y los ancianos se burlaban también, diciendo:

S. «A otros ha salvado, y él no se puede salvar. ¿No es el rey de Israel? Que baje ahora de la cruz, y le creeremos. ¿No ha confiado en Dios? Si tanto lo quiere Dios, que lo libre ahora. ¿No decía que era Hijo de Dios?»

C. Hasta los bandidos que estaban crucificados con él lo insultaban. Desde el mediodía hasta la media tarde, vinieron tinieblas sobre toda aquella región. A media tarde, Jesús gritó:

+ «Elí, Elí, lamá sabaktaní.»

C. (Es decir:

+ «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?»)»

C. Al oírlo, algunos de los que estaban por allí dijeron:

S. «A Elías llama éste.»

C. Uno de ellos fue corriendo; en seguida, cogió una esponja empapada en vinagre y, sujetándola en una caña, le dio a beber. Los demás decían:

S. «Déjalo, a ver si viene Elías a salvarlo.»

C. Jesús dio otro grito fuerte y exhaló el espíritu.

Todos se arrodillan, y se hace una pausa

C. Entonces, el velo del templo se rasgó en dos, de arriba abajo; la tierra tembló, las rocas se rajaron. Las tumbas se abrieron, y muchos cuerpos de santos que habían muerto resucitaron. Después que él resucitó, salieron de las tumbas, entraron en la Ciudad santa y se aparecieron a muchos. El centurión y sus hombres, que custodiaban a Jesús, al ver el terremoto y lo que pasaba, dijeron aterrorizados:

S. «Realmente éste era Hijo de Dios.»

C. Había allí muchas mujeres que miraban desde lejos, aquellas que habían seguido a Jesús desde Galilea para atenderlo; entre ellas, María Magdalena y María, la madre de Santiago y José, y la madre de los Zebedeos. Al anoecer, llegó un hombre rico de Arimatea, llamado José, que era también discípulo de

Jesús. Éste acudió a Pilato a pedirle el cuerpo de Jesús. Y Pilato mandó que se lo entregaran. José, tomando el cuerpo de Jesús, lo envolvió en una sábana limpia, lo puso en el sepulcro nuevo que se había excavado en una roca, rodó una piedra grande a la entrada del sepulcro y se marchó. María Magdalena y la otra María se quedaron allí, sentadas enfrente del sepulcro. A la mañana siguiente, pasado el día de la Preparación, acudieron en grupo los sumos sacerdotes y los fariseos a Pilato y le dijeron:

S. «Señor, nos hemos acordado que aquel impostor, estando en vida, anunció: "A los tres días resucitaré." Por eso, da orden de que vigilen el sepulcro hasta el tercer día, no sea que vayan sus discípulos, roben el cuerpo y digan al pueblo: "Ha resucitado de entre los muertos." La última impostura sería peor que la primera.»

C. Pilato contestó:

S. «Ahí tenéis la guardia. Id vosotros y asegurad la vigilancia como sabéis.»

C. Ellos fueron, sellaron la piedra y con la guardia aseguraron la vigilancia del sepulcro.

Palabra del Señor

COMENTARIO A LAS LECTURAS:

Cuando nos acercamos a un texto bíblico (por ejemplo la Pasión del Señor), tenemos que hacerlo sabiendo que es **Palabra Viva** que Dios nos dirige **hoy**. Y que ha de ayudarnos a cuestionar, reflexionar, interpretar nuestra realidad personal y social. Leerlos sólo como información histórica es insuficiente. Porque los evangelistas quisieron recoger sus vivencias, reflexiones y sentimientos sobre aquellos hechos, y nos los transmitieron para que nosotros los «actualicemos». El Señor sigue hoy siendo «apresado», «juzgado», despreciado, condenado, insultado, ayudado, defendido...etc. **Su Pasión, su Pascua, ocurren hoy, son actuales...** con los mismos personajes, si bien, con distintos «actores».

Por eso os invito a que nos traslademos mentalmente, personalmente (tal como estemos ahora), a Jerusalem en aquellos días. Vamos a dar un salto en el tiempo hasta los últimos momentos de la vida de Jesús, y a «meternos» en los hechos, a ser de algún modo protagonistas junto con los discípulos, la gente, las autoridades, etc, tratando de implicarnos, de ocupar «nuestro sitio» en el relato.

