

Reza el Salmo con los diversos métodos que ya conoces.

Salmo 23

El Señor es mi Pastor, nada me falta:
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repara mis fuerzas;
me guía por el sendero justo,
por el honor de su nombre.

Aunque camine por cañadas oscuras,
nada temo, porque tu vas conmigo:
tu vara y tu cayado me sosiegan.

Preparas una mesa ante mí,
enfrente de mis enemigos;
me unges la cabeza con perfume,
y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan
todos los días de mi vida,
y habitaré en la casa del Señor
por años sin término.

Compromiso personal

- Dedicar un tiempo diario a la oración personal: una media hora.
- Reflexionar sobre: "Estar a solas con Dios, pues Él está conmigo".
- Sentirme amado, querido y perdonado por Dios: Estoy bien con Él.

Tema 4 Encuentro con Dios.

Este tema es el más importante de todos:

- Se trata de aprender a adorar y contemplar al Señor con el corazón y el alma pura como Jesús.
- Somos personas que necesitamos a Dios, de encontrarnos con Dios, no podemos vivir sin Dios: "Muéstrame tu rostro, Señor."

Encuentro con Dios:

- No para percibir su presencia con más claridad y sin dudas, sino más personal: yo sé que Él está conmigo, " lo sienta o no".
- Es una experiencia de unión y comunicación: Dios y yo.
- La Biblia dice que Dios es Absoluto-Único, y merece la pena amarlo, adorarle por Él mismo, y no por nuestros problemas.
- Hoy lo inútil es "malo": si la oración sirve para algo, es buena. Pero si no vale para solucionar problemas es "mala-alienante".
- Evitar que la oración sea "cómoda-complaciente", y para eso me tiene que cambiar mi vida: cristificarme ("ser otro Cristo").

Estar con Dios: "A SOLAS..."

- Para conocer y amar a Dios, experimentar su amor y ayuda, tenemos que estar a solas con Él: Tu y yo. En la intimidad de nuestro corazón y espíritu, para así ser "amigos del Señor".
- Todos los textos de la Biblia hacen referencia a un encuentro con Dios en un recinto cerrado, aislado, a solas con Él.
- La oración "a solas con Dios", está muy cuestionada, se prefiere la oración comunitaria. Pero ambas se complementan.
- Es difícil mantener la atención "orante" en dos cosas: con Dios y con mis preocupaciones, actividades, etc. Es imprescindible hacer Silencio Interior y Exterior, para poder estar con Dios y no conmigo mismo, con mis cosas: Soledad-Silencio-Yo y Dios.
- El silenciamiento, que no es oración sino preparación, es imprescindible para el Encuentro con Dios: "cierra los ojos para ver, y haz silencio para escuchar".

Curso de Oración: "Señor, enséñanos a orar"
Basado en P. Ignacio Larrañaga, capuchino: "Experiencias de Dios" y "Talleres Oración y Vida"

- Cuando estoy en total silencio es cuando puedo decir: Tu eres mi Dios; Padre, Tu estás conmigo; y, Yo estoy contigo.

¿Cómo estar a solas con Dios?. Nos dice Jesús:

1º Entra en tu "cuarto", en ti mismo, en tu interior ...

2º Cierra la puerta y ventanas: silenciar mi vida para poder escuchar a Dios.

3º Y vive la luz de la fe. Dándome cuenta que el "Padre está conmigo", me ama, me perdona, etc . Antes también lo estaba pero los "ruidos externos" lo tapaban. Él está siempre conmigo.

4º Adorar a Dios, pero no con muchas palabras e ideas, sino con afecto y sentimientos, desde lo más profundo de mi vida, pues el Amor de Dios es "implosivo" (explota hacia dentro).

- No es necesario decir palabras, sino saber que Dios está conmigo, y por lo tanto nosotros NOS QUEDAMOS CON ÉL.

- Es una experiencia afectiva una "circulo orante": Él me ama y yo le amo, con la máxima quietud, en un silencio adorador.

5º Cuando nos dejamos conquistar por el amor de Dios, es cuando entonces necesitamos y vivimos el "encuentro con Dios". Francisco de Asís: "Mi Dios y mi Todo".

Adoración, es espíritu y verdad: "Tú estás conmigo"

- Lo verdaderamente importante en la vida del cristiano es el encuentro personal con Dios, primero para vivirlo uno, y luego poder compartirlo con los demás.

La vida de oración es Gracia y naturaleza:

- La vida de oración es una unión de la Gracia de Dios y la propia naturaleza de la persona.

- Gracia infusa (no por métodos): experiencia repentina, desproporcionada a mi formación orante, me viene de "fuera", y "marca mi vida" para siempre.

- Naturaleza: es necesario método, disciplina, paciencia y perseverancia. Comenzando por el silenciamiento mental y corporal. Y recordar que el silenciamiento no es oración, es preparación.

- Y así en silencio total y por la Gracia de Dios poder decir en paz y fe: "Señor, Tu eres mi Dios", y "yo soy yo mismo contigo"; "Yo soy hijo tuyo, y Tu eres mi Padre para siempre".

Métodos de Oración

Orientaciones generales

Preparación: Silenciamiento personal interior y exterior.

Invocación: Llamar a Dios, "Ven, Señor a rezar en mí."

Método: Sólo una ayuda, y no como el fin de la oración.

Oración final: Espontánea o rezada.

Oración auditiva

Tomar una expresión que te llene el alma (por ejemplo "mi Dios y mi Todo") o una palabra (ejemplo "Jesús", "Señor", "Padre"). Comienza a pronunciarla, con sosiego y concentración, en voz suave, cada diez o quince segundos. Al pronunciarla, trata de asumir vivencialmente el contenido de la palabra pronunciada. Toma conciencia de que tal contenido es el Señor mismo. Comienza a percibir cómo la "presencia" encerrada en esa expresión va lenta y suavemente inundando tu corazón y tu espíritu. Ve distanciando poco a poco la repetición, dando lugar, cada vez más, al silencio. Siempre debes pronunciar la misma expresión.

Variante: Cuando aspiramos, el cuerpo queda tenso, porque se inflan los pulmones. Y cuando espiramos (expulsamos el aire de los pulmones) el cuerpo se relaja, se afloja. En esta variante aprovechamos la fase de la espiración (momento de descanso) para pronunciar esas expresiones. Así el cuerpo y el alma entran en una combinación armónica. La concentración es más fácil porque la respiración y la irrigación son excelentes. Y los resultados son muy benéficos tanto para el alma como para el cuerpo.

(Ver P. Ignacio Larrañaga, en el manual "Encuentro", Ediciones Paulinas)