

## LA ORACION – UNA RESPUESTA PERSONAL A LA PRESENCIA DE DIOS

Armand M. Nigro, S.J.

Oímos hablar mucho de crisis religiosa, ¿verdad? Hay crisis de autoridad y de obediencia, de identidad personal, de pobreza religiosa, etc. Estoy convencido de que lo que hay en el fondo de todo esto es una crisis de fe. Pero no hay mejora posible a menos que las personas, individualmente, empiecen a responder mejor a Dios en la oración. O no oramos como es debido o hemos dejado de orar. Y creo que esto se puede aplicar tanto a los seculares como a nosotros, los religiosos.

La convicción más importante que quiero compartir es que la *oración es una respuesta personal a la presencia de Dios*. ¿Puedo tratar de explicar esto?

O tú y yo somos más importantes que Dios o Dios es más importante que nosotros. La respuesta es obvia, ¿verdad que sí? Dios es más importante que nosotros. Además, si lo que Dios quiere y hace es más importante que lo que nosotros queremos y hacemos, entonces tendríamos que centrar la mayor parte de nuestra atención en lo que Dios es y hace. De nuevo, lo que Dios hace y nos dice es para nosotros más importante que cualquier otra cosa que podamos tener que decirle. Y Dios quiere hablarnos y comunicarse con nosotros.

Cuando la oración se convierte en algo demasiado centrado en uno mismo, aunque aquello en lo que uno se centra sea deseos nobles y santos, si el centro de mi oración soy yo, mí, o mis... vamos a tener dificultad.

La oración es una respuesta personal a la presencia de Dios. Esto significa que Dios es el primero en hacerse presente. La oración es nuestro tomar conciencia y reconocer la presencia de Dios. Es lo que Dios hace por nosotros, más que cualquier cosa que hagamos nosotros. San Juan nos recuerda que el amor verdadero significa en primer lugar no que nosotros amamos a Dios (lo cual puede ser cierto o no), sino que Dios nos ama primero. Su amor a nosotros es más importante que nuestro amor a él, su amor merece más atención de nuestra parte.

Me parece que hay tres aspectos de verdadera oración que deberíamos tener en cuenta. En primer lugar, si la oración es una respuesta personal a la presencia de Dios, entonces, el comienzo de la oración consiste en *tomar conciencia* de esa presencia, reconocerla sencillamente, ser capaces de admitir: “Sí, Dios Padre mío, tú amas la vida en mí. Sí, tú amas la vida y el ser en las cosas que me rodean y en todo lo que me llega a los sentidos. Tú amas talentos y estas añoranzas en mí, etc.” El centro está en Dios y en lo que Dios hace.

Quiero hacer una distinción. Sé que varios autores usan los términos meditación y oración de forma intercambiable. Por meditación religiosa entiendo pensar en Dios o en lo que Dios hace o sobre algo bueno, santo y pío: pero eso no es oración. Cuando estoy pensando en ti, tú eres el punto focal de mis pensamientos, pero ésta no es *comunicación contigo*. La oración es una comunicación de tú a tú con Dios. Si estoy pensando en Dios o en la vida de Cristo y en lo que ha hecho, ello es santo, es meritorio, bueno y útil para la oración, pero no es esencialmente oración.

La oración es cuando “él” se convierte en “tú”, cuando yo digo, “Sí, Dios mi Padre, tú amas la vida en mí.” Cuando yo me digo a mí mismo, “Dios ama la vida en mí,” es una meditación. ¿Veis cómo uso las palabras? Cuando hay una relación entre un tú-yo con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, a esta respuesta yo le llamo verdadera oración. Si hay consideración de lo que él es y hace, pero no hay una relación tú-yo, todo esto puede ser útil, bueno y santo, pero no es esencialmente oración.

