

¿QUE ES LA ORACIÓN?

Dolores Alexander rscj

Aprender a orar no es una tarea que dependa exclusivamente de cada persona. Orar es una de esas cosas que nos superan. No aprenderemos a orar más y mejor porque nos esforcemos en explicar técnicas, ni siquiera en «echarle horas». Aprender a orar tiene mucho que ver con el Gran Maestro de la oración que es el Espíritu de Jesús.

Pero este espíritu pide nuestra colaboración y que pongamos los cinco sentidos en aquello que hacemos para que realmente sea una obra humana consciente, pensada. Se nos pasa la vida haciendo cosas, sin profundizar en las cosas. No sé si alguna vez has tenido la suerte de descubrir la profundidad que hay detrás de acciones sencillas que hacemos todos los días muchas veces. Es un descubrimiento precioso.

Los cinco textos son una invitación a prepararse a la oración desde los cinco sentidos tradicionales. Se trata de una puerta inicial que tenemos que abrir para que pueda pasar toda la riqueza que Dios nos quiere comunicar y para que seamos conscientes de toda la realidad que somos y a partir de la que tenemos que dirigirnos a Dios.

Su estructura es sencilla: Una primera parte del artículo está dedicada a una sencilla reflexión sobre cada sentido (mirar, escuchar, hablar, tocar, calla); sigue una segunda parte de ejercicios en los que poner en práctica la teoría ya sea de forma personal o en grupo. Se trata de sugerencias sencillas pero llenas de cercanía y de vida ordinaria que pueden ayudar a los grupos a dar profundidad y a disponer para un diálogo más fluido con el Dios vivo.

1. EN LA ORACIÓN: SABER MIRAR

* Orar desde nuestro ser

Estos textos pretenden ser una «escuela de oración». Nacen del convencimiento de que nadie es maestro de oración para enseñar a otros: sólo Jesús sabe el secreto de cómo dirigirse al Padre. Pero los hermanos si podemos empujarnos tímidamente unos a otros. Podemos darnos la mano y acercarnos juntos a El para decirle como los discípulos: «Enseñanos a orar».

■ «El reino de los cielos se parece a un hombre que encontró un tesoro», decía Jesús. Cuántas veces he imaginado la historia de ese hombre que tenía arrendado aquel campo hacia años, iba allí cada día y lo trabajaba, sembraba la simiente arrancaba las malas hierbas y luego se sentaba en alguna sombra y se enjugaba el sudor. Le era tan familiar aquella tierra: tema tan poco misterio para él aquel paisaje áspero hecho de sol y viento, de piedras y surcos...

Y de pronto, un día inesperadamente, cuando cavaba hondo para arrancar una raíz profunda, el asombro, la sorpresa, el deslumbramiento: aquel tesoro, llevaba años junto a el ¡y el no lo sabía!

■ Algo parecido nos puede ocurrir con la oración: hemos sentido su llamada, lo hemos intentado muchas veces y quizás nos hemos desanimado. «Es difícil, no se cómo hacen», «no tengo tiempo», «no encuentro un lugar tranquilo», «no consigo concentrarme»...

Y es que buscamos el tesoro lejos de nuestro campo, lejos de nuestra vida. No acabamos de creer que el tesoro está ahí, en el fondo de nuestro ser que estamos «habitados» por la oración y que bastarla templar nuestros sentidos como las cuerdas de una guitarra para empezar a sentir su rumor.

■ Buscamos en los libros cómo aprender a orar, lo consideramos una «asignatura difícil» del cristianismo y olvidamos lo más sencillo, lo más original: que la oración es, ante todo, un encuentro de persona a persona y que nos bastaría revivir cualquiera de nuestras experiencias profundas de relación para saber cómo orar.

■ Un encuentro está hecho, de deseo y palabra y esa sí es nuestra tierra de eso sí sabemos, eso está a nuestro alcance. Aquel que es un «experto en humanidad», aquel que sabe mirar, sentir, callar, decir, escuchar, ése es el que puede ser «experto en oración».

