

Vivir una vida con el pan de cada día



¿Qué puede aprender sobre su fe cuando hornea pan? Póngase el delantal, saque la lata de harina y comience a trabajar. Aprenderá sobre vivir una vida de intención y atención. Aprenderá a tener paciencia. Aprenderá a vivir con inocente anticipación. Aprenderá a vivir en comunidad.

“Danos hoy nuestro pan de cada día” es quizá una de las frases más simples y comunes que usan los cristianos y luteranos en todo el mundo. Pero esta breve frase deja mucho campo para la reflexión y la interpretación.

Este ruego del Padre Nuestro también ha sido el tema de la Asamblea General de la Federación Luterana Mundial (FLM) de 2010, que se celebró del 20 al 27 de julio en Stuttgart, Alemania. La invitamos, como lo han hecho los delegados, a reflexionar acerca de la frase "danos hoy nuestro pan de cada día".

Hay muchos significados para este tema. Podríamos pensar en nuestro pan de cada día de una manera espiritual, como la práctica del rito de la Sagrada Comunión y la Eucaristía, o como algo requerido para la subsistencia diaria. (Una parte importante de este trabajo ya se ha realizado a través de los estudios bíblicos de la asamblea de la FLM oficial, que están disponibles en www.lwf-assembly.org en conjunto con artículos, historias y muchos otros recursos para estudiar.)

En cuanto a mi reflexión e interpretación de "danos hoy nuestro pan de cada día", decidí concentrarme en el elemento más básico del ruego, el pan, literalmente. Soy una flamante licenciada alejada de cuatro años de comer en la cafetería o la panadería en el campus y estoy navegando las amplias llanuras de los almacenes y la cocina.

**¿Qué tipo de panes recuerda haber hecho de joven?
¿Cuál fue el primer pan que horneó?**

Me encantan los programas culinarios, pero definitivamente no soy la cocinera más habilidosa. Me siento muy orgullosa de anunciar que tengo mi primer juego de cuchillos verdaderos, algunos libros de cocina y un palo de amasar y que soy panadera. Mis especialidades son las galletitas con chispas de chocolate y las tortitas de banana, pero hace muy poco intenté hacer pan.

Recuerdo como miraba y ayudaba a mi madre a hacer pan en el gran espacio, liso y despejado de la mesada de nuestra cocina cuando era niña. Recuerdo diferentes tipos de pan: torta de fruta navideña, pan de semilla de amapola para la mañana de Pascua, pancitos para Acción de Gracias y foccacia para acompañar mi plato favorito: spanakopita (pastel de espinacas griego). No me acuerdo mucho de la preparación y del proceso, aunque sé que mi madre dedicaba mucho tiempo a estas hermosas y sabrosas creaciones.

Antes de que se entusiasme demasiado en conocer mi primera aventura de hacer pan, permítanme hacer un descargo: Hice masa de pizza para calzoni. Se que no es la creación más avanzada, pero llamémosla mi primera lección en hornear. Una amiga del trabajo me dio la receta hace un tiempo, y finalmente tuve la ocasión de probarla.

El proceso

Sabía que tenía todos los ingredientes en casa excepto la levadura, que mi novio, Jake, amablemente accedió a comprar y traer a casa. Lo tenía todo planeado: Iba a preparar la masa entre mi llegada a casa y mi clase de spinning en el YMCA del barrio, dejar que la masa levantara mientras yo hacía mis ejercicios, apurarme para ir a casa para darle unos golpes (lo que realmente ansiaba), preparar los ingredientes del relleno, hornear y festejar.

Bien, como pasa en la vida, comencé con el proceso un poco más tarde de lo que pretendía. Jake y la levadura llegaron tarde, y no se puede comenzar el proceso sin levadura. ¡No había mucho tiempo! Estaba vestida mitad con ropas de gimnasio, mitad todavía con ropa de trabajo. Finalmente tenía un recipiente, una cuchara y una receta delante de mí para lanzarme.

Cómo utilizar este recurso

Este recurso puede ser usado por un individuo para la reflexión personal o por un grupo. Dado que hacer pan es un arte perdido en algunos lugares, use este recurso como oportunidad para compartir habilidades y recetas entre generaciones.

Para usarlo en grupos, tenga en cuenta invitar a cada participante a traer su pan o receta favorita de pan para compartirlos. Disponga la sala en un círculo de sillas con espacio para entrada o salida del mismo cada cuatro sillas. Exhibir en el centro del círculo una placa con diferentes tipos de pan y de equipos de panadería agregará un punto de referencia interesante.

