

EL ENCUENTRO CON JESÚS**FICHA: LA ORACIÓN****ANEXO 3****ORAR CON LOS SENTIDOS**

Los sentidos son nuestros medios de contacto con la realidad. A través de ellos percibimos la belleza, la armonía, la propia existencia de las otras personas y del mundo. Pero es nuestra mente, es en nuestro interior donde elaboramos e interpretamos la información que los sentidos nos ofrecen y donde le damos significado. Queremos hacer ejercicio de afinar nuestros sentidos para percibir a través de la realidad al Dios que habita y da sentido y significado al mundo y a la historia.

No todos tenemos los sentidos igualmente aguzados. Hay personas que son más visuales, otras más auditivas, otras más táctiles o kinestésicas... Todos utilizamos (si contamos con ellos) los cinco sentidos, pero somos más “sensibles” a un tipo de información que a otra.

Vamos a hacer en este momento un ejercicio de afinar nuestros sentidos. Elige uno de ellos: la vista, el oído, el tacto, el olfato o el gusto; tal vez el que es más importante o más sensible para ti o precisamente lo contrario. Realiza hoy el ejercicio correspondiente a ese sentido. Si la experiencia es positiva, podrás ejercitar otro día la oración a partir de otro de los sentidos. Sin duda, cuando termines el proceso, tendrás una mirada mucho más profunda de la realidad y descubrirás matices en ella que antes ignoraba.

ORAR CON LA VISTA...

En medio de la cultura de la imagen, que nos bombardea con múltiples escenas que confunden nuestros ojos, hoy queremos enfocarlos contigo, Jesús.

¡Cuántas cosas nos perdemos en la vida por no ayudar a nuestros ojos del corazón a ver lo que miran y sólo ven los ojos de la cara!. ¡Qué diferentes pueden llegar a ser las cosas, las personas, las situaciones...simplemente con dirigir nuestra mirada hacia ellos, y detenerla para ver, en realidad, cómo son; para captar los mil detalles que constituyen su “belleza”, que Dios ha puesto en ella y que con tanta facilidad ignoramos!

Préstame, Jesús, tus ojos, para que aprenda a tener como Tú una mirada humana y humanizadora que descubre y potencia la vida, que capta lo insignificante, que sabe mirar desde los ojos de los otros, unos ojos sensibles para descubrir las personas que necesitan, unos ojos que cuando se encuentran con los nuestros les hacen sentir cómo crece una vida nueva en su interior.

- 1 Da un paseo tranquilo y contemplativo por los alrededores y busca un lugar donde puedas sentarte y sentirte a gusto... o bien mira con paciencia y tranquilidad a tu alrededor, los objetos, cómo son, de qué están hechos...
- 2 Alza tu mirada y reconoce tu alrededor, creado por Dios: la Naturaleza (el cielo, las plantas...), lo creado por la mano del hombre (locales que te acogen hoy en tu experiencia de oración, los objetos a tu alrededor...). Mira tus manos, tu cuerpo (regalo para ser tú mismo, para ser con otros...), mira a tus compañeros de grupo (con quienes compartes inquietudes y camino sin haberlo pedido, como un gran regalo recibido, oportunidad de crecimiento...). Míralo todo pensando en lo que debe “sentir” cada una de esas cosas y seres que puedes ver. Míralo todo con serenidad y amor. Trae a tu memoria las imágenes que viste en tu visita... las fotos compartidas en el grupo... ¿qué te parece lo que ves, visto así?
- 3 Pero, a veces en el día a día, me privo a mí mismo de esa visión, no miro desde los ojos del corazón. Venda tus ojos para privarte de esa mirada. Nada de lo que has estado mirando está ahí, sólo en el recuerdo. Pídele a Jesús, pídele que mire El a través de tus ojos, con su amor, su misericordia, con su corazón, con la forma de mirar de El que tú te imaginas...
- 4 Quítate ahora la venda y lee Mc 10, 46 – 51 y repite en tu corazón las palabras del ciego: “Señor, que yo vea”, “que te vea y vea como Tú”.
- 5 Recorre con tu mirada la vida de estos días últimos y a los otros que comparten esta tarde contigo, en aquello que estén haciendo, mira qué hacen. De todas estas escenas fíjate en una de ellas y sin decir nada mira a la persona desde el interés de quien quiere mirar como Jesús. El le mira, Jesús te está mirando...
- 6 Escribe en tu cuaderno la escena contemplada con tus ojos y tus sentimientos. Identifica lo que has visto hoy y escribe una pequeña oración a Jesús pidiéndole prestado sus ojos para poder transmitir a otros el brillo de encontrarse con Jesús en cada persona, gesto, escena...