■ Por eso vamos a intentar aprender a orar sin salir de nuestra tierra, vamos a despertar las posibilidades de orar que están dormidas en nosotros, vamos a meter el hilo de la oración en el tejido de nuestra vida.

Vamos a intentar hacer camino en compañía, atentos al ruido leve de unas pisadas junto a nosotros, al tono de una voz familiar, al gesto de unas manos que parten el pan. Sólo así se abrirán nuestros ojos, reconoceremos al caminante que nos acompaña y entenderemos por que nuestro corazón presentía su presencia. Y es que estábamos junto al tesoro secreto que se esconde en nuestra vida y Jesús mismo dijo, donde está nuestro tesoro allí está nuestro corazón.

* **Aprendemos a orar con la mirada**

■ «Vio Dios todo lo que habla hecho y era muy bueno» (Gn 1, 31). Da un paseo contemplativo por alguno de tus recorridos habituales o por el campo haciendo como un rastreo en busca de la bondad y de la belleza ocultas en todo lo que existe. Mira atentamente las personas, las cosas, la naturaleza y repite internamente: «Vio Dios que todo era bueno»). Fíate más de la mirada de Dios que de la tuya, déjale educar tus ojos y hacerlos creyentes.

■ Lee en Mc 10, 46-52 el relato de la curación del ciego Bartimeo como si lo escucharas por primera vez. Párate en cada momento de la escena, trata de imaginarla, de verla interiormente. Siéntate como aquel ciego sentado al borde del camino. Oye el murmullo de la gente, presiente la cercanía de Jesús, grítale desde el fondo de tu corazón: “¡Ten piedad de mí!” , Deja que todo tu ser se ponga a gritar. “¡Señor, que vea” Siente las manos de Jesús sobre tus ojos: déjate curar por la fuerza de esas manos que pueden inundarte de luz. Quédate unos momentos en un silencio lleno de agradecimiento.

■ Coge el evangelio de Marcos 6, 34 Jesús ha bajado de la barca y, al ver a la gente, se ha llenado de compasión porque están como ovejas sin pastor. Mézclate con aquella gente, siéntete envuelto en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. No te hace ningún reproche, no te señala nada negativo, no te exige que hagas esto o aquello. Sólo te mira y te acepta tal como eres. Respira hondo y dejare invadir por la paz de esa acogida incondicional.

■ Al salir de casa párate un momento y pide que tus ojos se dejen contagiar por la manera de mirar de Jesús. Luego en la calle o en tu medio de transpone habitual trata de mirar a la gente como lo haría Él. Recorre cada rostro tratando de adivinar que se esconde detrás de esas expresiones de cansancio de indiferencia, de preocupación, de serenidad... Deja brotar en ti la compasión, la cercanía, la suplica de Jesús hacia ellos.

■ El domingo trata de “estrenar” la eucaristía, mírala con ojos nuevos, limpios de rutina y monotonía. Llega unos minutos antes obscura la llegada de la gente: míralos dándoles interiormente la bienvenida. Descubre el interior del templo: la mesa del altar que te llama al convite, la luz encendida que nos recuerda la presencia viva del Resucitado, el pan y el vino, memoria de su vida entregada y de su sangre derramada. Presta atención a los signos y gestos que hacemos durante la celebración, no los hagas de una manera mecánica, sino dejándolos nacer del fondo de tu ser...

Y lo que vayas viendo y aprendiendo a mirar, aquello que vaya entrando en tu experiencia de creyente y de orante, quizás te ayude a ponerlo por escrito brevemente en un «cuaderno de oración» que vaya siendo un testigo secreto de la historia de tu amistad con tu Dios.