Para mí la base o el primer paso en la oración es despertarse y afrontar la realidad; darse cuenta de que él está presente en mí, que late en mí con su vida divina y con todas mis capacidades en mí, y ser capaz de decir, “Sí, Dios Padre mío, tú amas todo esto en mí. Sí, Jesús, hermano mío, tú amas todo esto en mí. Sí, Dios Espíritu mío, tú amas todo esto en mí.” -- Esto es rezar. Si en los pocos minutos que tenemos durante los ratos de oración individual, no hacemos más que sencillamente tomar conciencia del Dios que ya se nos hace presente, tal experiencia es de por sí una profunda oración, es una oración que da fruto, y hasta es el comienzo de la oración mística. Una verdadera apertura a Dios que se nos comunica si le damos la oportunidad.

Hay una diferencia entre personas y cosas. Dios está presente en las cosas; Dios satura las cosas con su presencia, porque ama la vida y estar en ellas. Pero no hay reconocimiento de esto de parte de las cosas; son incapaces de oración. Vosotros y yo, sin embargo, porque somos personas, podemos reconocer esa presencia; y éste el primer paso en la oración.

Opino que el *segundo paso* es que una vez que nos hemos percatado de lo que Dios es para nosotros, y lo mucho que nos ama, la única respuesta decente, educada, obvia y espontánea es no solamente decir : “Sí, me amas”, sino también, “Gracias, Dios Padre mío, por querer vivir, ser y compartir conmigo tu propia naturaleza. Gracias, Jesús, Hijo de Dios y hermano mío. Gracias Dios, Espíritu Santo, por vivir en mí.” La gratitud es la efusión obvia y espontánea a la toma de conciencia de lo que Dios es y está haciendo por nosotros.

Haciendo una analogía, si una persona es buena y cariñosa conmigo, y me ayuda económicamente, pero yo no la conozco o no me doy cuenta de su ayuda, no puedo responder a su bondad y cariño. Pero si descubro que la ayuda viene de ella, que muchas cosas buenas que mejoran mi vida vienen de esta persona, única y personalmente a mí, entonces algo cambia cuando empiezo a darle cuenta y a reconocerlo: “Sí, lo hace. Sí, lo haces.” Y algo más cambia cuando digo: “Gracias”.

¿Advertís el núcleo de esta respuesta? Para la gratitud es esencial tomar conciencia de recibir de otro. Nadie abre la puerta que da a un cuarto raro y oscuro cuando no ve nada, y no empieza a conversar en el cuarto hasta que ve que hay alguien. Primero somos conscientes de que hay alguien, le miramos a los ojos, nos aseguramos de que estamos hablando ante este micrófono, y que hay personas que a través de la radio están esperando nuestras palabras; o si miramos hacia esa cámara, nos aseguramos de que hay un público que nos mira a través de la pantalla; o si grabamos nuestras palabras, nos aseguramos de que alguien las va a escuchar. Hablamos y respondemos sólo a un cierto tipo de presencia personal.

La oración es algo así. A veces en nuestros santos y buenos deseos de comunicar con Dios abaratan nuestra oración. Empezamos de inmediato a hacer actos de fe, de

esperanza o caridad, de contrición o de dolor; pedimos cosas o decimos algo, porque, en definitiva, no nos podemos limitar a estar sentados y que nada ocurra; así que hacemos algo, ¡decimos algo! Llamo a esto “abaratar” la oración. Si hacemos esto antes de ser realmente conscientes de la presencia de Dios en nosotros, es como abrir la puerta de un cuarto oscuro y hablar porque puede que haya alguien que posiblemente está escuchando. Es importante que nos tomemos el tiempo, pacífica y serenamente (aunque tengamos sólo pocos minutos para orar) *en primer lugar* para tomar conciencia de la presencia amorosa y creativa de Dios que nos sostiene y diviniza.

El primer paso, pues, es reconocer la presencia de Dios, el segundo es darle gracias. El *tercero* es una respuesta de amor. Una persona responde al amor dado gratuitamente diciendo: “También yo te quiero”. Decir esto a Dios supone que primero nos hacemos conscientes de que él nos ama primero. Decir, Dios, Padre mío, Cristo hermano mío, Dios Espíritu Santo mío, también yo te amo” es nuestra mejor respuesta.

