

EL PODER DE LA ORACIÓN CONCIENTE

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

¿QUÉ? Promover la práctica de la oración conciente.

¿CÓMO? A través de la comprensión de la técnica.

¿PARA QUÉ? Para beneficiarse de su poder.

INTRODUCCIÓN:

La fe mueve montañas. El amor mueve fronteras. Y la oración mueve la mano de Dios.

Todas las religiones y todos los grandes maestros iluminados tienen algo en común, han enseñado sobre la oración conciente.

Esta es la confianza que tenemos al acercarnos a Dios: Que, si pedimos conforme a su voluntad, Él nos oye. Juan 5, 14.

El Señor está cerca de quienes lo invocan, de quienes lo invocan de verdad. Salmos 145, 18.

Clama a mí y te responderé, y te daré a conocer cosas grandes y ocultas que tú no sabes. Jeremías 33, 3.

Así que acerquémonos confiadamente al trono de la gracia para recibir misericordia y hallar la gracia que nos ayude en el momento que más la necesitemos. Hebreos 4, 16.

Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Mateo 6, 6.

Entre menos ego y menos karma tenga y entre más dharma posea, más fácilmente se le cumplirá lo que pida en oración.

Acuérdate de la ley de las polaridades al hacer tus oraciones.

Debemos meditar profundamente en nuestra oración y no realizarla mecánicamente.

Orar y rogar por algo por lo cual se debería trabajar, esperar ayuda cuando es preciso esforzarse, es completamente inútil y ocioso. ¡No debes molestar a Dios con cuestiones que podemos resolver nosotros mismos! A Dios rogando y con el mazo dando.

Orar es saber y sentir que Dios está en mi interior y me está mirando.

En la oración combinada con la meditación es donde mi Ser esencial me da luz para entender las verdades.

Orar es decir lo que está en tu corazón. Y se lo dices al espíritu universal de vida. Orar es volar hasta el cielo y abrazar a Dios con el corazón.

Al orar el hombre habla y el cielo escucha. Al meditar el hombre escucha y el cielo habla. Combinar sabiamente la oración con la meditación.

Orar es amar.

El ser humano nunca está tan alto, como cuando se encuentra de rodillas, la oración es la gran fuerza del hombre y la gran debilidad de Dios.

Orar sin descanso es permanecer sin descanso en convivencia y contacto con tu Dios íntimo.

DESARROLLO:

APRENDER A CONOCER:

La oración requiere un largo aprendizaje. Orar es estar dentro de nosotros mismos, y eso es lo que no sabemos. El mundo nos enseña a vivir hacia fuera de nosotros. Nos ofrece actividades externas: trabajo, distracciones, relaciones sociales y muchas actividades más, para llenar el vacío de la vida mecánica.

Necesitamos aprender a orar, interiorizándonos, para que nuestra vida sea más rica y más fecunda. La oración es una actividad interior, personal, espontánea, íntima. Si usamos fórmulas hechas, vamos con lentitud, hacemos pausas; meditamos y seguimos la oración. Ver Mateo 6, 5 – 15.

Debemos profundizar en la interiorización. Sentir, ver que penetramos por la puerta del santuario interior y andamos por la escalera interior para descender al interior de nosotros mismos y conocer los inmensos mundos inexplorados del ego, las tinieblas en nosotros. Y andamos por la escalera interior para ascender al interior de nosotros mismos y conocer los inmensos mundos inexplorados del Ser, la luz en nosotros.

¡Qué pobreza la de la vida en el exterior, o en la superficie, o a pequeña profundidad! Por vivir así nos privamos de la mayor fuente de felicidad, que está dentro de nosotros mismos: nuestro Real Ser esencial. Cuando vivimos en la superficie somos menos, valemos menos y hacemos menos. La vida más intensa, la vida verdadera, está en nuestro interior. ¿Por qué? Porque allí está Dios en nosotros. Dios está en todas partes y se nos manifiesta desde nuestro interior.

Aprender la oración profunda es aprender a conversar con Dios en nuestro interior. Pero ese aprender a orar requiere una disciplina, requiere práctica, entrenamiento. Así como hay una disciplina del cuerpo, hay una disciplina del espíritu. Los atletas de elite que superan marcas imposibles, lo consiguen a base del dominio de todos los miembros de su cuerpo, sometiéndose a una disciplina rigurosa de entrenamiento.

Hay también una disciplina del espíritu, que supone dominio de la mente y dominio de las emociones y se consigue con método y esfuerzo.

La oración es uno de esos métodos de la disciplina del espíritu. No solo exige disciplina de la mente, sino también disciplina de las emociones y de las pasiones. Estas son como caballos salvajes que requieren doma, es decir, control y educación; de lo contrario se desbocan, nos derriban y nos hieren. Disciplina del cuerpo, de la conciencia, del corazón y de toda nuestra naturaleza. En cambio, ¡qué maravilla de movimientos la del caballo domado!

Pero la disciplina del espíritu requiere también disciplina del cuerpo y del tiempo. Observen a los atletas y deportistas de elite: ellos deben concentrar su mente para sacar mayor rendimiento a su cuerpo. En nuestra vida cotidiana, cuerpo, mente, emoción, conciencia y espíritu están compenetrados. Si en el Padre Nuestro oramos diciendo: “Venga a nosotros tu Reino”, este Reino

de Dios exige personas bien entrenadas, de modo que necesitamos disciplinar el cuerpo, el tiempo y la vida, para adquirir la disciplina del espíritu.

Ahora comprenderán mejor por qué el Avatar de Acuario, venerable Maestro Samael Aun Weor, enseñó tantas y tantas prácticas, y por qué el Patriarca III Jorge trabaja para que esas prácticas se vivan en forma disciplinada, retirándonos a estas convivencias espiritualistas: disciplina del espíritu a través de disciplina de la vida, y viceversa, disciplina de la vida mediante la disciplina del espíritu. Y la oración es una de nuestras disciplinas.

Pero, a la vez la oración está más allá de cualquier disciplina, porque la oración es un encuentro con nuestro Ser Intimo, nuestro Padre que está en los cielos; la oración es un encuentro con nuestro Dios, Padre-Madre, en nuestro interior. Y, por lo tanto, la oración está por encima de toda disciplina y de toda técnica.

Dios está siempre más allá de todo. Por eso ha habido y hay gente que, sin grandes técnicas, se encuentra con Dios.

No obstante, la disciplina del espíritu nos prepara a todos para el encuentro con Dios en nuestro interior.

Estas ideas resultan quizá difíciles y oscuras. Pero, gracias a Dios, la práctica es siempre más fácil. Explicar la oración es difícil, pero la práctica es tan fácil, que la han conseguido millones de personas de toda edad, condición y cultura a lo largo de los siglos. Y es fácil porque Dios está en nosotros. Y esta es la revelación más grande que haya podido recibir jamás un hombre o una mujer. Dios es infinito, innumerable, eterno, pero está en nuestro interior.

Pero, si practicas la oración es fácil, para hacerla hay que esforzarse: eso siempre.

En la enseñanza del Trabajo espiritual la idea de la oración y la idea de la conciencia de sí están relacionadas de un modo tan estrecho que no se pueden separar una de la otra. Sin autoconciencia, la oración es imposible.

Examinemos el significado de esto. El ser humano tal como es no puede orar. Es decir, un hombre en su estado cotidiano ordinario no puede orar. Con el fin de orar un hombre debe estar en un estado de conciencia de sí. Orar en el estado en que se está, en el estado ordinario, es orar en estado de sueño, y orar en estado de sueño es inútil. Nada puede suceder. Tal oración no será contestada, porque no conduce a ningún lado.

Ahora bien, la ayuda sólo puede venir en el tercer estado de conciencia. No puede llegar a la oscuridad en que la gente vive su vida cotidiana y en qué tan a menudo se contenta con existir. Por lo tanto, la oración que proviene del estado de sueño —la oración que proviene del así llamado estado de vigilia— equivale a soñar que se está orando, porque en el segundo estado de conciencia también soñamos y todo es irreal, salvo que no nos damos cuenta de ello a menos de experimentar un momento de conciencia que pertenezca al tercer o cuarto estado de conciencia y ver el contraste. Así cuando un hombre ora debe recordarse a sí mismo. Debe estar consciente de sí mismo y tener conciencia del porqué de su oración. Debe sentir el significado de todo lo que dice y sentirse a sí mismo diciéndolo. Debe sentir que es realmente el "Ser Interno" en él lo que ora y no los pequeños y asustados "Yoes" o una serie de "Yoes" mecánicos formados por el hábito. Y finalmente un ser humano no puede orar ni recordarse a sí mismo a menos que sienta que en él hay un estado superior de sí y algo más elevado y divino que él mismo.

Es preciso considerar ahora el cuarto estado de conciencia en relación con una clase de oración a la que se puede llamar oración por la iluminación. Cuando un ser humano ora por la iluminación, ora para poder ver las cosas tal como son realmente, fuera de su imaginación y de sus ideas subjetivas y fantasiosas.

En las religiones de todas las naciones hay indicaciones de tal estado de conciencia, que es llamado "Iluminación" y también recibe otros nombres, pero que no puede ser descrito en palabras porque trasciende todas las palabras.

Es preferible rogar para obtener más comprensión. Pero desde luego esto es inútil si no hace esfuerzo alguno para comprenderlo mejor y sin ayuda alguna. Si un hombre en el Trabajo esotérico no trabaja ni sobre la Línea del Conocimiento ni sobre la Línea del Ser y sólo ora por más comprensión, su visión del universo es muy ingenua. Es preciso que se dé cuenta de la dureza de las cosas y del precio que es preciso pagar y que se libre de sus opiniones infantiles, románticas y sentimentales. Debo repetir que **rogar por algo por lo cual se debería trabajar**, es completamente inútil y ocioso. