

Otro consiste en ir recorriendo poco a poco tu **cuerpo**, centrando tu atención en cada una de sus partes (el rostro, los hombros y brazos, el estómago, las piernas y los pies...) sintiendo las vibraciones que se producen en ellas al entrar en contacto con el exterior (de calor o frío...) y con todo lo que en ellas produce algún efecto (el contacto con el asiento, con la ropa...). Descubrirás enseguida el efecto positivo de este ejercicio para pacificarte y concentrarte.

Un tercero consiste en concentrarte en todos los **ruidos** que se producen a tu alrededor. ¡No pienses en ellos! Simplemente reconócelos y procura captar todos los matices que puedas, dejándote envolver por ellos.

Estos tres ejemplos te ayudarán a caer en la cuenta de que todo lo que normalmente te distrae y desconcentra te puede ayudar a concentrarte y serenarte.

Empieza siempre tu rato de oración concentrándote con la ayuda de estos ejercicios o con otros parecidos que se te vayan ocurriendo. Una vez conseguido un cierto nivel de concentración, puedes ya empezar a meditar.



GALILEA



1. ¿Cuál es el objetivo?

Tienes en tus manos estos **Ejercicios para aprender** a orar. Están pensados para facilitarte el dar salida a tu deseo de iniciar la maravillosa aventura de la oración y a sensibilizarte, a través de ella, en aquellos valores humanos y espirituales que te ayuden a dar un auténtico sentido a tu vida.

- Porque orar es aventurarse a entrar en contacto y en **diálogo** con ese Dios en quien crees, a quien buscas y del que, a veces hasta dudas..., pero que está, también, deseando entrar en contacto contigo, dársete a conocer y manifestarte sus secretos más íntimos.
- La oración es precisamente el **punto de encuentro** de dos deseos: el tuyo y el de Dios.



DETENERSE Y CONCENTRARSE

Consejos prácticos para la oración

Se trata nada menos de que aprendas a hacer silencio dentro de ti, como la única posibilidad para poder orar con un poco de serenidad y de paz. ¡Empresa difícil, pero no imposible! El primer paso para resolverla es caer en la cuenta de la necesidad que tienes de aprender a acallar tus ruidos exteriores y, sobre todo, tus ruidos interiores. La dificultad la detectarás enseguida, pero no pierdas demasiado tiempo pensando en ella, sino en buscar alguna salida.

La primera, procura que el **lugar** en el que vas a orar sea suficientemente tranquilo. Puede ser en tu **casa**, en tu propia habitación, o en algún espacio de la misma en el que confíes que puedas hacerlo con cierto silencio y sin que nadie te moleste. Puedes hacerlo también en una **capilla**, si vives en algún lugar que disponga de ella. Y lo que no te va a faltar es alguna **iglesia** acogedora –¿tu propia parroquia?– en momentos en que no esté ocupada para el culto.

Y junto al sitio que hayas elegido como el más adecuado, cuida en segundo lugar de tu postura. ¡No se puede orar de cualquier manera! Una postura que te puede ayudar es la llamada postura sedente: sentado/a, con la espalda bien recta y con las manos entrelazadas sobre tu regazo, en actitud de acogida, procurando no moverte ni cambiar cada poco tiempo.

Una vez elegido el lugar y la postura, viene el momento más delicado e importante: el de aprender a concentrarte y a hacer silencio dentro de ti. Para ello, te ayudará el practicar algunos ejercicios muy sencillos y a ponerlos en práctica antes de comenzar tu momento de oración.

Uno consiste en concentrarte en tu **respiración**. Puedes, cerrando los ojos, respirar profundamente dos o tres veces y, a continuación, normalizar tu respiración cayendo en la cuenta del efecto que produce el aire al paso por tu nariz (de calor o frío; el mismo movimiento nasal...). En pocos minutos te darás cuenta de que todo tu cuerpo está relajado y concentrado. Dedica unos segundos a darte cuenta de lo bien que está tu cuerpo cuando se encuentra así.

2. ¿Cuál es su enfoque?

Te presentamos seis ejercicios para orar con los cinco sentidos.

- Cada semana te encontrarás con **un ejercicio** (¡sólo uno!), con el fin de que puedas dedicarle un tiempo tranquilo para interiorizarlo más profundamente.
- Al final de cada día se te invita a recoger la experiencia, lo mismo que al final de cada semana a “**recoger la semana**”, así como a “**preparar el encuentro**”–en el caso de que los hagas en grupo–.
- Las introducciones a los temas te servirán de ambientación y algunos textos (pensamientos, poemas...) te ayudarán, también, a profundizar en tu experiencia.