Y si tuviéramos que repartirnos los «papeles» de la Pasión entre nosotros? ¿Cuál podría ser mi sitio? ¿Qué personajes se parecen más a mí, encajan mejor conmigo (puede que más de uno)? Repasemos algunos de ellos:

♣ Si llevas en tu corazón secretos inconfesables, y los escondes para que nadie se entere; si estás en el grupo de Jesús, pero no te has identificado realmente con él y con su causa, no te has hecho de verdad «discípulo», posiblemente hay un **Judas** "amigo", comiendo del mismo plato en su mesa, pero al final acabarás entregándolo.

♣ Si notas que el dinero ha ocupado tu corazón, y te ha hecho romper relaciones

familiares o personales, si andas calculando favores y deudas, y procuras sobre todo tu ganancia/beneficio, si tienes otros intereses que se anteponen a los intereses del Reino, y quitas de en medio al Señor cuando te estorba o ya no te interesa... puedes sospechar que dentro de ti hay un **Judas**.

♣ Si has dicho de palabra que darías tu vida por Cristo y por el Evangelio, si te consideras más fuerte y fiel que los demás ("**aunque todos fallen, yo no fallaré**"), si crees que lo tienes todo claro y se te va la fuerza por la boca... no dudes que dentro de ti hay un **Pedro** autosuficiente.

♣ Si sabes de alguien hundido en su tristeza y desesperanza, orando al Padre con angustia, buscando una salida, queriendo saber cuál es su voluntad ("**¿Con que no habéis podido estar en vela conmigo ni siquiera una hora?**"). Si tú mismo no eres fiel en la oración para enfrentarte a tus tentaciones, tal como te advirtió el Señor ("**Velad y orad, para que podáis hacer frente a la tentación**")... ten por seguro que eres uno de los discípulos que aquella noche se durmieron o huyeron.

♣ Si te ocurre que alguien te pregunta por tu identidad cristiana, por tus creencias, por tus opciones... y prefieres esconderte en el anonimato, poner excusas y no dar cara para evitarte complicaciones («**¡No conozco a ese hombre!**»), la cosa está clara, ¡te pareces mucho a **Pedro!**

♣ Si te encuentras ante una injusticia, o deberas defender al débil, al descartado, al humillado en sus derechos y prefieres mirar para otro lado; si alguien «cae» en tus manos y tienes ocasión de hacerle algún tipo de daño, burlarte, ponerle en aprietos, acusarle falsamente o sin pruebas... y te sientes con el derecho de juzgar y condenar... te vendría muy bien el puesto de **Anás y Caifás o Pilato**.

♣ Si te sientes más cómodo con la religión de las normas, de las obligaciones, de las prohibiciones, de los ritos y cumplimientos... en vez del Evangelio del amor; si te preocupa más la piedad y la perfección personal, que el bien de las personas, o la ayuda a quien está perdido o sin salidas en su vida... Si eres capaz de acusar y atacar y despreciar a alguien porque no piensa como tú, serías un estupendo **Anás o Caifás**.

♣ Si te cruzas con alguien sufre y camina cargando la cruz de su pobreza, de su marginación, de su dolor... y tú, aunque estás cansado y tienes ganas de llegar a casa y descansar, te das la vuelta y le prestas cualquier tipo de ayuda o alivio..., felicidades, porque el papel del **Cireneo** es el tuyo.

♣ Si encuentras tiempo para acercarte a la cama del enfermo que suda y sufre, para acompañar al anciano solitario o desmemoriado, si sabes acariciar y limpiar el rostro deteriorado por el dolor y la marginación y enjugar las lágrimas... aunque no te dejen o no puedas hacer nada más... eres como "**aquellas mujeres que habían seguido a Jesús desde Galilea para asistirlo**"... Como la Verónica, o la Magdalena o la Madre de Jesús.

♣ Si eres capaz de reconocer tus propias culpas, que en tu vida has andado desnortado, que has eludido la justicia, que te has aprovechado de lo que no era tuyo, y pides humildemente perdón.... podrías ocupar el lugar del «**buen ladrón**».