Con respecto a pedir favores a Dios, espero que no lo interpretemos como una oración imperfecta. Cuando suplicamos a Dios que nos dé días soleados, o rezamos para que nuestra bursitis nos deje en paz, o rezamos por algo más santo e importante como la paz y la justicia internacionales rendimos mucho honor a Dios. Es una expresión del “hacernos como niños” que Jesús recomendó y honró. Un niño que llega ante sus padres y pide cosas les está haciendo un gran cumplido. Porque ¿qué es lo que el niño les está diciendo sino que: “Sois buenos y podéis responder a mis necesidades. Por favor, cómprame un helado”?

Cuando nos acercamos a Dios con este sentimiento de nuestra dependencia absoluta, total, somos conscientes de ser preciosos e importantes, pero que sin él no podemos nada, porque todo lo que tenemos es ser amados por Dios. En esta toma de conciencia, estamos reconociendo profundamente lo que él es y lo que nosotros somos. ¿No dijo acaso Jesús: “Cuando oréis, poneos ante Dios y decid ‘*Abba* (equivalente en hebreo a papá) danos hoy el pan de cada día, perdona nuestras ofensas, no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal.” Notemos que la mayor parte del “Padre nuestro” es una oración de petición. Nuestro Señor nos enseña a orar así. Si la oración de petición está bien hecha, dice: “Dios, tú lo eres todo; eres Aquel que crea, sustenta, diviniza, perdona, tiene misericordia, eres el Señor del Universo, el Dios Providencia, te pertenezco completamente”. Cuando rezamos para pedir cualquier favor, queremos decir : “Hágase tu voluntad” No estamos tratando de chantajear o engañar a Dios para que nos dé algo, rebajándonos en su presencia. Ni tampoco presuponemos: “Hágase tu voluntad” – pero seguimos deseando un día soleado para mañana, etc.

Volviendo al punto anterior: lo que Dios hace es más importante que lo que nosotros hacemos. Y Dios añora comunicárenos en la oración. Una razón de este fracaso es una incorrecta enseñanza o educación en la oración. Una segunda razón es la falta de confianza o de fe en que él quiere realmente comunicarse personalmente y de una manera única con nosotros. Si no tenemos esta certeza, lo que hacemos en parte o del todo es hablar o meditar, o llenamos el tiempo con lecturas espirituales o algo “provechoso”, pero no estamos dispuestos a vaciarnos y abandonarnos a su presencia y movimiento para que en el silencio él pueda comunicarse con nosotros de la forma que prefiera.

Una tercera razón es que tememos el fracaso, tememos intentar esta forma de oración y descubrir que para nosotros no funciona. Funcionará siempre, si quitamos los obstáculos y le damos a Dios una oportunidad, porque Dios desea comunicarse con cada uno de nosotros personalmente. Él quiere que nuestra oración sea más y más mística. Y no se trata en absoluto de una sensación extraordinaria, peligrosa, quietista, alienante. Dios quiere que seamos místicos normales, de a pie, sanos, místicos de cada día. Por místico entiendo el tipo de persona que se abre a la presencia de Dios, que deja que Dios le llene su consciente con su presencia personal. Cuanto más crecemos en nuestra vida de oración, más conscientes, sensibles, dóciles, receptivos y afines a la presencia de Dios nos hacemos, porque toda verdadera oración es una respuesta personal a esa presencia.

Hemos desarrollado o se nos han dado dos diversos tipos de capacidades o facilidades con las que responder o actuar socialmente. Una serie de hábitos que llamamos virtudes. Son capacidades activas, que nos permiten hacer cosas, y mediante nuestra actividad perfeccionamos estos hábitos. Se adquieren mediante la actividad; a veces sus comienzos son infusos, pero se pueden perfeccionar y fortalecer mediante el ejercicio, y facilitan nuestra actividad virtuosa. Son los “posibles” de nuestras capacidades operativas, y son muy importantes. Pero hay también capacidades amadas por Dios en nosotros que nos permiten ser receptivos. Una estación de radio no sólo tiene una emisora sino también una receptora: ambas son importantes. Estas capacidades receptoras se vuelven cada vez más importantes en nuestra vida de oración. Se llaman dones del Espíritu Santo. Nos hacen conscientes y receptivos, afines, dóciles, sensibles a la presencia de Dios, que se nos comunica; y él quiere que oremos cada vez más de esa forma.