2. EN LA ORACIÓN: SABER ESCUCHAR

* Escuchar a Dios

■ Un viejo libro de Israel (1 Re 19. 8-15) nos cuenta en un relato lleno de poesía, como Yahvé quiso jugar al escondite con uno de sus profetas. Es una narración sorprendente: llega Elías, un apasionado defensor de los derechos divinos a su cita con Dios en el monte Horeb: Quizá espera ser confirmado en su ardiente celo profético, pero lo que Dios quiere es enseñarle algo que Elías aún no ha aprendido.

Y se lo va a enseñar con un juego que hoy llamaríamos «didáctico», un juego al que han jugado alguna vez todos los padres y todos los enamorados del mundo: un juego en el que entran la búsqueda y el ocultamiento, el gozo de un encuentro que se aplaza, la atención la sorpresa... Dios «engaña,» a Elías y finge aparecer en el viento, la tormenta, el terremoto, el fuego. Elías, como un centinela a quien se ha dado alerta, va afinando el oído, va aprendiendo a distinguir el eco de la voz de Dios. Y en el rumor de una brisa ligera como el susurro de una confidencia, lo reconoce.

¿Quién ganó el juego? Quizá Dios porque consiguió enseñar a Elías a familiarizarse con su voz. Quizá Elías, que se quedó en prenda una Palabra que lo envió de nuevo a arriesgar la vida...

■ También nosotros nos jugamos la vida en la escucha. Somos hijos de un Pueblo en cuya lengua no existe el verbo «obedecen» sino sólo «escuchan», porque sabia que el que escucha de verdad responde después filialmente.

Nuestro Dios no es hermético, lejano, silencioso... «Dios es Amor», dice S. Juan, y el amor es comunicación, dialogo palabra cercana y entrañable que se nos ha dicho en Jesús.

■ Por eso hay que aprender el lenguaje de Dios, hay que caminar con la atención vigilante de quien sabe que Él habla en la Escritura y en la liturgia en el periódico en el hermano en el trafico de a ciudad y en el secreto del propio corazón.

Orar es ponernos a la escucha, como María en Betania sentada sosegadamente a los pies de Jesús, con el gozo de sabernos poseedores de una bienaventuranza: «Dichosos los que escuchan la Palabra de Dios» (Lc 8 21). Y con la tarea por delante de «hacer lo que El nos digan» (Job 2, 5).

* Aprendemos a orar escuchando

■ Proponte algún día desde por la mañana entrar en el «juego» de descubrir a Dios que te habla: escucha a fondo a los otros, presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día. Por la noche, detente un momento y trata de reconocer que «voz» de Dios has reconocido.

■ Dedica un rato que estés relajado y tranquilo a escuchar amistosamente a tu propio cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones de cansancio, dolor, armonía, inquietud... Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas. También por medio de tu cuerpo Dios se comunica contigo.

■ Lee en Mc 7, 31-37 la curación del sordomudo. Entra en la escena evangélica, siéntete con los oídos cerrados como aquel hombre. Siente sobre ellos las manos de Jesús, pídele con fuerza que te los abra, que te enseñe a escuchar... Oye interiormente la autoridad de la palabra de Jesús: «¡Abríos!».

■ Para orar en grupo. Uno lee un salmo (por ejemplo el 23, el 103, el 40...) y se deja después un espacio de silencio para dejar que las palabras oídas se abran camino en cada uno. Repetid luego, como un eco, la frase que mas haya calado en cada uno y reconstruid así el salmo entre todos. Hacedlo sin prisa dejando espacios de silencio para hacer propia la frase del otro.

■ El domingo. vive la eucaristía escuchando: los cantos, las lecturas, las peticiones, las oraciones... Quédate con una frase, sólo con una que te haya llegado más dentro. Escríbela en tu cuaderno de oración, trata de recordarla a lo largo de la semana y busca como responder a ella.

■ Escucha sobre todo a tu grupo de catequesis. Vete mas allá de las palabras que se pronuncian. Entra en la vida que esas palabras revelan, en la historia que hay detrás de cada persona. Aprendiendo a escuchar a los hombres estamos ejercitándonos para escuchar a Dios cuando hable en forma de susurro.

