

**Oración para iniciar la reunión**

Señora santa María,  
Tú has vivido junto a san José, tu esposo, y tu hijo, Jesús, tu vocación al amor:  
como hija, esposa y madre,  
conoces de cerca nuestras luchas en el camino de la familia.  
Queremos confiarte, Madre, hoy nuestra familia  
para que hagas de ella una nueva Betania, un hogar para tu Hijo.  
Que la reunión de hoy nos permita comprender mejor  
el plan maravilloso de Dios sobre nuestra familia.  
Muéstranos tu protección de Madre  
y ponnos junto a tu Hijo Jesús, nuestro Maestro y Amigo. Amén.

**TEMA 6. EL CÁLIZ DE LA NUEVA ALIANZA: LA EUCARISTÍA COMO  
MANANTIAL DE NUESTRO TIEMPO**

1)	INTRODUCCIÓN.....	1
2)	EL TIEMPO ENFERMO .....	2
3)	MEDICINA PARA NUESTRA TEMPORALIDAD.....	3
4)	NUESTRO TIEMPO SANADO .....	4
5)	REHABILITACIÓN DEL TIEMPO EN CADA MISA.....	6
6)	CONCRETANDO.....	6
7)	PRÁCTICA .....	7

**1) Introducción**

En el monte Carmelo, el profeta Elías venció a los falsos adivinos de Baal. Dios le escuchó una vez más, como le había escuchado antes para enviar una sequía sobre la tierra o para proveerle de alimento. La victoria en el Carmelo fue espectacular, con fuego bajando de lo alto para aceptar el sacrificio de Elías y arruinar a la banda de videntes.

Pero entonces sucedió algo que nos desconcierta. La reina Jezabel se encendió en ira y mandó a prenderle. ¿Y qué hizo Elías, que acababa de experimentar el poder inmenso de Dios? Pues huir despavorido. Y no solo eso, sino que a mitad de ruta se detuvo y deseó la muerte. “¡Ya es demasiado, Señor! ¡Toma mi vida, pues no soy mejor que mis padres!” (1Re 19,4).

Una explicación es que Elías, aun sabiendo que Dios le iba a ayudar, estaba cansado de dar vueltas: “¡Ya es demasiado, Señor!” Pues, por un lado, Dios le cuidaba, se ponía de su parte, hacía milagros, le alimentaba. Pero, enseguida, se volvían las tornas, y ante la amenaza de los enemigos le abandonaba la fuerza. Y acabó por agotarle esta rueda, en que las consolaciones se sucedían con los sinsabores y vuelta a empezar. No vio sentido a su relato. Y se paró en el camino.

En ese momento (tras una buena siesta) el Señor le mandó carne de lo alto para que recobrara fuerzas. Tuvo efecto: caminó cuarenta días hasta el monte de Dios. ¿Por qué Elías siguió adelante? No pudo ser solo por el alimento, que ya había recibido otras veces en momentos de angustia. Él sabía que podía contar con esa protección y, aun así, se vino abajo. ¿Qué había de nuevo para empujarle ahora a proseguir la ruta?

Ocurre que en esta comida no encontró solo energía para avanzar. Lo que Elías necesitaba era romper la rueda de una vida que se repetía continuamente. El



alimento, junto a las calorías, le abrió una meta y un horizonte. Ahora se le prometía llegar al monte y, allí, contemplar al mismo Dios, plenitud y novedad absoluta. Si esto era así, la historia dejaba de repetirse. Había relato y se podía caminar.

Pues bien, este alimento es símbolo de nuestra Eucaristía. Comprendemos así algo que se nos suele olvidar cuando comulgamos. Recibiendo el cuerpo de Cristo no recibimos solo un buen empujón, sino que se da dirección a nuestros pasos, unificándolos. La Eucaristía nos libera del círculo en que parecía girar nuestro tiempo. Para verlo, analizaremos primero la enfermedad que aqueja a nuestra forma de vivir el reloj y el calendario.

