

CONSEJOS PARA “TUNEAR” LA MISA (re-aprender a vivir la Misa en mejora continua 2ª parte)

La 1ª parte concluía con un esquema de la Misa que recogía los ritos y los signos principales que los conforman. A continuación expongo más ideas que inspiren la iniciativa; se suman a lo expuesto. Espero que estos consejos alimenten la ilusión de acudir a Misa con la determinación de renovar el amor para que sea centro y raíz de nuestra fe. Es un campo de mejora continua muy personal: “tunear” la Misa. Es decir, adaptarla a los propios gustos o intereses, personalizar la participación en el evento más importante de nuestra vida y de la Creación.

Tratar a la Trinidad

La Misa es acción trinitaria de principio a fin. El celebrante lo recuerda desde el minuto uno: *“En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo”*. A continuación, con los brazos abiertos dice: *“El Señor esté con vosotros”*. Jesús está vivo y está presente en la Celebración, es quien ofrece su sacrificio a Dios Padre por la acción santificante del Espíritu Santo, y nos invita a unirnos a Él. Atendamos al cierre de las oraciones: *“Por Cristo nuestro Señor. Amén”*; a las numerosas ocasiones que se nombra a Dios, Padre, y a Jesucristo, nuestro Señor. Son ocasiones de tratar a cada una de las divinas Personas.

Invocar al Espíritu Santo

En el esquema apuntamos los dos momentos principales, en la Plegaría eucarística: La Epiclesis sobre el pan y el vino, y sobre los que participan en la celebración. Hay otras oportunidades. El Espíritu Santo continúa la acción de Jesús Resucitado en la Iglesia. En particular, en la Liturgia de la Palabra *“abre las mentes de los discípulos a la comprensión de las Escrituras”* (ref. Lucas 24, 45). Pidamos esa unción espiritual. Al sentarnos para escuchar las lecturas, podemos invocarle: *“Concede, Señor, a tu siervo, un corazón atento”* (1 Reyes 3, 9); al signarnos en la frente, en los labios y el corazón antes del Evangelio: *“Purifica mi corazón y abre mis oídos para que escuche a Jesús con fruto”* o similar. Recordemos que *“toda la atención prestada a la palabra de Dios por sí sola no es suficiente. Sobre ella debe descender «la fuerza de lo alto»”*¹, como en Pentecostés.

Otro momento es la Comunión, antes y después. Antes, mientras el sacerdote comulga o en la cola podemos actualizar la unción recibida después de la Consagración: *“Prepara con tus dones, Espíritu Santo, una digna morada en mi corazón para mi Señor, que me una más a Él, que le ame”*. Y al comulgar, caigamos en la cuenta de que Cristo, al entrar en nosotros, nos da el Espíritu Santo. *“En la comunión Jesús viene a nosotros como quien da el Espíritu. No como quien un día, hace mucho tiempo, dio el Espíritu, sino como quien ahora, habiendo consumado su sacrificio incruento en el altar, de nuevo, «entrega el Espíritu»* (cf. Juan 19, 30)².

La señal de la Cruz

Es un sí público a Dios. Un reconocimiento exterior a su inmenso amor que ha querido salvarnos en la Cruz. Un abrazo protector que nos inunda de paz y fortaleza en su seguimiento, estrechando la cruz de cada día. Que hagamos bien este signo sagrado, con esmero, pausada y ampliamente al comenzar y terminar la Misa. Mientras el celebrante se dirige al altar recapacitemos... entramos en el Calvario. La procesión de entrada evoca el *Vía Crucis*: Jesús cargado con la Cruz camino de la Cruz. Durante la vuelta del celebrante a la sacristía pensemos en lo que hemos vivido: hemos sido salvados, llenos de Dios al recibirle, capacitados para ser Cristo entre los hombres con su alegría, llamados a *“poner allí donde gastemos nuestra vida honradamente, con nuestro amor, la Cruz de Cristo, que atrae a Sí todas las cosas”*³. Que frecuentemente fijemos la mirada, con cariño agradecido, en el Crucifijo que preside el altar.