3. ¿Solo/a o en grupo?

Estos materiales están pensados para que los puedas hacer **solo/a** o en grupo. En ambos casos, sería muy conveniente que tuvieras algún **acompañante o guía**.

El hacerlos **en grupo** requiere de tu parte el que estés dispuesto/a a compartir tu experiencia con otros, con los que te reunirás periódicamente para ello. De ahí la importancia de “**preparar el encuentro**” y asistir a las reuniones. Cada grupo tendrá un guía, experto en oración, con el que se concretará el día y la hora de la reunión, así como la dinámica interna de la misma.

4. ¿Tiempo de oración?

Lo más aconsejable es que dediques unos **diez o quince minutos diarios** a orar cada tema, eligiendo para ello el momento que te parezca más oportuno. Una vez decidido, procura ser fiel a ese momento, sin intentar cambiarlo ante cualquier eventualidad. En esa **fidelidad** radica el fruto de esta experiencia.

También es importante que **durante el día**, sin que te veas obligado/a a hacerlo, dejes reposar dentro de ti el tema correspondiente, como si te dejaras acompañar por él mientras vas y vienes al trabajo o a clase, durante el paseo o en los ratos de descanso.

Tal vez, a partir de hoy, te hayas convencido de la importancia de tu mirada y te sientas animado/a a mirar “de otra manera”. Inténtalo.

Este entrenamiento te ayudará, también, en el campo de la fe, donde el mirar con atención jugará un papel esencial. A modo de ejemplo, puedes consultar el salmo 123 (122) y ver cómo oran los afligidos, levantando, precisamente, sus ojos hacia Dios.

• Pensamiento

“El más excelso acto de amor que puedes realizar no es un acto de servicio, sino un acto de contemplación, de visión. Cuando sirves a las personas, lo que haces es ayudar, apoyar, consolar, aliviar su dolor... Cuando las ves en su belleza y bondad interiores, lo que haces es transformar y crear”.

(Anthony de Mello)

• Recoge la semana

Has dedicado esta semana a centrar tu atención en el uso que haces de tu vista. Conviene, al final de la misma, que vuelvas sobre la experiencia que has tenido al meditar sobre ella: ¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Agradable o desagradable? ¿Positiva o negativa? Y busca el porqué. No dejes de dar gracias a Dios por todo lo bueno que hayas vivido y de pedirle perdón si en algo le has fallado.

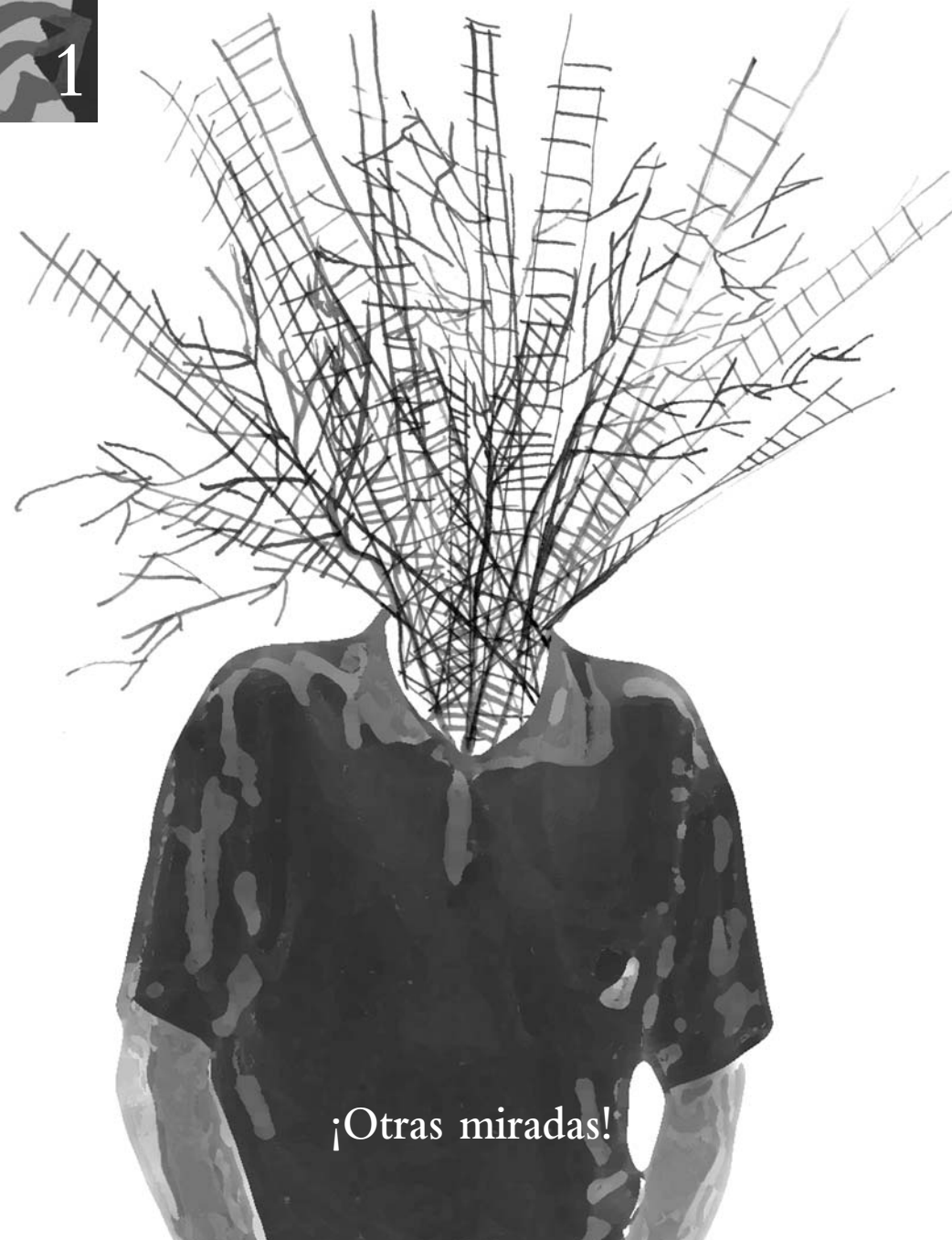
• Prepara el encuentro (o la entrevista)

