

ESPIRITUALIDAD
BÍBLICA
DE LA ESCUCHA



**ASAMBLEA
ECLESIAL**
DE AMÉRICA LATINA
Y EL CARIBE

INTRODUCCIÓN:

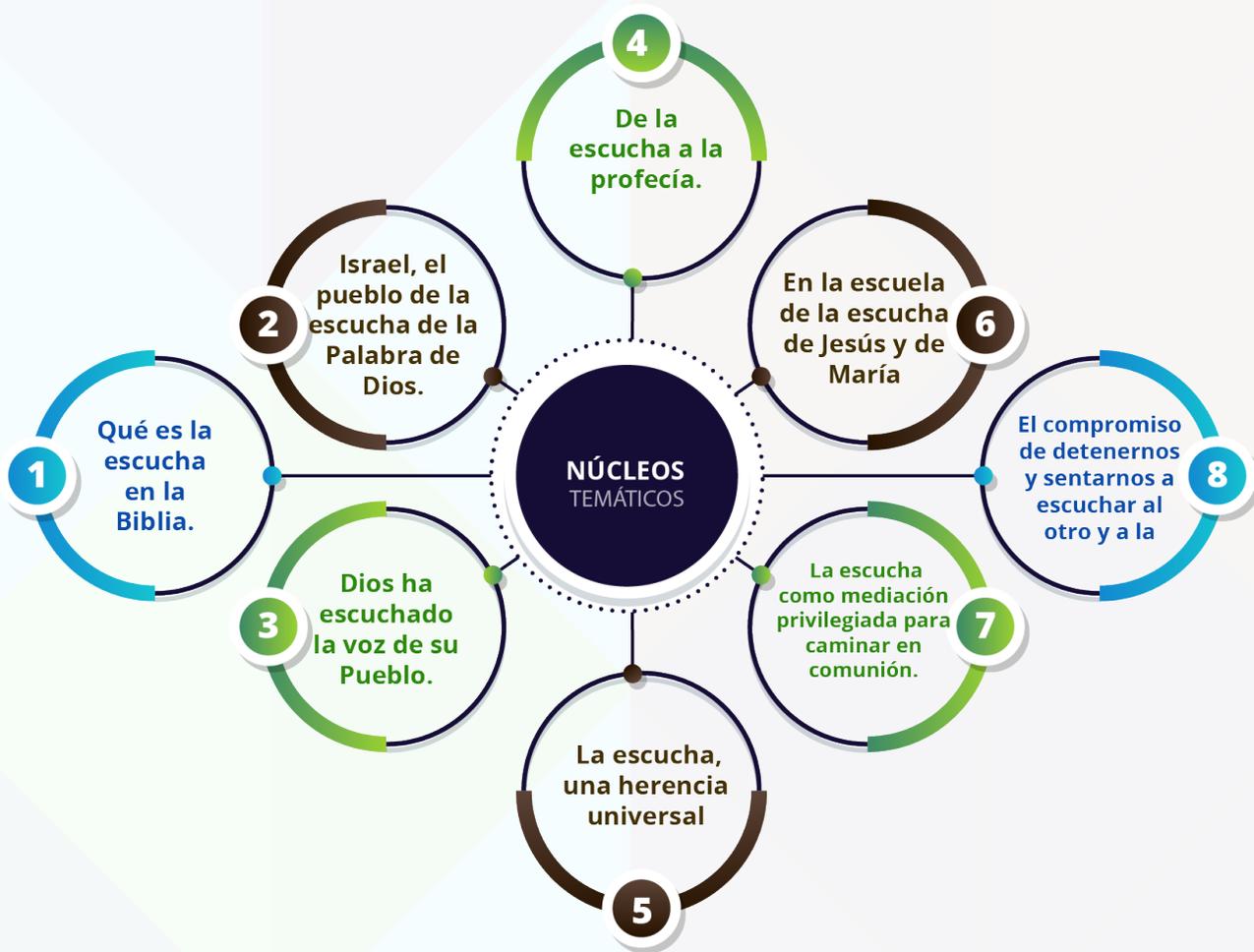
La presente reflexión desea identificar y exponer las características de “la escucha” en la Sagrada Escritura, de la que se alimenta el Magisterio de la Iglesia. Al mismo tiempo, nos esforzaremos en subrayar estrategias para cultivar tal actitud y virtud, como un verdadero signo de los tiempos, especialmente en este momento eclesial/continental latinoamericano y caribeño, donde urgen procesos de escucha pastorales, como fundamento de lo que se viene llamando espiritualidad y teología-eclesiología de sinodalidad... Este material puede servir como recurso para la meditación personal y comunitaria.

