

9. No te esfuerces tanto por **captar** y poseer exactamente el significado doctrinal de la Palabra, sino mas bien procura **meditarla gozosamente en el corazón**, como María, dándole vueltas en la mente, dejándote inundar por dentro de las vibraciones y emociones que se desprenden de la proximidad de Dios. Y " conserva la Palabra ", es decir: que sigan vibrando en tu interior esas resonancias a lo largo del día.

#### **10. SALMOS:**

Los Salmos no se leen, **se rezan**. Ten anotados en tu cuaderno los que más " te dicen ", clasificados según diferentes sentimientos como admiración, gratitud, comprensión, alabanza... Esfuérzate por sentir con toda el alma el significado de cada frase, identificando tu atención y emoción con el contenido de las expresiones, expresándolas con el mismo tono interior que sentirían los salmistas. Colócate **imaginativamente** en el corazón de Jesucristo, y trata de sentir lo que Él sintió al pronunciar estas mismas palabras. Con la ayuda del Espíritu Santo trata de identificarte con la disposición interior de adoración, asombro y acción de gracias del corazón de Jesús, en el espíritu de los Salmos.

#### **COMPROMISO DE VIDA:**

11. Procura **cuestionar** tu vida a la luz de la Palabra, **aplicando** permanente-mente la Palabra escuchada a la situación concreta de tu vida, preguntándote a cada momento " qué me está diciendo Dios " en esta frase para mi vida, en qué sentido los criterios divinos encerrados en esta Palabra interpelan mi modo de pensar y actuar, en qué aspectos debo cambiar, "**qué haría Jesús en mi lugar**". En la medida en que tu mente se adapte a la " mente " de Dios, serás discípulo del Señor.

Si en cualquier momento de la lectura escuchada tu corazón siente el Impulso de orar, déjalo libremente desahógate con el Señor.

#### **12. EN RESUMEN:**

- **Lee** la Palabra lentamente; **saboréala** gozosamente; **medítala** cordialmente; **aplicala** diligentemente.

- Que la Palabra sea para ti: **lámpara** que ilumine tu camino para que alimente tu alma; **fuego** que encienda el fervor que te conduzca a la salvación; **latido** que aliente tu espíritu; **vida** que nunca se acabará.

*P. Ignacio Larrañaga, Ofm Cap*

## **Orientaciones prácticas**

1. Si al orar, sientas sueño, ponte de pie, cuerpo recto y los talones juntos.

2. Si sientes sequedad o aridez, piensa que puede ser pruebas divinas o emergencias de la naturaleza. No hagas violencia para "sentir". Ten: *paciencia*: acepta con paz lo que tú no puedas solucionar. *Perseverancia*: sigue orando aunque no sientas nada. *Esperanza*: todo pasará; mañana será mejor.

3. Nunca olvides que la vida con Dios es *vida de fe*. Y la fe no es sentir sino *saber*. No es emoción sino convicción. No es evidencia sino certeza.

4. Para orar necesitas método, orden, disciplina y flexibilidad, pues el Espíritu Santo viene cuando quiere. Uno se estanca en la oración por falta de método.

5. Ilusión, que se desvanece, no; esperanza, que permanece, sí. Esfuerzo, sí, violencia, no. Una agitación por sentir devoción sensible fatiga y desaliento.

6. Piensa que Dios es gratitud, y su pedagogía para con nosotros es desconcertante; por eso, en la oración no hay lógica humana: a tales esfuerzos, tales resultados. Al contrario, normalmente no habrá proporción entre tus esfuerzos en la oración y los "resultados". La cosa es así, y acéptala con paz.

7. La oración es relación con Dios. Relación es movimiento de las energías mentales, un movimiento de adhesión a Dios. Es, pues, normal que se produzca en el alma emoción o entusiasmo. Pero, ¡cuidado!, es imprescindible que ese estado emotivo quede controlado por el sosiego y la serenidad.

8. La visitación divina, durante la oración, puede producirse en cualquier momento: al comienzo, en medio, al fin; en todo tiempo o en ningún momento. En este último caso, ten cuidado de no dejarte llevar por el desaliento y la impaciencia. Al contrario, relaja los nervios, abandónate, y continúa orando.

