



ESCUELA DE ORACIÓN

COMO PONERNOS EN LA PRESENCIA DE DIOS

1. Sabiendo donde se encuentra

-Orar es, ante todo, ponerse en la presencia del Señor. Para orar, habrá que buscar, pues, esa presencia.

-Israel la encontraba, por ejemplo, en la "columna de nube" (Ex 13, 22): en el "Arca de la Alianza" (Id. 25, 22); en el suave "susurro de la brisa" (1 Re 19, 11)...

-¿Y nosotros? ¿Dónde buscarla hoy? Al margen de la persona de Cristo, presencia de Dios por antonomasia, podemos y debemos buscar su presencia de INMENSIDAD, viéndolo en "todas partes": imaginándonos pajarillos volando en un aire que es Él; pececillos zambullidos en un mar que es Él; florecillas abriéndose ante la caricia de un sol que es Él. No, no es poesía, ya que en "Él vivimos, nos movemos y existimos" (Hch 17, 27). Hay otra presencia, SACRAMENTAL, ante la que millones de adoradores de las especies eucarísticas se han postrado.

Relee algunos de estos textos: Mt 22, 36; Jn 6, 51; 1 Cor 10, 16; Id 11, 23... Jesús nos advirtió de otra presencia entrañable, la FRATERNA. Él está en el prójimo. Lo que hacemos al hermano, a él se lo hacemos: Mt 22, 36; Id 25, 31; Hch 2, 43; Id 4, 32; St 2, 14. Otra llamada ECLESIAL o de GRUPO: "Donde dos o tres se reúnan en mi nombre, allí estaré yo en medio de ellos" (Mt 18, 20). Etc, etc...

-Pero de todas estas presencias conviene destacar una: la presencia de Dios como AMIGO en nuestra propia interioridad: "Si alguno me ama, mi Padre le amará y vendremos a él y haremos en él nuestra morada" (Jn 14, 23). La presencia más cercana de cuantas podemos imaginar. Somos adoradores de un Dios que no es que "haya de venir" ni que "esté cerca", ni siquiera que esté "en medio de nosotros"; adoramos a un Dios que está DENTRO de cada uno. ¿O es que no sabéis que "sois templo de Dios y que el Espíritu Santo habita en vosotros?" (1 Cor 3, 16).

-Hoy somos, pues, nosotros los que deseamos "entrar en el misterio de Dios" (Sl 73, 17). Quienes llegamos "con alegría y con cánticos" (Sl 95, 2). Quienes recordamos la advertencia del Señor: "Anda en mi presencia y serás perfecto".

2. ¡Recogerse! ¡He aquí la cuestión!

-¿Cómo es que estando Dios tan cerca de nosotros no lo encontramos? S. Juan de la Cruz nos responde; "Porque está escondido" (Cánt. 1, 6). Hay que desembarazarse de todo lo que nos impide esa visión y recogernos en nuestro interior. Hay que "limpiar nuestro corazón". (Sl 101, 7).

-A este intento de desembarazarnos de todo ruido exterior e interior que impide la escucha del Señor lo llama Teresa "oración de recogimiento". Un modo de orar que consiste en procurar que nuestros sentidos, pensamientos, imaginaciones –habituados a tratar con lo de fuera- se centren en ese Dios que llevamos dentro.

"¿Pensáis –dice- que importa poco a una persona ex-trovertida comprender que Dios está dentro de ella? ¿Y ver que no tiene necesidad de ir al cielo para hablar con su Padre? ¿Ni ha de molestarse en vocear? Por muy bajo que oremos nos oirá... con sólo en ponernos en soledad y mirarle dentro de nosotros" (C 28, 2).

-Para conseguir este recogimiento ella unas veces leía, otras veces se ensimismaba mirando una imagen devota, otras, oraba viendo agua, campo, flores... Añadamos nosotros el escoger un tiempo y lugar oportuno, el adoptar una postura relajada, repetir algún "mantra", recitar alguna oración vocal, etc.

-Si, como decíamos, orar no es sino "ponerse en la presencia de Dios" este estilo de lograrlo le dio a la Santa estupendos resultados: "¡Oh hermanas! –decía a sus monjas-, las que no podáis meditar mucho ni podáis evitar distraeros... ¡Acostumbraos! Mirad que yo sé que podéis hacer esto... Y si en un año no podéis conseguirlo, sea en más. No os duela tiempo en cosa que tan bien se gasta", (C 26, 2). Y aún insiste: "El Señor lo enseñe a quienes no sepan, que personalmente confieso que nunca supe lo que era orar con satisfacción, hasta que el Señor no me enseñó este modo" (C 29, 7). Y para más animarnos, concluye: "En un año, y quizás en medio, lo conseguiréis" (C 29, 8).