Hna. Ángela Cabrera, op.¹

¹ Hna. Ángela Cabrera, op. Miembro del ETAP: Equipo de teólogos y teólogas asesores para la presidencia de la Conferencia Latinoamericana de Religiosos. República Dominicana, 30/5/21.

8

Desarrollaremos ocho núcleos temáticos complementarios que recorren transversalmente el Antiguo y el Nuevo Testamento:



NÚCLEOS TEMÁTICOS

I.- ALGUNOS CRITERIOS BÍBLICO/TEOLÓGICOS: ¿QUÉ ES LA ESCUCHA? ESCUCHEMOS TANTO EL CLAMOR DE LA TIERRA COMO EL CLAMOR DE LOS POBRES (CF. LS 49)

El verbo “escuchar” proviene del hebreo *shama`*, que también puede ser traducido por “oír”, “obedecer”, con el sentido de “poner atención”, “estar atento”, “oír críticamente”, “examinar con detenimiento”... En el Antiguo Testamento aparece unas 1,050 veces, cifra que nos indica su importancia. Numerosos pasajes testifican que la Palabra de Dios entra por el “oído”: *shama`* Israel = “escucha Israel...” (Dt 6,4).¹ En este sentido, la revelación bíblica se concentra, de manera especial, en la Palabra que Dios dirige al hombre y a la mujer, de quien espera *apertura del corazón*.

Al abrir la Sagrada Escritura nos encontramos la Palabra de Dios “aconteciendo”, obrando, i.-operando. Desde el primer capítulo del Génesis se destaca el sentido teológico de la escucha. Dios habla, y hasta el “caos” (Gn 1,1) obedece; dándose el salto de la “confusión” a la “armonía”: Dijo Dios: “*haya luz, y hubo luz*”... (1,3). La escucha llega a su culmen con un humilde acto de obediencia ante la voz autorizada. En esta dinámica de la creación, el punto fundante, o radicalmente orinario, se encuentra cuando el Padre se dirige a la corte angelical celeste, o en clave católica, a las otras dos personas de la Trinidad, diciendo: “*Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra*” (1,26). De esta manera, la misma Trinidad se convierte en paradigma o escuela de escucha/obediencia; virtudes donde florece la bendición (1,28).



1 Cf. H. J. A. Dicionário Teológico do Antigo Testamento, Sao Paulo, Vida Nova, 2001, 1586.

GENESIS

Con la creación del ser humano y su particularidad identidad, ser “imagen y semejanza trinitaria”, la escucha adquiere nuevas dimensiones: quien escucha, ahora, puede responder con su propia palabra, con su libertad y autonomía, con su pensamiento y creatividad...; gestándose, en este sentido, el arte de dialogar. Nace el diálogo del ser humano con él mismo (Gn 2,3), con los demás (Gn 3,1-7; 16,1-2), con la naturaleza (Sal 8), y con Dios (Gn 3,8-24).

En el relato, también aparece la “palabra extraña”, aquella que invade la Palabra creadora, contradiciéndola, confundiéndola, creando sospecha y quebrantando el orden y la armonía soñadas: *“...Es que sabe muy bien que el día en que coman de él se les abrirán los ojos y serán como dioses, conocedores del bien y del mal”* (Gn 3,5). Lejos de ser ingenua, esta “palabra” encierra el firme propósito de seducir, también por el oído, hacia su propio horizonte de lógica y comprensión “ideológica”. No pocas veces, también se presenta, personalizada, en medio de la asamblea formada por los hijos y las hijas de Dios; llega sin ser invitada, y de manera sutil, incluso discreta, disponiéndose a sembrar lo suyo (Cf. Jb 2,1).

Sin embargo, en contextos donde “voces extrañas” se esfuerzan por dominar el espacio, la Palabra de Dios permanece firme y estable, “poderosa”, “cortante”, “penetrante” (Cf. Hb 4,12); “enseña”, “corrige”, “instruye en justicia” (Cf. 2Tm 3,16-17); es “intachable” (Cf. Sal 18,30), “justa” (Cf. Sal 33,4), “pura”, “purgada”, “sincera” (Cf. Sal 12, 7); “lámpara para el sendero” (Cf. Sal 119,105). El Señor, nunca desiste ni se cansa de ofrecerla, manteniendo la confianza de que será escuchado: *“¡Ojalá me escucharas, Israel!”* (Cf. Sal 81,8). Cuantas más voces de identidad diferente se levanten, más se exigirá, de la comunidad destinataria, un discernimiento (Gn 3,8-13).

