

# Palabra de Dios

“Formó el Señor al hombre de la tierra, y allá lo hará volver de nuevo. Asignó a los hombres días y tiempo limitados; puso en sus manos todo cuanto existe en la tierra; los revistió de una fuerza como la suya, y los creó a su imagen. Les infundió su propia luz para mostrarles la grandeza de sus obras. Así alabarán su nombre santo, proclamando la grandeza de sus obras. Les concedió además conocimiento, y en herencia les dio la ley de vida; estableció con ellos una alianza eterna y les manifestó sus decretos. Vieron con sus ojos la grandeza de su gloria, con sus oídos oyeron su voz majestuosa”

Eclo 17, 1-3. 8-13



*En este fragmento del libro del Eclesiástico podríamos decir que se resume toda la historia de la salvación, desde que surgió la vida humana hasta la llegada a su verdadero destino: ver a Dios mismo.*

- *Somos parte de la tierra, de la materia del universo. Siéntete unido a toda la creación como parte de ella, una minúscula parte de un universo tan inmenso en sus dimensiones y en su duración.*
- *Dios nos ha dado su luz. Nos diferenciamos del resto de la creación en que somos capaces de comprender que Dios es el que sostiene todo, en que él es la razón de ser de todo. Trata de sentir ese Dios que llena toda la creación con su presencia.*
- *Nosotros hemos visto a Dios en Jesús, nacido de María. Hemos oído la voz del Altísimo en este hombre pobremente nacido en Belén y miserablemente crucificado en el Gólgota. Intenta visualizar en tu interior el rostro de Jesús en diversos momentos de su vida, desde el nacimiento hasta la muerte.*



*La oración continua  
purifica la atmósfera del alma  
de las nubes sombrías.  
A la atmósfera del corazón,  
una vez purificada,  
le es imposible no brillar  
con la divina luz de Jesús  
Aquel que mira fijamente el sol,  
tendrá necesariamente los ojos encandilados;  
del mismo modo,  
aquel que no cese de hundir la mirada  
en la atmósfera del corazón,  
no dejará de ser iluminado.*

*Hesiquio de Batos (s. VII-VIII)*

## ■ nº 5 *El aire* *de la alma*

*Pistas para la oración personal*

### LA POSTURA

La postura es de vital importancia para la oración. Y no sólo porque una determinada postura favorezca nuestra concentración, sino porque, de algún modo, la postura es ya parte de la oración: el pensamiento y el cuerpo se aúnan en un mismo objetivo que es situarse ante Dios. Yo,



como cuerpo que soy, me presento ante Dios. La postura forma parte de la comunicación no verbal: con ella, sin palabras, estamos ya expresando algo de lo que somos conscientes. Nuestro cuerpo está expresando el deseo de relacionarnos con Dios. Durante la oración, nuestra mente puede distraerse con enorme facilidad. Pero el cuerpo quieto expresa el deseo de mantenernos firmes en nuestra intención de orar.

Por ello, una vez adoptada, es conveniente permanecer quietos en la misma postura. Si durante la oración nos sobreviene el deseo de cambiar de postura, antes debemos de ser conscientes de por qué lo hacemos, y si vemos oportuno cambiar, hacerlo lentamente, concentrándonos en ese movimiento y escucharlo, para incorporar el cambio a la misma oración. La postura es como el hilo conductor que mantiene la unidad ante la posible dispersión de la mente.

La mejor postura es aquella que permita, con un mínimo de tensión y esfuerzo, respirar con el abdomen. La espalda y la cabeza deben estar rectas, de manera que una línea vertical pase por la cabeza y recorra toda la columna. Los ojos cerrados ayudan a no distraernos. Ante todo debe ser una postura cómoda, pero no excesivamente descansada, puesto que nos debe mantener en una cierta tensión orante, aquella propia del que está vigilando.

# Debajo del manzano

*Oh SABIDURÍA,  
que brotas de la boca del Altísimo  
y que dispone todas las cosas con suavidad y fortaleza:  
Ven y muéstranos el sendero de la prudencia.*

*Oh ADONAI,  
Pastor de la casa de Israel,  
que te apareciste a Moisés en la zarza ardiente  
y en el Sinaí le diste tu Ley:  
Ven a librarnos con el poder de tu brazo.*

*Oh RENUEVO DEL TRONCO DE JESÉ,  
que te alzas como un signo para los pueblos  
ante quien los reyes enmudecen  
y cuyo auxilio imploran las naciones:  
Ven a librarnos, no tardes más.*

*Oh LLAVE DE DAVID  
y cetro de la casa de Israel, que abres y nadie puede cerrar,  
cierras y nadie puede abrir:  
Ven a librar a los cautivos  
y a los que viven en tinieblas y en sombras de muerte.*

*Oh SOL,  
que naces de lo alto, resplandor de la luz eterna,  
Sol de Justicia:  
Ven a iluminar a los que viven en tinieblas y en sombras de muerte.*

