

## **Oración por compás**

### **A. Advierte la presencia de Dios**

Como ya sabes, la oración comienza a partir del momento en el que el orante toma conciencia de la presencia de Dios. Incluso aunque el Padre está escondido (Mt 6,6). El orante sabe que, aunque escondido, está; sabe que aunque escondido, nos mira (Mt 6,6) y nos mira con amor. No es necesario hacer un esfuerzo de imaginación. Basta una simple toma de conciencia: Darse cuenta de que está aquí.

### **B. Dentro de tí**

El Reino de Dios está dentro de cada uno (Lc 17 21). Si una de las grandes dificultades del hombre actual y del orante moderno es el "advertir a Dios", el darse cuenta de su presencia; otra gran dificultad es la de recuperarse como lugar de su presencia. Es redescubrir la interioridad.

### **C.-Háblale**

El primer recurso que el orante entiende como forma de relación es HABLAR A DIOS. El lenguaje crea unas formas y condiciones de cercanía y de presencia, inicialmente válidas y hasta necesarias. Y aunque existe el riesgo del soliloquio, hay que correrlo en los comienzos de la oración.

Las palabras, especialmente las palabras que Dios mismo ha dicho, son el lugar donde el orante puede "mirar" a Dios.

#### **a. con una frase una palabra**

La espiritualidad hesicasta ortodoxa cristiana representada por el "Peregrino ruso" ya utilizaba una frase para orar. Pero no es única. La espiritualidad cristiana ha mantenido esa fórmula de orar.

Y es una etapa necesaria en el proceso de la oración que requiere una PROGRESIVA SIMPLIFICACIÓN de todo, incluido del lenguaje. Su valor antropológico reside en que : Simplifica la mirada, favorece el silencio, permite el adentramiento en niveles más hondos de conciencia; afecta a capas más profundas de la mente.

Como requisitos, conviene que la frase sea CORTA, ESPONTANEA y AFECTUOSA.

## **4. Dile tu amor**

Repetir tiene más que ver con el corazón que con la cabeza. Los intelectuales naufragan en la repetición; los sencillos la buscan como expresión de su pobreza y de su angustia, de su ansiedad y de su amor.

Las palabras no tienen magia. Operan en unas condiciones de eficacia en las que el orante "está amando" en ellas. En esas condiciones, decir la frase significa decírsela a Dios y decírsela con amor. Y las palabras cumplen con una función de amor cuando se dicen con unas características fundamentales:

a. con pobreza

Afrontar la relación con Dios con pobreza significa dejar de lado nuestra permanente actitud adquisitiva y verbalista y no tratar de verificar a Dios, atraparlo, utilizarlo, explicarlo...

Por ello ejercita la pobreza al decir la frase diciéndola sin aferramiento, sin asociaciones o relaciones, sin analizar nada... No enfoques la atención tanto a lo que estás diciendo, sino sobre todo a quién lo estás diciendo. No analices la palabra, ni la frase... simplemente díselo a Dios. La clave de cercanía al misterio no es el entender, sino el acoger.

b. con calma

El orante tiene que afrontar su propia agitación. El orante no tiene ~risa cuando su relación va siendo progresivamente más honda. Dile a tu Padre tu frase con calma, con la calma que marque tu propio RITMO INTERIOR.

En mi tiempo de oración no tengo prisa, ninguna prisa. Y reposa. Combate esos malos hábitos y modos del hombre "moderno" que ha perdido calidad sencillamente porque quiere hacer muchas cosas, para las que no tiene tiempo. En realidad tiene todo el tiempo que necesita para ser hijo de Dios.

c. con atención

El orante tiene que afrontar la DEBILIDAD Y DISPERSION de su atención, por una parte; por otra, la progresiva DIFUSION de la misma; la pérdida de contornos en las cosas de Dios. Pero que no haya crispación. Sin apretar los ojos ni la frente, cuando se pierde la atención. No te inquietes ni siquiera por la imposibilidad de mantener la mente estabilizada. Lo importante no es el no distraerse; lo realmente importante es que eso no sea un problema

d. con sinceridad

Sinceridad significa que creas en lo que dices; que se verdad para tí". Si no crees en lo que dices, cámbialo, cambia la frase. Sinceridad significa que "quieras" lo que dices.

A veces no tendrás sensibilidad, pero podrás salvar la sinceridad. Si en algún momento no "sientes" nada, no fuerces el sentimiento. Descansa en la sinceridad; descansa en la realidad misma de aquello que es así.

e. con espontaneidad

La frase con la que te diriges a Dios debe significar más que una verdad de tu cabeza una necesidad de tu corazón. Ha de ser espontánea la frase elegida; espontánea la decisión de cambiarla por otra; espontánea la de mantener una conversación con el Padre cuando la frase resulte una franja demasiado estrecha para una situación de agitación, de exaltación o de exultación. O cuando una necesidad requiere una expresión total, franca, sincera, amplia.

Dile lo que salga, no lo que quieres que salga. No cultives la estética en su presencia sino la cordialidad

f. con fe

El orante nunca "ve" a Dios. Frecuentemente no siente nada; ni siquiera ve que su vida cambie. El orante tiene que oír de otros, con frecuencia: "que se vea", "que se vea". Y el orante se agobia y duda, porque tampoco ve él. En estas circunstancias la tentación es fuerte: Dejarlo todo y aruinar así un proyecto indecible de oración. Sólo la fe puede salvar. Sólo quien se atreve a abrazar la oscuridad de la fe sale adelante. La búsqueda desmesurada o equivocada de resultados arruina cualquier proyecto de oración. La actitud de gratuidad es fundamental.

## **9. DESCANSANDO EN SU QUERER**

Es el abandono. Dile tu frase abandonadamente. Es una especie de pérdida de protagonismo. Le interesa más al orante ser poseído por Dios que poseerle a El. Es toda una actitud de ofrecimiento personal la que se crea

Evita por ello. el estar pendiente de tí mismo de estar diciéndote como en un segundo plano:

- . Tengo que estar consciente.
- . Tengo que cumplir las características indicadas
- . Lo estoy haciendo bien o mal...

Deja que la atención a la voluntad de Dios se suavice, deja que todo sea tranquilo y sin ansiedad.

Recuerda que la oración avanza sobre tu propia muerte y pobreza. Recuerda que tu pobreza es un proceso altamente hermoso y eficaz, aunque parezca que te anonada. En realidad activa todas tus posibilidades de crecimiento y de transformación en Dios.