## 2) *El tiempo enfermo*

“Enséñanos a contar nuestros días”, reza el salmo. “Así adquiriremos un corazón sensato” (*Sal 90,12*). En la vida es decisivo saber contar los días. Es la labor del zurcidor, que no deja que se deshilache la tela. En nuestra época de distracciones esto no resulta fácil. Hay muchas formas en que el flujo de nuestro tiempo se interrumpe, y no corre bien entre el manantial y la desembocadura.

Está, por ejemplo, el hecho de que el tiempo es siempre demasiado corto. Vamos por la vida hechos unos azacanes. Y no se arreglaría si nos dieran más tiempo, porque el problema está dentro, en nuestro modo de vivirlo. Me lo confirma una inteligencia artificial (ChatGPT) cuando le hago esta pregunta: “¿si nuestros días tuvieron 28 horas, resolvería esto nuestro agobio?” Responde: “Es cierto que, si nuestros días tuvieran 28 horas, tendríamos más tiempo disponible para hacer las tareas y responsabilidades diarias. Sin embargo, también es probable que las expectativas y demandas sobre nuestro tiempo aumenten proporcionalmente”. Luego le pregunto si tal vez la inteligencia artificial nos ayudaría a solucionar esa sensación de prisa. Me reconoce, con honestidad artificial, que eso tampoco bastaría.

Otra enfermedad del tiempo es la sensación de repetir siempre lo mismo, mecánicamente, como si girásemos en una rueda de hámster. Recordamos la película de Bill Murray *Atrapado en el tiempo*, donde un hombre revive una y otra vez el mismo día, cuando se celebra la “fiesta de la marmota”. Cada jornada intenta hacer algo nuevo, pero como su acción no tiene continuidad, como sus relatos no pasan de 24 horas, al final no merece la pena emprenderlos. Moraleja: no basta tener muchísimos días (en su “día de la marmota”, Murray era inmortal) sino que hace falta que esos días tengan argumento.

Curiosamente, la segunda sensación de tiempo-rueda aumenta con la primera sensación de ir deprisa a todas partes. Se da así la aparente contradicción de que estamos a la vez estresados y aburridos. Corremos sin meta, sin proyecto, y esa misma falta de proyecto termina por aburrirnos. Decía Julián Marías: quien no tiene tiempo para nada, acaba por no tener nada para el tiempo.

Esto explica la necesidad de “escapadas”, que implican que nuestro tiempo es prisión, pues se “escapa” de las cárceles o de los peligros. Según lo permite el ritmo laboral, vamos en busca de novedades, fragmentando el tiempo. Santo Tomás de Aquino hablaba de la studiosidad, la capacidad para enfocar la mirada y profundizar en algo, y oponía esta virtud a la curiosidad que mariposea. El



síndrome de déficit de atención es una enfermedad social, y afecta en primer lugar a la falta de atención a nuestro propio relato.

¿Dónde encontrar un “médico del tiempo” que nos sane? Ya hemos visto la historia de Elías y cómo aquel alimento salvó su ruta. San Ignacio de Antioquía decía que la Eucaristía es fármaco de inmortalidad, o sea, de eternidad. Pero la Eucaristía no nos da la eternidad liberándonos del tiempo, sino santificando el tiempo. Por eso podemos decir que la Eucaristía es *fármaco de nuestra temporalidad*. Veámoslo.

### **3) Medicina para nuestra temporalidad**

El hombre ha entendido siempre que no está en su mano dar unidad al tiempo de su vida. Somos demasiado frágiles, olvidamos, rompemos la fidelidad, o son otros los que nos son infieles.

Por eso, para conseguir la unidad de sus días, el hombre ha acudido a los ritos, que abren al hombre a la comunidad y abren la comunidad a Dios. Dado que los ritos ayudan al hombre a hilar sus instantes se ha hablado de “ritos de paso”. Pues hace falta un rito para que el tiempo no se quede estancado, sino que fluya con novedad y, a la vez, para que esta novedad recoja el pasado y se impulse desde él.

Así, las culturas han encontrado ritos cuando comienza algo nuevo, como un nacimiento o la vida adulta o un matrimonio. Hay ritos también para los momentos de transición, como un noviazgo o un embarazo. Y también ritos cuando algo termina, como en los funerales.