Se trata de compartir en el grupo lo más importante que hayas vivido durante esta semana.

Para ello, te ayudará el recoger por escrito:

- Los sentimientos que han predominado más en ti a lo largo de la semana. ¿Han sido más bien positivos (de ilusión, paz, esperanza...) o más bien negativos (de desilusión, turbación, desconfianza...)? Pero no te quedes sólo con los sentimientos, sino procura detectar por qué se han producido unos u otros.
- Las dificultades o dudas de cualquier tipo con que te hayas encontrado y que quisieras comentar y aclarar en el grupo.

N.B. Este esquema te puede ayudar para preparar cada semana la reunión del grupo.



ORAR CON LOS CINCO SENTIDOS

Vamos tan deprisa por la vida
que apenas si nos damos cuenta de las maravillas
que se encierran en nuestro propio cuerpo.

La maravilla de ver...

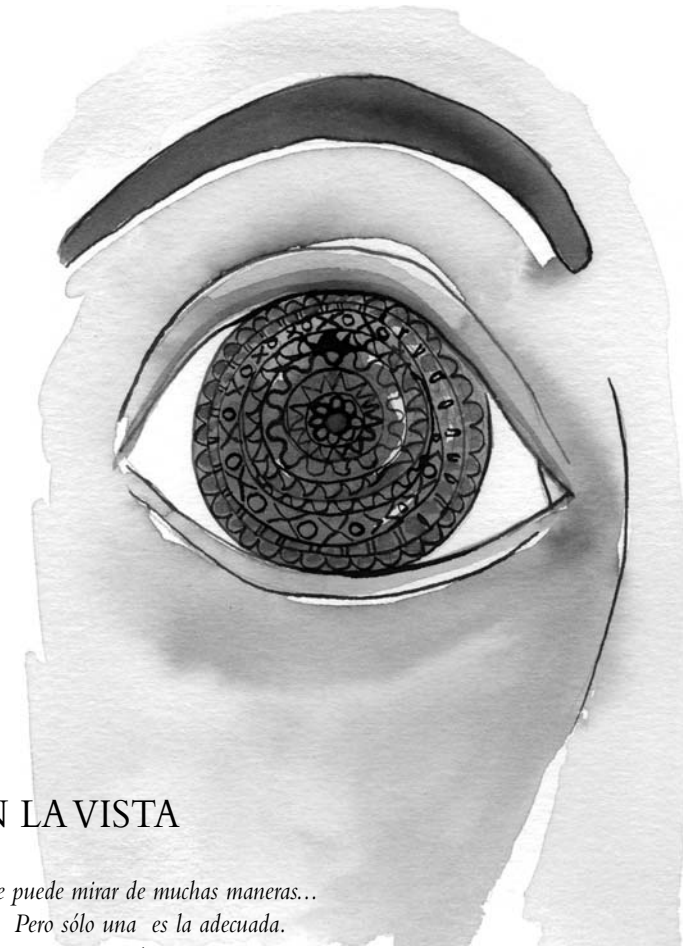
La maravilla de oír...