Todo crecimiento en la oración, entonces, está radicado en nuestra convicción de que Dios está presente en nosotros, que su presencia es personal, providente, amorosa, única y que nos llena: de que Dios es y quiere ser más y más nuestro Padre y que como cada buen padre, Dios quiere hablar y comunicarse con nosotros. Sigue hablándonos a través de todas las experiencias de nuestra vida, a través de su Iglesia, de su obra viva en la Sagrada Escritura, a través su Palabra Eterna, Jesucristo, en cuyo Espíritu Santo estamos invitados a ser hijos e hijas. Dios, lo repito, añora comunicarse con nosotros y nos invita a escuchar y recibir. Pero no nos va a forzar a hacerlo.

Y ahora, ¿puedo hacer algunas sugerencias prácticas? He dicho que algunos tememos dar a Dios una oportunidad porque tememos que no funcione. Pero funcionará (es una garantía) si le damos una posibilidad. En la práctica, ¿qué podemos hacer para dejarle a Dios que se comunique con nosotros más plena y libremente?

Tratemos de ser fieles por lo menos de 15 a 30 minutos a estar cada día a solas con Dios. Tratemos de hacer espacio para esto en nuestra vida de cada día, en un momento determinado. Dios quiere estar a solas con cada uno de nosotros y comunicarse con nosotros; y lo que Dios quiere de nosotros Dios se lo merece. ¿Podemos recordar las cinco letras de la oración?

- (1) *Paso* de la Sagrada Escritura (elegir uno): Antes de empezar tu rato de oración elige un breve paso de 5 a 10 versículos de la Biblia. Esto es muy importante. No lo omitas nunca antes de tu rato de oración, o el día anterior, antes de acostarte o los primeros minutos antes de empezar a orar. Elige un paso que quieres escuchar, saborear, gustar, del que quieres disfrutar de manera especial. Puede ser un salmo

preferido o una parábola, o un milagro o una parte de los sermones de Nuestro Señor. Tiene que responder a tu estado de ánimo y a tu necesidad. Pon un marcador en la página de la Biblia para tenerlo listo. Puede que vuelvas o no a ello antes de que acabe tu rato de oración.

- (2) *Lugar*: Encuentra un lugar donde puedas estar a solas con Dios. Esto es importante. A veces es bueno estar en presencia del Santísimo Sacramento, pero si hay gente en la capilla y tú quieres tender los brazos, echar atrás la cabeza o mirar hacia arriba, si te apetece suspirar o quejarte o llorar o danzar o cantar, no lo harás. Pero sí lo puedes hacer cuando estás solo: debes sentirte libre de hacerlo. De lo contrario te estarás reprimiendo. No debes reprimirte cuando respondes a la presencia de Dios. Así que elige un lugar tranquilo donde estés solo y donde puedas, sin reprimirte, hablar y reaccionar a la presencia de Dios sin llamar la atención de los demás.
- (3) *Postura*: Al comienzo de la oración privada, tómate el tiempo de acomodarte pacíficamente. No rezas como un ángel o como un espíritu desencarnado o puro intelecto: rezas como el hombre o mujer que eres. Los hombres y mujeres tienen un cuerpo y la postura corporal es importante en la oración. ¿Rezas mejor de rodillas? Entonces arrodíllate. ¿Te sientes más receptivo y abierto en presencia de Dios cuando estás sentado? Entonces siéntate. Nuestro fundador, San Ignacio, era un místico que durante la oración parecía preferir el estar echado sobre el suelo, y nos recomienda que lo intentemos también nosotros.