♣ Si al mirar el rostro manchado de la Iglesia, sus errores y escándalos, sus incoherencias y pecados, aún eres capaz de reconocer en ella el rostro de Jesús y adorarlo... eres como el **Centurión** ante el cuerpo destrozado del Señor.

♣ Si te enteras de alguna persona o familia que lo está pasando mal, y te haces cargo de sus necesidades, anónima y calladamente, si pagas alguna de sus facturas, si les echas una mano como sea, si hablas con alguien para aliviar su situación, aunque nadie te lo agradezca.... habremos encontrado a **José de Arimatea**.

*Podría ser éste un buen modo de hacer tu oración en estos días. Puedes hacerlo antes o después de asistir a la celebración, siguiendo la versión de la **Pasión de San Mateo**. Lo importante es que no pasemos estos días como «espectadores pasivos» de acontecimientos de hace mil años, como si todo aquello fuera «historia» pasada. Que nos dé mucha pena lo que le pasó al Señor Jesús... y nos olvidemos que él continúa su Pasión hoy en el pellejo de tantas víctimas...*

Ojalá que nos sintamos «llamados» a parecernos más al Cireneo, al Centurión, a María, al discípulo amado....

Que así sea. Que vivas una Santa Semana Santa y que el Espíritu del Señor haga resucitar algo de tu vida.

NNDNN

□ Dios Padre te necesita, cuenta contigo, te pide acciones concretas cada día para transformar la humanidad con su Palabra. Proponte cada día una acción concreta que vaya cambiando tu ser.



FORMULA ORACIONAL de la ASAMBLEA TEMPLARIA DE ORACIÓN

- 1- Posición y relajación del cuerpo, en pie, sentados o arrodillados cada uno asumiendo la postura que favorezca más su concentración. Lo importante, independientemente de la posición que se adopte, es colocarnos con la actitud de un ser ante su Creador y Padre, rodeados y acogidos por su fortaleza y ternura y transportados al tiempo eterno.
- 2- Cerrar los ojos. Calmar toda emoción. Silenciar toda actividad mental discursiva e imaginativa. Alcanzar el máximo de intensidad para, como sugiere el Papa Francisco sentir que "La oración no es magia, sino un confiarse en el abrazo del Padre. Tú debes orar a quien te engendró, al que te dio la vida a ti concretamente".
- 3- Desde esa actitud, sintiendo como dice Francisco que "tenemos un Padre cercanísimo que nos abraza", recitamos el Padrenuestro de forma sentida:

***Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.
Venga a nosotros tu Reino, hágase tu Voluntad así en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día y perdona nuestras ofensas, porque
nosotros ya hemos perdonado a quienes nos ofenden.
No nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal.
Porque Tuyo es el Reino, el Poder y la Gloria, Padre, Hijo y Espíritu Santo, ahora y
siempre y en los siglos de los siglos.
Amén.***

Versión en Latín:

***Pater Noster, qui es in coelis, sanctificetur nomen tuum.
Adveniat Regnum tuum, fiat voluntas tua, sicut in caelo et in terra.
Panem nostrum cotidianum da nobis hodie, et dimitte nobis debita nostra, sicut et
nos dimittimus debitoribus nostris.
Et ne nos inducas in tentationem, sed libera nos a malo.
Quia Tuum Regnum, et Potestas et Gloria, Pater, Filius et Spiritus Sanctus, nunc et
semper et in saecula
Amen***

- 4- A continuación, siguiendo la indicación de nuestro padre San Bernardo que dice que "ésta es la voluntad de Dios: quiere que todo lo tengamos por María", rezaremos el Ave María.
- 5- Continuamos centrando la atención dentro de nosotros mismos, en el corazón, tratando de sentir la presencia del Espíritu de Dios en él. Y así, siguiendo el ritmo de la respiración, según el método de Oración Hesicasta decimos interiormente:

"Señor", (alargando la pronunciación al tiempo de la inspiración; al expirar, en profunda meditación decimos): " ten piedad "....

"Señor (inspiración), ten piedad (expiración), o bien: " " Señor Jesucristo (inspiración) ten piedad (expiración).

Larga Vida Al Temple