Este programa se puede cubrir fácilmente en medio día, un día entero o un retiro de dos días. Calcule que haya tiempo para que el grupo haga pan en conjunto. Por ejemplo, comience mezclando y amasando el pan, y luego continúe usando este recurso mientras el pan se hornea (si bien puede ser difícil concentrarse cuando el maravilloso aroma comienza a salir del horno). Finalice comiendo el pan tibio.

Para recursos adicionales, vaya a www.flm-asamblea.org donde se publican seis estudios bíblicos acerca de cuatro palabras del cuarto ruego del Padre Nuestro: Comparta una o más historias del "pan de cada día" de Alemania, Bangladesh, Camerún, Canadá, Chile, Haití, Islandia, India, Kazajstán, Nepal, Sudán, Tailandia, Australia y Estados Unidos. Aprenda sobre diferentes clases de "pan de cada día" en cada una de las regiones de FLM. Expanda el contenido del retiro agregando consideraciones de seguridad de comida y soberanía (hay un pdf de 24 páginas sobre este tema en www.flm-asamblea.org).



Paso 1: Disolver la levadura en una taza de agua tibia (alrededor de 50 grados Celsius) hasta que haga burbujas.

Parecía fácil. Probé el agua con el dedo y pensé que estaba bastante bien. Llené la taza, eché el agua en el recipiente y agregué la levadura. *Disolver la levadura... hasta que haga burbujas...* Leí de alguna manera que había que *ponerla ahí y BATIR la levadura hasta que las burbujas se multiplicaran.*

Imagínese: Yo, ferozmente batiendo la mezcla de agua y levadura, tratando de que se formen las burbujas, cuando Jake me mira desde donde está sentado y exclama, "¿Qué estás *haciendo?*" Le digo que estoy esperando que la mezcla de agua y levadura forme burbujas. Arquea una ceja y me informa que no parece que estoy esperando y que la levadura en realidad está *viva* y que probablemente he matado a todas las levaduritas en el proceso de batirlas para formar burbujas. Me pregunta si dice en la receta que debo revolver. Miro, y con seguridad, nada de revolver.

En este momento, estoy exasperada, porque el tiempo se acaba, he malgastado un paquete de levadura y no estoy segura de que la mezcla ahora formará burbujas.

Después de 10 minutos de caminar de un lado al otro, despreciarme a mí misma, y en un momento tirarme de bruces en el sofá para forzarme a esperar a las inexistentes burbujas, Jake me sugirió que comenzara de nuevo.

Así es que tiré el agua y la levadura del primer intento por el fregadero, rezando una plegaria por todas las levaduritas que había matado en mi apuro. Jake me aconsejó calentar el recipiente metálico antes de agregar el agua y me ayudó a encontrar una buena temperatura, que en realidad era bastante más fría que la temperatura abrasadora con la que había comenzado en la primera ronda.

Echamos el paquete de levadura y agregamos una o dos pizcas de azúcar por consejo de Jake, porque "la levadura necesita algo para comer para hacer su magia". (Sí, fue en este momento que se me ocurrió que la "magia" tiene que ver con la expulsión de

gases y otras cosas que la levadura obtiene después de comer los azúcares. ¡Rico!) Y en efecto, poco después comencé a ver burbujitas que subían a la superficie. Me quedé delante del recipiente, mirando como la superficie del agua se convertía en espuma, y pensé "¡de esto deben estar hechos los sueños de los panaderos!"

El resto del proceso fue pan comido. Agregamos los otros ingredientes, fuimos a hacer gimnasia y cuando regresamos la masa había levado maravillosamente. Después de dar golpes, amasar, arrollar y estirar, nuestros calzoni fueron al horno y los devoramos sin darnos cuenta.

¿Dónde es más frecuente que encuentre a Dios en su vida y actividades diarias?

Hacer pan y la vida cristiana

Los paralelos entre esta, mi primera experiencia oficial de hacer pan, y la vida cristiana no se desaprovechan en mí. En realidad, encuentro a Dios frecuentemente en las actividades más simples: Al correr por la mañana, mientras canto un himno en particular en la iglesia, en la íntima confidencia de un amigo, y para mi sorpresa y dicha, aquí haciendo pan. Estas son las lecciones que yo aprendí.

Lección 1: Tenga una intención

En general tengo buenas intenciones. No intenté *matar* la levadura combinando agua hirviendo y batido para formar burbujas, pero lo hice. Tener una intención es prestar atención, leer cuidadosamente y tratar de entender una situación y quiénes forman parte de ella. Si hubiera dedicado tiempo con intención para aprender acerca de la levadura, por qué necesita una temperatura de agua especial, el proceso que produce y cómo, en realidad, está viva, tal vez hubiera sido más amable y menos desenfrenada. Habría entendido la dinámica del proceso. Vivir una vida con el pan de cada día es vivir una vida de intención y atención.