- ¿Has escuchado a tu hermano? Has escuchado a Dios.
- Un vigilante nocturno, un discípulo atento, alguien que espera una carta de amor..., serían los mejores aprendices de oración...
- María la Madre de Jesús, fue quien le enseñó a orar de niño Ella sabia "guardar la Palabra en su corazón" (Lc 2,19).

3. EN LA ORACION: SABER TOCAR

* Dios esta en la realidad que tocamos

"Un espíritu no tiene carne y huesos como veis que yo los tengo" (Lc, 24, 39)

"Mete tu mano en mi costado" (Jn 20. 27)

..."Nuestras manos han tocado al Verbo de la vida" (1 Jn 1, 1).

■ Si estas frases, como otras muchas, no llevaran a su lado el tranquilizador paréntesis de la referencia a un evangelista, escandalizarían a más de un cristiano. Y es que en cuanto encontramos en la Biblia expresiones que tienen que ver con lo material, inmediatamente las aplicamos a "lo espiritual". La verdad es que nos sentimos mas cómodos cuando en la Iglesia nos hablan del alma, el espíritu, el corazón, las virtudes y los ángeles que cuando oímos palabras que se refieren a realidades que se pueden "tocar": el hambre, el plantón, compartir, practicar la justicia.

■ Si hiciéramos una encuesta sencilla en que hubiera que elegir entre estas dos frases:

- El cristianismo se refiere a lo espiritual.
- El cristianismo se refiere a lo material.

Seguramente muchos cristianos tacharían tranquilamente la segunda opción y quizás serían pocos los que tendrían claro que no se puede elegir ninguna, sino poner una «Y» enorme que las haga inseparables.

■ ¿Que ha podido ocurrirnos a nosotros que somos herederos de un pueblo que vicia en un contacto jubiloso y apasionado con la materia porque escuchaba también en ella (en el fuego, el pan, la roca, el aceite, la sal, el trigo, el agua...) la Palabra de su Dios?

Qué duro nos resulta que Jesús vaya aun más lejos y que se atreva a decir con una audacia que a muchos resultó escandalosa, que nos lo jugamos todo en lo material: en el pan que se parte, en el agua que se da al sediento, en el vestido con que se cubre al desnudo, en el aceite y vino que se derrama en las heridas del caminante apaleado, en los pececillos que se ofrecen y hacen posible el milagro.

■ El evangelio es una llamada apremiante a entrar en una relación nueva con el universo material que nos rodea y estrenar un contacto distinto con las cosas. Y eso se aprende también en la oración, una oración que tiene que llegar a nuestras manos, enfermas de posesión y de prisa, y transfigurarlas. Y cuando sean capaces de arrancar y de jugar, en vez de arrancar la utilidad de las cosas: cuando sean capaces de cuidar y respetar el ritmo misterioso de la vida, entonces serán de verdad «espirituales»

Y es que entonces podremos prolongar y expresar a través de ellas la ternura y el cuidado del Padre por todo lo que exista.

*** Aprendemos a orar con nuestras manos**

■ Coge en tus manos una fruta, una naranja, por ejemplo, cierra los ojos y siéntela, acaricia su superficie percibe sus rugosidades, siente su aspereza o suavidad, su frescor o calidez. Trata de «reconocerla», de darte cuenta de que es esa naranja en concreto y no otra. Comienza a pelarla muy lentamente, separando con cuidado su cáscara, como si no quisieras hacerle daño, expresando a través de tus manos tu admiración y respeto por los cientos de horas que ha tardado en formarse. Siente los gajos, huélelos, ábrelos sin prisa y cómelos uno a uno saboreándolos. Al terminar da gracias a Dios por el milagro de la belleza, de sabor, de alimento que habla preparado para ti en esa fruta.

