

ORAR CON LOS SENTIDOS

En la oración, saber mirar...

“Vio Dios todo lo que había hecho y era muy bueno” (Gn 1, 31). Te invitamos a dar un paseo contemplativo por alguna de tus recorridos habituales, haciendo como un rastreo en busca de la bondad y de la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira internamente a las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: “Vio Dios que todo era bueno”. Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya. Déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

Lee Mc 10, 46-52. Es el relato de la curación del ciego Bartimeo. Léela como si fuera la primera vez que la lees. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla interiormente. Siéntate como aquel ciego sentado al borde del camino. Oye el murmullo de la gente, presiente la cercanía de Jesús, grítale desde el fondo de tu corazón: “¡Ten piedad de mí!” Deja que todo tu ser se ponga a gritar: “¡Señor, que vea!” Siente las manos de Jesús sobre tus ojos, déjate curar por la fuerza de esas manos que pueden inundarte de luz. Quédate unos segundos en un silencio lleno de agradecimiento.

Toma el texto evangélico Mc 6, 34. Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasión porque están como ovejas sin pastor. Mézclate con aquella gente, siéntete envuelto en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta como eres. Respira hondo y déjate acoger por la paz de esa acogida incondicional.

Compromiso: en tu día a día, pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. En la calle, en tu medio de transporte habitual, trata de mirar a la gente como lo haría Él. Pídele a Jesús que te enseñe a recorrer cada rostro tratando de adivinar qué se esconde detrás de estas expresiones de cansancio, de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la súplica de Jesús hacia ellos...

Y cuando celebres la eucaristía, mírala con ojos nuevos, limpios de rutina y monotonía. Llega unos minutos antes y observa la llegada de la gente: míralos y con tu mirada, dales la bienvenida. Descubre el interior de la iglesia: la mesa del altar que llama al convite, la luz encendida que nos recuerda la presencia viva del Resucitado, el pan y el vino, memoria de su vida entregada y de su sangre derramada... Presta atención a los signos y gestos que hacemos durante la celebración. No los hagas de manera mecánica, sino dejándolos nacer desde el fondo de tu ser...

Escribe tu experiencia de este rato...

En la oración, saber tocar...

La verdad es que nos sentimos más cómodos cuando en la iglesia nos hablan del alma, del espíritu, el corazón y las virtudes... que cuando escuchamos hablar de realidades que se pueden tocar: el hambre, el paro, compartir... El Evangelio es una llamada apremiante a entrar en una relación nueva con el universo material que nos rodea y estrenar un contacto distinto con las cosas.

Esto se aprende también en la oración, una oración que tiene que llegar a nuestras manos, enfermas de posesión y de prisa, y transfigurarlas. Y cuando sean capaces de acariciar y de jugar, en vez de arrancar la utilidad de las cosas, cuando sean capaces de cuidar y respetar el ritmo misterioso de la vida, entonces serán de verdad "espirituales".

Lee Jr 18, 1-7. El texto de Jeremías en casa del alfarero. Intenta sentir en tus manos la blandura y docilidad del barro.

Compromiso: plantéate algún día "tocar" tu realidad cotidiana. Implícate en ella, siente que te la llevas en tus manos. Trata también de acercarte a los tuyos con algún gesto que implique tocar: una caricia, un abrazo... Siente cómo los demás llegan también no sólo a tocar tu cuerpo (con una acaricia, un abrazo, un apretón de manos...) sino a tocar tu corazón.

Escribe tu experiencia durante este rato...

En la oración, saber decir...

Aunque la palabrería esté devaluada, no lo está la palabra y mucho menos el saber decir. El ser humano necesita expresarse, comunicarse, decirse y los creyentes sabemos que la fe pone en diálogo toda nuestra vida con el Señor.

Lo que quizá nos ha hecho perder la confianza en el decir es que nuestras palabras han sido muchas veces malgastadas y han terminado por no significar nada. Decimos una cosa, pero en el fondo queremos decir otra. Si eso nos ocurre en la oración, si se nos han vaciado las palabras que pronunciamos en ella, algo importante está en peligro. Si decimos "Padre nuestro..." pero seguimos teniendo miedo de Él, o nuestra única preocupación es nuestra buena fama, nuestro éxito, nuestros asuntos o nuestra voluntad, es evidente que esas palabras que decimos están huecas.

En el fondo de nuestros corazones, deseamos llevara una vida más coherente con nuestras palabras, pero necesitamos reestrenarlas, volver a sentir su seriedad, su existencia, dejarlas quemar en nuestros labios, estar atentos para no pronunciarlas en vano.

Elige alguna frase breve tomada del Evangelio, de un salmo o de tu experiencia de oración, a través de la cual sientas que tu ser se expresa por entero, según la situación en la que estés: “¡Hágase tu voluntad!”, “Señor, que vea”, “Creo pero aumenta mi fe...” Haz sitio en tu interior para esas palabras, trata de pronunciarlas desde el fondo de tu ser, repítelas por dentro una y otra vez, deja que vayan calando en tu tierra seca, como una lluvia mansa... Dilas interiormente al compás de tu respiración. Si te distraes, vuelve suavemente a ellas.

Compromiso: durante un día, presta atención a todo lo que digas. No digas nada si sólo es por decirlo. Si esas palabras están vacías y no expresan verdaderamente lo que sientes o piensas, permanece en silencio... En lugar de ello, acoge atentamente la palabra de los demás. Presta mucha atención a tus palabras y a las de los demás. Quizás en algunas de ellas descubras a Dios.

Escribe aquí tu experiencia de este rato...

En la oración, saber escuchar...

Un viejo libro de Israel (1Re 19, 8-15) nos cuenta en un relato que Yahvé quiso jugar al escondite con uno de sus profetas. Así llegó Elías a su cita con Dios en el monte indicado. Pero Dios quiere enseñarle algo que Elías todavía no ha aprendido, y se lo va a enseñar con un juego, un juego en el que intervienen la búsqueda y el ocultamiento, el gozo de un encuentro que se aplaza, la atención, la sorpresa... Elías esperaba encontrar a Dios en el viento, la tormenta, el terremoto... Sólo afinando el oído, Elías aprende a reconocer la voz de Dios. Y en el rumor de una brisa suave, como el susurro de una confidencia, lo reconoce. Dios enseñó a Elías a familiarizarse con su voz.

Nuestro Dios no es lejano, silencioso... pero debemos aprender el lenguaje de Dios. Habla en las Escrituras y en la liturgia, en el periódico y en el hermano, en el tráfico de la ciudad y en el secreto del propio corazón. Orar es ponernos a la escucha.

Lee en Mc 7, 31-37 la curación del sordomudo. Entra en la escena evangélica. Siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente sobre ellos las manos de Jesús. Pídele con fuerza que te los abra, que te enseñe a escuchar... Oye interiormente la autoridad de Jesús cuando dice: “Abríos”.

Compromiso: intenta algún día, desde la mañana, entrar en el juego de descubrir a Dios que te habla. Escucha a fondo a los otros, presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día. Por la noche, párate unos momentos y trata de reconocer qué voz de Dios has reconocido.

También puedes dedicar un rato a escuchar amistosamente tu cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones de cansancio, dolor, armonía, inquietud. También por medio de tu cuerpo, Dios se comunica contigo.

Y cuando celebres la Eucaristía, vívela escuchando: los cantos, las lecturas, las peticiones, las oraciones... Quédate con una frase, sólo con una de las que te haya llegado más dentro y llévala en tu corazón.

Escribe aquí tu experiencia durante este rato...