¡Amén!

Es una palabra hebrea que significa *“Así sea”*. Es nuestra respuesta a lo que está sucediendo. Damos nuestro sí; que sea acompañado de un intenso asentimiento, huyendo de la rutina que lo haría baldío. Son muchas las veces

¹ Cantalamessa, predicador de la Casa Pontificia, 1ª predicación de Cuaresma del 2022.

² Cantalamessa, predicador de la Casa Pontificia, 3ª predicación de Cuaresma del 2022.

³ San Josemaría Escrivá, *Vía Crucis* ref. n.3 de la 11ª Estación.

que pronunciamos amén, pero hay momentos especiales, con signos de admiración. El principal es el Amén a la Doxología, al final de la Plegaria Eucarística, como hemos visto en el esquema de la Misa, paso a paso. Al comenzar y terminar la Misa, junto al gesto de santiguarse. Al concluir la Oración Colecta, sobre las Ofrendas, y después de la Comunión. Al recibir al Señor, el ministro de la Comunión muestra la Hostia consagrada y nos dice: *“Cuerpo de Cristo”*, y afirmamos: *“Amén”*. San Juan Pablo II advertía una analogía de ese amen con el sí de María al anuncio de Gabriel: así como su sí fue un acto de fe en que el niño que iba a concebir era el Hijo de Dios, así nuestro amén es un acto de fe en que el que vamos a recibir es Dios encarnado en su seno, Jesucristo.

El dolor de corazón

La contemplación de la divinidad de la Misa y la pobreza de nuestra condición de pecadores nos conduce a la contrición y confesión de las culpas a quien siempre está dispuesto a perdonar. Al menos resultaremos menos indignos. Aunque Cristo estableció un sacramento específico para el perdón, necesario para reestablecer la amistad con Él cuando la hemos roto totalmente por la gravedad del pecado, la Liturgia prevé diversos momentos aptos para limpiar las faltas leves. El esquema recoge los principales. La primera purificación es el acto penitencial en los ritos iniciales. Si vamos preparados, si hemos examinado el corazón, las faltas, las que más nos han dolido, serán patentes, podremos confesarlas y pedir perdón cuando golpeemos el corazón por tres veces.

Al concluir la proclamación del Evangelio, el celebrante besa el libro, diciendo en secreto: *“Las palabras del Evangelio borren nuestros pecados”* manifestando la virtud operativa de la Palabra del Señor: es luz y fuerza cuando se acoge bien dispuesto, mueve a querer el bien y hacerlo, a odiar el mal y rechazarlo. *“La Escritura proclamada durante la liturgia produce efectos que están por encima de toda explicación humana, a la manera de los sacramentos que producen lo que significan. Los textos divinamente inspirados también tienen un poder curativo”*⁴.

En la presentación de las ofrendas aludimos al lavatorio de las manos; además del celebrante podemos pedirselo cada uno: *“Señor, lávame de mi pecado”*. En el rito de la Comunión hay varias ocasiones: al rezar el Padrenuestro pedimos: *“perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”*; en la Fracción del pan acudimos al Cordero de Dios rogándole: *“ten piedad de nosotros”*; al contemplar la Hostia presentada por el celebrante reconocemos expresamente nuestra indignidad de recibirle: *“Señor, no soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya bastará para sanarme”*. Y después de comulgar: *“Señor, que estás en mi corazón, cúrame: gracias, perdón y ayúdame más”*.