La maravilla de gustar...

La maravilla de oler...

La maravilla de tocar...

Durante unas semanas vas a prestar atención
a cada uno de tus cinco sentidos
para caer en la cuenta del uso que haces
de cada uno de ellos:
si los llevas, por llevar,
o si pueden ser cinco fuentes de vida, de felicidad,
y de encuentro con Dios.



1.-ORAR CON LA VISTA

*Se puede mirar de muchas maneras...
Pero sólo una es la adecuada.
¡Aprender a mirar
es un ejercicio imprescindible!*

En la mañana y durante el día, cae en la cuenta de cómo usas tus ojos, tu mirada.

Luego, mientras pasan las horas, fíjate en cómo lo haces, cómo miras, qué miras...
Cae en la cuenta que puedes ver muchas cosas, personas, situaciones..., pero no miraras auténticamente. Junto a miradas de cariño y compasión, puedes sorprenderte con otras de desprecio, dominio o indiferencia.

En la noche, recuerda cómo te han dejado tus miradas: ¿Te quedas en paz y contento/a? ¿Te atraen las cosas y las personas? ¿Te fijas, de verdad, en lo que miras? ¿Tu modo de mirar te deja tranquilo/a, o más bien inquieto/a o preocupado/a? Mira a ver por qué.



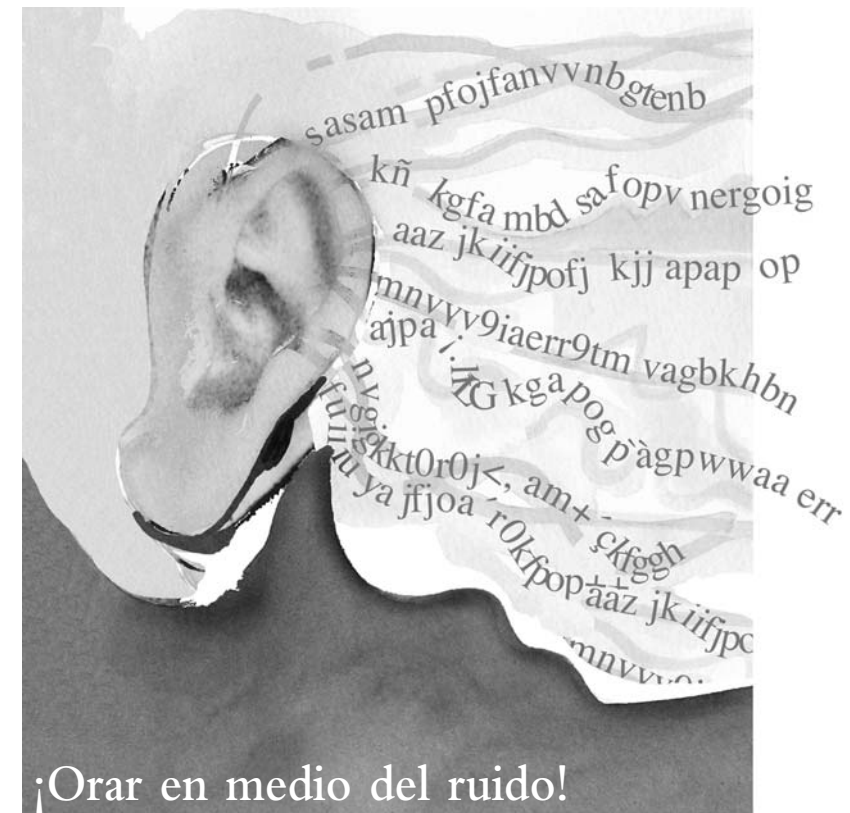
- **Recoge la semana**

Has dedicado esta semana a centrar tu atención en el uso que haces de tu oído.

Conviene, al final de la misma, que vuelvas sobre la experiencia que has tenido al meditar sobre él: ¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Agradable o desagradable? ¿Positiva o negativa? Y busca el porqué.

No dejes de dar gracias a Dios por todo lo bueno que hayas vivido y de pedirle perdón si en algo le has fallado.

