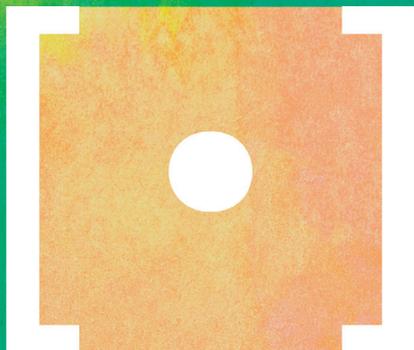


Despejar RUIDOS I



Maestro, enséñanos



No es fácil ponerse a rezar en casa, ya que estamos varias personas y cada una a su ritmo. Por eso es importante aceptar que hay ruidos y no darles ningún protagonismo ni importancia. Tú sigue tu camino, concéntrate y que los ruidos te ayuden a orar, que cada ruido te recuerde a alguien o a algo a quien llevar a tu oración. No siempre el ruido estropea, por tanto el silencio que necesitamos para orar.

Hacer silencio no es fácil. Más que nada porque muchas veces no depende de nosotros. Sino que los ruidos vienen de fuera y del ritmo de vida. Nuestra cultura está generando mucha inquietud, mucho estrés, aceleración, angustia, frustración... Todo eso también es ruido y un clima que no permite vivir con tranquilidad y en calma.

El silencio, por tanto, es un gran tesoro por descubrir. Un tesoro muy oculto pero importantísimo. Es tan importante, que en el camino de oración, si sólo aprendieras a dar este paso... ¡ya has realizado mucho camino!

El silencio por sí solo ya es suficiente, porque vivir el silencio transforma la vida, nuestra relación con los demás y nuestra relación con Dios.

Cuando vayas a orar...

- Ve al sitio que elegiste en la sesión anterior. Recuerda que el espacio es importante. ¡Elige bien o prepáralo bien!
- Relájate respirando tranquilamente, mirando a tu alrededor y cerrando los ojos.
- Ponte en una postura cómoda y respira con calma y con facilidad.
- Una vez te hayas colocado en tu sitio, evita hacer ruidos con tu cuerpo. Deja el móvil a un lado, no tengas nada en los bolsillos.
- Presta atención a los ruidos que hay alrededor. Son ruidos que están fuera de ti. Ruidos lejanos como los de la calle, la ciudad y los coches... O ruidos cercanos como la tele, los pasos de alguien, alguna voz...



Como la lluvia

Abre la Biblia, cógela en tus manos con cariño y lee con tranquilidad:



“Dios dijo a Elías en el monte Horeb: ¡Sal, pues el Señor va a pasar! Vino un huracán violento, y luego un terremoto, y un fuego inmenso... pero no estaba en ellos el Señor. Pasó después una brisa suave, una voz silenciosa, y al sentirla, Elías oyó al Señor”
[1Reyes 19, 11-13]



Arde el corazón



– ¿Qué voz es esa voz silenciosa que habla sin ruido? ¿La has escuchado alguna vez? ¿Es una intuición, la conciencia...? Ahí Elías oyó al Señor.

– Pon atención sobre las voces que oyes durante el día y que te agradan. Reconoce de dónde vienen o de quiénes son... Piensa en ellos con cariño... Acéptalos con sus voces, sus gritos, sus mensajes.

– Poco a poco vete concentrando sobre ti. Tus latidos, tu respiración, tus palabras a lo largo del día. ¿Oyen los demás en ti la voz del Señor?

Sois la luz

– Piensa en cada persona que hay en tu casa, en tu portal, en tu trabajo o en clase y dile a Dios: gracias por.... (y di su nombre)

– Intenta desconectar de todo... siente el silencio.

– Da gracias a Dios por este momento.

Escribe estas palabras con tu letra en un folio y ponlo en algún lugar visible:



*“El fruto del silencio es la oración
El fruto de la oración es la fe
El fruto de la fe es el amor
El fruto del amor es el servicio
El fruto del servicio es la paz”*

[Teresa de Calcuta]

Ora con este salmo

Salmo 119 [118]

Tu Palabra, tus mandamientos

**Señor, de tu bondad está llena la tierra
enséñame tus decretos.**

**Has dado bienes a tu siervo, Señor, con tus palabras;
enséñame la bondad, la prudencia y el conocimiento,
porque me fío de tus mandatos;
antes de sufrir, yo andaba extraviado,
pero ahora me ajusto a tu promesa.**

**Tú eres bueno y haces el bien;
instrúyeme en tus decretos.**

**Lámpara es tu palabra para mis pasos,
luz en mi sendero**