II.- ISRAEL, UN PUEBLO LLAMADO A ESCUCHAR LA VOZ DE DIOS

“ESCUCHA, PUEBLO MÍO, MI ENSEÑANZA, PRESTA OÍDO A LAS PALABRAS DE MI BOCA” (SAL 78,1).



Se espera que las características del diálogo en el seno trinitario - puro, respetuoso, fecundo, bendito (Cf. Gn 1,26)- sea el espejo del diálogo en el Pueblo de Dios. Dios quiere dialogar con su Pueblo. De ahí que, la pedagogía divina, como se evidenciará a continuación, recurre a varios métodos o mediaciones para hacer la comunicación más efectiva: deja oír su voz “*en medio fuego*” (Cf. Dt 4,12), en la “*brisa suave*” (1Re 19,3-15)... Miriam testimonia haberlo escuchado cuando afirma: “*¿No ha hablado también por medio de nosotros?*” (Ex 12,2). Para tal audición sagrada, se requiere actitud sincera de oración, de apertura y de recogimiento (Cf. Mq 7,7), a fin de entender lo que se comunica (Cf. Gn 11,7). La “no escucha” y el “endurecimiento del corazón” están relacionados (Ex 7,13). No todos, en el pueblo, se encuentran en la misma madurez teológica para escuchar a Dios sin distracciones ni interferencias. Al pueblo, inclusive, le han reprochado no tener “oídos para oír” (Dt 29,3).

AQUÍ ESTOY



Dios, en su estrategia divino/pedagógica, tuvo que escoger personas concretas para entablar, mediante la Palabra y la escucha, las orientaciones necesarias que permitan construir la historia de salvación. Ilumina el episodio de Moisés ante la zarza ardiendo: - *“¡Moisés, Moisés!”*. Él respondió: *“Aquí estoy”* (Ex 3,4). La intimidad crece al ritmo de la dignidad con la cual se administra el mensaje confiado; esto se demuestra con la tienda del encuentro, donde Dios hablaba con Moisés cara a cara, como hablan dos personas amigas (Ex 33,7-11). Entre crisis y esperanza, este vocero de Dios fue cobrando autoridad en medio de su pueblo, por eso, se le exhorta: *“Háblanos tú y te entenderemos, pero que no nos hable Dios, no sea que muramos”* (Ex 20,19).

III.- ...PORQUE DIOS HA ESCUCHADO A SU PUEBLO

“BASTA RECORRER LAS ESCRITURAS PARA DESCUBRIR CÓMO EL PADRE BUENO QUIERE ESCUCHAR EL CLAMOR DE LOS POBRES” (EX 3,7-8; EG 187).



En Éxodo 3,7-8 queda patente que todo proceso espiritual de “escucha” va acompañado del “ver”, “conocer”, “bajarse”, para hacer “subir”. Quiere decir que la escucha bíblica tiene un propósito firme. Dios oye y no queda indiferente. Y cuando oye, ¿qué oye?: - “... el clamor del pueblo ante sus opresores” (v.7). Este clamor, en los oídos de Dios, llega en forma de oración. Significa que todo proceso de escucha, ha de tener en cuenta los espacios donde se generan los lamentos y los gritos; teniendo ante éstos, una actitud contemplativa, siendo los oídos y el corazón de Dios inclinados compasivamente.

La conciencia de que Dios escucha se conserva en la memoria del pueblo fiel, quien le suplica para que su

oración no caiga al vacío: “escucha mi voz suplicante”, “inclina su oído hacia mi” (Cf. Sal 116,1-2). Él es invocado en la angustia (Cf. Sal 18,6), porque sus oídos siempre están atentos (Cf. Sal 34,15). Cuando Dios se demora en responder, se le recuerda su espera, “¿Hasta cuándo, Señor?”. (Cf. Sal 13,1-6; 5,3). No pueden darse respuestas fecundas sin previa escucha respetuosa.

La Palabra que el ser humano dirige a Dios se hace también palabra de Dios, confirmando el carácter dialógico de toda la revelación, y toda la existencia del ser humano se convierte en un diálogo con Dios que habla y escucha, que llama y mueve nuestra vida (Cf. VD 24).

