

## TALLER: ORACIÓN SANTA ANA

1er taller, sábado 19 octubre

Tema: “ENTRA DENTRO DE TI, HAZ SILENCIO, ESCUCHA”

### SALUDO

**INTRODUCCIÓN:** Como ya sabemos, la mayoría de entre nosotros, el papa Francisco anunció el “AÑO DE LA ORACIÓN”, el domingo 21 de enero de 2024, con ocasión del V. Domingo de la Palabra de Dios, con el siguiente lema: “**Señor, enséñanos a orar**”. En preparación del Jubileo del 2025. Ya en 2022, el papa había escrito: «Me alegra pensar que el año 2024 pueda dedicarse a una gran “**sinfonía**” de oración; ante todo, para recuperar el deseo de estar en la presencia del Señor, de escucharlo y adorarlo».

**¿Qué es lo que pretendemos con este taller?** Dar una respuesta a esta iniciativa eclesial. Para algunas personas puede ayudarles a descubrir el valor de la oración, que es la esencia de nuestra vida cristiana; y para otras profundizar este don que es la oración, la cual está inscrita en lo más profundo de nuestro ser; cultivarla y dejarnos transformar por la acción del Espíritu Santo que nos habita, que ora en nosotros, nos enseña a orar y a aviva esa **sinfonía de oración** de la que habla el papa Francisco.

Lo que pretendemos —con estos encuentros— es **reavivar, alimentar** nuestra oración con la palabra bíblica y la experiencia de los grandes maestros de oración, acompañada del ejercicio mismo de la oración; **porque orar se aprende orando**. Queremos profundizar en la mística que une contemplación-acción y que lleva la oración a la vida y la vida a la oración. **La mística de contemplar en el hermano, en la hermana, el mismo rostro de Cristo**. Estamos llamadas a vivir la mística de la vida diaria, y en la vida diaria. Y como dice la gran mística Teresa de Jesús en las séptimas Moradas: “De aquí nacen las obras, mis hijas, obras quiere Dios”. Las obras hablan de nuestra oración, que son la realidad de la verdadera mística. La verdadera mística nos lleva a vivir el espíritu de “**Las bienaventuranzas**” de (Mt. 25,1ss). Dijo Karl Rahner: «El cristiano del siglo XXI será místico o no será». Los cristianos estamos llamados a descubrir la mística en la vida corriente.

En estos encuentros no se trata de escuchar muchas ideas sobre la oración, sino de vivir un encuentro personal con el Señor desde la escucha y el silencio del corazón, en compañía de los hermanos y hermanas en la fe que juntos queremos hacer un camino hacia el propio centro de nuestra vida, deseando vivir con más profundidad y entusiasmo nuestro bautismo, nuestro compromiso cristiano. La fe compartida es un verdadero regalo, en nuestros días vivir la fe en solitario no es fácil; tenemos necesidad de crear pequeños grupos y comunidades de fe donde poder fortalecernos mutuamente y así poder transmitirla con gozo y entusiasmo a las nuevas generaciones. La oración nos ayudará a profundizar y vivir la vida teologal, es decir, la fe, la esperanza y la caridad.

**DISPONER EL ESPÍRITU:** acoge con gozo este tiempo que es tuyo y únicamente para ti. Silencia todo lo que te **ocupa** y **preocupa**, y procura encontrarte con tu **yo** más profundo, con la riqueza de tu interioridad, de tu intimidad con **AQUEL** que te ama. “**Dios nos amó el primero**” (1 Jn. 4, 19). No busques fuera, lo que únicamente puedes encontrar dentro de ti, ni permitas que nada ni nadie irrumpa en tu interioridad, porque es tu recinto sagrado, el lugar íntimo de tu relación con el Dios en quien crees y tu corazón ama.

