

EL PADRENUESTRO

Meditación – 2024

Hoy nos toca contemplar el Padrenuestro, donde vamos a ver cómo el Señor nos dejó el regalo de Su oración. Entre tantos regalos que el Señor nos va haciendo en estos ejercicios, hoy tenemos un regalo muy especial, que es Su misma oración, su relación con el Padre. Esa gratitud, esa reverencia, esa obediencia, esa confianza que tenía el Señor con su Padre del Cielo. Vamos a estar contemplando el Padrenuestro.

Tertuliano, un autor de los primeros siglos, llamaba al Padrenuestro un “resumen de todo el Evangelio”. Santo Tomás de Aquino dice que el Padrenuestro es “la más perfecta de todas las oraciones”, porque Jesús nos enseñó qué hay que rezar y en qué orden hay que rezarlo.

Cómo hacer la oración del Padre Nuestro:

Oración preparatoria:

[46] La oración preparatoria es pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad.

1º preámbulo: La historia (Lc 11, 1-4)

Un día estaba Jesús orando en cierto lugar. Cuando terminó, dijo uno de sus discípulos: —Señor, enséñanos a orar así como Juan enseñó a sus discípulos. Él les dijo: —Cuando oren, digan: «Padre, santificado sea tu nombre. Venga tu reino. Danos cada día nuestro pan cotidiano. Perdónanos nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a todos los que nos ofenden. Y no nos dejes caer en tentación».

2º preámbulo: Composición de lugar:

San Ignacio llama a la contemplación una meditación visible. ¿Qué es una meditación visible? Es meterme en la escena, es estar como si yo estuviera ahí, como si yo hubiera estado viendo ese momento. Lucas pone a Jesús en un lugar solitario. Imaginemos al Señor en un lugar solitario, puede ser en el desierto, puede ser en una pradera orando. Y los discípulos a una cierta distancia que miran como Jesús reza.

3º preámbulo: Petición:

[48] (...) pedir a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo.

Acá vamos a pedirle poder tener conocimiento interno del Señor que reza y me regala su modo de rezar, para que rezando así pueda más amarlo y mejor seguirlo.

CUERPO DE LA CONTEMPLACIÓN

Te propongo para esta contemplación contemplar tres puntos: el primer punto será ver a Cristo rezando; el segundo punto será ver como Cristo enseña el Padrenuestro, y el tercer punto será ver qué enseña Cristo en el Padrenuestro.

1- PRIMER PUNTO: CRISTO REZANDO

Los discípulos van a un lugar solitario con el Señor. Imagínate ahí a todos los discípulos caminando con Jesús. Llegan hasta un lugar, Jesús le dice “bueno, quédense aquí que yo voy un poco más lejos, voy a rezar”. El Señor se pone a rezar y dice el texto que de sólo ver cómo rezaba Jesús les vinieron ganas de rezar. ¡Cómo rezaría Jesús! Los discípulos pensarían “éste no reza como nosotros, éste reza de un modo especial. Yo rezo, pero Él reza de otra manera”. Pensemos cómo sería el rostro del Señor mientras rezaba, cómo sería su postura corporal, cómo serían los frutos de esa oración. Es decir, se notaba que tenía intimidad con Dios. Los discípulos pensarían “yo rezo todos los días, pero esto es otra cosa”. ¡Qué ganas que me dan de aprender a rezar como Jesús rezaba!

Puede ayudarnos a pensar cómo se vería Jesús si meditamos en otras ocasiones que Jesús rezó. En la transfiguración, cómo su rostro estaba transfigurado, cómo su rostro se cambiaba en la oración. O en el bautismo, cuando se abrió el Cielo y se escuchó el Padre que dijo «*Este es mi hijo muy amado*», y cómo el Espíritu Santo bajaba sobre Él.