IV.- DE LA ESCUCHA DIGNA AL QUEHACER PROFÉTICO

“AL ESCUCCHAR LA PALABRA DIVINA, EL CORAZÓN ARDE, PORQUE ES ÉL QUIEN LA EXPLICA Y PROCLAMA” (DA).

El *nabi* “profeta”, y la *nabiah* “profetisa”, se vocacionan en la experiencia de escucha a la Palabra de Dios. Sin esta experiencia nada se comunica. No se habla de Dios sin antes haber hablado con Él. Samuel, por ejemplo, se inicia en esta dimensión, luego de ser acompañado, afinar el oído y humildemente decir: *“Habla, Señor, que tu siervo escucha”* (1Sam 3,10). En adelante, *no dejó caer en tierra ninguna de las palabras que Dios le dirigiera* (Cf. 1Sam 3,19). El hecho de que profetas y profetisas sean sus “voceros”, sus “voceras”, significa que lo comunicado, tiene autoría divina.

Es Dios quien abre el oído, y da la gracia de escuchar la Palabra con actitud de discípulo, sin resistencia, sin echarse atrás (Cf. Is 50,4ss). No existen palabras consoladoras, ni dinamismo misionero, sin experiencia de “*espacio discipular*”, donde la Palabra se asienta en el corazón, y lo quema. De este fuego abrasador surge la profecía: “... Habla el Señor, quién no profetizará” (Am 3,8). *El Espíritu fortalece la identidad del discípulo y despierta en él la decidida voluntad de anunciar con audacia a los demás lo que ha escuchado* (Cf. AP 251).

La voz profética se alza con la fuerza de la Palabra. Tan fuerte que, en oca-



LA VOZ PROFÉTICA SE ALZA CON LA FUERZA DE LA PALABRA

siones, la misma tierra no puede soportarla (Cf. Am 7,10-17): pone nombres, sitúa en la realidad, colecciona los gritos de la gente y de la creación, identifica de dónde proceden y por qué. Al convertirse en maestra de dignidad, es despreciada, desestimada, evitada: *“Vamos a tramarnos algo contra Jeremías... Vamos a calumniarlo y no hagamos caso de sus palabras”* (Jr 18,18). A pesar de todo, esta voz, no tiembla. Sin dejar de ser mística, corta como espada de dos filos, porque es *“viva y eficaz”*. Penetra hasta la división entre alma y espíritu, articulaciones y médulas; discerniendo sentimientos y pensamientos del corazón (Cf. Hb 4,12).

Profetas y profetisas constatan, en medio del pueblo, la presencia de sordos voluntarios, que no quieren escuchar, y rehúsan la voz de Dios (Cf. Jr 11,10-11; Is 29,18), *“orejas que no quieren destaparse”* (Cf. Is 35,5), llamadas *“incircuncisas”* (Cf. Jr 6,10). La terquedad del corazón y el tapón de oídos están relacionados (Cf. Jr 9,25). En este sentido, nos afirma Aparecida: *“Conversión” es la respuesta inicial de quien ha escuchado esta Voz con admiración* (AP 278).



V.- “¡ESCUCHA!”, ACONSEJA LA COMUNIDAD SAPIENCIAL, COMO HERENCIA UNIVERSAL

“CUANDO LA VIDA INTERIOR SE CLAUSURA EN LOS PROPIOS INTERESES, YA NO HAY ESPACIO PARA LOS DEMÁS, YA NO ENTRAN LOS POBRES, YA NO SE ESCUCHA LA VOZ DE DIOS...” (EG 2).

La “escucha” es un llamamiento primordial en el mundo de la sabiduría (Cf. Pr 1,8). Lo contrario es imprudencia y necedad (Cf. Sal 92,6). Los oídos atentos a la voz de Dios son el primer escalón en la gran escalera sapiencial-espiritual. Múltiples consejos así lo confirman:

- » *“Sé pronto para escuchar y tardo en responder” (Si 5,11),*
- » *“Si te gusta escuchar aprenderás; si prestas atención llegarás a ser sabio” (6,33),*
- » *“Hay quien calla por no tener respuesta, quien calla porque conoce su momento” (20,6),*
- » *“Todo tiene su momento... su tiempo el callar y su tiempo el hablar” (Qo 5,11),*
- » *“Guarda silencio para que hable yo un poco” (Jb 13,13)...*

El arte de escuchar, en la comunicación con la otra persona, es la capacidad del corazón que hace posible la proximidad sin la cual no existe verdadero encuentro espiritual. La escucha ayuda a encontrar el gesto y la palabra oportuna que nos desinstala de la tranquila condición de espectadores. Sólo a partir de esta escucha respetuosa compasiva se pueden encontrar los caminos de un genuino crecimiento, despertar el deseo del ideal cristianos, las ansias de responder plenamente a Dios y el anhelo de desarrollar lo mejor que Dios ha sembrado en la propia vida (Cf. EG 171).