Piense en una situación difícil de su vida. ¿De qué manera puede tener una intención sobre sus acciones en esa situación? ¿De qué manera puede leer con cuidado y tratar de entender a los actores y la dinámica?

Lección 2: Tenga paciencia

En mi carrera por desear tener éxito haciendo pan, me olvidé del regalo espiritual de la paciencia (Gálatas 5:22). Un intento fallido me hizo recordarlo. Mientras observaba con inocencia sobre el borde de mi recipiente y miraba cómo la levadura hacía espuma, me pareció que podría esperar para siempre sólo para que el misterio se develara y me maravillara de antemano. Creo que Dios pretendía que así fuera el regalo de la paciencia.

Con frecuencia hay una connotación negativa en la paciencia. Por ejemplo, debo tener paciencia para soportar esta larga reunión, paciencia para soportar este resfrío o enfermedad e incluso paciencia para que crezca un cabello que "¡uy! me corté demasiado corto". Sin embargo, no importa la situación, se nos pide que confiemos en Dios, que esperemos y observemos lo que suceda y que dejemos que la levadura actúe. Vivir una vida con el pan de cada día es saber que la paciencia puede ser una experiencia positiva cuando podemos estar en paz y encontrar todo con inocente anticipación.

¿Cuál es la "levadura" que actúa en su vida? ¿Cómo se siente esperar y observar, con inocencia, lo que Dios planeó?

Lección 3: Estar en comunidad entre nosotros

¿Recuerda que al principio de este artículo dije que soy panadera? Es verdad hasta cierto punto, pero con total sinceridad, Jake es el verdadero panadero y yo soy más una ayudante de panadero. Crear y disfrutar del pan de cada día es hacerlo, hornearlo y compartirlo con otros. Sin aliento, consejo y guía, mi

pan nunca habría pasado de la etapa de la levadura muerta. No fue mi pan el que lo logró sino nuestra colaboración en el pan, que tuvo una vida deliciosa y brindó nutrición.

De igual manera, Dios no comía pan solo. El pan se compartía en una comida con amigos. El cuerpo de Cristo no se dio para ganancia personal sino para la integridad del cuerpo de Cristo, para toda la obra de Dios. Vivir una vida con el pan de cada día es estar en comunidad intencional y paciente con los otros y con toda la creación.

¿A cuáles comunidades pertenece? ¿Qué colaboraciones de la comunidad le dan vida?

Como la levadura que la mujer tomó y mezcló...

En el Evangelio de Lucas, hay una breve parábola que Jesús cuenta sobre el reino de Dios. "Y volvió a decir: ¿A qué compararé el reino de Dios? Es semejante a la levadura, que una mujer tomó y escondió en tres medidas de harina, hasta que todo hubo fermentado"(Lucas 13:20). Esta es mi historia especial sobre la elaboración de pan y combinada con sus historias y reflexiones, somos las mujeres que mezclan sus medidas de harina para que fermenten y ayudan a levantar las comunidades y el mundo en el que vivimos.

Únanse a nosotros y a otros de la Federación Luterana Mundial para compartir historias y reflexiones sobre el pan de cada día en nuestro grupo de Facebook, "LWF 2010: Danos hoy nuestro pan de cada día, Reflexiones de Norteamérica."(Aquí puede encontrar la receta del calzone también. Haga clic en la solapa de debate y busque las recetas publicadas.)

Copyright © 2010 Mujeres de la Iglesia Evangélica Luterana en América. Escrito por Mikka McCracken Todos los derechos reservados. Reproducción autorizada para su utilización en las unidades congregacionales, claustros, conferencias, y organizaciones de mujeres sínodales de Mujeres de la IELA, siempre que cada copia se reproduzca en su totalidad, a menos que en el material se indique lo contrario, y lleve este aviso de copyright. Todo otro permiso de reproducción deberá dirigirse a women.elca@elca.org.

¿Sabía usted?

Los recursos de Mujeres de la ELCA, como éste, están disponibles gratuitamente a personas, grupos pequeños y congregaciones.

Cubriendo una variedad de temas, estamos trayendo perspectivas luteranas y nuevas voces a temas importantes. Al hacer una donación a Mujeres de la IELA, ayudará a continuar y expandir este ministerio educativo importante. Para hacer una donación visite womenoftheelca.org, o por correo a Mujeres de la IELA, Centro de Procesamiento de Regalo IELA, P.O. Box 1809, Merrifield, VA 22116-8009.