ORAR CON EL TACTO...

Un encuentro sin abrazo, no es lo mismo...Un saludo sin beso, sin apretón de manos, resulta distante. Las manos siempre están preparadas para tocar, tomar, agarrar...En nuestra sociedad acaparadora, que toma para sí mismo, las manos son las cómplices perfectas...

Pero las manos, maravillosas maquinarias, no sólo estás hechas para agarrar, las manos también saben sostener, apoyar, acariciar, regalar...las manos no son siempre puños sino a menudo se abren en un ruego, en un regalo...

Toda la historia de la humanidad empezó con un Dios alfarero que tomó arcilla para moldearla. Me gusta más esta imagen que la de un Dios que con voz autoritaria proclama ¡Hágase!. Prefiero al Dios artesano antes que al soberano, al jardinero antes que al rey, al cercano antes que al lejano...me gusta imaginar a Dios moldeando la arcilla sin torno, usando con cariño la presión de los dedos y desdeñando la máquina.

Me gusta imaginar las manos de Jesús, unas manos capaces de transmitir confianza, de expresar afecto, de ofrecer seguridad, de dar amor... Manos abiertas para acariciar y bendecir a los niños, manos tendidas para socorrer a los echados al borde del camino incapaces de seguir su andadura, manos sanadoras de enfermos, manos trabajadoras que tiran de las redes o moldean la madera, manos dirigentes que marcan el camino y estimulan a seguir adelante...

- 1 Mira tus manos. Contéplalas. Recuerda los mil gestos que son capaces de hacer cada día. Imagina cómo escriben, cómo utilizan los objetos, cómo abren, cómo cierran... Cómo se apoyan en un hombro amigo, cómo secan lágrimas, cómo aplauden alegrías, cómo crean...
- 2 Coge en tus manos un objeto que te sea familiar, que lleves contigo porque uses normalmente, un objeto que ahora mismo llevas contigo. Fíjate en cómo ese objeto te acompaña, está junto a tí, te sirve, cada día, ese objeto que utilizas para alguna finalidad todos los días. Imagínate que tus manos, que ahora tocan ese objeto, son las manos de Dios que te agradecen estar ahí, sirviendo, como ese objeto que a tí te sirve cada día. Déjate tocar por Dios, de modo que sea El el que vaya dando forma a tu persona, que vaya construyendo tu personalidad y la de tus compañeros de grupo como un alfarero.

- 3 Lee Mc 5, 24-31
- 4 Estas manos que la mujer acerca a Jesús, son también las tuyas, son también las manos de todas y cada una de las personas que has visitado. Piensa en todas las cosas, la naturaleza, las personas que tocan y van a “tocar” esta próxima semana tus manos y las manos de aquellos que visitaste, mientras estudias, comes, trabajas... mientras estás con otros en alguna actividad solidaria, mientras se la tiendes a un amigo o amiga en alguna necesidad... manos que van a tocar los milagros de Jesús y que van a transmitir el milagro de Jesús en ti.
- 5 Escribe una oración en la que le pidas prestado a Jesús sus manos en esta semana para acariciarle a El y para intercambiar con otros su caricia en las actividades y acciones que realices.

ORAR CON EL OLFATO...

El olfato es uno de los sentidos más sutiles. Con él, sabes que hay algo que está ahí, pero que no se ve. Este sentido nos comunica lo que los otros sentidos son incapaces de percibir. Es el sentido que está alerta sobre lo que es tangible ni manipulable. Hay personas de las que decimos que “tienen olfato” para percibir las cosas...como si tuvieran un sexto sentido que les hace enterarse de lo que no es tan fácil de ver.