“SÉ PRONTO PARA ESCUCHAR Y TARDO EN RESPONDER” (SI 5,11),

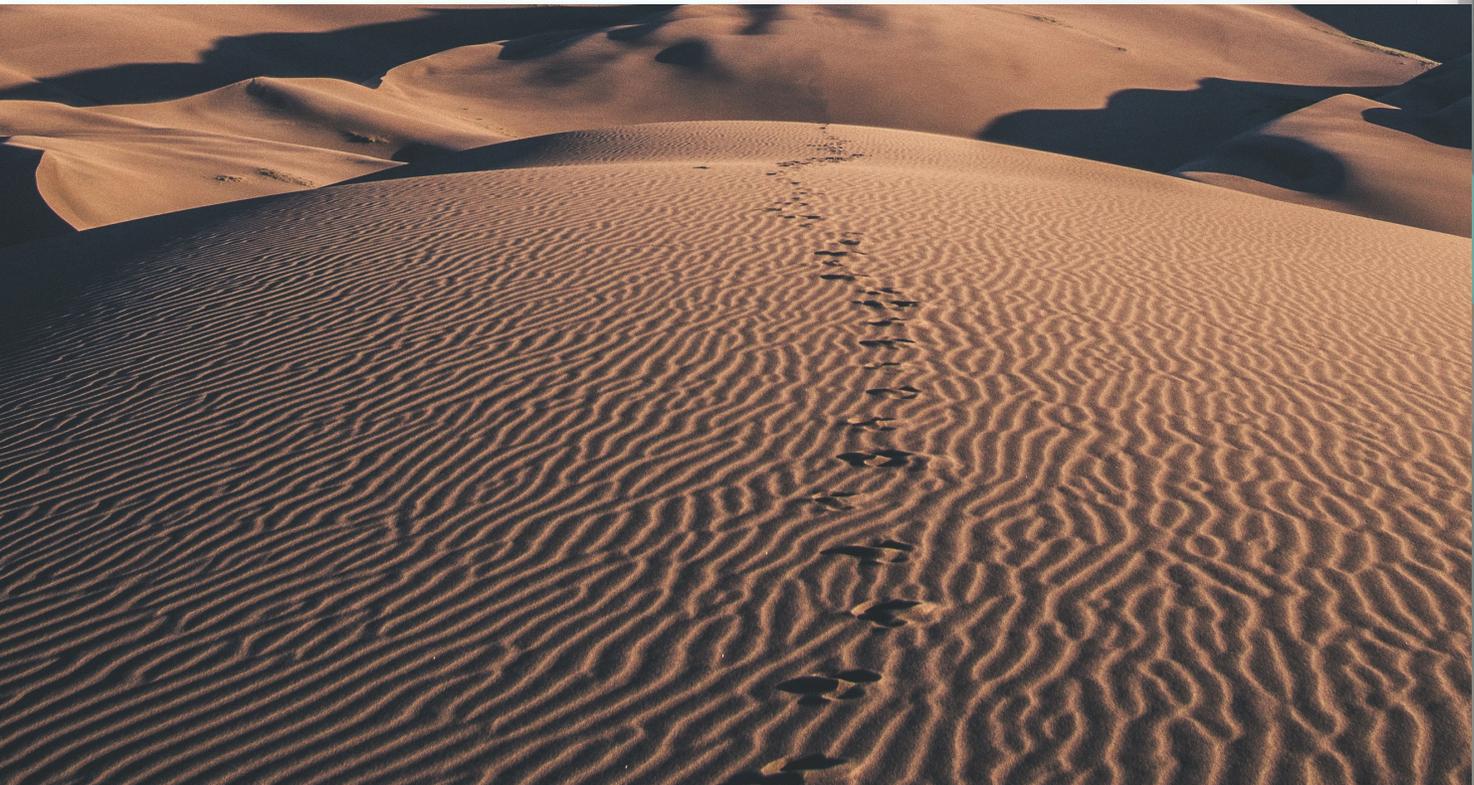
VI.- EN LA ESCUELA DE LA ESCUCHA: VOLVAMOS A ESCUCHAR A JESÚS Y ESCUCHEMOS COMO MARÍA

“COMO HIJOS OBEDIENTES DEL PADRE, QUEREMOS ESCUCHAR A JESÚS, PORQUE ÉL ES EL ÚNICO MAESTRO”².

