

## 14 - ¿Cómo puedo orar yo? (II)

Detallaré más tarde la preparación más adecuada para la oración. Ahora acepta las sugerencias siguientes: Lo primero que tienes que hacer si deseas orar es crear unas condiciones, siquiera elementales, de soledad y de tranquilidad. Es conveniente que te sientes y evites todas las tensiones



posibles. Cierra tus ojos.

Después tienes que descansar de ti mismo, saliendo de tu cerebro y de tu mente agobiante; déjate ir, deslízate dentro de ti mismo, hacia un centro silencioso, preservado del ruido, que hay en ti mismo; déjate ir hacia tu centro cálido, tu corazón. Necesitamos más que nunca silencio, para permanecer y, sobre todo para escuchar a Dios: silencio del alma, silencio del espíritu, silencio del cuerpo, de la mente, del cerebro, de la afectividad. Después toma conciencia de la presencia de Dios; advierte que Dios es algo más que una idea abstracta o un pensamiento de nuestra cabeza. Dios 'es'; Dios está presente; Dios me está mirando; Dios me está amando ahora. Jesús le decía a una mística: 'Por la noche yo huía de la muchedumbre y me retiraba aparte para orar. Mi alma iba hacia mi Padre en un gran relajamiento del trabajo. Imita siempre a tu Esposo; aprende a relajarte en Dios y a encontrar en El la dicha y el descanso. Eso ya es una alabanza para su gloria. Hay mucha gente que juzga a Dios aburrido. ¿Y tú?'. Después:

1. Puedes 'rezarle'; recitar una oración que sepas de memoria, lentamente; o algún salmo de la Biblia; o alguna oración de la misa.
2. Puedes 'contarle', tus cosas, tus problemas. Establecer un diálogo con Dios, con tu Padre, con Jesús; diálogo 'espontáneo', como quien 'derrama el corazón en su presencia' (Lm 2,19). Y esto a propósito de algo que te haya ocurrido, o hayas visto, oído;
3. O puedes tomar un libro devoto y al ir leyendo háblale de lo que vas leyendo. En todo caso no te quedes en la cabeza; haz que se interese tu corazón: 'vívete necesitado y pobre' en la presencia del Padre. No se trata de pensar sino de amar, de dejar que el corazón establezca esa delicada relación de quien se siente, pobre, abierto y amante; y si no sabes amar, 'déjate amar'.
4. O puedes 'callar' en su presencia: acoge a Dios: déjalo que te entre, mientras te sientes lleno de

Dios; permanece velando silenciosamente esa presencia que te llena; o siéntete sumergido en El como un pez en el agua, como una esponja sumergida en la profundidad del océano. ¡Estamos ensayando la eternidad, que es: ‘amar y ser amados’. “Enseñanos, Señor, a calmarnos, a permanecer por un momento quietos, a respirar, a escuchar, a despertar en tus brazos” (L. Evely).

Nicolás de Ma. Caballero, cmf

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/14-como-puedo-orar-yo-ii](http://www.ciudadredonda.org/articulo/14-como-puedo-orar-yo-ii)