

## Día 3: Las “anclas” de la oración

Nuestra sensibilidad interior suele ser aturdida por los muchos estímulos que nos rodean. Eso hace difícil aquietarnos y hallar el silencio mínimo para darnos cuenta de lo que pasa en nuestro interior. Los primeros pasos de la oración buscan volver a “afinar” o aquietar esos sentidos, para poder “escucharnos” a nosotros mismos, a los demás, y a Dios. Este día usaremos el tiempo de la oración solamente para practicar lo que algunos han llamado “anclas”, y que nos permiten disponernos mejor al encuentro. Serán útiles para comenzar la oración, y cuando nos sintamos distraídos o “desconectados” de Dios o -incluso- de nosotros mismos. Dedicar 10 minutos a cada ejercicio. Si sientes que alguno te ayuda mucho, quédate todo el tiempo que desees, aunque no hagas los otros.

Comienza con un signo que te recuerde que estarás en un momento de encuentro con Dios...

**1. Sensación corporal.** Recorre con calma cada una de las partes de tu cuerpo, en el orden que desees (abajo-arriba, fuera-dentro, centro-periferia, etc.). Dedicar un rato a poner atención a lo que siente cada una: temperatura, movimiento-quietud, tensión-relajación, pulsaciones, contacto con ropa, presión, peso, etc.). ¿De qué te das cuenta? ¿Hay algo que esa sensación te diga de ti mismo? ¿De Dios, quizá? Si lo desees, tócalas, acarícialas, agradece por cada una de ellas. Puede ayudarte simplemente poner atención a las sensaciones, sin querer pensar en algo particular. Una variante es poner atención a lo que te rodea usando uno de los **otros sentidos**: lo que oyes, hueles, el sabor de tu boca, o lo que miras.

**2. Respiración.** Sin forzarla, pon atención a tu respiración: su ritmo, hondura, fuerza, etc. Trata de captar la sensación que produce el aire al entrar y salir por la nariz: su temperatura, sonido, vibración, etc. Permanece un rato así. Luego detente un par de minutos en la sutil sensación del aire circulando en tu rostro. Haz lo mismo con el aire en la garganta, en el cuello, y en tu pecho/abdomen. Imagina que el Espíritu con misericordia se lleva lo que no es de Dios. También podrías simplemente poner atención a las sensaciones sin pensar o imaginar nada.

**3. Jaculatoria.** Al ritmo de la respiración podrías decir una palabra o frase. Por ejemplo: “aquí estás”, al inhalar, y “aquí estoy” al exhalar; o “así estas”/“así estoy”. Deja que la frase cobre sentido poco a poco. Puedes simplemente nombrar a Jesús, cambiando la intención con la que lo dices. O puedes imaginar que él pronuncia tu nombre con cada respiración, imaginando con qué actitud lo pronuncia, o con qué actitud te gustaría que lo pronunciara.

**4. Meditando con la respiración.** Al ritmo de la respiración pronuncia cada palabra de una oración, salmo o poema, que mueva tu alma. Puede ser el Padre nuestro, o el ave María, u otro que sepas o que tengas escrito. Entre una respiración y otra deja que la palabra adquiera sentido, significado, o te traiga recuerdos, sentimientos, deseos; piensa en Aquel a quien la dices, o en su presencia, o en la forma en que te mira, o en lo que desea para ti. Si alguna palabra te mueve más, repítela sin prisa las veces que necesites, hasta que cumpla su propósito en ti.

**SIEMPRE, al final, examina:** ¿Cómo te fue? ¿Por qué lo dices? ¿Qué aprendes de esta experiencia? Anota lo más significativo, te podría ser iluminador más adelante.

- Sugerencia 1: Si te distraes vuelve con paz a la oración, no te regañes. También considera que darnos cuenta de las distracciones puede ser muy provechoso.
- Sugerencia 2: Quédate en la oración el tiempo establecido y, en caso de sentir la tentación de terminar antes, reacciona quedándote en oración un minuto más de lo planeado.