

“LA ORACIÓN CON LOS CINCO SENTIDOS”



Las técnicas de relajación, el mindfulness, incluso la práctica del yoga, pueden ser excelentes formas de preparar nuestro cuerpo y nuestra mente para la oración. Es muy difícil poder escuchar a Dios si no estamos relajados, con plena conciencia de lo que estamos haciendo. Proponemos a nuestros lectores un primer acercamiento a la relajación, en este caso en la naturaleza, para practicar tanto a nivel individual, como grupal, en un contexto de salida extraescolar al campo, convivencia parroquial, etc. Ser capaz de sentir a Dios de manera más plena, experimentar el sentimiento de pertenecer a algo más grande que yo, es el objetivo.

(Para ser practicada en un parque, pradera, bosque... o en casa, imaginando que estoy en la naturaleza, si me es imposible acudir a estos lugares)

1 Me siento sobre el césped, con las piernas cruzadas, la espalda recta y las manos sobre los muslos, sin tensión en los brazos. Cierro los ojos. Relajo la mandíbula, dibujo una sonrisa plácida en mi rostro, intentando no abandonar este gesto a lo largo de la relajación. Intento concentrarme en mi respiración. Debo estar atento: cuando otros pensamientos aparezcan en mi mente, los aparto y sigo centrándome en la respiración. Comienzo a respirar profundamente, aspirando y soltando el aire por la nariz. Visualizo el oxígeno penetrando en mi organismo, imagino cómo cada una de las partes de mi cuerpo se va revitalizando. El oxígeno llega a mi cerebro, pulmones, extremidades, manos, dedos de los pies... Dedico a este ejercicio el tiempo suficiente hasta que me note más calmado, y, por supuesto, en silencio.

2 Ahora, y con los ojos cerrados, voy a concentrarme en el sentido del oído. Sin parar de respirar profundamente, y con una sonrisa plácida dibujada en mi rostro, voy a intentar escuchar el silencio que me rodea, y voy a estar muy atento para descubrir los pequeños sonidos del ambiente, aunque sean mínimos: el sonido de una mosca, el canto de los pájaros, el susurro del viento... Cuando descubra cada sonido, voy a decir: "Gracias por... el canto de los pájaros", por ejemplo.

3 Ahora, también con los ojos cerrados, voy a concentrarme en el sentido del olfato. Sin parar de respirar profundamente, y con una sonrisa plácida dibujada en mi rostro, voy a intentar escuchar el silencio que me rodea, y voy a estar muy atento para percibir e identificar los diferentes olores que, hasta ahora, me habrán pasado desapercibidos: el aroma de las flores, el olor de la hierba, el olor a tierra mojada, ... Cuando descubra cada olor, voy a decir: "Gracias por... el aroma de las flores", por ejemplo.



4 Sigo con los ojos cerrados y voy a concentrarme en el sentido de la vista. Sin parar de respirar profundamente, y con una sonrisa plácida dibujada en mi rostro, voy a dirigir mi mirada hacia los diferentes elementos de la naturaleza que me rodean, intentando descubrir los detalles más pequeños que, habitualmente, me pasarían desapercibidos: el color del cielo, las nubes, las hojas de un árbol, el caminar de una hormiga... Cuando descubra cada elemento, voy a decir: "Gracias por... las hojas de este árbol", por ejemplo.

5 En el momento de la comida, me centro en el sentido del gusto. Cuando saboree los alimentos, aún por simples o poco elaborados que éstos sean, pruebo a concentrarme en cada bocado y las sensaciones que experimento, intentando ser consciente del placer que el saboreo me produce... Repito: "Gracias por el sabor de..."

6 Para relajarme por medio del sentido del tacto, experimento el placer de abrazar a un árbol, visualizando cómo el árbol me protege, notando cómo mi respiración y latidos junto a su tronco se funden con la majestuosidad del árbol que permanece en la naturaleza a lo largo de los años, bajo la lluvia, el sol, la nieve... Acaricio el césped, concentrándome en su tacto, me mojo las manos en una fuente o riachuelo de agua fresca, recojo alguna piedra que me llame la atención y reparo en su tacto... Repito: "gracias Dios por esta sensación de...frescor", por ejemplo.