Antes de ser escuchado, Jesús ha sido oyente contemplativo. Al primero a quien Él escucha es al Padre. Soledad, silencio y oración son el escenario que adornan la atmósfera de tal encuentro dialogante; principalmente antes de tomar decisiones, o cuando necesitaba responder a problemáticas de envergadura. De ahí que se le identifique:

- » De madrugada, solo, en un lugar aislado (Mc 1,35),
- » En lo alto de un monte (Mt 14,23),
- » En el desierto (Lc 4,1-2),
- » Con rostro en tierra (Mt 26,39)...

2 Cf. Mt 23,8; Lc 9, 35; AP 103; EG 66; AP 103.



Jesús también supo escuchar a las personas, al prójimo: enfermos (Cf. Lc 18,41), mujeres (Cf. Mt 15,28), pobres (Cf. Mt 9,36), pecadores (Cf. Lc 3,112; 6,8), escribas y fariseos (Cf. Mt 12,38-42), ancianos (Cf. Lc 7,4-6), niños (Cf. Mc 10,14), militares (Cf. Mt 8,5), multitudes (Cf. Lc 5,1), etc. Podemos concluir que el buen oyente no se improvisa. Lo que permitimos que Dios haga de nosotros, en la oración, eso decidirá todo en nuestras relaciones y convivencia interpersonales.



En suma, Jesús escucha al Padre, y el Padre escucha a Jesús; el Espíritu escucha lo que conversan Padre e Hijo (Jn 17,11ss). **“El poder del Espíritu y de la Palabra contagia a las personas y las lleva a escuchar a Jesucristo”** (AP 279).

Mateo 5 presenta la imagen de Jesús, en el monte, siendo escuchado por la muchedumbre. De su boca salen ríos de sabiduría; inicia con las bienaventuranzas, un proyecto de actitudes que permiten la perfección de vida, como el Padre. Escuchar a Jesús es el primer escalón para alcanzar la santidad. Escucharle es, empezar a ser cristiano. *“No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva”* (DCE 1). Sólo volviendo a escuchar a Jesús, nuestras propias palabras se llenarán de sentido, y valdrá la experiencia comunicarlas; porque esparcirán el mismo perfume de Cristo, donde encuentran su origen.

... volvamos a escuchar a Jesús, con todo el amor y el respeto que merece. Permitámosle que nos golpee con sus palabras, que nos desafíe, que nos interpele a un cambio real de vida. De otro modo, la santidad será sólo de palabras (Cf. GE 66).

Él mismo nos dice: *“Ten en cuenta que estoy a la puerta y voy a llamar; y, si alguno abre mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos los dos”* (Ap 3,20).

Escuchemos como María, la libre oyente de la Palabra, supo oír:

- » **Escucha al ángel de Dios:** *“Alégrate, llena de gracia, el Señor está contigo...”* (Lc 1,28).
- » **Escucha a Isabel:** *“Bendita tú, entre las mujeres y bendito el fruto de tu seno”* (Lc 1,42).
- » **Escucha a Simeón:** *“¡A ti misma una espada te atravesará el alma!”* (Lc 2,35).
- » **Escucha a José:** *“Él se preparó, tomó de noche al niño y a su madre, y se retiró a Egipto”* (Mt 2,14).
- » **Escucha a Jesús:** *“Todo el que cumpla la voluntad de mi padre de los cielos, ése es mi hermano, mi hermana y mi madre”* (Mt 12,46-50).
- » **Y, en adelante,** María invita a las demás personas a escucharle a Él con atención, con el fin de hacer lo que Él diga (Cf. Jn 2,5). La invitación de la Madre tiene fundamento teológico: *“Este es mi Hijo Amado, escúchenle”* (Mc 9,7).

La particularidad de la escucha mariana es “anidar todas esas cosas en el corazón”, para meditarlas y degustarlas (Cf. Lc 2,19); nos enseña así el primado de la escucha de la Palabra en la vida del discípulo misionero (Cf. AP 271).

