

15 - ¿Cómo puedo orar yo? (III)

Abre tu cuerpo tenso y rígido

“La oración hecha con los músculos tensos, no puede ser una oración recogida. Procurad sentaros o arrodillaros más cómodamente. Procurar en los primeros días sentaros en pleno abandono a Dios, con los ojos cerrados. Ofreced cada parte de vuestra personalidad a Jesús; descargaos de vosotros mismos y dad al Señor todo lo que os pesa. Mentalmente llevad todos vuestros problemas delante del Señor y, cuando lo hayáis hecho y os hayáis abandonado a El, ponemos a sentir, en vuestro interior, aquella respiración que Dios hace en vosotros”.

- Siéntate en una postura sin tensiones
- Cierra tus ojos. Siente que tus párpados caen con suavidad sobre tus ojos.
- Deja que tus hombros caigan
- Deja que tu cabeza caiga levemente, en vertical sobre tus hombros. Siente esa leve caída.
- Siente tus brazos y manos como muertas sobre tus piernas.
- Siente la sensación global de todo tu cuerpo distendido, dejado.



Abre tu conciencia, advierte a Dios

- Advierte que Dios está en ti; que tú estás sumergido en Dios, ahora. Tienes que creerlo; es tu fe.

No 'pienses' que estás en Dios; 'siente' que estás en Dios. Si sólo piensas, entonces Dios es sólo un pensamiento para ti; si sientes esa oscura presencia de Dios, entonces Dios es el 'lugar' de tu oscura experiencia de Dios. Pensar en Dios, informa sobre Dios; 'sentirse' sumergido en El, santifica, modela la conciencia y el corazón del creyente fiel en la maravillosa oscura claridad de Dios; en la 'penumbra' de Dios.- Dile mentalmente, despacio y con amor, una frase que te salga del corazón, que exprese tu necesidad o tus sentimientos, por ejemplo: 'Padre, dame el Espíritu Santo'. - Permanece durante un minuto, diciéndole tu frase con amor y buena voluntad. Al terminar habrás cumplido tu primer minuto de oración de una manera más sencilla y eficaz, dentro de un 'universo' infinito, que es tu 'casa', que es Dios.- Puedes terminar. Mueve tus brazos, manos y dedos; mueve tus piernas, pies y dedos. Mueve tus hombros; tu cabeza; tu cuello; tus ojos. Y termina.

Nicolás de Ma. Caballero, cmf

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/15-como-puedo-orar-yo-iii