- **Prepara la entrevista con tu acompañante (o el encuentro con el grupo)**



¡Orar en medio del ruido!

2.-ORAR CON EL OÍDO

*Hay un dicho que dice:
¡No es lo mismo oír que escuchar!
Oír, es más superficial.
Escuchar, requiere estar muy atento.*

En la mañana y durante el día, cae en la cuenta de la infinidad de cosas que oyes. Desde los ruidos más externos (el agua de la ducha, los de la casa, el de los coches mientras vas al trabajo o al estudio, o mientras paseas; el murmullo de las personas que se entrecruzan por las calles, en los comercios, en los bares...), hasta los más cercanos, (mientras hablas con alguna persona, familiar o amigo, o estás delante del televisor...)

En la noche, recuerda cómo te ha dejado todo lo que has oído durante el día. ¿Te produce nerviosismo, o te ha dejado en paz? ¿has podido distinguir entre **oír** -ruidos que te vienen de fuera- y **escuchar** o estar atento a algo o a alguien que te ha resultado beneficioso?

¿Has relacionado alguna vez tu fe, tu experiencia de Dios, con la capacidad de escucha? ¿A qué te suena ese dicho de San Pablo, tan breve como sugerente, de... “fides ex auditu” (de que la fe entra por el oído; de que la fe es escuchar, entre la multitud de palabras que nos envuelven cada día, una Palabra especial: la Palabra de Dios)?

Tal vez merezca la pena seguir atento/a para perfeccionar tu capacidad de escucha.

• Cuestión de oído

Dos amigos andan juntos por una calle de Hamburgo. Pavimento de Alemania, tiendas, bancos y anuncios y tráfico. Los envuelve el ruido multiforme de la ciudad moderna.

Aunque los amigos son diferentes y se nota en su andar. Uno es alemán de la tierra, hijo de la ciudad, criatura del asfalto, ciudadano del marco. El otro es un yogui hindú. Está de visita. Lleva ropas anaranjadas y mirada inocente. Anda con pies descalzos que apresuran su ritmo normal para seguir a su amigo en la ciudad. Caminan juntos por la calle comercial.

De repente el yogui se para, toma del brazo a su amigo el alemán y le dice: “Escucha, está cantando un pájaro”. El amigo alemán le contesta: “No digas tonterías. Aquí no hay pájaros. Vamos, no te detengas y sigue adelante”.

Al cabo de un rato el yogui disimuladamente deja caer una moneda sobre el pavimento. El amigo alemán se detiene y le dice: “Espera. Se ha caído algo”. Sí, claro. Allí estaba la moneda sobre el adoquín.

El yogui sonríe. Tus oídos están afinados al dinero, y eso es lo que oyen. Basta la campanilla mínima de una moneda sobre el asfalto para que se llenen tus oídos, lo que ven tus ojos y lo que desea tu corazón. Oímos lo que queremos. En cambio estás desafinado ante los oídos de la naturaleza. Tienes muy buen oído pero estás sordo. Y no sólo de oído, sino de todo. Estás cerrado a la belleza y a la alegría y a los colores del día y a los sonidos del aire.

¡El pájaro sí que había cantado!

Estamos desafinados.

Carlos G. Vallés

- **Recoge la semana**

Has dedicado esta semana a centrar tu atención en el uso que haces de tu **gusto**.

Conviene, al final de la misma, que vuelvas sobre la experiencia que has tenido al meditar sobre él:

¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Agradable o desagradable? ¿Positiva o negativa? Y busca el porqué.

No dejes de dar gracias a Dios por todo lo bueno que hayas vivido y de pedirle perdón si en algo le has fallado.

- **Prepara la entrevista con tu acompañante (o el encuentro con el grupo)**



3.-ORAR CON EL GUSTO

*Gustar es sinónimo de paladear, saborear...
Y a las personas las solemos clasificar
entre las que tienen “buen gusto” o “mal gusto”.*

*¡Tal vez este sentido
sea más importante
de lo que parece a primera vista!*

En la mañana y durante el día, cae en la cuenta de todo aquello que haces y que tenga que ver con el gusto (la comida, la bebida, el modo de vestir...), si es algo que haces mecánicamente o realmente “paladeas” o “saboreas”, dejándote sorprender y admirar por lo bien que te saben las cosas, las personas...

Cae en la cuenta, también, si conoces personas que tienen “buen gusto” y en qué se diferencian de las que no lo tienen y qué irradian unas y otras.

