

POR LOS CAMINOS DEL REINO INTERIORIDAD

FICHA: QUÉ BIEN SÉ YO LA FONTE...

ANEXO I

ORAR A PARTIR DE LA PALABRA DE DIOS¹

1. Busca un lugar tranquilo, donde no te molesten, y ten un momento de **silencio y reposo**. Respira lentamente, y percibe tu respiración, tu corazón. .. Repasa tu día, desde el despertar hasta el momento actual; revisa lo que has vivido en esta semana y ofrece todo el conjunto al Señor. Encuéntrate con lo más profundo de tu vida y, serenamente, ponte en presencia del Señor.
2. **Elige un texto** del evangelio y prepárate a leerlo. Puede ser un texto que hoy te resuena por alguna razón, o que ha sido importante en tu vida...
 - Sitúalo en su contexto: si tienes a tu disposición alguna guía de lectura del evangelio, utilízala para ello; en todo caso, las Biblias suelen incorporar anotaciones que son muy útiles para la contextualización. Es importante leer el texto comprendiendo adecuadamente en qué momento de la vida de Jesús lo sitúa el evangelista, qué es lo que sucede en ese momento, cómo se va desarrollando la trama de la vida de Jesús cuando se narra este texto, en qué otros evangelios está presente, cuales son los diferentes matices en cada evangelio... Toda la información que puedas conseguir.
 - Lee el texto, despacio, una y otra vez. Vuelve a releerlo varias veces, no creas que te lo sabes de memoria. Toma un lápiz y subraya momentos claves, algún personaje que te parezca interesante, alguna frase... De esta manera irás descubriendo en el texto cosas nuevas, nuevos sentimientos y nuevas actitudes. Este paso puede demorar algún tiempo, pero en algún momento te encontrarás con una frase, una descripción, una actitud o una palabra que te sea relevante: consérvala, es el momento de dejar de leer y comenzar a meditar.
3. Anteriormente, exploramos el texto, su historia y geografía, sus personajes, etc. Ahora vuelca la mirada sobre tu vida, ¿qué me dice el texto? ¿Toca algún episodio de mi vida? ¿Por qué? Es el momento de la **meditación**. Repite mentalmente la frase o actitud que te llamó la atención. Ya no prestes atención a su significado, deja que llene tu interior, al ritmo de tu respiración, tu corazón... Probablemente, con la repetición el contenido se irá reduciendo a una sola palabra, imagen o intuición: deja que tu ser se llene de ella, repitiéndola en tu interior permanentemente.

¹ Tomado casi literalmente de Bustos, Menéndez y Núñez (1998: 25-32)

4. La **oración** nace de la meditación. Es cuando encuentras al Señor en medio de lo que el texto dice a tu vida. ¿Cuáles son los valores permanentes que el Evangelio me muestra? ¿Cómo tocan mis experiencias personales?
 - Revisa y ofrece en oración aquellas cosas que estás viviendo o has vivido; esos momentos de tu vida que afloran casi sin que los llames. No los evadas; revísalos a la luz del texto que has leído.
 - Para encontrar la respuesta, entra en diálogo con el Señor. Pide que te llene con su gracia, que el Espíritu inunde tu ser... Entonces te puedes experimentar de un modo especial en su presencia. La oración te compenetra con Dios, es Dios en diálogo con tu vida. Se trata de un momento especialmente tranquilo, sin interrupciones ni prisa.
5. En este momento, cuando sobran las palabras y te encuentras viviendo una experiencia de inmersión en la presencia de Dios, has llegado a la **contemplación**. Simplemente oras y amas mucho; puedes descansar en con felicidad e inocencia infantil en tu Padre/Madre. Se trata de una experiencia maravillosa que todos podemos vivir.
6. Finalmente, cuando este momento va naturalmente concluyendo, identifica qué te ha dejado la oración, cuál es el **compromiso** concreto que vas a asumir como consecuencia de la experiencia de oración. No es necesario que sea nada complejo ni grande, basta con quedarte con alguna intuición, alguna actitud, un pequeño matiz. Es bueno tener experiencia de encuentro y diálogo con el Señor; mejor aún no dejarlas en el olvido, sino permitir que vayan, lentamente, modelando nuestras vidas. Puede ayudarte a ello escribir tu oración y el eco que te deja.