El olfato es el sentido que tiene memoria. Un olor determinado nos trae a la mente una situación o un momento concreto. Así un perfume nos recuerda a una persona que en otro momento lo usó a nuestro lado...una comida recién hecha y sabrosa nos habla de aquella persona que pone su cariño y su tiempo cocinando para nosotros...el olor a basura nos hace pensar en abandono y miseria...el olor del mar abre nuestro corazón a su inmensidad...

A los olores no podemos escapar...podemos voltear la cara para no ver una determinada escena, podemos taparnos los oídos para no oír algo que no queremos, podemos retirar la mano ante algo que no deseamos tocar, pero no podemos dejar de respirar lo que nos rodea...

- 1 Recuerda algún olor agradable. Recuerda qué es lo que lo produce. Revívelo en tu imaginación. Recuerda alguien con quien se respire a gusto a su lado. Recuerda ahora, también algún olor desagradable, algún olor que te recuerde una situación que no te agrade. Tanto un olor como el otro, son olores de vida. En esos olores que hoy revives está presente, aunque no lo veas, Dios mismo. El está respirando al lado de tu respiración.
- 2 Toma una fruta y péla. Percibe su olor penetrante. Sólo con pelarla, sin comerla, sin poner en marcha otro sentido, percibes que está ahí. Pídele al Señor prolongar esta experiencia de captar la presencia de esa fruta a través de la respiración, sin brusquedades, de manera natural a tu persona, su presencia, la presencia de Dios en la suave brisa de la vida.
- 3 Lee Mc 8, 11 – 13. Suspira tú también profundamente junto a Jesús (Mc 8, 12) para recordar en el corazón todas las señales de su presencia y de su hacer que no se ven, que sólo se intuyen, se perciben en el día a día, en ti, en tu casa, en tu grupo, en aquel espacio que has compartido en la visita que hiciste... Escribe una oración en la que agradezcas al Señor su presencia cotidiana. Haz concreto ese agradecimiento pensando en una persona (o en un lugar o situación) junto a la cual se “huela” que Dios está presente en su vida, en su modo de acogerte, de recibirte, de sostenerte, escucharte y animarte a ti y a otros.
- 4 Pide también al Señor en esa misma oración que te dé su “olfato” para poder respirar a Dios en la vida de cada uno de tus compañer@s del grupo, de modo que sepas percibir el momento en el que se encuentran y crezcas en la actitud de acompañarles y ayudarles a respirar a Dios mismo. Que te de su “olfato” para poder respirarle a El e intuirle en cada oportunidad que te brinde en estos días.

ORAR CON EL GUSTO...

Comer es una de las actividades que no podemos dejar para mañana... Aunque habitualmente lo sabemos dejar para más tarde...quizá los ritmos, las cosas a hacer a menudo “trastocan” los horarios de comida, o nos hacen comer rápido, y solos... Sin embargo, por lo general somos bastante exigentes con la comida, no nos conformamos con un arroz duro o un pescado sin sabor...El estómago, además, nos juega malas pasadas, a veces la comida nos sienta mal....

La comida se va poco a poco transformando en una necesidad biológica sin mayor objetivo. Y tragamos... Pero ¿cómo negar el placer que nos causa un almuerzo hecho a conciencia, un dulce de fiesta!, ¿cómo decir que preferimos comer solos mientras vemos la TV a comer con otras personas en un gesto de compartir! La comida es a la vez que necesidad de mantenimiento, oportunidad de compartir, de brindar con otros y por otros que comparten con uno alegrías y penalidades. Saborear no es sólo “chuparse los dedos” es reconocer que esa comida que ingiero es fruto de un trabajo lento de la Naturaleza, de un trabajo de alguien que lo preparó par mí, que es una ocasión para reunirme con aquellos con los que quiero estar.

Saborear es aprovechar hasta la esencia, saborear es vivir con alegría y disponibilidad lo de cada día, “no es feliz el que hace lo que quiere sino el que quiere lo que hace”.

