

ORAR CON LA PALABRA

La oración con la Palabra tiene sus reglas, que hay que cumplir y a las que debe habituarse el orante. Muchas veces los ejercicios de oración realizados son "inútiles" porque se falla en cualquiera de las premisas más insignificantes y fáciles. De esa manera de acaba por abandonar.

Hemos de insistir en la disciplina y en la exigencia de adquirir unas reglas mínimas. Aparecerán muchas dificultades, pero hemos de saber tratarlas bien, sin darnos por vencidos antes de plantarles cara.

A.- EL AMBIENTE QUE HEMOS DE CREAR

- Purifícate:

Del sueño, si haces la meditación por la mañana; Si te encuentras dormido, te pasara como a las vírgenes necias: y no podrás entrar en intimidad con el Amado.

De las intenciones no rectas, de las pasiones que te dominan. Solo los limpios verán a Dios.

De las imágenes producidas por esa ~loca de casa», que solo da pasto para sus locuras divertidas. Haz un proceso de higiene mental.

- Ponte cómodo:

Adopta la postura en la que te sientas cómodo (pero que no te invite dormir), que no tengas que estar continuamente cambiando de postura, rascándote, moviéndote..., adopta una posición que te permita la tranquilidad Se recomienda estar sentado sobre una silla recta, dura en forma de cuatro (respaldo en ángulo recto), sin posiciones incómodas, que impiden la circulación de la sangre y acaban molestando.

- RELÁJATE:

Olvidate de todo lo que has hecho, de lo que has de hacer, de lo que deberías hacer en este momento, de todos los problemas. Piensa que sólo ha que hacer una cosa en ese momento: meditar el Nuevo Testamento.

Relajate y ponte cómodo también por dentro. Respira, empieza a sentir la respiración en tu interior; hazla acompasada y rítmica, como si el aire que respiras fuera el mismo aliento de Dios, como si todo lo que espiras fuera lo que quieres eliminar de ti mismo.

Mientras vas relajandote, intenta llenarte de sentimientos positivos, el amor hacia las personas y hacia todas las criaturas. El sentir que amas y eres amado es uno de los mejores sedantes.

B.-ALGUNAS REGLAS PARA TU ORACIÓN

Te doy unas reglas mínimas necesarias para todo aquel Juan que quiera avanzar en la lectura de la Palabra de Dios. Léelas con atención, rumialas. fijate en las posibilidades que tienes de ser fiel a ellas, busca las dificultades, intenta hallar las soluciones y dialogalo en el grupo con el animador. Estas son:

1) Ponte y márcate un tiempo, el que quieres emplear para la oración. Sé fiel y constante, pase lo que pase (por más urgencias que se vengan encima y se susciten, sobre todo, en ese momento). Empieza por un periodo breve de tiempo, quizá cinco minutos; y, poco a poco, a medida que te sientas capaz, dedica mas tiempo, hasta conseguir, de un modo habitual, un mínimo de cuarto de hora.

Organiza tu oración, aunque el misterio no se organice, eres tu quien lo necesita.

× fidelidad en ese tiempo;

× adecuación: que no sea que te sobre y en el que estás tan cansado que ya no puedas con tu alma;

× asiduidad y constancia: cada día, sin excusas;

× busca un lugar en el que la puedas hacer con tranquilidad y serenidad, sin que nadie te moleste.

2) Empieza siempre con un acto de fe en el Padre, en el Hijo y en el Espíritu. A veces, esta convicción de estar en su presencia ya sera suficiente. Es el Espíritu el que debe guiar tu corazón para que se encuentre con Dios Padre, que te invita a través de la Palabra, como guío el de María.

Convéncete de que no es un tiempo perdido el que dedicas a la invocación previa: El es el Absoluto, nada hay más importante, quiere hablarte y comunicarte su experiencia.

3) Escoge el texto evangélico que se te brinda: léelo despacio; fijate en las personas que aparecen:

× que hacen, qué dicen;

× como actúan;

× qué prejuicios llevan;

× como se abren a la gracia.

Siente lo dicho a ellos como dirigido a ti mismo; que vaya cayendo poco a poco en tu corazón como lluvia suave. En ciertos momentos, te pasaras y bastara una palabra, una frase... para que te sientas lleno.

Es Jesús quien te la dirige. Te sientas, como María, a sus pies y gozas completamente convencido de que no hay nada más eficaz en ese momento.

4) Centra la atención en un personaje (o en varios sucesivamente) y mira sus actitudes frente a Jesús y cómo serían las tuyas en su caso.

5) Centra la atención en Jesús mismo, y contempla el porqué de su espíritu, de sus actitudes, de su actuación, sus sentimientos... para ir haciendo tuya toda esa personalidad; para ser y hacer como Jesús, seguirlo más de cerca e irle imitando.

6) Deja que broten espontáneos sentimientos de: amor, agradecimiento, petición, adoración, humildad, entrega, dolores de parto...

A lo mejor no sientes nada (por largos periodos); por lo general, no duran demasiado. En esos casos, puedes usar un comentario, decir jaculatorias, rezar el rosario, algún salmo. Si aparecen sentimientos negativos, comunícalo a la persona de confianza que te ayuda en este camino de encuentro con la Palabra.

7) Dedicar un tiempo a ver que te invita Dios a realizar o cambiar de tu vida, a la luz de la Palabra que has orado. Saca un breve compromiso concreto y realizable. Puede que debas intentar alguno por un largo periodo de tiempo.

8) Revisa como te ha ido el tiempo de oración para dar gracias: y hazlo tanto si te ha ido bien como mal (ante el solo deseo de rezar, ya hay que dar gracias), para ver si has sido dócil y has sabido escuchar, si has dejado "hablar" a Dios o has sido tu el "charlatán". Puedes revisar también cómo te fue con el compromiso que hiciste el día anterior.

9) Retén algún fragmento en la memoria para ir haciendo presente durante el día y alimentando tu espíritu. Durante el día retómalo y reza con él: en los viajes, en medio de la gente, en tus preocupaciones y alegrías, cuando estás en silencio o en el ajetreo de la jornada...; en todo momento podrás retomararlo y rezar con él. A eso le puedes llamar palabra de Dios «full time» y deja que guíe tus pasos.

10) Busca una persona de confianza que te anime en tu camino espiritual de oración, capaz de animarte y guiarte por esos senderos que pueden resultar intrincados y que, en muchos casos, resultan difíciles de discernir. Busca uno, el que tengas más cerca y con el que tengas facilidad de dialogar; abrele tu corazón, que pueda exigirte, y haced juntos ese camino tan hermoso de "meterse" en la Palabra de Dios.

No creas que son muchas normas y que se te hace complicado. Sucede como con las teclas de la máquina de escribir con la que me dirijo a ti; son muchas, pero no me doy cuenta del trabajo, porque lo hago de un modo automático; me costo solo al principio, cuando aprendía. Si eres fiel, tocarás todas esas teclas sin darte cuenta.

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/orar-con-la-palabra