Las oraciones variables de la Misa⁵

Hay tres oraciones, cada una cierra un rito de la celebración. La Oración Colecta concluye los ritos iniciales, la Oración sobre las ofrendas el rito de la presentación de los dones, y la Oración después de la Comunión el rito de la Comunión. Están estratégicamente situadas como ayuda para elevar el espíritu y ubicarnos correctamente en la celebración. Son pequeñas joyas de maravilloso contenido, decantadas a lo largo de los siglos. Además hay dos antifonas: la de Entrada y la de Comunión. Son breves y hermosas, pensadas para ser cantadas. Si antes de asistir a Misa meditamos las oraciones variables, dispondremos nuestro espíritu y aprenderemos a dirigirnos a Dios.

Dar gracias

La Misa es una acción de gracias, de ahí su nombre: Eucaristía (en griego significa acción de gracias). También es una mimesis (en griego significa imitación) de lo que Jesús realizó en la Última Cena. *“Y, tomando pan, después de pronunciar la acción de gracias, lo partió y se lo dio, diciendo... hizo lo mismo con el cáliz, diciendo...”* (Lucas 22, 19-20). Esta acción de Jesús da origen al Prefacio, justo al comienzo de la Plegaria eucarística. Es el momento de dar gracias al Padre en unión con la Iglesia entera.

⁴ Cantalamessa, predicador de la Casa Pontificia, 1ª predicación de Cuaresma del 2022.

⁵ Existen app con los textos (lecturas y oraciones) de la Misa. Pe. *Missale Romanum*; la misa de cada día; Magnificat.

El prefacio es una oración con tres partes. Hay un protocolo inicial: *“En verdad es justo y necesario, es nuestro deber y salvación, darte gracias siempre y en todo lugar, Señor, Padre Santo, Dios todopoderoso y eterno, por Cristo, Señor nuestro”* y uno final, que invita a sumarnos a la gran sinfonía del Cielo: *“Por eso, con los ángeles y los arcángeles y con la variada asamblea de los santos, te cantamos el himno de alabanza diciendo sin cesar...”*. Y en medio hay un cuerpo que varía según sea lo que celebramos. El Misal recoge una amplia oferta según el tiempo litúrgico, las fiestas de la Trinidad y del Señor, los textos propios de la Virgen, de los ángeles y los santos (apóstoles, mártires, vírgenes, religiosos, pastores, doctores, propios), de difuntos y comunes. Cada uno nos muestra la bondad y belleza de la acción divina en la Creación y a favor de los hombres, y del fruto de la correspondencia a esos dones, la santidad: al escuchar con atención tomamos nota para hacer como ellos y damos gracias... podemos añadir interiormente algún motivo personal de agradecimiento.

La Consagración

Es el prodigioso milagro de la *“Transustanciación”* obrado por la fuerza de las palabras de Cristo pronunciadas en el Cenáculo por la acción del Espíritu Santo, repetidas por los sacerdotes, sus ministros, a lo largo de los siglos. Pan y vino se convierten en la realidad viva de la persona de Cristo, que resucitado está en cuerpo y alma a la derecha de Dios Padre, intercediendo por nosotros. Es un misterio. Creemos ayudados por la fe, y arrodillados adoramos al Dios que se hace presente en el Altar. El celebrante nos muestra la Hostia y el Cáliz consagrados. La Elevación es un rito que busca avivar la fe de los asistentes propiciado por el contacto visual, al modo que se aman dos personas que se quieren mirándose uno al otro. Es un modo de comunión, califiquémosla de *“ocular”*. Cristo nos mira y espera encontrar nuestra mirada para llenarnos de su amor.

Comento otro signo: la consagración de las dos especies. ¿Significa algo? Sí, y algo esencial. Es signo del sacrificio de Cristo en la Cruz, de su muerte salvadora. Cuerpo y Sangre están separados en el Altar, en la patena y en el Cáliz, tal y como estaba Jesús en el Calvario: el Cuerpo muerto colgado del madero y la Sangre, hasta la última gota por la lanzada en el costado, derramada. Es un modo admirable de manifestar a los sentidos el sacrificio de Cristo en la Cruz. Somos trasladados al Gólgota, asistimos a la muerte de Cristo, donde se cumple toda justicia y somos salvados. Es verdad de fe. Después de la Consagración Jesús se muestra en estado de Víctima inmolada.