O también podemos pensar en el llamado de los Apóstoles. Jesús tenía que decidir quiénes iban a ser sus doce apóstoles, y sube al monte, pasa toda la noche orando con Dios, y Dios le da la sabiduría, de tal modo que cuando baja sin dudarle dice uno tras otro los nombres de los doce apóstoles. ¡Cuántas veces necesitamos sabiduría en la oración!

O también pensar en las curaciones, cómo Jesús bajaba del monte lleno del Espíritu Santo, y con esa fuerza hacía signos y milagros. ¡Qué transformante era la oración de Jesús!, y eso le pedimos al Señor: el poder verlo a Él mientras reza. Eso es lo primero que te propongo: que en tu oración puedas imaginarte a Cristo que va con vos hasta cierto lugar, después el camina más lejos, y vos lo mirás mientras Él reza. Cómo reza Jesús. Y quedarse mirándolo. Contemplantarlo para que nos vengan ganas de rezar.

Dice el texto que los discípulos estaban expectantes esperando que termine de rezar, porque tenían algo que pedirle: «*¡Señor enséñanos a orar!*». También nosotros queremos pedirle al Señor ¡enséñanos a orar!. Nosotros oramos, pero queremos rezar como vos. Vos tenés algo distinto, y queremos eso. Imagínate vos ahí entre los apóstoles, Jesús termina de rezar y se acercan a decirle ¡Señor enséñanos a rezar!, quiero rezar de otra manera, quiero rezar con tu corazón. Y le dicen “enséñanos a orar como Juan enseñó a sus discípulos”. Algunos apóstoles habían sido discípulos de Juan Bautista, y él les había enseñado a rezar, pero ahora le piden que Jesús les enseñe Él directamente. En este momento podemos hacer memoria de quiénes fueron las personas que nos enseñaron a rezar, y agradecer por sus vidas. Tal vez fue mi mamá, mi abuela que me enseñó al Padrenuestro, que me enseñó el Ave María, que me enseñó el Ángel de la guarda, o en familia íbamos el domingo a misa. ¿Quién fue el que me enseñó a rezar? Quizás un sacerdote, en un grupo de la parroquia me enseñaron a leer la Biblia, a rezar

el rosario. Agradecer por la vida de cada una de estas personas, ¡cuánto bien nos hicieron! y también en este momento podemos pedirle al Señor que nos enseñe Él directamente, que nos regale su oración. ¡Qué regalo más grande le estoy pidiendo a Jesús! “Jesús quiero tener el vínculo con el Padre Celestial que vos tenés”.

Creo que el aspecto central de la vida de Jesús es esto. De acá brota todo. Si rezás bien vas a vivir bien. Si rezás santamente vas a vivir santamente. De la relación con el Padre brotó todo lo otro que hizo Jesús.

Me gusta en este momento contemplar la imagen del Corazón de Jesús. ¡Cómo ese corazón ardía mientras Él rezaba!, y pedir su oración no es otra cosa que pedirle “Señor dame tu corazón para dejarme amar por Dios como vos te dejás amar, para amar a Dios como vos lo amás”. “Dáme tu corazón Jesús, así podré amar al Padre, y dejarme amar por Él como Vos y en Vos. Éste entonces es el primer punto, poder contemplar cómo Jesús rezaba, para que me vengan ganas de rezar.

2- SEGUNDO PUNTO: SERÁ VER CÓMO CRISTO ENSEÑA EL PADRENUESTRO

Poder escuchar al Señor cómo recita estas palabras, con qué amor y con qué devoción las dice. Es decir podemos ver ese momento en donde los discípulos se acercan y dicen “Señor enséñanos a rezar” y cómo Jesús cierra sus ojos, quizás abrió sus manos miró al Cielo y dijo por primera vez las palabras del Padre Nuestro. ¡Qué emoción! ¿no? Y cómo los discípulos la guardaron en su memoria, de tal manera que después la pudieron anotar en los Evangelios y la enseñaron de generación en generación. Nos llegó hasta nosotros y cómo los discípulos se habrán ido cada uno por su lado a rezar con el Padre Nuestro, y a rezar el Padrenuestro. Entonces acá será poder escuchar cómo el Señor recita estas palabras. ¡Qué lindo poder escucharlo de labios de Jesús!, ver cómo los discípulos mismos se dispersan y cada uno reza al Padre Nuestro, y también ver cómo lo guardan como un tesoro en su memoria.