3. Pautas para cada día de la semana

Día 1º.-Comienza con descubrir a Dios dentro de ti. Otro día hablaremos de alguna técnica corporal de oración. Hoy basta con que escojas un lugar y momento apropiados; adoptes una postura recogida; cierres suavemente los ojos; aquietes tu respiración y relajes tus sentidos musculares. Así, sereno, ábrete a la Presencia de tu Dios interior. ¡No estás hueco! Él mora en ti. Mírale y siéntete mirado. Manifiéstale tu amor y, sobre todo, siéntete amado por Él. No te figures de modo alguno. Él simplemente ES. Es presencia en tu interior. Estáte así algún rato repitiendo a intervalos alguna expresión amorosa.

Día 2º.-Hoy puedes descubrir la presencia de Dios en tus prójimos. No veas a las personas como parientes, vecinos, compañeros, clientes, policía, profesionales, borrachos, pordioseros, etc... Al margen de su apariencia rica o pobre, simpática o antipática, aliñada o desarrapada... piensa que tienen un alma hecha a imagen de Dios y que Dios ciertamente mora en ella. No sólo so hermanos tuyos, son templos de tu Dios. Piensa en éste y en éste y en éste concretamente.... Si tienes oportunidad, trátalos en consecuencia. Si no, mételos en tu oración. Ora desde dentro de ellos. Desde los que calculas que serán sus sentimientos....

Día 3º.-Procura descubrir hoy la presencia divina en todas las cosas. Teresa nos asegura que "En cada cosa que Dios creó, hay mucho más de lo que a primera vista se entiende" (4M 2, 2). para Francisco de Asís, Juan de la Cruz, etc., toda la belleza de las criaturas n es sino huella del paso del Señor entre ellas. Sé hoy un ecologista a lo divino. Sal si puedes al campo o asómate a tu ventana. No cruces de prisa el paisaje. Detente en cada cosa creada y traduce el mensaje que te envía la montaña, el prado, la flor, el pájaro, el aire, el manantial, el amanecer, la puesta de sol, la bóveda del firmamento, hasta los ruidos miles que oirás.

Día 4º.-Intenta tener presente hoy a tu Dios en todas las horas de esta jornada. Hacerlo cuando estamos en oración resulta bastante fácil; pero apenas salimos y nos liamos con nuestras cosas, suele resultar difícilísimo. Por eso, a veces, nuestras cosas –oficio, trato social, negocios, etc.- apenas huelen a cristianos.

Recuerda que debes ponerte algún tipo de "avisador automático" para que te recuerde esta presencia. Los "AMIGOS DE ORAR" tenemos oficialmente las campanadas de las 12 para orar unos por otros; añadamos, por ejemplo, la visita lejana o cercana de una iglesia, el paso delante de nosotros de un mendigo o minusválido, la mirada al retrato de un ser querido... Todo es válido con tal que nos recuerde su Presencia.

Día 5º.-Descubre hoy a tu Dios en tu pequeña historia de cada día. Te hago una sugerencia: ¡Ora el periódico! No, no es tan rara como te puede parecer. Pasa lentamente tu vista por las paginas de información internacional, nacional, local, deportes, sucesos, esquelas, avisos comerciales, etc. Detente algo más en el "editorial"... Pon todo lo que leas al "tragaluz del Evangelio" como cuando calcabas sobre el cristal de la ventana un dibujo. ¡Verás la de ocasiones que te brinda ese periódico para pedir, agradecer, alabar, meditar...!

Día 6º.-Plántate hoy, por fin, ante la presencia de Jesús Eucaristía. Elige a poder ser uno de esos Sagrarios en habitual soledad. Si te es posible, póstrate o al menos inclina profundamente tu cabeza. ¡Vas a ADORARLO!. Y "adorarlo" es pasmarte de asombro ante su grandeza; anonadarte ante tu poquedad; ofrecerte por entero a su servicio; abismarte ante el detallazo de esa Presencia Real tan ignorada... Si la conoces, susurra la canción que dice: "No adoréis a nadie, a nadie más que a Él...".



GOA Grupos de Oración y Amistad

Hogar Nuestra Señora de Lledó

Camino Caminás CM 159 - A12.

12003 Castellón de la plana

jguellnoguier@gmail.com - www.oracio.org