Ante tanta maravilla, ¿Qué hacer? Podemos inspirarnos en los santos. El beato Álvaro del Portillo contaba cómo san Josemaría vivía este momento: *“Al elevar el Pan eucarístico y la Sangre de Nuestro Señor, repetía siempre algunas oraciones (...). Concretamente, mientras tenía la Hostia consagrada entre las manos, decía: <Señor mío y Dios mío>, el acto de fe de santo Tomás Apóstol. Después, inspirándose en una invocación evangélica, repetía lentamente: <Adauge nobis fidem, spem et charitatem>; pedía al Señor para toda la Obra la gracia de crecer en la fe, la esperanza y la caridad. Inmediatamente después repetía una plegaria dirigida al Amor Misericordioso (...): <Padre Santo, por el Corazón Inmaculado de María, os ofrezco a Jesús, Vuestro Hijo muy amado, y me ofrezco a mí mismo en Él, por Él, y con Él, a todas sus intenciones, y en nombre de todas las criaturas>. Después añadía la invocación: <Señor, danos la pureza y el gaudium cum pace, a mí y a todos>, pensando, como es natural, en sus hijos del Opus Dei. Por último, mientras hacía la genuflexión, después de haber elevado la Hostia o el Cáliz, recitaba la primera estrofa del himno eucarístico <Adoro te devote, latens deitas>, y decía al Señor: <¡Bienvenido al altar!>. Todo esto, repito, no lo hacía de vez en cuando, sino a diario, y nunca mecánicamente, sino con todo su amor y vibración interior”*⁶. Toca a cada uno componer su guion...

El Padrenuestro

Apunto un detalle, el porqué del Padrenuestro al comenzar el rito de Comunión. En la Doxología ofrecemos el sacrificio de Jesucristo, realizado en la Plegaria Eucarística, al Padre. Él lo acoge como Víctima propicia de salvación del género humano. *“Ahora ha pasado todo. Se ha cumplido la obra de nuestra Redención. Ya somos hijos de Dios, porque Jesús ha muerto por nosotros y su muerte nos ha rescatado”*⁷. Antes de la Redención no éramos hijos de Dios, y dirigirnos a Él como Padre no sería correcto. Ahora sí... y nos atrevemos a rezar la oración dominical (no del domingo sino del Señor, *dominus*). Dios es verdaderamente padre, nos ama con ternura y nos da a su Hijo, que acaba de recibir, como alimento en Comunión. Qué gran revelación y qué gran consuelo.

⁶ Álvaro del Portillo, Entrevista sobre el fundador del Opus Dei, Madrid 1993, pp. 137-138.

⁷ San Josemaría Escrivá, *Vía Crucis* estación XIV.

La Comuni3n

Sin duda es otro instante especialísimo que hemos de procurar vivir bien, en la medida que se pueda. Su preparaci3n cabe empezarla en remoto, despertando el deseo de recibirle repitiendo muchas veces la Comuni3n espiritual⁸ la noche y las horas que preceden a la Misa. Ya en Misa, la propia ceremonia nos facilita la preparaci3n pr3xima, intensificada en el rito de Comuni3n, incluida la cola al acercarnos a comulgar.

Al recibirle nos unimos a , es una entrega mutua, r3ciproca. Jesús espera que nos demos a , que sea una real común-uni3n. *“Deseo unirme a las almas. Mi gran deleite es unirme con las almas. Has de saber, hija mía, que cuando llego a un coraz3n en la santa Comuni3n tengo las manos llenas de toda clase de gracias y deseo dárselas al alma, pero las almas ni siquiera me prestan atenci3n. Me dejan solo y se ocupan de otras cosas. Oh qué triste es para M que las almas no reconozcan al Amor! Me tratan como a una cosa muerta!”⁹*. Esta confidencia de Jesús a santa Faustina nos presenta el dolor inmenso de Cristo por el descuido con que es recibido. La educaci3n del coraz3n en la acci3n de gracias por la Comuni3n es parte importante de la Misa. Disponemos de oraciones¹⁰ con solera que nos enseñan a tratarle bien; sin reducir esos minutos de presencia del Señor en nuestra alma¹¹ a la petici3n, Jesús espera actos de amor, de fe, de reparaci3n, de agradecimiento, de adoraci3n...