Ten confianza en ti, **aprende a quererte**, tal como eres, siéntete querido, querida por **quien** te ha creado por **amor** y para el **amor**, y también siéntete querido, querida por tu familia, amigos,

compañeros y compañeras de trabajo. Si logras quererte —tal como eres— aprenderás a amar a los demás tal como son. Este aprendizaje forma parte del proceso de la oración. Cultiva los pensamientos positivos, tú eres el resultado de tus pensamientos. Rechaza con energía todo pensamiento negativo y cultiva todo lo positivo. Envía a tu mente pensamientos positivos. Los pensamientos que alimentamos son los que van formando nuestra persona, modo de ser y actuar.

**ESCUCHA:** esta es la palabra de Dios a su pueblo. “**Escucha Israel**” (Dt 6, 3-4). Cultivar la escucha es muy importante, es el arte de amar en profundidad y en verdad. **En general no sabemos escuchar.** “*¡Ojalá me escuchase mi pueblo y caminase Israel por mi camino!, te alimentaría con flor de harina, te saciaría con miel silvestre*” (Sal 80, 9). Para escuchar la voz del Señor hemos de hacer silencio y adentrarnos en lo más profundo de nosotros mismos, si no queremos caminar por caminos áridos y desviados como le pasó al pueblo de Israel. El pueblo de Israel no escuchaba a Dios y caminaba hambriento y sediento por caminos extraviados. El silencio nos capacita para la escucha, y en esta escucha del corazón Dios nos sacia y alimenta “**con flor de harina, con miel silvestre**”, es decir, con su presencia misma, conduciéndonos por el camino de la salvación, de la paz y la serenidad.

**DÉJATE SORPRENDER POR EL ESPÍRITU.** En la manera en que practiques este ejercicio de escucha y de silencio, la oración la vivirás con naturalidad y profundidad, convirtiéndose en una necesidad vital para ti. Que tus perspectivas sobre este tiempo de oración no te condicionen, acoge sencillamente la vivencia concreta de este momento, no la que tú te has fabricado, sino la que te es dada por la acción del Espíritu; ella es la más importante y la mejor para ti.

**LA IMPORTANCIA DEL CUERPO:** La postura que adoptamos para la oración es muy importante: espalda recta, los pies planos, es importante que sientas el suelo, para tomar conciencia de que formamos un todo con el universo, siente tu cuerpo, tu respiración, el latir de tu corazón, sé consciente de tu respiración. En la medida que te sea posible, permanece con los ojos cerrados y con la postura de las manos que más te ayude a concentrarte. En esto de las manos se dan distintas teorías: bien sea tocando las piernas, o poniéndolas hacia arriba. Cada quien coloque sus manos como más le ayude al fin que pretende que es concentrarse, hacer silencio para escuchar al Espíritu. Todo esto vivido con mucha libertad, ningún gesto debe crearte tensión, si encuentras alguna otra postura que te vaya mejor siéntete muy libre. Esto no son más que algunas indicaciones que pueden ayudarte.

### **SILENCIO ORANTE (Música)**

**PENSAMIENTOS:** Lentamente iré diciendo algún pensamiento que puedan servirte de soporte en caso de que te “pierdas”.

- 1) Haz silencio en tus sentidos, en tu mente y en tu corazón. **ESCUCHA.**
- 2) Entra dentro de ti, escucha tu cuerpo, tu espíritu, la voz que te viene del interior, tus emociones y deseos, pero no entres en discusión con ellos, simplemente escúchalos.
- 3) No pienses nada, ama y acoge el amor que Dios Padre te regala.
- 4) **Aprende a habitar tu interior, tu tierra sagrada, a vivir en tu propio hogar** desde el silencio. No seas una persona errante ni huérfana, no te pierdas en los arrabales de tu existencia.

**FINALIZACIÓN:** Vamos abriendo los ojos, volviendo lentamente a nuestro entorno. Y a continuación tenemos un tiempo de compartir, si alguien de entre vosotros quiere hacerlo. Este compartir se refiere a la vivencia de este tiempo de oración. El compartir ayuda a tomar conciencia comunitaria y a enriquecernos unos a otros con las diversas vivencias de los participantes.

**¿Cómo te has sentido en este primer encuentro? ¿Qué perla te llevas?**