Experimenta diversas posturas hasta encontrar la que más te lleva a responder a la presencia de Dios. Esto puede variar de un día a otro y en el mismo rato de oración. Trata, por ejemplo, de estar echado encima de la cama o sentado en un sillón cómodo con los pies sobre un taburete y los brazos apoyados sobre el sillón o con las palmas de las manos hacia arriba, o siéntate en una silla con las palmas de las manos hacia arriba o hacia abajo, la cabeza atrás y la mandíbula relajada; o de pie (apoyándote en algo) con la cabeza cómodamente atrás; o sentado en una mesa con los brazos sobre la misma; o de rodillas con los brazos tendidos o apoyados en el suelo, etc., etc. Diversas posturas que responden a nuestros estados de ánimo y necesidades, que no son iguales.

- (4) *Presencia de Dios*: Responder a la presencia de Dios. Recuerda serenamente cómo El está presente en ti. Siente, por ejemplo, lo que te produce al tacto la ropa que llevas, el escritorio que tienes delante y admite ante Dios: “Sí, tú amas sentir en mí y vertebrarme; amas mirarme detenidamente y darme tus colores; amas oír en mí, y sondear en mí; amas la vida en mí; estás en mí. Gracias por vivir en mí, por amar en mí el ser hijo, hermano.” Todo esto requiere un poco de tiempo, pero habría que hacerlo siempre, nunca con prisas. No tendrías que apresurarte en esa parte de la oración, aunque te ocupe todo el tiempo. Es posible que te sientas decirle: “Gracias, yo también te quiero”. En esos momentos es posible que nos llegue la comunicación especial de Dios con esa profunda sensación personal de su presencia. A veces nos la hace sentir, nos la hace experimentar. Y cuando lo hace, dejémosle continuar; dejemos que esa experiencia nos sostenga y nos lleve, como el agua sostiene un cuerpo que flota. Permanece con esa sensación hasta que se desvanece. No te alejes de ella, no cambies, no te apresures hacia otra experiencia, no reacciones tampoco con muchas o innecesarias palabras. Tendemos a “desechar” nuestra oración con demasiadas palabras. Quizás basta repetir sencillamente “Señor mío y Dios mío” o

“Abba, Padre”. Si la sensación se desvanece, sigue pensando en los recuerdos que te quedan de su presencia.

- (5) *Pasaje* de la Escritura (vuelve a él y escúchalo). Quizá no haya tiempo para leer de nuevo el pasaje que has elegido. Si así fuera, no te preocupes. Pero cuando trates de responder a la presencia de Dios en actitud de amor, gratitud y adoración, si parece que nada ocurre, si te sientes seco y desolado, no te desanimes, ni tampoco consideres esto como una señal de fracaso. Más bien, es posible que la sequedad sea una invitación por parte de Dios a que le escuches mientras te habla en la Sagrada Escritura. Cuando ores, ten siempre las Escrituras al alcance de la mano; y nunca lejos de ti. Cuando parezca que nada ocurre, después de haber intentado paciente y pacíficamente de responder a la presencia de Dios, cuando sientas que no se te comunica, vuelve al pasaje que has elegido en la Escritura y dale la posibilidad de comunicarse contigo. Escucha mientras él habla, porque la Escritura es la Palabra viva del Dios vivo; está viva ahora porque Dios está vivo y no ha cambiado en lo que ha dicho a través de los escritores inspirados. Es más importante escuchar a Dios así que hablar.

*Muy lentamente* y con atención susurra o lee en alto (no en silencio) las palabras de Dios. Detente entre las frases para que el eco y el significado de las palabras te penetren lentamente como la lluvia suave en tierra seca. A lo mejor quieres seguir repitiendo una palabra o una frase. Si acabas el pasaje escogido, vuelve a repetirlo lentamente (como repetimos un canto ensayado).

¿Por qué susurrar o decir en alto las palabras de la Escritura? Porque esto empeña la atención más a fondo a través de los ojos, los oídos y la voz. A menudo cuando leo algo en silencio, mis ojos están sobre las palabras mientras mi imaginación y atención vagan a lo lejos.

Rezar la Escritura así es una experiencia de escucha a Dios. No trates de hacer aplicaciones o de buscar significados profundos o implicaciones o conclusiones o resoluciones. Esto, por lo general, vuelve nuestra oración un “desecho”. Conténtate con escuchar simple y abiertamente como el niño sentado sobre las rodillas de su papá, escuchando un cuento.