Podríamos para el Padrenuestro dar la indicación que la madre Teresa nos deja a los sacerdotes. En todas las sacristías de las Misioneras de la Caridad (las monjas de la madre Teresa), la madre Teresa hizo poner un cartel para los sacerdotes: «Sacerdote de Dios celebra esta misa como si fuera tu primera misa, tu última misa, tu única misa». Y podríamos decir “Ojalá pudiera rezar el Padrenuestro como si fuera mi primer Padrenuestro, mi último Padrenuestro, mi único Padrenuestro”.

Saben que para cuidar esto en los primeros siglos el Padrenuestro estaba bajo la disciplina del arcano. El arcano quiere decir el misterio. Esto lo cuenta Cirilo de Jerusalén en las catequesis mistagógicas. Es decir no se le daba a cualquiera el Padrenuestro. Sólo a quien, después de una preparación larga y una conversión real, un cambio de vida, iba a morir al mundo e iba a empezar a vivir como hijo de Dios: se iba a bautizar. Entonces en la víspera de de su Bautismo, el día antes, le entregaban el Padrenuestro, y le contaban el secreto de la Eucaristía. Y entonces esta persona, que había aprendido el Padrenuestro, esperaba a ser bautizado al otro día para poder rezarlo, para poder por primera vez dirigirse al Padre junto con la Madre Iglesia y los hermanos.

Es bueno recordar esto y hacerse la imagen, porque quizás lo hemos trivializado un poco al Padrenuestro, como una oración más, dicha a la carrera, sin darle el peso que le habrá dado

Jesús, que le habrán dado los apóstoles. Son palabras salidas de los labios de Cristo al corazón de Dios.

Si miramos a los santos vamos a encontrar que todos ellos nos enseñan a rezar el Padrenuestro con amor y con devoción. Santa Teresita dice esto: «algunas veces, cuando mi espíritu se encuentra en tal aridez que me es imposible extraer algún pensamiento para unirme al buen Dios, recito muy lentamente -subraya esto- recito muy lentamente un Padrenuestro. Entonces esa oración me arrebató, alimenta mi alma mucho más que si la hubiera rezado apresuradamente cien veces». Eso queremos en esta contemplación: poder recitar lentamente. Recitar prestando atención a lo que digo, recitar con amor el Padrenuestro.

Una hermana, una monja de la orden del Carmen da este testimonio sobre Teresita: «su Unión con Dios era continua, oraba sin pausa. Un día la encontré en su celda. Cosía a gran velocidad. Sin embargo tenía un aire recogido, y le pregunté la razón. “_Recito el Padrenuestro -me dijo-. Es tan bello decir ‘Padre Nuestro’... ”, y en sus ojos brillaban algunas lágrimas».

Esto es lo que queremos contemplar en el segundo punto: ver a Cristo rezando el Padrenuestro. Oírlo de labios del maestro, y rezarlo nosotros muy lentamente. Aprender de los santos, poder rezar el Padrenuestro con ese mismo corazón, con ese mismo espíritu con que lo hizo Jesús.

3- TERCER PUNTO: QUÉ ENSEÑA CRISTO EN EL PADRENUESTRO

En este punto vamos a meditar sobre la oración en sí. Sobre el sentido de cada una de las palabras: qué decimos y a Quién le hablamos cuando rezamos el Padrenuestro.

Imaginemos cómo los apóstoles, después de recibir el Padrenuestro se fueron cada uno por su lado a rezarlo, y cómo gastaron tiempo saboreando y entendiendo cada palabra. Cómo cada uno se quedó ahí recitándolo, y pensando en el sentido de lo que decía. Este modo de rezar lo llama San Ignacio “segundo modo”, que es ir diciendo el Padrenuestro por partes, y meditando y gustando cada una. Se encuentra el número [252] de los ejercicios espirituales.