Y qué te sugiere esa invitación que alude precisamente al gusto: “*Gustad y ved qué bueno es el Señor, dichoso el que se acoge a Él*” (Salmo 33).

En la noche, revive los sentimientos que ha provocado en ti el haber estado pendiente del sentido del gusto. ¿Te ha dejado alguna huella positiva? ¿Has empezado a valorarlo un poco más? ¿Merecerá la pena el seguir ejercitándolo más conscientemente?

¡Gracias!

“Gracias por el sentido del gusto, por mis gustos concretos y los sabores que puedo distinguir y tengo la suerte de probar. Gracias por la creatividad plural de los sabores, por las diferencias de gustos. Gracias por la comida cristiana, por tu palabra narrada como Buena Noticia en torno a la mesa. No dejes que la lengua se me vuelva amnésica, no dejes que me sacie y me harte. Acompáñame en las tentaciones consumistas y absolutizadoras. Enséñame a compartir y a no ruborizarme por comer con cualquier persona por el hecho de serlo. Enséñame a mirar con cariño y esperanza mis recursos y confiar en su capacidad multiplicadora, a pensar en términos de levadura que pudriendo fermenta, en compartir que restando multiplica...”

Mercedes Navarro



- **Recoge la semana**

Una vez dedicada esta semana a un nuevo sentido -el olfato- conviene que recojas la experiencia que has vivido cayendo en la cuenta de qué ha significado para ti la meditación sobre el mismo: qué sentimientos positivos o negativos ha suscitado en ti y si te ha sido una experiencia agradable o desagradable.

- **Prepara la entrevista con tu acompañante (o el encuentro con el grupo)**



4.-ORAR CON EL OLFATO

*¿El “hermano pobre” de los cinco sentidos?
¿Al que menos atendemos?
¿No nos estaremos privando de una fuente de bienestar?*

En la mañana y durante el día, estate atento para captar toda la variedad de olores que te brinda cada día, procurando identificarlos (agradables-desagradables; finos-intensos...), y qué cosas, personas o circunstancias los producen.

Para ello, tal vez te ayude el detenerte especialmente en alguno... Precisamente en aquél o aquéllos que normalmente te pasan más desapercibidos (la fragancia de tu colonia, el de algunos alimentos y bebidas favoritas, o los que captas en tus paseos por el campo o la montaña...).

Y no sólo las cosas, sino también las personas, nos hacemos atractivas por el buen olor que desprendemos. Y a los cristianos, se nos pide que irradiemos “el buen olor de Cristo”.

En la noche, no dejes de recordar el efecto que ha producido en ti este ejercicio. ¿Te ha deparado alguna sorpresa agradable? ¿Crees que merece la pena prestarle más atención?

• Una sutileza diferencial

“El olfato es una sutileza diferencial. Sutil, porque es lo apenas perceptible, lo que puede pasar inadvertido con facilidad, lo casi insignificante y, sin embargo, lo absolutamente presente. Está ahí, aun cuando deje de ser notado, tenido en cuenta, reconocido. Siempre he pensado que lo sutil tiene algo que ver con el sentido del olfato y con el olfato mismo. El olfato se sensibiliza con la esencia sin cuerpo ni materia definida; con aquello que no ocupa lugar y sin embargo penetra en cualquier lugar. Puede estar sin aparecer. Esta vacuidad, apertura al vacío, es el aspecto más característico de este sentido y su componente oloroso. Y también es lo que más le acerca a lo espiritual, a lo enteramente divino. Sabes que está, lo percibes en tu propio aliento, pero es imposible ubicarlo en un espacio determinado ni darle una forma definitiva... El olfato es sensación de sutilezas. Se cultiva desde dentro y se siente en la ascesis de lo corpóreo. Es hábito relacionado con la delicadeza del espíritu humano”.

Trinidad León



- **Recoge la semana**

Una vez dedicada esta semana a un nuevo sentido **-el tacto-** conviene que recojas la experiencia que has vivido cayendo en la cuenta de qué ha significado para ti la meditación sobre el mismo: qué sentimientos positivos o negativos ha suscitado en ti y si te ha sido una experiencia agradable o desagradable.

- **Prepara la entrevista con tu acompañante (o el encuentro con el grupo)**



¡Acariciar las maravillas de Dios!