9. Te quejas: rezo pero no se nota en mi vida. Para llevar la oración a la vida, *primero*: sintetiza la oración de la mañana en una frase simple (ejemplo: "¿Qué haría Jesús en mi lugar?"), y recuérdatela en cada nueva circunstancia del día. Y *segundo*: cuando llegue una contrariedad o prueba, despierta y toma conciencia de que tienes que sentir, reaccionar y actuar como Jesús.

10. No pretendas cambiar tu vida, te basta con mejorar; o ser humilde, te basta con hacer actos de humildad; o ser virtuoso, te basta con hacer actos de virtud. Ser virtuoso es actuar como Jesús. Con las recaídas no te asustes, es actuar según tus rasgos negativos, y reaccionaras así cuando estés descuidado o desprevenido. Es normal. Ten paciencia. Por eso procura no estar desprevenido, sino despierto, y trata de actuar según los impulsos de Jesús.

11. Toma conciencia de que puedes muy poco. Te lo digo para animarte, para que no te desanimes cuando lleguen las recaídas. Piensa que el crecimiento en Dios es sumamente lento y lleno de contramarchas. Acepta con paz estos hechos. Después de cada recaída, levántate y anda.

12. La santidad es en estar con el Señor, y de tanto estar, su figura se graba en el alma; y luego en caminar a la luz de esa figura. Eso es la santidad.

13. Comienza con: Lectura rezada, Lectura meditada y Pequeña pedagogía. En momentos dispersos/aridez: Oración escrita, Oración auditiva y Lectura rezada.

## **TALLERES DE ORACIÓN Y VIDA**

### **PEQUEÑA PEDAGOGÍA: Para Meditar y Vivir la Palabra**

#### **DISPOSICIÓN PREVIA:**

1. Procura tener el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad, serenamente expectante, pues es el Señor el que viene, en su Palabra, a tu encuentro.

2. Una vez escogido el texto y después de invocar al Espíritu Santo, haz **Una Lectura lenta**, Muy lenta, con pausas frecuentes, pensando que Dios te está hablando a ti, en este momento, con estas palabras que estás leyendo.

3. Tiene que ser una lectura **Desinteresada**, sin buscar utilidad alguna, como Solución a tus problemas, doctrinas o verdades; el Señor se manifestará libremente según sus designios y proyectos para tu vida.

#### **LECTURA ESCUCHADA:**

4. Mientras vas leyendo lentamente, **Escucha** a Dios: es el Señor el que te está hablando de persona a persona. Estas palabras tan antiguas las está pronunciando el Señor en este momento para ti. **Escúchalo** con una atención receptiva y serena, sin ansiedad alguna.

5. No pretendas tanto **entender** Intellectualmente lo que estás escuchando; no te esfuerces tanto por averiguar qué significa esta frase, qué quiere Decir este versículo sino **qué me está queriendo decir** el Señor a mí con estas palabras. Si algunas expresiones no « te dicen » mucho, o no las entiendes, no te quedes estancado o ansioso. Pasa adelante con calma y libertad.

#### **DETALLES PRÁCTICOS:**

6. Puede suceder que algunas expresiones te conmuevan despertando en ti resonancias profundas y desconocidas. Detente ahí mismo: da vueltas en tu mente y en tu corazón rumiando, ponderando y saboreando esas expresiones. Toma un **lápiz** y subráyalas, y escribe al margen una palabra o una breve frase que sintetice aquella impresión.

7. Cuando en la lectura escuchada aparezcan **Nombres propios** Como Israel, Jacob, Samuel, Moisés... sustitúyelos por tu propio **nombre personal**, pensando y sintiendo que el Señor está dirigiéndose a ti con tu propio nombre.

8. Si la lectura no «te dice» nada, quédate tranquilo y en paz. Podría suceder que ese mismo pasaje, leído otro día, «te diga» mucho. Por encima de nuestra actividad humana está el misterio de la gracia que, por esencia, es Imprevisible. La « hora » de Dios no es nuestra hora. En las cosas de Dios es necesario tener mucha paciencia.