SEGUNDO PASO: ORACIÓN

Sentado en la naturaleza, en la misma postura que utilicé para la relajación, y en silencio, leo esta oración, haciendo una pausa larga al finalizar cada una de las frases y repitiéndolas en mi mente, a modo de mantra.

Contemplo la naturaleza... y te veo a ti, Padre.

¡Cuántas cosas maravillosas has creado!

Gracias por el sol, que llena de luz mi existencia.

Gracias por las nubes, que se mueven, acariciadas por el aire.

Gracias por el susurro del viento, por el oxígeno que respiro.

Gracias por el canto de los pájaros, que llena de música el bosque.

Gracias por el color de los árboles y de las flores, que inunda la Tierra de alegría.

Gracias por los animales del campo, que habitan la naturaleza y la llenan de vida.

Gracias por el azul del cielo, que me envuelve.

Gracias por la inmensidad de la naturaleza en todo su esplendor.

Padre, Tú eres Bueno, con mayúsculas.

Tú me amas más que nadie, y por eso me das cosas tan buenas.

Para que las disfrute, para que me alegre, para que me sienta feliz contemplándolas.

Para que las cuide, para que me sienta amigo de las plantas y los animales.

Para que te vea a ti en cada flor, en cada pájaro, en cada árbol, en cada montaña.

¡Gracias, Padre, por todos estos regalos que me das!

¡Gracias por quererme tanto!

(Si la oración se hace en grupo, al finalizar cada uno puede repetir en voz alta aquella frase que más le gusta.)



Sentado, en la misma postura que utilicé anteriormente...

“Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni almacenan en graneros, y sin embargo vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se angustie, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os angustiáis? Mirad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan, ni hilan, pero os digo que ni aún Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos. Y si a la hierba del campo, que hoy es y mañana se quema en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más por vosotros, hombres de poca fe?”. Mt.6, 26-30.

1 Leo la Palabra de Dios en silencio. Sin dejar de respirar profundamente, imagino que soy uno de los discípulos. Cerrando los ojos, intento escuchar el sonido de la voz de Jesús, dulce y firme a la vez, cercano y cariñoso. Imagino cómo es físicamente, cómo va vestido, dónde está sentado... la escena en sus más pequeños detalles, incluyéndome a mí mismo en ella.

2 Visualizo con los ojos cerrados las aves del cielo, revoloteando, y los lirios del campo, mecidos por el viento. Intento mantener esa imagen en mi mente, observando esos elementos y siendo consciente de la placidez de sus vidas.

3 Repito en mi mente, a modo de mantra, la frase: “Me siento abrazado y sostenido por Dios”, o aquella frase del pasaje leído que más me haya tocado el corazón.



TRAS LA ORACIÓN... REFLEXIÓN PERSONAL

Jesús me dice... ¡Confía en Dios! Cuando tienes problemas, te angustias, como si estuvieras tú solo ante el peligro... Dios está contigo.

RECUERDA QUE ERES PARTE DE ALGO MÁS GRANDE QUE TÚ.

- 1) Recuerdo tres momentos concretos de dificultad en mi vida...
- 2) ¿Qué sentimientos experimenté? ¿Sentí miedo, o desesperación, o angustia? ¿Me sentí solo?
- 3) ¿Practiqué la relajación en esos momentos? ¿Recordé que es fundamental respirar para poder estar relajado? ¿Intenté visualizar elementos de la naturaleza o lugares que me transmitan paz?
- 4) ¿Recordé que Dios está conmigo? ¿Me repetí a mí mismo que formo parte de algo más grande que yo? ¿Me repetí a mí mismo: “Confío en ti, Jesús”?