

En la mesa DE LA COCINA



Maestro, enseñanos



Para orar no hace falta buscar "temas", lo que hace falta es vivir y tomar conciencia de que toda la vida es "tema" de oración. Al fin y al cabo la oración nunca es un fin en sí mismo. La oración es un medio para relacionarnos con Dios. Es la herramienta diaria de quien diariamente busca a Dios y desea estar con Él. Esa es la meta: estar siempre con el Dios que está siempre con nosotros.

Una de las preguntas más escuchadas siempre en una casa es ¿qué hay para comer? Nos gusta saber con antelación lo que vamos a tener en el plato y sabemos lo importante que es un plato rico y bien preparado.

Quizás no siempre nos damos cuenta de lo que cuesta preparar un menú del agrado de todos o incluso un menú con lo que hay en casa en los días que la nevera y la despensa están casi vacías.

En fin. Es tan importante la cocina que hoy vamos a rezar en ella o, por lo menos, teniendo presente todo lo que ella supone en nuestra vida.

Tampoco nos tiene que asustar que recemos en la cocina, pues decía Santa Teresa de Jesús que «entre los pucheros anda Dios».

Preparamos la oración:

- Elige un ingrediente de la despensa que represente el plato que más te gusta. Si rezamos en familia, cada uno elige el suyo.

- Buscamos en el evangelio el texto de Marcos 14, 22-24

Mientras comían, tomó pan y pronunciando la bendición, lo partió y se lo dio diciendo: «Tomad, esto es mi cuerpo». Después tomó el cáliz, pronunció la acción de gracias, se lo dio y todos bebieron. Y les dijo: «Esta es mi sangre de la alianza, que es derramada por muchos».

- Oramos en la cocina o el comedor. Así que podemos sentarnos en torno a la mesa en la que comemos habitualmente. Podemos poner en ella una cazuela, en la que iremos metiendo los ingredientes elegidos por cada uno y una Biblia si tenemos.

Cuando vayas a orar...

Cada uno viene con el ingrediente y el objeto ya listos. Creamos un ambiente bonito y tranquilo con música relajante o silencio y velas. Hacemos algún ejercicio de respiración tal y como se indica en las sesiones anteriores.



– Comenzamos con la señal que nos recuerda que Jesús está con nosotros: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

– Primer momento: compartimos nuestros gustos.

Cada uno expone qué ingrediente ha traído y qué es lo que más le gusta comer. Su plato favorito. Puede indicar si sabe o no hacerlo y si sabe lo que cuesta en tiempo y dinero hacerlo. Después de hablar mete el ingrediente en la cazuela. El resto permaneceremos en silencio sin comentar nada. Cuando estén todos los ingredientes hacemos silencio.

Como la lluvia

Cogemos la Biblia en nuestras manos con cariño, la abrimos y leemos sin prisa, como viendo la escena, este texto:



"Mientras comían, tomó pan y pronunciando la bendición, lo partió y se lo dio diciendo: «Tomad, esto es mi cuerpo». Después tomó el cáliz, pronunció la acción de gracias, se lo dio y todos bebieron.

Y les dijo: «Esta es mi sangre de la alianza, que es derramada por muchos».

[Marcos 14, 22-24]





Arde el corazón

- Me gustaría que os fijaseis en dos expresiones del narrador y no tanto en las palabras de Jesús: la primera expresión es «mientras comían».
- ¿Te habías dado cuenta de que las palabras más importantes de Jesús y que escuchamos cada domingo en misa las dijo mientras comían?

• Y la segunda expresión que quiero destacar es «pronunció la acción de gracias». ¡Qué pocas veces damos gracias por la comida, el trabajo de la cocina, el esfuerzo de quienes preparan nuestro plato favorito! ¡Qué pocas veces damos gracias en nuestro día a día a Dios y a las personas que conviven con nosotros!

• Permanece en silencio y busca motivos en el día de hoy o en tu vida para dar gracias a Dios. Lo puedes decir en voz alta o decirlo en la intimidad.

Sois la luz

Hay personas que no tienen facilidad para acceder al alimento diario. Podemos informarnos cómo colaborar en el Banco de Alimentos de nuestra ciudad, comedor, la parroquia o alguna institución para compartir nuestro alimento con esas personas.



Ora con este salmo

**Salmo 128 [127]
Los frutos del trabajo**

**Dichoso el que teme al Señor
y sigue sus caminos.
Comerás del fruto de tu trabajo,
serás dichoso, te irá bien.**