■ Repite el ejercicio anterior, esta vez con un objeto que te sea familiar, en tu vida cotidiana, tu trabajo, etc. (un bolígrafo, una cacerola, una agenda, el reloj...). Date cuenta de como esta a tu servicio, de que, a través de esa pequeña porción de materia, puedes desarrollar tu trabajo, prestar servicio a otros, expresarles ternura... Dialoga con ese objeto, háblale a Dios de el, trata de reconciliarte con el si lo rechazas (Podéis hacer este ejercicio en grupo).

■ Se reparte en el grupo un trozo de barro o plastilina a cada uno. Lee el texto de Jeremías en casa del alfarero (Jr 18, 1-7). Haced un rato de silencio sintiendo en vuestras manos la blandura y docilidad del barro. Expresad después en alto lo que habías vivido y sentido en ese rato

■ Sentaos en grupo en torno a una mesita baja donde esté un pan y una copa de vino. Se va pasando el pan y cada uno parte un trozo para el que esta a su lado. Cuando todos tengáis el trozo de pan en la mano, cada uno lo mira, lo siente, trata de simbolizar en el todo lo que hay de don gratuito en su vida, todo lo que le ha llegado de Dios a través de los otros. Después de un espacio de silencio, se expresa en alto.

Haced después lentamente el gesto de abrir las manos y ofrecer. Cada uno expresa lo que quiera ofrecer de tu vida a los otros en este momento. Partid después muy lentamente el trozo de pan haciéndolos conscientes del precio que tiene el ofrecer y el compartir, de las rupturas que quizá se nos están pidiendo en ese momento.

Se come después uno de los trozos que se ha partido y el otro se puede repartir con alguno de los miembros del grupo con el que se necesita hacer mas fuerte la vinculación o a quien se quiere expresar agradecimiento, perdón, etc.

Al final se pasa la copa de vino y se canta el Padrenuestro.

4. EN LA ORACION: SABER DECIR

*** Llenar las palabras**

■ La sabiduría popular siempre ha sospechado de las palabras: «Obras son amores que no buenas razones»; «del dicho al hecho hay un gran trecho»; «al buen entendedor pocas palabras bastara».

Jesús tampoco parece fiarse mucho de ellas: «No basta decir: ¡Señor, Señor! para entrar en el reino de Dios» (Mt. 7, 21): «Cuando recéis, no seáis palabreros» (Mt 5, 7).

■ Hoy entendemos esto fácilmente porque también a nosotros nos cansan las largas oraciones que aprendimos en nuestra infancia y no les vemos mucho sentido a decir «padrenuestros» y «aves marías» seguidos y con prisa. Pero, aunque la palabrería este devaluada no lo esta la Palabra y mucho menos el «decir». El ser humano necesita expresarse, comunicarse, decirse y los creyentes sabemos que la fe pone en dialogo toda nuestra vida con el Señor.

■ Lo que quizá nos ha hecho perder la confianza en el decir es que nuestras palabras han ido demasiadas secos “en paralelo” con nuestra vida y han terminado por no significar casi nada. Como cuando decimos: «Ya sabe donde tiene usted su casa», pero eso no quiere decir que estamos invitando al otro a instalarse en ella, o «encantado de conocerle». Y es una pura formula que no expresa de verdad que estamos contentos de haber encontrado alguien que nos cae bien.

■ Si eso nos ocurre en la oración, si se nos han vaciado las palabras que pronunciamos en ella, algo importante esta en peligro. Si decimos «Padre nuestro; santificado sea tu nombre; venga tu Reino; hágase tu voluntad». Pero seguimos teniendo miedo de El, o nuestra única preocupación es nuestra buena fama, nuestro éxito, nuestros asuntos o nuestra “santísima voluntad”, es evidente que esas palabras

que decimos están huecas. Como si decimos: «El pan nuestro», pero seguimos considerando exclusivamente propiedad individual todo lo que poseemos y nos asombra oír que sólo somos sus administradores. O si lo decimos: «Perdónanos como nosotros perdonamos», pero no olvidamos los rencores ni nos decidimos a dar un paso de aproximación hacia el vecino ofendido.