[252] Segundo modo de orar. El segundo modo de orar es que la persona, de rodillas o sentado, según se halle más dispuesto y como más devoción le acompañe, teniendo los ojos cerrados o fijos en un lugar sin andar variando con ellos, diga “Padre”, y esté en la consideración de esta palabra todo el tiempo que halle significaciones, comparaciones, gustos y consolación en consideraciones a propósito de esa palabra; y de la misma manera haga en cada palabra del Padrenuestro, o de otra oración cualquiera con la que quiera orar de esta forma.

Voy a ir ahora haciendo una reflexión de cada una de las partes del Padre Nuestro según el Evangelio de Lucas.

1. «cuando oren digan Padre»

“Cuando oren digan Padre” indica que al empezar a orar debemos ponernos en presencia de Dios. Estoy delante de Dios. Dios me ve, Dios me escucha. No puedo hablar como si le hablara a la pared, o como si le hablara a un hijo de vecino, o como si hablara solo. Tengo que creer que Dios está aquí, que Dios es omnipotente. Él todo lo puede. Él creó el mundo. Él me creó a mí. Él sabe lo que me conviene. Entonces entro en su presencia. Tomo conciencia

de que Él me mira, que Él me escucha, que Él me ama, que Él está esperando tener este tiempo conmigo. Y también tomo conciencia que estoy delante de un Dios que es Padre. Es mi Papá. Un Dios que me ama personalmente, que quiere mi bien, que me ama tanto que me dio a su hijo Jesús. Entonces voy a orar como un hijo habla con su padre, así con esa confianza y con esa intimidad.

Este rezar tomando conciencia de la presencia de Dios es la actitud fundamental de toda oración. Dice Santa Teresa que no se puede hablar con un príncipe con el mismo descuido con el que hablamos con el labrador, para decirnos que no puedo entrar en la presencia de Dios descuidado. Tengo que tomar conciencia con quién estoy hablando. Dice Santa Teresa de Jesús, la grande: «procuremos rezar advirtiendo con Quién hablamos, y lo que le decimos para que vaya bien rezado el Padrenuestro. Yo lo he probado. Tened paciencia, y procurad hacer costumbre de cosa tan necesaria».

Y hay algo muy interesante que dice Teresa sobre esta sola indicación, sobre estar en la presencia de Dios. Dice Santa Teresa que **el Padrenuestro bien rezado** podría llevarnos a las **cimas de la oración mística**, es decir que no es una “oracioncita” que recitamos. Si lo voy rezando bien eso me puede introducir más y más en moradas más altas de la unión con Dios. Me puede llevar hasta la contemplación perfecta -dice ella- fíjense cómo lo dice Santa Teresa:

«para que no penséis que se saca poca ganancia de rezar vocalmente con perfección os digo que es muy posible que estando rezando el Padrenuestro os ponga el Señor en contemplación perfecta, que por estas vías muestra Su Majestad que oye al que le habla, y le dice su grandeza -y ahora explica qué quiere decir “contemplación perfecta”- suspendiéndole el entendimiento. Sin ruido de palabras le está enseñando éste Maestro Divino suspendiéndole las potencias que gozan sin entender cómo gozan. Ésta, hijas, es contemplación perfecta».

Quiere decir que si estoy rezando el Padrenuestro, y me doy cuenta que el Señor me suspende las potencias, que tengo atadas las potencias para pensar, para imaginar, siento como un recogimiento, me invita a entrar dentro de mí y a descansar en su Presencia, me tengo que quedar ahí, disfrutando de la presencia de Dios, “gozando sin entender cómo goza” dice Santa Teresa. Ésta es una manera en que Dios puede responder al Padrenuestro bien rezado. En otras palabras si recito el Padrenuestro y siento recogida mis potencias, como descansando en presencia de Dios, me quede ahí disfrutando, sin forzar la oración.