5.-ORAR CON EL TACTO

*¡Cuántas cosas haces con tus manos!
¡Y qué olvidadas las tienes!
Ellas también necesitan tu atención,
para que descubras sus maravillas
y les estés eternamente agradecido/a.*

En la mañana y durante el día, fíjate en tus manos, admíralas, contémpalas...
Cae en la cuenta de la infinidad de cosas buenas que haces y consigues a través de ellas... Selecciona alguna y detente durante unos segundos... Tal vez brote en ti un sentimiento de agradecimiento por todo lo bueno que te permiten hacer.

También son un instrumento para hacer el mal... ¡Pero ellas no son culpables!
¡Hacen lo que tú las ordenas!

Imagínate, por un momento, que no tuvieras manos y cómo sería tu vida sin ellas...
Te darás cuenta que son un auténtico tesoro. ¡Guárdalo y agradécelo!

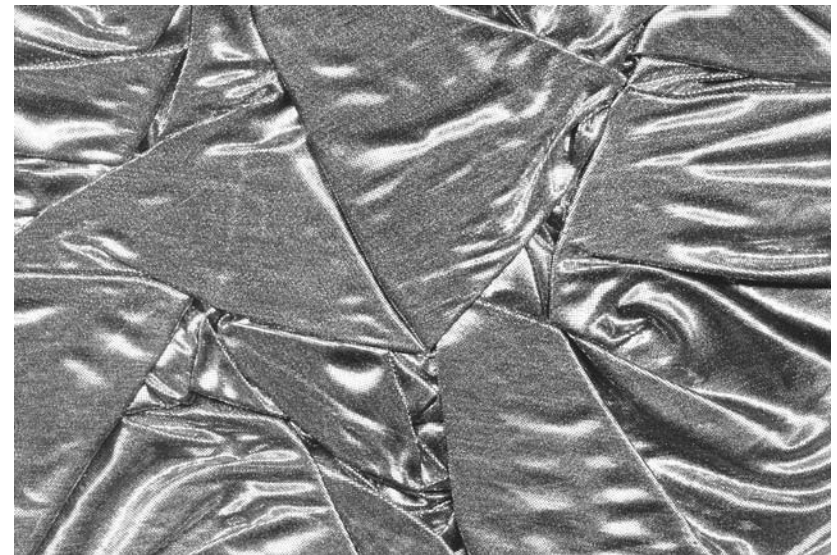
Tal vez te ayude el recordar que Dios te creó y moldeó con sus manos: *“Tus manos me han hecho y han formado”* (Salmo 119,73) y que todas las cosas que él hizo con ellas son maravillosas, como lo canta también el salmista: *“¡Qué grandes son tus obras, Yahvé!”* (Salmo 8).

En la noche, una vez que recojas tu día y los sentimientos más importantes que has vivido, puedes hacer el gesto de la señal de la cruz, pidiendo a Dios que te proteja con su bendición. (*“En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén”*).

• Nuestras manos...

“Nuestras manos son el mejor vehículo que tenemos para relacionarnos con el mundo pues extendidas nos permiten ensanchar el espacio que nos rodea; inquisitivas, tocar el mundo material; tiernas, acariciar a nuestros semejantes; hambrientas, llevar la comida a nuestra boca; agresivas, herir a nuestro lado; egoístas, cerrarse sobre sí mismas. Llevamos inscrita en nuestras manos la opción fundamental que ha adoptado nuestra vida, ellas revelan nuestras inquietudes, nuestra generosidad... son la imagen externa de nuestro corazón endurecido o sensible. Las manos de un cristiano tienen un apretado programa de trabajo”.

Isabel-Gómez Acebo





- **Recoge la semana**

¿Qué sentimientos han brotado en ti a lo largo de esta semana?

¿Has vivido alguna sorpresa positiva?

¿Has tomado alguna decisión o determinación de usar de tu memoria de otra manera?

¿Has descubierto que puede ser una fuente de agradecimiento por todo lo que recibes a través de ella?