María es la figura de la Iglesia a la escucha de la Palabra de Dios. Símbolo de apertura a Dios y a los demás; escucha activa, que interioriza, asimila, y en la que la Palabra se convierte en forma de vida (Cf. VD 27). Ella es personificación de la sabiduría. María ¡danos la perfección de tu escucha!

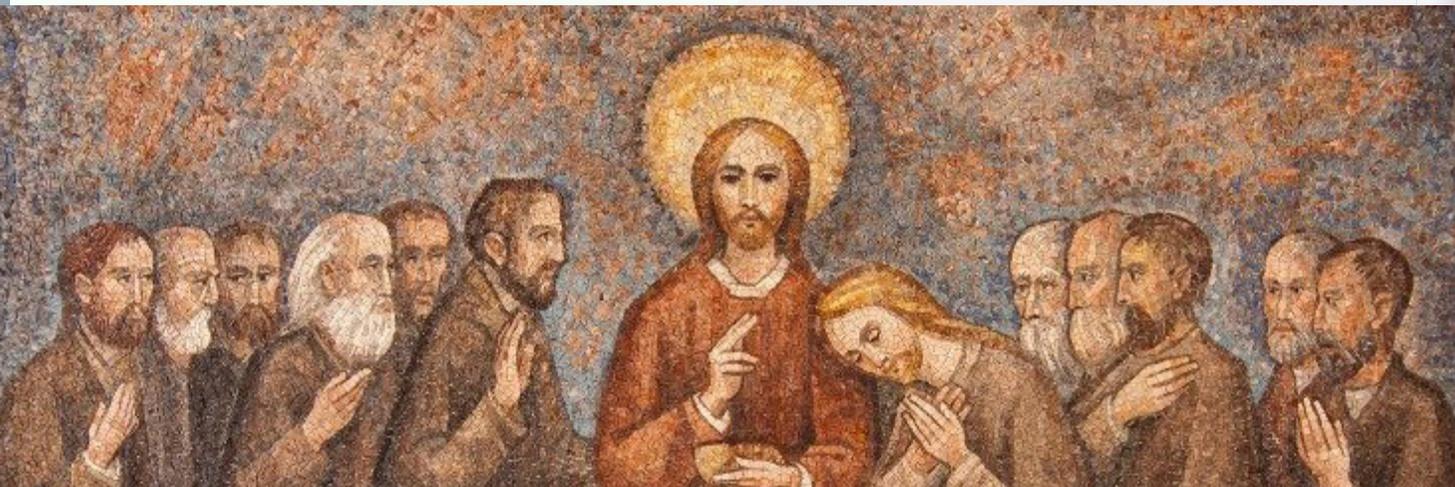
MARÍA ¡DANOS LA PERFECCIÓN DE TU ESCUCHA!

VII.- COMUNIDAD APOSTÓLICA: ESCUCHA COMO ESTRATEGIA Y MEDIACIÓN PARA CAMINAR JUNTOS Y JUNTAS

“SÓLO QUIEN ESTÁ DISPUESTO A ESCUCHAR TIENE LA LIBERTAD PARA RENUNCIAR A SU PROPIO PUNTO DE VISTA PARCIAL O INSUFICIENTE, A SUS COSTUMBRES, A SUS ESQUEMAS” (GE 172.)

El escenario de las comunidades cristianas primitivas es el de enfrentar nuevos y desafiantes retos y desafíos para difundir e inculturar el evangelio en realidades complejas del mundo greco/romano. Una referencia importante es la primera asamblea en Jerusalén. Cómo llegaron a consenso después de una acalorada discusión sobre *“si debían o no, los gentiles, convertidos, circuncidarse”* (Cf. Hch 15):

- » Se reunieron para tratar el asunto, ya que tenían opiniones diferentes (v.6).
- » Escucharon a algunos procedentes de la secta de los fariseos (v.5).
- » Escucharon a Pedro (v.8-11).
- » Escucharon a Bernabé y a Pablo (v.12).
- » Escucharon a Santiago (v.12-21).



Luego de todo el proceso de escucha toman la decisión:

“... hemos decidido el Espíritu Santo y nosotros, no imponerles más cargas que éstas indispensables...” (v.29).

