

Despejar

RUIDOS II

economía

agresividad

rencor soberbia

prejuicios

rabia

año
ranza

en
vidia

[



]

inferioridad

trabajo

familia

futuro

competitividad

nostalgia estudios



Maestro, enséñanos

Los ruidos son lo contrario al silencio. Es sonido que molesta, que distrae... El ruido es lo que no nos permite vivir en paz, nos impide un momento tranquilo de concentración, es todo lo que interrumpe nuestra oración. También lo que nos agobia o nos pone nerviosos.

Nuestra mente va de aquí para allá a todas horas. No para de pensar, de imaginar, de programar...

Probablemente estos días nuestras mentes están llenas de ruidos interiores que también hay que despejar en nuestro camino de oración: miedos, quejas, aburrimiento, discusiones...

Son ruidos de nuestra mente que nos ocupan todo el rato y nos agobian:

-Algunos vienen del pasado: como el rencor y la rabia ante situaciones y personas que nos hicieron daño; la nostalgia y la añoranza de momentos y recuerdos; los prejuicios e ideas según las que conozco a los demás.

-Otros ruidos son del momento presente: como una autoestima incorrecta que me lleva a situarme en una posición de inferioridad o, por el contrario, de soberbia y agresividad; también están la envidia y competitividad, que nos lleva a compararnos y a medirnos siempre con respecto a los demás. Puede que sea la preocupación por nuestros padres, abuelos, vecinos... la situación económica o laboral... mis estudios, exámenes, suspensos...

-Y hay ruidos del futuro: ¿qué será de mi vida?, ¿mis estudios o mi trabajo cómo quedan?...

Cuando vayas a orar...

- Ve a tu sitio de tranquilidad. Podemos estar juntos en el salón.

- Relájate como hemos aprendido en las sesiones anteriores. No hagas ruido, apaga el móvil, no tengas nada en los bolsillos....

Enciende una vela o abre una Biblia. Lo que mejor nos ayude a centrar nuestra mirada.

- Ponte en una postura cómoda y respira con calma y con facilidad



- Evita los ruidos externos, préstales un poco de atención y vete apartando tu mente de ellos. Puedes mirar el ejercicio de ayer para ver cómo hacerlo.
- Descubre si esos sonidos son agradables o no.
- Pon atención en tus ruidos interiores
- Puedes escribir tus miedos en un papelito y los metes en un tarro. Ese tarro lo cierras y procuramos tranquilizarnos para empezar este momento de oración.
- Respira hondo de nuevo durante unos segundos:

¿Qué te agobia en este momento? ¿Qué has escrito en el papelito?

- Fija tu atención en cada cosa que has puesto en tu papelito. Míralo como si fuera una imagen que tienes frente a ti y de la que te vas alejando para refugiarte en el cariño de quienes te quieren y protegen.

Como la lluvia

Coge ahora la Biblia en tus manos con cariño y lee tranquilamente, repitiendo como un mantra estas palabras:



“Acercaos a mí todos los que estáis cansados y agobiados, que yo os daré respiro”
[Mateo 11,28]



Arde el corazón



- Cuéntale a Jesús lo que te agobia y pídele que te ayude a ti y a tu familia a alejaros de esos agobios que están encerrados en el tarro.
- Poco a poco vete concentrando sobre ti. Tus latidos, tu respiración.
- Toma conciencia si hay resistencias.
- Intenta desconectar de todo... siente el silencio.

Sois la luz

- Abre el tarro y vuelve a mirar lo que has escrito. Mira esos agobios y vete tirándolos a una papelera sin dejarte atrapar por ellos. Uno a uno, sin prisa.
- Haz silencio dentro de ti
- Da gracias a Dios por este momento.

Termina orando con este salmo:



Ora con este salmo

Salmo 131

Señor, mi corazón
no busca grandes cosas,
ni pongo mi mirada
en cosas que están por encima de mí;
sino que acallo y modero mis deseos.

Como un niño en brazos de su madre,
como un niño acurrucado en tus brazos.