La ayuda de la Virgen

En el Calvario vemos a Juan y las santas mujeres, por qué no huyeron como los demás? Posiblemente se vieron arrastrados por la Virgen, que quiso estar junto a su Hijo al pie de la Cruz; no pudieron abandonarla. All Jesús nos dio a su madre por madre para beneficio nuestro. Es lo que sucede en cada Misa¹². Si acompañamos a María viviremos la Misa en mejora continua, como desea Jesús. María es la primera discípula, modelo. Recurramos a ella: *“Madre mía, ayúdame a estar en la Misa con los mismos sentimientos que tuviste T al pie de la Cruz. Ensame a querer a tu Hijo, y a participar en tan sagrados misterios con dignidad, piedad y devoci3n. ngel Custodio, que no me distraiga!”*. Pidmosle que nos alcance del Espíritu Santo la gracia de recibir a Jesús *“con su pureza, humildad y devoci3n”*. Nadie como su madre ha tratado a Jesús con más amor al tenerle en el alma.

Merece la pena vivir la Misa en mejora continua

“El valor de una Misa, cunto puede valer? No lo dio Dios a hombre esto poder entender”¹³. Podemos “tirar por alto” y siempre nos quedaremos cortos. *“Sabes qué es la Misa? Un diluvio de gracias que parte de la Cruz, un G3lgota siempre presente”¹⁴*. San Alfonso María de Ligorio decía que *“Dios mismo no puede hacer que haya en el mundo una acci3n mayor que la celebraci3n de una Misa y por eso el demonio ha procurado siempre quitar del mundo la Misa”*. Cada Misa es el acto más perfecto de amor. Nada de lo que podamos hacer por Dios en esta tierra, ni siquiera dar la vida, es comparable a la Misa. El mundo está sostenido por la Misa. Apreciamos el mayor regalo de Dios a los hombres. Nada hay más valioso que participar en ella.

El demonio est empeñado en que el cristiano abandone la santa Misa o, si asiste, lo haga cada vez con menor fruto. Por desgracia sus logros no son pequeños. Que no ocurra en nuestro caso. Confío que esta charla sirva de revulsivo. Nos lleve a re-aprender a vivir la Misa en mejora continua y participar en ella cuanto más posible; ojalá podamos organizarnos para que sea diariamente. Y procuremos ayudar a los demás, empezando por la familia, a valorar la Misa y vivir de ella. Merecen la pena estos prop3sitos.

⁸ La devoci3n nos proporciona diversas f3rmulas. https://es.wikipedia.org/wiki/Comuni3n_espiritual

⁹ Santa Faustina Kowalska, Diario n. 1385.

¹⁰ Puedes encontrar algunas en <https://www.aciprensa.com/Oracion/breves.htm>

¹¹ Mientras el pan permanece en el organismo Cristo est; el cuerpo tarda alrededor de 10 minutos en hacerlo desaparecer. Es un periodo singular para tratar a Jesús con amor, con cuidados. Es la acci3n de gracias por el don mayor que podemos recibir.

¹² San Juan Pablo II, ref. enclica La Iglesia vive de la Eucaristía capítulo VI: En la escuela de María, mujer “eucarística”.

¹³ Gonzalo de Berceo, primer poeta en lengua castellana con nombre conocido (siglo XIII).

¹⁴ Thmer Toth, La eucaristía p. 101.