■ Si nos portáramos así conscientemente, habría llegado el momento de dejar de rezar pero seguramente no es ese nuestro caso porque en el fondo de nuestro corazón deseamos hacer una vida más coherente con nuestras palabras, pero necesitamos reestrenarlas, volver a sentir su seriedad, su existencia, dejarlas quemar en nuestros labios, estar atentos para no pronunciarlas en vano, cumplir al menos aquella advertencia que nos recomendaba: «Piénsenlo antes de decirlo»

Y saber que tenemos siempre abierta la puerta de la sencilla oración del publicano, que solo repetía: «Señor, ten compasión de mí que soy un pecador» (Lc 18, 13,) pero que supo ganarse el corazón de Dios.

***Aprendemos a orar con nuestras palabras**

Imagínate que van a ser borradas todas las palabras de tu vocabulario excepto tres, que tienes que elegir tres palabras para expresarte, andar por la vida. Son las tres palabras más esenciales para ti, elígelas despacio, sin forzar nada, ensaya una tras otra hasta que encuentres las tuyas, las que digan mejor tu experiencia personal, creyente de relación. Cuando las hayas elegido, cae en la cuenta de lo que experimentas al decirlas. Imagínate que vas caminando por tu vida, encontrando personas y dices tus tres palabras. Observa como reaccionan. Imagínate también que te encuentras con Jesús y se las dices: ¿Cómo reacciona Él? ¿Te invita a cambiar alguna? ¿Te añade alguna otra? Este ejercicio puede hacerse en grupo.

■ Elige alguna frase breve tomada del Evangelio de un salmo o de tu experiencia de oración a través de la cual sientas que tu ser expresa por entero, según la situación en que estés “hágase tu voluntad”; «Señor, que vea»; «Señor, si quieres, puedes curarme»; «Creo, Señor, pero aumenta mi fe» Haz sitio en ti a esas palabras, trata de pronunciarlas desde el fondo de tu ser; repítelas por dentro una y otra vez; deja que vayan calando tu tierra seca como una lluvia mansa. Dilas interiormente al compás de tu respiración, si te distraes, vuelve suavemente a ellas dedica al menos 10 minutos a este ejercicio

■ Podéis tomar en el grupo el Salmo que se va a rezar como responsorio en la liturgia del domingo. Leedlo despacio y tratad de que el estribillo a fuerza de ser repetido una y otra vez y de ser interiorizado, os vaya saliendo cada vez de más adentro.

■ Elegid también algunas de las contestaciones de la misa, esas frases breves que quizá, a fuerza de repetirlas, han dejado de significar algo, por ejemplo, el diálogo con el celebrante antes de comenzar la plegaria eucarística: el saludo al comenzar, etc. Procurar desentrañar el significado hondo de esas palabras: traducidlas a vuestro lenguaje: elaborad vuestro modo personal de decirlas y luego volved a repetirlas quizá las encontréis mucho más densas de contenido.

5. EN LA ORACION: SABER CALLAR

* El silencio lleno

■ “El séptimo día descansó Dios de todas las cosas que había hecho” (Gn 2, 1). Y del descanso de Dios nació una de sus criaturas más hermosas: el silencio. Y aparecieron con él el misterio de una noche con estrellas, la belleza de un bosque lleno de pájaros dormidos, el secreto de un manantial que nace, el esplendor de un águila volando, la sorpresa de una planta que florece.

Y también fue posible desde entonces el milagro del callar humano, ese que nos invade cuando las palabras se nos quedan pequeñas y nos basta abrazar largamente al amigo después de una prolongada ausencia, caminar en compañía sin necesidad de decir nada, contemplar absortos la belleza que nos desborda...