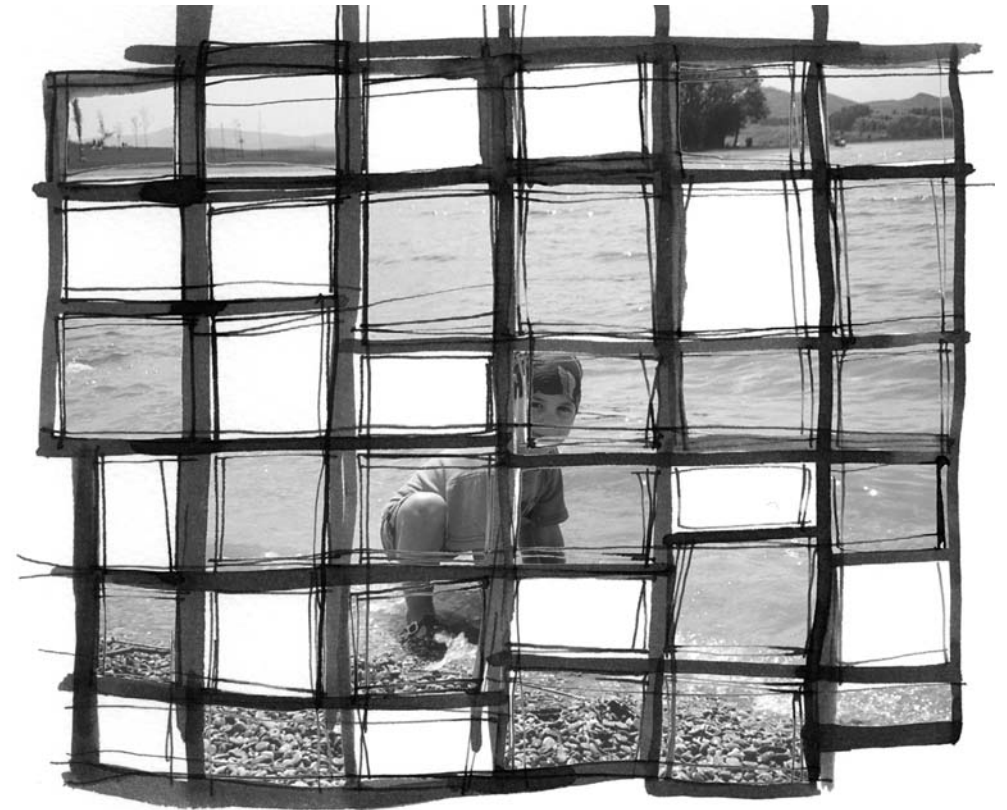
¿No estará Dios detrás de todo esto?

¡Reconócelo y dale gracias!

¡O pídele perdón por haberte olvidado de Él!

- **Prepara la entrevista con tu acompañante (o el encuentro con el grupo)**

¡y... comeremos juntos!



¡Los buenos recuerdos serenan el espíritu!

6. ORAR CON LA MEMORIA

Durante las semanas pasadas has estado recordando, al final de cada semana, los sentimientos, luces, dificultades que se han ido produciendo en ti a lo largo de cada una de ellas. Ello te ha sido posible gracias a la memoria, facultad extraordinaria donde las haya. Y ella te irá acompañando a lo largo de estos ejercicios. Por eso, merece la pena que te detengas un buen tiempo a valorar su importancia.

En la mañana y durante el día, procura centrar tu atención en tu memoria, en tu capacidad de recordar y revivir cosas, acontecimientos, personas...

En un primer momento, intenta reconocer la maravilla de esta facultad, gracias a la cual puedes actualizar, en un instante, tantas y tantas cosas de tu pasado.

Cae en la cuenta, también, de cómo la usas normalmente. ¿Sueles recordar cosas positivas, que dan un tono de ilusión a tu vida o cosas negativas que más bien no quisieras ni recordar? ¿Cómo y para qué la usas, de hecho, en tu vida concreta?

Haz memoria, sobre todo, de si tu capacidad de recordar te hace una persona agradecida al caer en la cuenta de tantas y tantas gracias y dones que te vienen a través de todo lo que te rodea, y del mismo Dios. ¿Recuerdas para agradecer o, simplemente, para entretenerte y pasar el rato recordando?

En la noche, usa precisamente tu memoria para ver cómo te ha ido el día, en qué la has tenido ocupada y cómo te gustaría seguir utilizándola.

• ¡Atención!

Un día un hombre del pueblo dijo al maestro zen Ikkyu:

- “Maestro, ¿quieres apuntarme algunas reglas básicas de la sabiduría suprema?”

Ikkyu cogió la pluma y escribió:

“**Atención**”

- “¿Eso es todo?”, preguntó el hombre, “¿No quieres añadir nada más?”

Ikkyu escribió dos veces más:

“**Atención, Atención**”

- El hombre algo irritado dijo:

“No veo gran profundidad o ingeniosidad en lo que acabas de escribir”.

Ikkyu escribió la misma palabra otras tres veces más:

“**Atención, atención, atención**”.

- Algo enojado, el hombre preguntó:

¿Qué significa en realidad la palabra “atención”?

Ykkyu contestó con suavidad:

“**Atención significa atención**”

