

## Un minuto de oración 'viva' (I)

*“Cada día, en la penumbra de un rincón de mi casa, medito. La ventana entornada tamiza la luz del día o dosifica la oscuridad de la noche. Meditar sumergido en la penumbra de un rincón preservado, es un privilegio para el espíritu. Cada cosa está en su puesto sin desmesura, únicamente para crear entorno, nunca para distraer.*

*Necesariamente tengo que crear armonías previas, nada solemnes, con la sencillez de una manera personal de liturgia, con la discreta presencia de la luz y sombra que protegen mi espacio exterior e interior. Allí me sumerjo y trato de manejar sin conflicto, toda la imperfección de mi mente, de mi afectividad y de mi cuerpo no bien hecho para el reposo, en la calma de una venta entornada” (Un orante).*

Crea el *entorno* sereno que tu oración necesita. Créalo realmente o visualízalo hasta que te impregne. ‘Retírate a tu habitación’ -dice Jesús- ( Mt 6,6: *a tu, taméion, cámara en el piso bajo o interior de una casa oriente, con frecuencia usado para almacenaje o despensa, y, en todo caso, un lugar muy reservado*).

Te aconsejo que grabes el siguiente ejercicio. Después, en actitud pasiva, lo escuchas y le dejas que ‘realice’ en ti su eficacia: la de hacerte más sencillo, menos estructurado, más ‘ligero’ del peso de tensiones y pretensiones. *Grábalo* despacio. Puede servirte como un limpiador de la mente saturada y cansada por sus pretensiones y por su habitual ansiedad.

### **Pruébalo.**

Reconstruye tu postura... Y con ella, elabora un nuevo gesto, un modo interno de sentir y de estar ( *Pausa breve*).

**Desestructura tu cuerpo tenso y rígido.** ‘La oración hecha con los músculos tensos, no puede ser una oración recogida’. En la tensión siempre hay una actitud defensiva y una mirada a algo ajeno que nos amenaza. Eso no nos dejar estar ‘con nosotros mismos’.



**Es importante que te sientes con tu espalda y cabeza**

**rectas...** Requiere un cuidadoso aprendizaje. No es algo tan ingenuo como parece (*Pausa breve*).  
Siéntate sin tensiones de postura; déjate caer en vertical desde la coronilla de la cabeza hasta el asiento de la silla, en la que descansa todo tu peso y todo tu agobio (*Pausa breve*).

**Déjate caer en vertical.** Sin rigidez, como cayendo sobre ti mismo. Siente que te desplomas por dentro de ti mismo (*Pausa breve*).

La cabeza se hunde en el cuello (*Pausa breve*),

**el cuello en los hombros** (*Pausa breve*);

**los hombros en la espalda** (*Pausa breve*);

la espalda cae sin esfuerzo, por toda la columna vertebral: por la espina dorsal y lumbar, hasta el asiento donde te apoyas (*Pausa breve*).

**Deja que tu mandíbula caiga toda.** Inicialmente deja que tu boca se abra, siguiendo la caída de tu mandíbula y déjala que permanezca abierta. De esta forma sentirás toda la distensión saludable, que llega a tu cara y garganta. Y hasta notarás como se suelta tu cuello, por detrás.

**Siente tus ojos cerrados** (*Pausa breve*).

Sientes que una mano suave, con la palma abierta, caliente, pasa despacio, se desliza por tus ojos, y los cierra con suavidad (*Pausa breve*).

Siente que una mano amiga, silenciosa, suave, pasa por encima de tus ojos cerrados y los duerme, sin que se 'duerma' tu conciencia, tu capacidad de 'estar despierto'. Tus ojos cerrados realizan más que

un dormir, un espacio recogido, al abrigo de lo externo (*Pausa breve*).

Sin que entiendas cómo, la mano amiga llene de energía entra por tus ojos sin dañarlos, curándolos y dándoles reposo, sosiego, tranquilidad. Tus ojos dejan de reflejar tu inquietud mental y comienzan a expresar la serenidad de tu alma en Dios (*Pausa breve*).

**Sientes tus ojos pesados y con sueño** (*Pausa breve*).

Tus ojos no miran nada, aunque no se pierden en el vacío; simplemente, dejan de ‘representar el mundo’, están sobrenadando en una oscuridad, en la que no miran ni ven nada. En esa soledad de tus ojos la mente se tranquiliza y todo facilita una presencia silenciosa y un encuentro al abrigo de miradas ajenas (*Pausa breve*).

Y, si tu mente no está lo suficiente tranquila, realiza la práctica del Géiser, fuente termal de origen volcánico y que en forma de surtidor vigoroso, por lo general periódico, proyecta a la atmósfera columnas de agua caliente y vapor por una abertura en el terreno, conocida como chimenea o conducto de emisión. Vívelo como un formidable ejercicios de ‘descarga’: ‘Siente que por la cima de tu cabeza sale de forma explosiva, toda tu inquietud; tus tensiones, tu expresión reprimida; que todo sale por la cima de tu cabeza, potente, fuerte, como un volcán en erupción. Y te quedas tranquilo...

Tus oídos se recogen sobre sí mismo para hacerse sensibles a tu silencio interno, para escuchar el silencio que surge de dentro de ti, de más atrás de tus propios ruidos (*Pausa breve*).

Mantén tu cuerpo tan quieto como sea posible. Tu cuerpo es un lugar de oración; no solamente cuando lo usas, sino, sobre todo cuando lo vives y lo abres como ‘un seno’ donde puede caber Dios cuando se convierte en un espacio que acoge, sin protagonismo ninguno, el don de Dios, y deja que ese Dios ‘cercano’ lo llene, te llene y, de alguna manera, se corporalice en ti (*Pausa breve*).

La postura quieta y sostenida, puede parecer la metáfora de un fósil, pero es un ‘estado de espíritu’ y, en el caso del orante, una manera de enamoramiento, como relata el Cantar de los cantares, que, aunque lo aplica al amado, es también la actitud de la amada: ‘*Vedle ya que se para detrás de nuestra cerca, mira por las ventanas, atisba por las rejas*’ (Ct 2,9).

Y, desde tu quietud, llámalo...Buen viaje...

Nicolás de Ma. Caballero, cmf.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/un-minuto-de-oracion-viva-i](http://www.ciudadredonda.org/articulo/un-minuto-de-oracion-viva-i)