■ La Biblia esta llena de silencios cargados de plenitud: Job optó por él cuando Dios interrumpió en su vida (Job 40, 3); Jeremías hizo la experiencia de que es bueno esperar en silencio su salvación (Lam 3, 26); el hijo prodigo se quedo a medias de la explicación que llevaba preparada al encontrarse en los brazos de su padre (Lc 15, 21); el frasco de perfume roto a los pies de Jesús y las dos moneditas de la viuda echadas en el cepillo del templo fueron la palabra de aquellas dos mujeres (Lc 21, 2 y Jn 12, 3); los discípulos no decían nada durante aquel desayuno con el Señor Resucitado en Tiberiades porque su presencia anegaba todas las palabras en el río del gozo (Jn 21, 12).

■ Jesús habló mucho de los caminos de Palestina, pero la gente entendía aun mejor el lenguaje de sus manos cuando curaban o tocaban al leproso o jugaban con los niños y el de sus pies cuando acudían a casa de la gentuza mal vista o cuando iban a casa de Jairo, a despertar a su hija de la muerte. Pero llegó un momento en que ya ni las palabras ni los gestos de cercanía fueron suficientes y por eso escogió el lenguaje más elocuente de la entrega, el pan roto y repartido de la sangre derramada. Y en la eucaristía se nos recuerda cada día, no que digamos lo que Él decía, sino que sigamos haciendo en su memoria su mismo gesto silencioso de amar hasta el fin.

■ Quizá María, la madre de Jesús, de quien el evangelio nos ha conservado pocas palabras y mucho callar, pueda enseñarnos mejor que nadie como encontrar y guardar en nuestra oración hoy esa perla preciosa del silencio.

* Aprendemos a orar desde el silencio

■ Busca un objeto que exprese algo de lo que experimentas o sientes en este momento algo que refleje algún rasgo de tu situación (una caña, una rama seca, una piedra, una flor, un utensilio de trabajo, etc.). Ponlo delante de ti: míralo largamente tratando de identificarte con el y quédate un rato en silencio delante de Dios, dejando que ese objeto hable en nombre tuyo, más allá de tus propias palabras. (Podéis hacerlo también en grupo y explicar porque habéis escogido dicho símbolo).

■ Dedicar un rato a descubrir las posibilidades expresivas que tienen tus manos date cuenta de cómo pueden expresar actitudes de acogida, apertura, petición, ofrenda, entrega,... toma conciencia de lo que quieres decirle a Dios en este momento de tu vida y en vez de expresarlo con palabras, hazlo a través de la postura de tus manos. Cuando te sientas distraído, vuelve suavemente la atención a tus manos que están hablando en lugar tuyo.

■ Un medio sencillo y muy eficaz para conseguir una actitud de silencio es centrarse en la propia respiración. Procura hacerlo profunda y sosegadamente, siente el aire que inspiras y expiras, expresa por medio de tu respiración tu deseo de Dios y tu abandono en Él ¹.

■ Leer en grupo el Salmo 139 y hacer después un rato de silencio centrado en la coincidencia de saberse conocido por Dios hasta el fondo de las entrañas, dejando que su mirada pacifique y reconcilie nuestras zonas de oscuridad o desconfianza.

■ También en grupo, reflexionar sobre los momentos de silencio que hay a lo largo de la celebración eucarística. Pensad entre todos que significan, por qué se hacen, qué contenido queremos darles. Tratad de vivirlos con más intensidad en la próxima misa en la que participéis y comunicaros después si habéis descubierto algo más sobre la importancia del silencio.

■ El evangelio habla de que María guardaba todo en silencio dentro de su corazón. Comentad la experiencia que tenéis de guardar algo en el corazón con mucho silencio, misterio, cariño. Haced un rato de oración ante María pidiéndole que os enseñe a hacer silencio creyente.

¹ (En el libro *Shadana* de A. de Mello. Ed. Sal Térrea, encontrarás muy buenos ejercicios y explicaciones de cómo hacer silencio a través de la respiración)