

4. QUITARSE LAS SANDALIAS

Moisés era un hombre con muchas limitaciones. Tartamudo, terco, cobarde y racionalista. Dios lo escogió así, pues “el Espíritu sopla donde quiere”. Un día fue llamado por Dios. Después de decirle Moisés a Dios: “Aquí estoy” (colocarse en la presencia de Él), Dios le dijo: “No te acerques más, sácate las sandalias porque el lugar que pisas es tierra sagrada”. Moisés se tapó la cara porque tuvo miedo de que su mirada se fijara sobre Dios (Ex 3,1-6).



Pues bien, tu oración llegó al momento de “quitarse las sandalias”, es decir, ofrecerte a Dios para orar, despojarte de tu propiedad privada.

Dile por ejemplo, que todo lo que va a pasar en este tiempo de encuentro con Él, se lo dedicas con cariño, háblale, manifestando aún la posibilidad de usar la oración, no para estar con él, sino para encerrarte en tu pequeño mundo. Ofrécele con amor aún esa íntima tendencia, esa “sandalia” de tu profundo yo. Quítate pues, tus sandalias, tu yo, porque el lugar que vas a pisar es tierra sagrada. A tu amigo de confianza no lo dejes en la “sala de visitas”, déjalo entrar a los rincones más oscuros y profundos que tiene tu corazón. Dios te conoce mejor de lo que tú crees. Él te guiará más adentro.

No olvides: **Si sientes gusto interno... por favor, no sigas adelante...**

5. MEDITAR CON LA PALABRA DE DIOS

- A. **Invoca al Espíritu Santo.**
- B. **Lee suavemente el texto** elegido de la Palabra de Dios, y luego mira dónde has recibido más luz o alegría
- C. **Lee un trozo, reflexiona sobre él y contéplalo.**
- D. **Escoge un consejo de la Palabra de Dios, una frase de tu compromiso especial con Dios, de tu proyecto de vida, de tus Constituciones y examínate un momento sobre ello. Pídele perdón al Señor o agrádecele por tu ayuda.**
- E. **Asume un compromiso** de acuerdo a lo meditado

ESTE ENTRENAMIENTO DEL ARTE DE ORAR, EJERCITALO TODOS LOS DIAS, CUANDO VEAS QUE ESOS PRIMEROS PASOS LOS HACES CON TRANQUILIDAD, FIDELIDAD Y GOZO EN EL ESPIRITU, ESTAS PREPARADA PARA REALIZAR TU EVALUACION DE LA ORACION

Déjate moldear por el Señor en el encuentro íntimo con Él en la oración



Ref. El arte de orar. Julio Jiménez S.J.

Curso de meditación integrada. Marco Vinicio Rueda S.J.

EL ARTE DE ORAR



La oración ante todo, es una actitud que te ayuda a descubrir a Dios en todas las cosas. La oración es como el amor. Es un “arte” que siempre estarás aprendiendo y nunca acabarás de aprender, porque orar es dialogar amorosamente con Dios, buscarlo con el corazón abierto, e intentar unirse a Él en la fusión interior. Orar es un experimentar a Dios, un escucharlo en la fe, el amor y la esperanza, para amar a Dios con todo el corazón y al prójimo como Él lo ama.

Ahora bien para que llegues a tomar conciencia de tan gran don o regalo que Dios te da, es menester hacer consciente esta maravillosa actitud de vida. Y por eso se justifica hacer momentos frecuentes de oración, con el fin de que tus oraciones cotidianas vayan formando tu vida de oración.

Para entrar en el arte de orar, es necesario conocer algunos secretos que diariamente debes ejercitar.

1. SABER COMENZAR TU ORACIÓN—EL CUERPO

El cuerpo debe adquirir un estado de reposo.

Este rito de iniciación tiene como objetivo tranquilizar tu yo. Te sugiero hacer unas cuantas respiraciones profundas, por medio de las cuales vas distensionando los músculos y, a la vez, comienzas en paz tu concentración, como una preparación para la oración.

Si la oración cristiana es un diálogo entre Dios y tu persona, debes emplear todo tu ser (alma—cuerpo) para comunicarte mejor.

El arte de orar no se realiza exclusivamente con la inteligencia, siempre dialogas con frases, gestos, das énfasis a algunas palabras, escuchas, aparecen ratos de silencio... Se trata de comunicarse con Dios en la sencillez y en la paz, así como lo hacen dos buenos amigos.

Una vez que hayas hecho consciente la importancia de tu expresión corporal para estar en oración, da el siguiente paso.



2. PONERSE EN LA PRESENCIA DE DIOS

Atentamente y sin tensión ponte en la presencia de Dios Padre y de Jesucristo, quienes por medio de su Espíritu están contigo. Este acto de fe debe estar lleno de humildad y respeto. Emplea palabras sencillas que expresen bajo distintas formas tu fe en Él, por ejemplo dile: *“Señor, aquí estoy para conocer tu voluntad... Ayúdame...”*

A lo largo de la oración si hay distracciones es necesario utilizar frases cortas para decirle a Dios *“Habla Señor que te quiero escuchar”* o *“Señor qué quieres de mí”...*

En la oración no se trata de hacer muchas cosas sino de **estar junto a Dios.**



Si sientes gusto interno y paz, cuando practicas esta introducción de la oración, por favor, no sigas adelante, quédate ahí, saboreando esa presencia de Dios.

3. PURIFICAR EL CORAZON

Te recomiendo luego realizar un acto sencillo de purificación o contrición de tus pecados, ya que vas a encontrarte con tu Dios, con el Santo, con la persona que más te ama en el mundo, con Aquel que dio la vida por ti.

Lo importante es que cuando has reconocido tu pecado, no es el remirarte a ti mismo, sino ver la misericordia infinita de Dios Padre que sigue amándote por encima de tus pecados.

Evita omitir este acto tan sencillo, pero que demuestra toda tu actitud al relacionarte con Dios. Los “profesores” del espíritu sostienen que estos primeros momentos de la oración (presencia y purificación) son de capital importancia, pues fundamentan los demás.



Si sientes gusto interno y paz profunda, cuando practicas esta purificación de tu corazón, por favor, no sigas adelante, quédate ahí... no creas que estás perdiendo el tiempo.