

## Para orar ante el Sagrario tranquilamente



1. Para orar ante el Sagrario hay que calmarse un poco: pasar de la calle y del ruido, a la soledad, al silencio y a la Presencia.
2. Entrar en la capilla del Sagrario, hacer una genuflexión pausada mirando al Sagrario, que nos haga conscientes de la Presencia. Ir al banco y arrodillarse.
3. Una vez de rodillas, antes de rezar ni de decir nada, mirar al Sagrario y percibir a Cristo: una lamparilla encendida, la puerta del Sagrario normalmente iluminada con un haz de luz potente. Mirar. La respiración debe estar ya calmada; seguimos de rodillas, sin cambiar de postura a cada instante...
4. Mirando al Sagrario, hacer primero un acto de presencia de Dios: "Señor, tú estás aquí... Tú me amas, me escuchas. Te adoro, Dios mío".
5. Luego, ya antes de iniciar la oración, invocar al Espíritu Santo que dirija la plegaria, ore en nosotros, ponga en nuestra boca lo que hayamos de pedir.
6. Entonces, tal vez, sentarse, despacio y sin movimientos bruscos, sino con recogimiento. Empezar a orar:
  - unas veces, leer suavemente el Evangelio dos o tres veces, ver qué dice en sí mismo, imaginarlo, sentir la voz de Cristo y luego reflexionar para saber qué me dice a mí concretamente, ahora,
  - otras veces, en lugar del Evangelio, las oraciones del Misal para la Misa de cada día, o un prefacio o la plegaria eucarística, imbuyéndonos de la oración de la Iglesia y haciéndola nuestra,
  - otras, rezar despacio un salmo, dejando que cale en el alma, o emplear jaculatorias al ritmo sosegado de la respiración: "señor, tú lo sabes todo, tú sabes que te quiero", "¿A quién vamos a ir? tú tienes palabras de vida eterna", "Jesús, confío en ti", "Dios mío y mi todo"...

- otras, simplemente, hablar con Él, suavemente, en conversación amistosa, sobre lo que sentimos, vivimos, sufrimos y pedir gracia y luz.

7. Son los pasos normales. Pero, sobre todo, cuidar mucho la preparación y el inicio de la oración. A veces entramos en ella como elefantes en cacharrería, sin recogimiento ni haber pacificado el interior, nos ponemos nerviosos y tenemos que huir.

8. Además, cuando se está ante Él, se hace luz en el interior, y todo lo que hay en la conciencia sale a flote con claridad incomodando. Encararnos entonces lo mejor posible con la verdad de nuestra vida, dejando que el Señor hable o nos dé sentimientos o luces en el corazón.