Una de las cartas apostólicas aconseja, y con razón: *“Todos deben estar listos para escuchar y ser lentos para hablar enojarse (St 1,19).*

Desde los planteamientos anteriores y en el marco de la actual reflexión de la Iglesia, la escucha es verdadero y firme pilar de la espiritualidad sinodal. Ésta no será posible si no caminamos, juntos y juntas hacia Cristo, escuchándonos; y, en Él y con Él, en una actitud de conversión permanente y decidida. Es necesaria una renovación interior, cultivada día a día, y custodiada, por la gracia del Espíritu Santo, en el jardín interior de nuestro corazón. Esta disposición tiene que nacer del compromiso de pertenecer a la Iglesia, de tener una identidad eclesial; no solo sintiendo que formamos parte de la Iglesia, sino que *“soy, de verdad, Iglesia”*. Este *“ser Iglesia”* implica, como dijo en cierta ocasión Santo Arnulfo Romero *“sentir con la Iglesia”*. *“La pastoral de la Iglesia debe saber mostrar que Dios escucha la necesidad del ser humano y su clamor” (VD 23).*

El punto de partida, de toda conversión auténtica es recuperar el sueño con el cual Dios nos ha creado: somos su imagen y semejanza (Gn 1,26). Y estamos llamados a que la Palabra creadora sea escuchada en cualquier situación de caos que nos invada. *“La Iglesia no tiene por qué proponer una palabra definitiva y entiende que debe escuchar y promover el debate honesto... respetando la diversidad de opiniones”* y, al final, llegar a un consenso, según el querer del Espíritu (LS 61).

**“LA PASTORAL DE LA IGLESIA DEBE SABER
MOSTRAR QUE DIOS ESCUCHA LA NECESIDAD
DEL SER HUMANO Y SU CLAMOR”**

VIII. DETENERNOS Y SENTARNOS A ESCUCHAR AL OTRO, A LA OTRA (CF. FT 48)

“ACERCARSE, EXPRESARSE, ESCUCHARSE, MIRARSE, CONOCERSE, TRATAR DE COMPRENDERSE, BUSCAR PUNTOS DE CONTACTO, TODO ESO SE REÚNE EN EL VERBO “DIALOGAR”. NO HACE FALTA DECIR PARA QUÉ SIRVE EL DIÁLOGO” (FT 198).

La presidencia del Consejo Episcopal Latinoamericano ha postergado el plazo de escucha hacia la Asamblea Eclesial hasta el 30 de agosto del 2021.³ La medida despierta esperanza hacia una nueva manera de ser Iglesia desde los procesos participativos. Se trata, de un *“camino comunitario de escucha y respuesta”* (EG 166), que encuentra apoyo y sintonía en el documento de Aparecida, que afirma, *Escucha con interés a los pobres del Continente* (Cf. AP 379).

Escucharnos unos a otros y a las otras es una prioridad pastoral, para hacer desaparecer el silencio y la no-escucha, convirtiendo todo en tecleos y mensajes rápidos y ansiosos, que ponen en riesgo la estructura básica de una sabia comunicación humana (Cf. FT 49). *“Se trata de una escucha recíproca en la cual cada uno tiene algo que aprender, uno del otro: tanto el pueblo fiel como el colegio episcopal. Cada uno en escucha de los otros; y todos en escucha del Espíritu*

3 Conferencia del Episcopado Latinoamericano; circular: Mayo 28 de 2021.

LA ESCUCHA ES “ENCUENTRO HUMANO”

La escucha es “encuentro humano”, “paradigma de actitud receptiva”, de quien supera el narcisismo y recibe al otro, le presta atención, le acoge en el propio círculo; superando las sorderas y las interrupciones a mitad del diálogo (Cf. FT 48). No tiene límites la empresa apostólica que se disponga a “escuchar con atención” la Palabra que Dios, en medio de su pueblo, le destina (Cf. Hch 16,14). Este ha sido también el mensaje central de *Fratelli Tutti*: *“En nombre de la fraternidad humana que abraza a todos los hombres, los une y los hace iguales. En el nombre de esta fraternidad golpeada por las políticas de integrismo y división y por los sistemas de ganancia insaciable y las tendencias ideológicas odiosas, que manipulan las acciones y los destinos de los hombres. En el nombre de la libertad, que Dios ha dado a todos los seres humanos, creándolos libres y distinguiéndolos con ella. En el nombre de la justicia y de la misericordia, fundamentos de la prosperidad y quicios de la fe. En el nombre de todas las personas de buena voluntad, presentes en cada rincón de la tierra. En el nombre de Dios y de todo esto “asumimos” la cultura del diálogo como camino; la colaboración*