*Oh REY DE LAS NACIONES  
y deseado de los pueblos,  
piedra angular de la Iglesia,  
que haces de los pueblos uno solo;  
Ven y salva al hombre que formaste del barro de la tierra.*

*Oh EMMANUEL,  
rey y legislador nuestro,  
esperanza de las naciones y salvador de los pueblos:  
Ven a salvarnos, Señor Dios nuestro*



Compuestas entre los siglos VII-VIII, las siete "Antífonas de la O", son proclamadas en la Iglesia desde el día 17 hasta el día 23 de diciembre. Se trata breves oraciones dirigidas a Cristo Jesús, que condensan el espíritu del Adviento y la Navidad: la admiración de la Iglesia ante el misterio de un Dios hecho hombre: «Oh»; la comprensión cada vez más profunda de su misterio; y sobre todo, la súplica urgente: «ven».

Son un llamamiento al Mesías recordando las ansias con que era esperado por todos los pueblos antes de su venida, y, también son, una manifestación del sentimiento con que todos los años, de nuevo, le espera la Iglesia en los días que preceden a la gran solemnidad del Nacimiento del Salvador.

Rézalas empapándote de este sentimiento de espera; saborea en tu mente cada uno de los siete nombres que se le da a Cristo.

## Signo de los tiempos

*La escucha amistosa supone un fondo de amor a uno mismo, comporta una actitud positivamente amorosa hacia uno mismo. El fantasma del egoísmo ha ahuyentado frecuentemente el sano amor a uno mismo, que es algo más que la aceptación resignada de lo que uno es, porque supone considerarse valioso no por lo que uno hace, sino simplemente por lo que uno es; supone, en definitiva, saberse valioso a los ojos de Dios. Cuando falta este amor fundamental, viene el desequilibrio y aparece el egoísmo como pobre manera de compensación. El amor a uno mismo, base de toda oración sana, no es una actitud abstracta, sino que se traduce en una autocomprensión cariñosa, cálida, creativa.*



*La oración supone decirse: voy a ponerme en contacto conmigo mismo, abriéndome desde mi autenticidad a mi Padre Dios. Ahora bien, no existirá contacto auténtico con uno mismo sin una escucha amistosa. Escucharse amistosamente, como manera de amarse a uno mismo, es prepararse para orar con la satisfacción con que se pasa un rato con un buen amigo. Amarte a ti mismo y, por lo tanto, entrar en contacto amistoso, tierno y positivo contigo mismo en la oración, es traducir en historia la acción de Dios creador, redentor y liberador. Si comienzas la oración con un rechazo implícito hacia ti mismo, estás cerrando los ojos a la contemplación que te invita a verte como fruto de la creación amorosa de Dios. Si niegas prácticamente esa verdad, so capa de humildad o de pecado, la oración no será un camino hacia la verdad que te hará libre. La escucha amistosa es un acto de amor y un acto de fe en ti mismo. Sólo a través de esa fe y ese amor crecerá tu persona en la oración y en la vida.*

*Quiero establecer una diferencia entre “gustar” y “querer”. A veces, cuanto te ves cómo eres (y la oración es un lugar de confrontación con uno mismo, con la vida, con el evangelio y con la realidad), no te gusta lo que ves, y en la cultura postmoderna huimos de lo que no nos gusta. Sin embargo, aunque haya cosas que no me gustan en mí, no por ello dejo de amarme, de abrazarme a lo que soy amistosamente, con aceptación amorosa. Amarme significa acoger con un corazón agradecido las cosas que me gustan de mí; y amarme significa también aceptar mis límites y tratar de cambiar lo que está en mi mano.*

*Traemos a la memoria aquí el episodio de Zaqueo. El contacto con Jesús le permitió relacionarse amistosamente, no sólo con el Maestro de Nazaret, sino consigo mismo. Jesús le sorprendió cuando le dijo: “hoy como en tu casa”. En ese momento, Zaqueo empieza a amarse y es capaz, no sólo de disfrutar del encuentro amistoso con Jesús, sino de ponerse en pie de conversión. No sabemos si llegó a poner en práctica aquello que prometió a Jesús. Lo que sí sabemos es que fue un hombre que gracias a Jesús empezó a amarse a sí mismo, incluso en lo que no se “gustaba” de sí mismo.*

## A través de tu velo

Acercarse a Dios desde el cine

**PELÍCULA:** “EL GRAN SILENCIO” (Ph. Grønning, 2005)

Una película documental que describe la vida de los monjes de un monasterio cartujo cerca de los Alpes franceses. Todo un elogio del silencio y la quietud, de la atención que requieren todas las cosas. En un mundo dominado por las prisas y los ruidos, “El gran silencio” nos propone recuperar la capacidad de contemplación que hay en todo ser humano, el gusto por llegar a lo hondo de las cosas más cotidianas que pasan por nuestra vida. Toda la película es una oración y, sobre todo, una invitación a la oración permanente de nuestra vida que, aun siendo lejana en las formas a la de los cartujos, es capaz de sentarse a escuchar de vez en cuando el rumor de ese gran silencio que es Dios.