Entonces tenemos la primera actitud: Jesús nos enseña una serie de actitudes con el Padrenuestro. La primera es que cuando ores decí “Padre”. Es decir, lo primero es ponéte en la presencia de Dios.

2. «santificado sea tu Nombre»

Indica la gratitud y la alabanza. Dice el compendio del catecismo de la Iglesia Católica en el número **588** «santificar el nombre de Dios es ante todo una alabanza que reconoce a Dios como Santo».

Santo Tomás de Aquino dice que en el Padrenuestro se enseña qué es lo que debemos pedir y en qué orden tenemos que pedirlo. Entonces ya el Señor Jesús, el maestro de oración,

nos va enseñando cuando vas a orar: primero te tenés que poner en la presencia de Dios, y después empezar con oración de gratitud, con oración de alabanza.

Cuando empieces tu oración siempre comienza diciendo “Gracias”. Así lo enseña San Ignacio. Tomemos dos momentos clave de los Ejercicios. En primer lugar la oración de examen, que el mismo Ignacio dice que es para él la más importante de las oraciones. Dice así: «**el primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos**», es decir, cuando vas a examinar tu conciencia lo primero que hay que hacer es pensar, tomar conciencia de los beneficios recibidos y agradecerlos. Y en otro lugar, en la contemplación para alcanzar amor, que es la última contemplación antes de volver a la vida cotidiana, San Ignacio propone buscar la unión con Dios en todas las cosas y dice que esto se hace en primer lugar con la gratitud. Dice así: **[233] «pedir conocimiento interno de tanto bien recibido para que yo, enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad»** esa expresión tan conocida de Ignacio «**en todo amar y servir**».

Entonces tenemos que en cuanto actitudes de oración el Padrenuestro nos enseña: cuando ores 1º entrar en la presencia de Dios, 2º agradecer.

3- «venga a nosotros tu Reino, danos hoy nuestro pan de cada día»

Ésta tercera actitud es **pedir**. Después que entramos la presencia de Dios y agradecemos, ya podemos pedir. ¿Pedir qué? Primero pedimos el Reino, y después el pan. La siguiente actitud es la petición de todo lo que necesitamos para vivir, pero empezando por lo espiritual: el Reino, y después lo corporal: el pan.

Es muy importante empezar siempre por el Reino ¿Qué es el Reino de Dios? San Ambrosio dice «donde está Cristo allí está el Reino». En otras palabras cuando pedimos el Reino pedimos que haya más presencia de Jesús en mi vida. Y Orígenes, un presbítero de los primeros siglos, llama Jesús en griego la Βασιλεία του Θεού, quiere decir Jesús es el Reino de Dios en persona. El Reino de Dios no es algo, es “alguien”, es Jesús de Nazaret, el hijo de Dios hecho hombre. Es decir, primero pedimos que Cristo sea conocido, amado y servido, y después todas las demás cosas. Después el pan. Lo dijo el mismo Jesús: «*busquen el Reino de Dios, y lo demás vendrá por añadidura*».

Creo que la petición «venga tu Reino» es una oración en crisis, porque en general los católicos solemos pedir mucho pan y poco Reino. Y entonces, si es verdad esto que enseña Santo Tomás, que hay que pedir en el orden que enseña el Padrenuestro, acá tenemos un problema, un déficit en la oración, que muestra un déficit en el celo apostólico. Muchas veces nos falta ese celo, ese deseo de que Jesús sea conocido, amado y servido. Ese celo por ser santos, y ese celo por ser apóstoles.

«venga a nosotros tu Reino» quiere decir “que yo permanezca en Jesús”, “que yo rechace el pecado”, “que yo sea santo”, “que tenga el coraje de predicar”, y pedir esta misma conversión para mi vecino, y para el mundo entero, pedir la conversión inicial para algunos y la conversión permanente para otros, es pedir que Cristo nos llene de su espíritu, es pedir que vivamos más según el espíritu de Cristo y menos del espíritu del mundo, más los valores de Dios y menos los valores del mundo.