- 1 Toma un pedazo de chocolate. Cómelo despacio, como si quisieras sacarle hasta el más mínimo sabor. Como si quisieras descubrir su dulzura, su composición todo ello combinado. Piensa en el tiempo que ese chocolate tardó en ser como hoy te lo estás comiendo, en el tiempo que llevó y el trabajo de aquellos que sembraron el cacao, regaron, recogieron, elaboraron y vendieron para que ahora tú puedas comértelo.
- 2 Lee Mc 6, 35 – 44.
- 3 Jesús capta la necesidad básica de toda la gente que se agolpaba a su alrededor para escucharle, la necesidad de comer. ¿Cómo crees que les supo a todas aquellas personas ese pedazo de pan y esos pescados?. ¿Cómo te sabe a ti la comida cuando la comes rápido y solo?, ¿cómo te sabe cuando comes junto a otros?, ¿cómo te sabe cuando ha habido otro que la ha hecho para ti? ¿cómo te sabe cuando conoces que otros no tienen qué comer?
- 4 Pídele al Señor con una oración que escribas en tu cuaderno, la capacidad de estar atento a lo que saboreas cada día, así como has saboreado ese dulce, atento y dispuesto a agradecerlo, a que no pasen desapercibidos los múltiples sabores de la vida, a agradecer la vida, cada uno de sus minutos, a agradecer la vida de los demás, cada uno de sus minutos, en definitiva a saborearla y no a tragarla. Pídele a Jesús que estos días saborees y digieras el encuentro con las personas que has visitado... cada gesto y momento. Pídele que sea El quien te dé de comer y que te convierta a ti mismo en alimento para otr@s.

ORAR CON EL OÍDO...

Nuestra ruidosa vida es a menudo una dificultad para orar, para escuchar a Dios, y también una dificultad para escuchar a los otros y a nosotros mismos. Escuchar es acoger...

Nos jugamos la vida en escuchar. Y por eso hemos de cultivar la atención, la vigilancia, porque Dios nos habla en la Biblia, en el periódico, en el grupo, en el tráfico de la ciudad y en el secreto del propio corazón...

Para escuchar hay que estar atentos, no hay duda. Escuchar lo que se nos dice, y cómo se nos dice, escuchar también lo que no se nos dice, para poder acoger plenamente al otro. Escuchar no sólo se escucha con el oído sino que también se escucha con el corazón. Al escuchar al otro con el corazón no sólo tenemos acceso a sus palabras sino tenemos acceso a los gestos y al momento e historia que acompaña ese relato, a su vida. Escuchar es acoger...

Escuchar es recibir, y a menudo callar, ese callar humano 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 la belleza que nos rodea sin tener palabras para expresarla... Escuchar es acoger...

- 1 Busca un lugar tranquilo en los alrededores y siéntate a escuchar...el silencio quizás. alguna voz de fondo, algún pájaro, algún grillo...fíjate en los pequeños sonidos y en el silencio. Disponte a escuchar el silencio.
- 2 Lee Mc 1, 9 - 11.
- 3 *“Este es mi Hijo, mi Elegido; escúchenlo”*. Atiende las palabras que hoy te dirige Dios en este texto, y pídele a El su espíritu para tener los oídos atentos, dispuestos a recibir la expresión de Dios mismo a través de tantos hombres y mujeres que claman día a día, a tantos gestos de expresión de la Naturaleza, a estar atentos para saber distinguir la voz de Dios de otras voces.
- 4 Recuerda la voz de alguna de las personas que visitaste... la voz de alguno de tus compañer@s de grupo, sus palabras, sus “frases famosas”, esas palabras que le has escuchado últimamente, o esa palabra que siempre dice...y ofrécele al Señor tu deseo de escucharle, de acogerle y de guardar, como los discípulos en el texto, o como María, sus palabras, su vida, en tu corazón.
- 5 Escribe una oración a Jesús en la que le pidas sus oídos, para poder como El escuchar la voz de Dios en cada palabra dirigida a cada persona, una palabra que lo elige como su hijo, como su hija, como su sueño, su proyecto...