

# Sintonizando con Dios

¿Es el hombre que busca a Dios o es Dios que busca al hombre? La oración nos despierta este deseo de Dios. Por eso es importante aprender a orar.



Rossella Bignami



**C**ada uno de nosotros lleva en su interior el deseo de una vida plena y feliz. Orienta sus energías para que se haga realidad. El verdadero descubrimiento se da cuando, leyendo la Biblia, constatamos que este sueño, es un deseo que siempre estuvo presente en el corazón de Dios. ¡La iniciativa es suya! Dios es el primero que sale a buscarnos y nos llama al misterioso encuentro de la oración, es decir, al diálogo filial con Él.

La oración es un llamado amoroso que involucra la inteligencia, el corazón y la voluntad; entra en la vida y en la historia concreta de cada uno y de toda la humanidad. **¿Por qué entonces es tan difícil entrar en esta relación con Dios? ¿Por qué a veces es tan difícil rezar?** Un día, los discípulos de Jesús le dijeron: "¡Señor, enséñanos a orar!" (Lc 11, 1). La oración es un don de Dios y un arte que se puede aprender y profundizar.

## Al ritmo de la oración

### ¿Cómo puedo rezar?

Para rezar mejor puedo tener en cuenta algunos pasos:

**\* Me preparo para el encuentro con el Señor.**

Cada día trato de dedicar por lo menos 20 minutos a la oración, para escucharlo a Él a través de su Palabra.

Busco un lugar tranquilo (algunas respiraciones profundas pueden ayudar).

Invoco al Espíritu Santo.

Pido al Señor lo que deseo en este encuentro, lo que más necesito en este momento. ¡Después le dejo la libertad de... sorprenderme!

**\* Me pongo en escucha de la Palabra del Señor.**

Puedo optar por volver a leer las lecturas del domingo, distribuyéndolas a lo largo de la semana, tratando de entender lo que el texto dice en sí mismo, lo que me dice a mí en la situación concreta de la vida que me encuentro y a qué acción concreta me invita. Puedo repetir una y otra vez el verso del salmo que elijo y dejar que resuene más profundamente en mí, hasta tocar todas las dimensiones de mi ser: corazón, mente, cuerpo, espíritu, memoria y voluntad. Dejo que el Señor cure mis heridas con el bálsamo de su amor.

**\* Hablo con el Señor con sencillez y familiaridad.**

Le presento mis preguntas, los pensamientos, los sentimientos que nacen dentro de mí y me dejo interrogar por Él, como en un diálogo entre amigos. Termino con una oración vocal.

**\* Repaso y pienso en lo que experimenté durante el tiempo de la oración.**

Me detengo brevemente para considerar qué sucedió en el momento de la oración, qué experiencia hice. Busco tomar conciencia de cómo el Señor ha estado presente y qué resonancia espiritual permanece en mí, detenerme en lo que he experimentado y, sobre todo, comprender cómo y dónde me guía el Señor, para realizar aquel "sueño" de felicidad para el cual me ha creado.

**\* Ofrezco todo al Inmaculado Corazón de María.**

Le confío cada regalo recibido y la experiencia hecha, para que Ella purifique cualquier "error o debilidad" y custodie la "perla preciosa" que el Señor ha puesto en mis manos.

Regreso a mis ocupaciones ordinarias alabando al Señor y ofreciendo a todos Su bendición a través de los gestos y acciones de mi vida. ■