En la región de Siria, en los primeros siglos, hay documentos que muestran que los cristianos sirios muchas veces, para explicar “el venga a nosotros tu reino” decían «decir venga a nosotros tu reino es lo mismo que decir venga a nosotros tu Espíritu». Ven Espíritu Santo eso es lo que estamos pidiendo.

4. «Perdona nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a aquellos que nos ofenden»

La siguiente actitud del corazón orante es el perdón, pedido a Dios por toda nuestras faltas, y ofrecido a los hermanos. Es interesante que si mirás el Padrenuestro en el Evangelio según San Mateo no se usa la palabra “pecado” sino se usa la palabra “deuda”, que era una traducción que se usaba antes en el Padrenuestro: *«Padre perdona nuestras deudas, como nosotros perdonamos a nuestros deudores»*. Esto es significativo porque indica que el pecado es relacional, que cuando pecco estoy rompiendo una relación con Dios, no simplemente rompiendo una ley, y confesamos que somos incapaces de pagar esa deuda. Tomamos una deuda con Dios que me hizo tanto bien, que me bendijo tanto, y le pagué mal, y no puedo pagarla, y le pido a Dios misericordia, el perdón.

Jesús cuenta para ejemplificar esto: aquél hombre que va frente al rey y le pide que le perdone 10,000 talentos, que serían sueldos de 16 años de trabajo, como diciendo una deuda imposible de pagar. Es decir no podemos recuperar la relación con Dios por nosotros. Sólo pedir que Él nos la regale mediante el perdón. Un poquito podríamos decirlo así: “¡cuánto hizo Dios por mí y qué mal le pagué!”. Esa es la deuda.

San Ignacio recomienda en los Ejercicios hacer el coloquio de misericordia: Ponerme delante de Cristo crucificado y pensar qué ha hecho Él por mí. Ver cómo Cristo me amó, cómo Cristo vino a la tierra, cómo Cristo se hizo pobre, cómo Cristo predicó, curó y dió su vida por mí, por amor a mí. ¿Y qué he hecho yo por Él? ¡qué mal le pagué! le pagué con clavos y espinas. (Si me pongo delante de la cruz ahí lo voy a ver). Entonces pedir perdón. “¡Señor perdóname! vos así me amaste y yo así te pagué, con rebeldía, dándote la espalda. Vos me diste todo, y yo soy mezquino Señor. Vos sos generoso conmigo, y yo no puedo serlo”.

Y sigue San Ignacio diciendo que una vez que miré qué hizo Él por mí, qué hice yo por Él hace una tercera pregunta: ¿qué debería hacer por Él?. Y el Padrenuestro nos enseña algo muy claro ¿qué debería hacer por Jesús?: el perdón gratuito que Dios me dá exige que yo perdone las deudas que los hermanos contraen conmigo, y si no perdono, no puedo recibir el perdón de Dios.

De hecho en el Evangelio según San Mateo (**Mt 6, 14**), cuando Jesús reza el Padrenuestro, después comenta esta petición y dice así: *«Si perdonan sus faltas a los demás, el Padre que está en el Cielo también los perdonará a ustedes, pero si no perdonan a los demás, tampoco el Padre los perdonará a ustedes»*. Bueno, ojalá, deseo con todo mi corazón que esta contemplación que estamos haciendo, cuando te pongas a rezar, sea el momento para que, ayudado por el Espíritu Santo puedas vencer el rencor. Pensar ¿alguien me debe algo?. ¿Viste cuando vos encontrás a alguien que tiene una deuda con vos, y parece que entre vos y el otro se pone la deuda?. Vos te acordás las palabras que te dijo, te acordás cómo te trató mal, te acordás la mirada que te hizo, te acordás que te debe dinero. Entonces no te podés soltar delante de la persona, es como que

la deuda “se pone entre ambos”. Esto es lo que se nos pide, es correr eso. Así como Dios te perdona perdonar. Ojalá esta contemplación sea el momento para decir ¡basta!: hoy con la ayuda de Jesús perdono. Este momento es el momento para revisar tu conciencia, pensar en todos los que te han herido, y pedirle a Jesús la fuerza para perdonar. Lo que es imposible para nosotros no lo es para Dios.