Cuando se acaba el tiempo, agradece a Dios el haberte hablado. Date cuenta de que el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo viven en ti mientras te vas para continuar el resto del día.

Estas son mis sugerencias para permitir que Dios se comunique con nosotros. Aunque hayamos vivido muchos años con intentos medio distraídos, medio tibios, sin entusiasmo en la oración, nunca es demasiado tarde, aunque tengamos 107 años. Pruébalo y mira tú mismo. Te prometo que en poco tiempo, Dios hará de ti un verdadero místico si le das esa oportunidad y le eres fiel. Por místico entiendo alguien muy normal, sano, corriente, bendecido con el tipo de oración que Dios desea comunicarnos.

Quizás tenga que aclarar el término *místico*. Por místico entiendo cualquier unión consciente de Dios con los humanos, iniciada y sostenida por Dios; es una experiencia que no podemos hacer, ganarnos, o de la que ser responsables. No la puedes iniciar y

sostener tú. A veces, aunque no ponemos mucho esfuerzo en la oración, Dios parece estar muy presente. Nos llena de su consolación. Es una experiencia estupenda. Nos sentimos capaces de amar y más amados. Y al día siguiente podemos esforzarnos más que antes, pero nada ocurre; parece que las cenizas llenan nuestro corazón. No sentimos a gusto en la oración, aunque estemos hambrientos de ello. Dios parece estar muy lejos. Es posible que no hagamos nada malo. Más bien que Dios nos está enseñando. Nos está enseñando que no podemos fabricar, ganarnos, merecer o forzar este tipo de experiencia. Se nos da libremente: una experiencia mística.

Hay muchas palabras para describir esta experiencia: consolación, paz, gozo y una sensación de más fe y esperanza, de ser amado, de ser más capaz de amar. Es Dios quien la inicia. Ansía comunicarse así. Y entonces, ¿por qué no lo hace más a menudo, si lo ansía? Una razón es que Dios no puede acatar o recompensar el error o la falsedad. Antes de que nos consuele y se comunique con nosotros, tenemos que quitar obstáculos y hacerle posible entrar en nuestras vidas. No nos va a imponer su amistad. Uno de los prerequisites es que estemos convencidos, no sólo intelectualmente, sino en lo más profundo de nuestro ser, de que esto es algo que no podemos hacer nosotros, ni robar, ni ganarnos, ni merecer. Es algo puramente gratuito. Podemos solamente disponernos para recibirlo. Podemos prepararnos a ello y estar profundamente agradecidos cuando se nos da. Cuando se nos da, podemos decir humildemente: “¿Por qué a mí? No lo merezco; pero lo agradezco.” Esta es una experiencia mística. Y no siempre es éxtasis como podría parecer; la mayoría de las veces es muy tranquila, pacífica, una sencilla seguridad interior de que Dios está conmigo y me ama. Realmente no es para nada definible.

La Encarnación es la mística por excelencia, es decir la unión de lo humano con lo divino, iniciada por lo divino, en Jesús, Hombre-Dios. Toda otra mística no es sino una mayor o menor participación en la realidad de la Encarnación. Es compartir en ella, y esto es lo que Dios quiere. Se hizo hombre para compartir con nosotros Su Divinidad.

El tipo de persona que Dios quiere que tú seas, el tipo de gracia y de oración que él te está ofreciendo y que tanto desea darte, es el hacerte capaz de ser una persona profundamente orante, un verdadero contemplativo a lo largo de todo el día, no menos en el trabajo manual o en el sufrimiento que en el Oficio Divino o en el Sacrificio de la Misa. La oración privada es esencial para esto. Mi esfuerzo en la oración privada no gana la gracia; esto es, si dedico un tiempo a ello, no es garantía de que la obtenga automáticamente. No es que pongamos el valor de tanto esfuerzo humano y recibamos su valor con la experiencia mística. Pero deberíamos dar cada día fielmente tiempo a la oración personal, y esto nos va a permitir encontrar a Dios en todas las cosas. Mejora nuestra oración litúrgica y comunitaria. Convierte más nuestro trabajo y nuestras implicaciones sociales en una experiencia con Dios. Y a su vez, nuestro trabajo, que es una experiencia con Dios, alimenta nuestro deseo de unión orante con Dios, y nos permite rezar mejor cuando tenemos diez, quince minutos o media hora de oración en privado para pasar con El sólo. Así que se alimentan mutuamente.

