TALLER DE ORACIÓN #2

SUSURROS DE DIOS...

Cómo hago de vez en cuando, hoy convierto el domingo en un día de retiro, dedicando más tiempo (y un tiempo más tranquilo) a orar, meditar, leer, escribir. Comienzo haciendo caso del consejo del Señor: "Cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre" (Mt 6,6).

Busco el silencio exterior y pido el silencio interior...
*¡Fluschhh!. Primero, la cisterna del retrete; después el ruido de la ducha del vecino. Rezo con el salmista:

Levantan los ríos su voz,
Levantan los ríos su fragor;
Pero más que las aguas caudalosas,
Más potente que el oleaje del mar,
Más potente en el cielo es el Señor (Sal 93,3-4)

*El recio sonido del autobús me lleva a pedir: Señor, no estés callado, en silencio, inmóvil, oh Dios (Sal 83,2). Recuerdo también, como no, que el Señor envía su mensaje a la tierra y su palabra corre veloz (Sal 147,15). Aparece, entre tanto, otro sonido "móvil", el del ascensor que sube y baja. Jesús, ¡sé Tú, mi único ascensor, la verdadera escalera de acceso a Dios y a los hermanos!
*Suena ahora la música del vecino, contundente "bakalao" a todo volumen. Quizá por contraposición a las suaves melodías que solemos utilizar para nuestras celebraciones religiosas (órgano, Taizé, polifonías,...), recuerdo ahora la más genuina tradición bíblica. Aclamad a Dios, nuestra fuerza, con panderos, trompetas, cítaras, arpas, tambores, trompas, flautas, platillos sonoros y vibrantes, acompañando los vítores con bordones. ¡Todo ser que alienta alabe al Señor! (Sal 150)

*Los pulmones del último vecino que ha venido al bloque se desarrollan bien. Tiene solo un mes y medio, pero llora y grita con una fuerza descomunal. ¿Grito yo al Señor?¿Puedo hacer mías las palabras del salmista: A voz en grito clamo al Señor (Sal 142), alzo mi voz gritando, alzo mi voz a Dios para que me oiga (Sal 77)? ¿O más bien mi rutina, monotonía y mediocridad me impiden levantar la voz?. Con todo, sabemos bien que hasta el presente, la humanidad

entera sigue lanzando un gemido universal con los dolores de su parto(Rom. 8,22): ¡No permitas, Señor, que mi apatía acalle este gemido, pues tu Espíritu lo pone en lo íntimo de mi ser!.

*El bebé ya se ha callado, supongo que duerme. ¿Puede una madre olvidarse de su criatura, dejar de querer al hijo de sus entrañas? Lo más parecido en esta tierra a la fidelidad y la ternura de Dios, es el amor de una madre. Y la condición para entrar en el Reino de Dios es hacerse como un niño, nacer de nuevo.

*El ruido penetrante del berbiquí eléctrico me lleva a "considerar como Dios trabaja y labora por mí en todas las cosas criadas sobre la faz de la tierra"; y como debo yo trabajar, qué debo ofrecer al Señor mi Dios en lo concreto de mi vida. Sin olvidar, claro está que si el Señor no construye la casa, en vano se cansan los albañiles.

*En estas divagaciones estoy cuando la radio, desde la calle, me anuncia el gol del Rayo. ¡Cuánta pasión pone el locutor en algo tan intrascendente! Supongo que es porque le gusta el fútbol y porque le pagan. Y yo, ¿cuánta pasión pongo en transmitir a Dios? Quizá deba recuperar el gusto por/con el Señor; en cierta ocasión le dijo Pedro a Jesús: ¡qué a gusto se está aquí!, y el mismo Padre nos recordó después: Habéis saboreado lo bueno que es el Señor (1 Pe 2,3). Respecto a lo del salario, es Pablo quien nos ayuda: Todo lo considero pérdida o basura con tal de conocer a Cristo e incorporarme a Él.

*Alguien, en casa, ha estado trabajando en el ordenador y ahora está imprimiendo con ese sonido tan peculiar y desagradable. Vosotros sois la carta de Cristo, no escrita con tinta, sino con Espíritu de Dios vivo, no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en el corazón. Y esto mismo me lleva a pedir: ¡grábame como un sello en tu corazón!. El día de retiro se va acabando. Distinto de lo esperado, pero lleno de Dios. Ojalá escuchéis hoy su voz: " No endurezcáis el corazón". ¿Acaso va a resultar que para escuchar la voz del Señor no hace falta tener los oídos atentos, sino el corazón tierno?

(Daniel Izuzquiza)

INSTITUTO DE BIBLIA
FORMACIÓN BÍBLICA Y PASTORAL

Ejercicio 1

ORAR CON LOS SENTIDOS

1. Sentir a Dios:

Consiste en estar en contacto con las sensaciones de tu cuerpo. Lo importante es irse relajando y sintiendo esas sensaciones. Para ello te has de centrar en esto, y debes dejar por un momento todos los pensamientos que ocupan tu mente. Poco a poco irás produciendo la paz, la serenidad, la tranquilidad y el equilibrio. Se trata de sentir esas sensaciones, no de pensar en ellas. Lentamente has de ir pasando de unas sensaciones a otras, pero sin prisa; déjate llevar... Reflexiona y cae en la cuenta de que Dios es el creador de esas sensaciones. Siéntete en contacto con Dios a través de esas sensaciones.

2. Respirar a Dios:

Desde el silencio exterior e interior, la respiración nos puede ayudar mucho a la hora de relajarnos. Ha de ser una respiración pausada y natural, en ningún momento violenta. Consiste en tomar conciencia del paso del aire a través de tu nariz, por los pulmones... Se trata de mantener ese ritmo de respiración: Inspiración; expiración. E ir repitiendo alguna frase tipo mantra: "Señor Jesús, ten misericordia de mí"

3. Escuchar a Dios:

Consiste en agudizar la facultad de escuchar, dar un nombre a cada sonido, escuchar la gran gama de sonidos que hay a mi alrededor; sabiendo que Dios se está manifestando a través suya, sentirme en comunión con los sonidos. *Este ejercicio puede servir como técnica de relajación para comenzar cualquier rato de oración. Te aconsejo que lo practiques al principio con cierto rigor para que luego sea algo natural que no necesite seguir unos pasos muy precisos. A veces ayuda fijarnos solo en uno de los tres pasos.

- **Ejercicio #2:** En la Biblia se encuentran150 Salmos, que son oraciones a Dios para dar gracias, alabar, pedir perdón, etc. Te invito a que busques un Salmo con el que te identifiques y vivas un momento de oración, luego has un pequeño escrito sobre tu experiencia de orar con ese Salmo y compártelo con tu familia o personas que puedan necesitar esa reflexión para su vida espiritual.