Lo que el rito hace es abrir nuestro tiempo al tiempo de los otros y al tiempo de Dios, para que así podamos situar nuestra historia en una historia más grande, y entendamos de este modo nuestro camino, con origen y meta. Con los ritos domesticamos el tiempo, lo hacemos nuestro, lo transitamos con confianza. Escribe Antoine de Saint-Exupéry:

Y los ritos son en el tiempo lo que la morada es en el espacio. Pues bueno es que el tiempo que transcurre no nos dé la sensación de gastarnos y perdernos, como al puñado de arena, sino de realizarnos. Bueno es que el tiempo sea una edificación. Así voy de fiesta en fiesta, y de aniversario en aniversario, de vendimia en vendimia, como cuando iba de niño de la sala del consejo a la sala del reposo en la anchura del palacio de mi padre, donde todos los pasos tenían un sentido<sup>1</sup>.

Bueno es que el tiempo sea una edificación, y que podamos orientarnos en él. Bueno es que no nos gastemos con el tiempo (reloj de arena), sino que nos perfeccionemos (fruto maduro). Y para que vayamos edificando los días, y nuestras horas no sean ladrillos sueltos, es esencial el rito. No en vano “templo” y “tiempo” son palabras emparentadas etimológicamente.

Esto es algo clave también en la Biblia. La Pascua es el rito principal para medir el tiempo de Israel. Marca cada año del camino del pueblo. Gracias a este rito

---

<sup>1</sup> A. de Saint-Exupéry, *Ciudadela* (Madrid, Alba 2017).



se rescata al primogénito, es decir, se puede ser padre y generar de nuevo a Israel. Por eso el rito pasa de padres a hijos, y así pueden ambos vivir en tiempos conexos, de generación en generación. El rito da lugar a las preguntas y respuestas que unifican las conversaciones. A la vez, la Pascua presta dirección a la vida del pueblo, hacia la Pascua que celebrarán, tras el desierto, en la tierra prometida, y también hacia la pascua eterna.

Jesús celebró su Pascua cuando llegó su *hora*. La relación *Pascua - hora* dejaba claro que este rito daba unidad a su tiempo. Gracias a la Eucaristía Jesús pudo vivir la cohesión de toda su vida, integrada como un haz en su oración agradecida al Padre. En la Eucaristía Jesús ofreció su camino al Padre, y así integró las horas de la Pasión, en que Jesús perdería el control de su tiempo. Y gracias a la Eucaristía su muerte iría ligada a su resurrección, sin que se diera ruptura, porque en la Eucaristía había hecho de su cuerpo entregado y de su sangre derramada un manantial de vida para toda carne.

Por tanto, Jesús, al darnos su cuerpo y sangre, nos da también su tiempo. Pues *el cuerpo* vive en el tiempo: el cuerpo nos dice de dónde venimos, nos permite generar nueva vida, nos anuncia que envejecemos y que hemos de prepararnos para pasar al Padre. Y también *la sangre* representa el fluir de nuestro camino, desde su manantial en Dios, dador de vida, hasta su abrazo final. Cuando Jesús nos da la sangre nos da el ritmo con el que se mueve su vida, impulsada por su Corazón. Por eso Jesús menciona la alianza al hablar de la sangre (“la sangre de la alianza nueva y eterna”). Así la sangre se asocia a la promesa fiel entre Dios y su Pueblo, que nos permite narrar toda la historia de Dios con nosotros.

Nos puede ayudar una alegoría. Parece que la sangre de algunas reliquias de la sangre de Jesús, como la Sábana Santa o el sudario de Oviedo, es del tipo AB+. Se trata del receptor universal, a quien todos pueden donar su sangre. Uno podría pensar que sería más propio de Jesús ser donante universal. ¿No nos dio toda su sangre? Pues bien, en realidad, cuando bebemos su sangre es Él quien nos recibe y somos nosotros los que nos transformamos en Él. Lo propio de Jesús es acogernos en su cuerpo y sangre. Por la Eucaristía entramos en su corriente sanguínea, es decir, vivimos nuestro tiempo al ritmo de su propio tiempo, que viene del Padre y conduce al Padre, unido a todos los hombres. Veamos cómo de esta forma se sana nuestro tiempo.