Todos podemos orar de esta forma. Dios quiere que seamos orantes y anhela hacernos tales. Si correspondemos, cada uno de nosotros será orante de manera única. Cada uno de nosotros es único, nuestra respuesta es única: el amor y la presencia de Dios son también únicos.

## UNA SUGERENCIA PARA LA ORACION EN FAMILIA O EN GRUPO

1. Después de comer, antes de lavar la vajilla (o en cualquier otro momento que se prefiera) escoger un paso de la Biblia, por ejemplo el Evangelio de Marcos 4:35-40. En general, es el padre quien lee, pero puede hacerlo cualquier otro.
2. El padre invita a los presentes a escuchar con atención la Palabra de Dios y les recuerda lo que Jesús asegura: "Cuando dos o tres están reunidos en mi nombre, yo estoy en medio de ellos." Empieza con una breve oración como por ejemplo: "Háblanos, Señor. Ayúdanos a escuchar con atención Tu palabra."
3. Luego lee en alto el pasaje, muy lentamente, con pausas, para que cada frase penetre en cada oyente.
4. Tras la lectura, cada cual comparte lo que el pasaje le ha dicho personalmente: "He sentido esto..." "He oído esto..." "Lo que me ha llamado la atención es..." "Para mí esto significa o me dice ..." Que las aportaciones sean breves, personales (decir Yo", no "Nosotros") sinceras, no en tono predicativo, sin dar lecciones a los demás. Prestar atención a no convertir todo esto en una discusión. Con paz, humildemente, con sensibilidad escuchar la palabra de Dios y sencillamente compartir lo que te dice y lo que significa para ti, personalmente.

No te sientas incómodo durante momentos de silencio entre las lecturas o los comentarios. Estos momentos de silencio son de oro, y ofrecen la rara oportunidad de dejar resonar el mensaje de Dios y dejarlo bajar lentamente a lo más profundo. Relájate. Saborea Sus palabras durante estos silencios.

5. Tras la primera ronda de compartir, el padre lee de nuevo el mismo pasaje, lentamente. Esta vez es una experiencia más rica de escucha, porque las observaciones que cada cual ha compartido han enriquecido el pasaje evangélico para beneficio de todos. Dios habla a todos también a través del otro.
6. Una segunda ronda de compartir, por lo general más rica que la primera, sigue a la segunda lectura.
7. Luego se lee por tercera y última vez el mismo pasaje.
8. Después de la tercera lectura, se dirigen oraciones espontáneas directamente a Dios Padre o a Jesús Hijo o al Espíritu Santo o a la Virgen María, por ejemplo: "Gracias, Jesús, por hablarnos. Ayúdame a ser más conciente de tu presencia en mí y en los demás."
9. Después de cada oración espontánea, es posible cantar un himno y se empieza a lavar la vajilla (o lo que haya que hacer).

Es difícil limitar todo esto a una media hora, porque los minutos vuelan.

La presencia de Dios se hace muy real, especialmente durante las oraciones. Mientras una persona reza en alto, las demás no son meros oyentes, sino que se unen en espíritu y hacen suya la oración.

El compartir y la oración de este grupo con la Escritura es excelente para otros grupos - clubs, clases, hermandad y CCV, grupos de casados, contextos ecuménicos u otros contextos cristianos. Funciona mejor con 10 personas o menos. Cuando hay más, puede ser mejor dividirse en grupos más pequeños. Discutir después para mejorar.

A esto lo llamamos “colación”, que originalmente significa comida compartida, en la que cada cual contribuye y en la que todos comparten.

Haz la prueba. Invita tu familia o grupo a una verdadera experiencia de oración. He visto la colación transformar la vida religiosa de familias y grupos, y hasta de comunidades religiosas.