Finalmente la última actitud del orante, con la que volvemos al mundo, es el combate espiritual:

5. «no nos dejes caer en la tentación»

Como si le dijéramos al Señor “Ahora que termino de rezar vuelvo a mi vida ordinaria. Ponéme la armadura, porque vuelvo a la lucha, porque soy débil, porque internamente soy muy débil, porque en el entorno tengo muchas cosas que no me favorecen, porque el diablo me persigue”.

El orante tiene que tener la convicción de que estamos en -como dice Santa Teresa Jesús- una “guerra invisible”, y por eso, tiene que salir bien armado. San Ignacio advierte que el demonio es como un mal caudillo [327] de los ejercicios, es decir nos estudia para saber por dónde entramos. El diablo da vuelta, vuelta, vuelta y te mira. Éste es el punto flaco que tiene, por acá le voy a entrar. Mira en qué pensás, mira lo que te preocupa, y por ahí te quiere entrar. Mira tus heridas, por ahí te quiere entrar. Y entonces le pedimos a Dios sabiduría para conocer nuestros puntos flacos. “Señor antes de irme mostráme cuáles son mis puntos flacos, mis debilidades, fortaleceme”.

Y también Ignacio agrega que el demonio es como una bestia llena de ferocidad, y por eso le pedimos no solamente sabiduría para saber mis puntos débiles, sino fuerza para luchar, para -como dice Ignacio- poner mucho rostro contra las tentaciones del enemigo, haciendo el “opósito per diametrum”, es decir, hacer lo opuesto de lo que el diablo me ofrece: poner rostro, decir “no, no voy a caer”. Por ejemplo me doy cuenta que estoy muy irritable, me doy cuenta que me enoja fácil y tengo que ir a una persona difícil, y digo “no voy a caer, Señor dame la gracia de no enojarme, no ponerme bravo. Cúbreme con tu armadura, lléname de Tí”: salgo armado, no salgo como alguien ingenuo.

Muchas veces nos pasa eso, que no terminamos de rezar y salimos “como de paseo”, por eso así nos va. Nos viene bien, antes de volver al mundo, hacer el examen sobre nuestros puntos flacos, y pedir sabiduría y fuerzas al Señor para resistir, y también no irme sin hacer algunos buenos propósitos.

Entonces aquí tenemos, en este tercer punto, cómo el Señor nos muestra las actitudes del orante, que puede servirnos de esquema siempre que vayamos a orar.

El catecismo de la Iglesia Católica dice que el Padrenuestro no es simplemente la fórmula para repetir. Es una oración vocal, pero también es escuela de toda oración.

En ese sentido queremos aprender las actitudes del orante: estar en la presencia de Dios, empezar con la gratitud, la petición (lo espiritual y después lo material), el perdón y el combate espiritual.

ACTOS CONCLUSIVOS

Coloquio.

Finalizamos nuestra oración con el coloquio. Puede ser con la Virgen, puede ser con un santo puede ser con Cristo, puede ser con los apóstoles diciéndoles que les hablen de cómo ellos rezaban el Padrenuestro, puede ser hablar con Jesús sobre el Padrenuestro, sobre alguno de los puntos, según el Espíritu Santo nos haga sentir, y le pedimos al Señor recibir la oración del Señor. Que no sea yo quien rece, sino que sea Cristo quien rece en mí.

Y terminamos, como enseña San Ignacio, con un Padrenuestro, rezando el Paternoster.

Padre nuestro que estás en el Cielo santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu Reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el Cielo. Dáanos hoy nuestro pan de cada día, perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden, no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal, amén.

Los bendiga Dios Todopoderoso, Padre, Hijo, y Espíritu Santo. Amén. Que tengan unos santos ejercicios