#### **4) *Nuestro tiempo sanado***

Recordemos la enfermedad de un tiempo que no encuentra unidad: 1) Nos falta tiempo y vamos corriendo. 2) Pero corremos en círculos. 3) Lo cual provoca a la vez estrés y aburrimiento. 4) De modo que intentamos escapar del tiempo.

Y ante esto, ¿qué nos da la Eucaristía? No una escapada de fin de semana, sino un cauce nuevo para que todo nuestro tiempo fluya bien hacia su meta.

a) La sensación de falta de tiempo nos viene en primer lugar porque no nos entregamos a lo que hacemos. Cuando uno tiene pasión por su trabajo queda absorto en él y entra en un flujo temporal que le hace olvidarse del tiempo, como los niños que, al entregarse a una tarea, sacan un poco la lengua y se la muerden. Nos podemos entregar a lo que hacemos cuando vemos en ello una grandeza, una plenitud: aquí me estoy poniendo en juego, en esto me va la vida. Y, como la



plenitud del hombre está en una amistad, la pasión por el trabajo crece si ponemos a nuestro trabajo el rostro de un amigo.

Pues bien, la Eucaristía es la acción más plena, que nos enseña a actuar entregándonos en lo que hacemos. Pues en la Eucaristía aprendemos el alto valor de cada obra humana, y lo mucho que está en juego en ella, si es que Cristo la va a integrar en su propia ofrenda (“por Él, con Él, en Él”). Además, Jesús, al entregarse en la Cruz puso a todo su camino el rostro del Padre y el rostro de sus hermanos, que el Padre le había dado. También el alimento que Elías tomó en el desierto llevaba inscrito en él la promesa de ver el rostro de Dios, y por eso le impulsó hasta la novedad del Horeb.

b) La sensación de falta de tiempo nace también cuando no hay unidad entre nuestras actividades. Si vemos que nuestra oración nos quita tiempo de familia, y que nuestra familia nos quita tiempo de trabajo, iremos siempre apresurados de una actividad a otra. Al contrario, quien sabe combinar las distintas áreas de su vida, y entiende cómo se refuerzan entre sí, vive con amplitud su tiempo. Pues lo que hace en cada momento refuerza todos los ámbitos de su vida. El tiempo de trabajo suma al tiempo de familia, y el tiempo de descanso suma al tiempo de trabajo.

Pues bien, en la Eucaristía vemos la unidad de las distintas áreas de nuestra vida. Todo lleva al mismo fin, que es la unidad del cuerpo de Cristo ofrecido al Padre. Aquí entra el fruto de la tierra y del *trabajo* del hombre, y entra para que nos hagamos una sola *familia*, y para que podamos *descansar* en Dios. Aquí la oración se convierte en acción, en subida al Padre, y la acción es toda ella oración. También en el Horeb Elías entiende que Dios tiene en su mano, no solo el poder sobre los profetas, sino también sobre los reyes y sobre toda la tierra.

c) La sensación de falta de tiempo aumenta, por último, cuando somos pasivos ante el tiempo. Si el tiempo nos gobierna, si es un tirano, nos falta lo que llaman “time affluence” (riqueza o abundancia de tiempo). Recomiendan ante esto ser pro-activos: reconocer nuestra fuerza para obrar, para ser manantial de acciones, de modo que controlemos el tiempo.

Pues bien, la Eucaristía nos hace señores del tiempo, pero no señores solitarios, sino en comunión con otros. Es decir, por un lado, gracias a la Eucaristía somos pro-activos, pues tomamos las riendas del tiempo y ya no somos juguetes suyos. Pero, por otro lado, el sujeto que actúa sobre el tiempo es toda la Iglesia, con Cristo como cabeza. Por eso este señorío sobre el tiempo no es solitario, sino que va unido a la paciencia con los hermanos, al tiempo compartido con ellos. Pues entendemos que tenemos una meta común, y que por tanto nuestros tiempos suman. El tiempo que tiene mi hermano es tiempo mío, porque levantamos un bien común, que es bien de todos nosotros. Lo que poseen nuestros amigos lo poseemos de algún modo nosotros mismos, y esto incluye el tiempo. También Elías se creía solo (*1Re 18,10*: “quedo yo solo”) pero Dios le corrige hablándole de los “siete mil que no han doblado la rodilla ante Baal” (*1Re 19,18*).

En suma, la Eucaristía, medicina de nuestra temporalidad: a) unifica nuestros deseos para que se entreguen a lo que hacemos, viviendo el presente; b) unifica todas las áreas de nuestra vida para que todos nuestros tiempos sumen y



no anden enfrentados; c) abre nuestra vida a los hermanos para que, juntos, tengamos en nuestra mano el tiempo.

Claro, el equilibrio completo no se puede encontrar en nuestra vida terrena. Vivimos en la espera del Reino definitivo y, por tanto, siempre estaremos divididos, desgarrados por tiempos opuestos. Esto es parte del sufrimiento que ofrecemos en la Eucaristía. Pero a la vez la Eucaristía nos hace ya participar de la plenitud del tiempo resucitado. Por eso dice san Pablo: el tiempo se ha hecho breve (1Cor 7,29), es decir, se ha condensado y concentrado para que lo podamos vivir en unidad.

### **5) Rehabilitación del tiempo en cada Misa**

Terminemos recorriendo algunos elementos de la liturgia de la Misa que hablan de esta unidad del tiempo y aplican la medicina eucarística a nuestra temporalidad.

Ante todo, tenemos la liturgia de la Palabra, que se une a la liturgia eucarística. En las lecturas aprendemos que nuestro relato forma parte del gran relato del Pueblo de Dios que peregrina. Así aprendemos quién es ese sujeto proactivo con su tiempo, que no es el yo aislado, sino el nosotros de toda la Iglesia. La homilía, por su parte, nos hace ver que somos protagonistas en esa historia, que la seguimos llevando adelante, que nuestra generación es la que salió de Egipto y la que comió y bebió con el Resucitado.

Tenemos también la fórmula de la oración de intercesión, por Cristo, “que vive y reina...” Este reino es el que Jesús ejerce sentado a la derecha del Padre, hasta que todos sus enemigos sean puestos como estrado de sus pies. Es decir, no es todavía el tiempo definitivo, cuando todo esté consumado, porque Jesús es la cabeza de un cuerpo peregrino y sufriente. Decir “que vive y reina” es decir: “nos comunica su tiempo, el tiempo del Resucitado, y por eso ya vivimos y reinamos con Él”. Podemos fijarnos además en la invitación del sacerdote al empezar el prefacio: “¡levantemos el corazón!” (“sursum corda!”). El corazón es el órgano que mide nuestro tiempo. Levantarlo a lo alto es incluirlo en la ofrenda de Cristo para que nuestro tiempo tienda siempre a su meta en Dios.

Por otro lado, está el Credo. Es una confesión de fe que combina perfectamente la eternidad de Dios, desde el Creador hasta la vida eterna, y el relato de la vida de Jesús. Es clave la mención de Poncio Pilato, que ancla el Credo en la historia universal. Y también de la Virgen María, que ancla el Credo en la historia de cada familia, a través del tiempo de la mujer que genera desde Dios.

Y fijémonos por último en todo el tiempo litúrgico, que acompaña nuestro año, para que suceda como decía Saint-Exupéry, que nos movemos de estación en estación como de una habitación a otra de la estancia del Padre.

### **6) Concretando**

1. ¿Qué otros momentos de la misa nos ayudan a vivir el tiempo?
2. Comenta cómo vives habitualmente el tiempo
3. ¿En qué perdemos el tiempo? ¿Qué vías de escape nos resultan más atractivos?



4. ¿Se nos hace la larga la Eucaristía? ¿Cómo ayudarnos a vivirla como manantial del tiempo?

### **7) Práctica**

Se trata de extraer de la Eucaristía todo su poder para sanar nuestro tiempo. Sería ideal la práctica de la Eucaristía diaria. Esto no siempre es posible, así que podemos proponer algo más realista: un *momento eucarístico diario*. Para ello basta visitar el sagrario, aunque sea brevemente, o inventar otras formas de que la Eucaristía tenga un recuerdo en cada jornada. Si se quiere hacer más, que la visita sea diaria pero no solitaria: ir de vez en cuando juntos, como matrimonio, con algún hijo, con amigos...