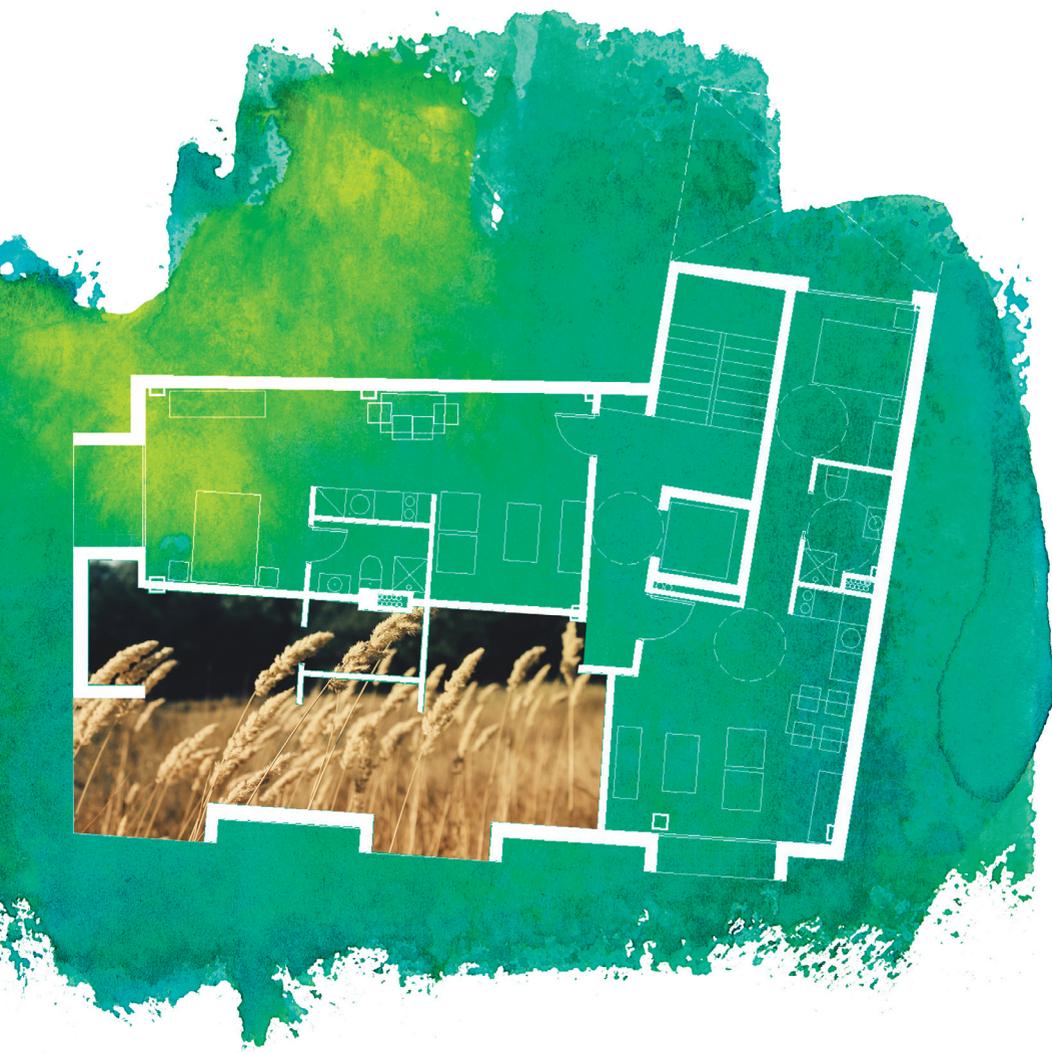


Crear el AMBIENTE





Maestro, enséñanos

Para empezar a rezar necesitamos un ambiente que ayude. Por su belleza, por su tranquilidad, por el orden y comodidad...

Es cierto que en casa no tenemos una puesta de sol preciosa todos los días ni unas olas o acantilados impresionantes. Pero algo podemos hacer.

Ante todo preocúpate por cuidar el ambiente en el que vas a realizar tu momento de oración.

Elige bien el sitio. Un espacio donde no te vayan a interrumpir. Que tenga ventilación y luz apropiadas. Una temperatura adecuada para evitar preocupaciones. Y lo más alejado de ruidos o gente que pueda molestarte. Limpia y recoge un lugar de la casa donde puedas rezar a solas o con más gente sin molestaros.

Ordena el cuarto o la sala. Despeja un rinconcito o la mesa. Y pon algo que te ayude a diferenciar ese espacio y ese momento. Algo que te ayude a centrarte enseguida: una vela encendida, un paño bonito, una Biblia abierta, un Crucifijo, una imagen especial, un icono...

Si te es posible, puedes acompañar el momento con una música relajada. Pero que sea únicamente instrumental y tranquila. Que no tenga muchos cambios de ritmo o de volumen y que no tenga letra que te pueda desconcentrar. ¡Y que no sea tan relajante que te duerma!

Si vas a sentarte, elige una silla cómoda que no te oprima la espalda. O si es en el suelo, una postura que en la que no estés en tensión. Si te tumbas... corres el riesgo de dormirte.

Cuando vayas a orar...

Recorre la casa: por dentro, por fuera... No dejes ningún rincón por recorrer. Tu casa es un lugar de oración. No necesitas irte a un monasterio.

Recórrela con cariño pensando en los buenos momentos vividos en cada espacio de la casa. Mira desde la ventana de cada cuarto. ¡Las vistas desde cada rincón!

Piensa en cada sitio y escribe:



¿Me puedo concentrar en este sitio?

¿Me ayudaría este sitio a empezar un momento de tranquilidad, a concentrarme y a orar? ¿Por qué?

¿En qué me ayudaría? ¿En qué me distraería?

Después de recorrer cada sitio y evaluarlo... ¡Elige! Escribe por qué has elegido este sitio. Qué ventajas tiene respecto a otros. En qué te ayuda. Qué te dice personalmente. ¿Ves algún riesgo en él?

Ahora... vete y quédate un rato en el sitio que has elegido. Intenta concentrarte. Adopta una postura cómoda, pero no tumbándote.

Cierra los ojos y respira.

Como la lluvia

Coge la Biblia abierta en tus manos con cariño y lee despacio y atentamente estas palabras:



“Tú, en cambio, cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, echa la llave y rézale a tu Padre en lo escondido; y tu Padre, que mira en lo escondido, te recompensará”

[Mateo 6,6]



Arde el corazón

- Repasa lo que has leído con tranquilidad.
- Pregúntate: ¿Tengo espacios para orar?
- ¿Dedico tiempo a hablar con Dios?
- Dios recompensa la oración con su presencia: Él es la recompensa.
- Dile aquello que en este momento te apetezca.

Sois la luz

Respira hondo y con tranquilidad durante largo rato. Al inspirar, entra dentro de ti con el aire que inspiras. Al expulsarlo, lentamente, di suavemente esta palabra: ¡Padre!

Piensa en alguien a quién le vendría bien hacer oración y propónselo.
Piensa en alguien que podría acompañarte durante estas sesiones para compartir.

Quédate un rato y da gracias a Dios por este momento.



Ora con este salmo

Salmo 42 [41] - Sed de Dios

Como busca la cierva corrientes de agua,
así mi alma te busca a ti, Dios mío;
mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo:
¿cuándo entraré a ver el rostro de Dios?
Las lágrimas son mi pan noche y día,
mientras todo el día me repiten:
«¿Dónde está tu Dios?»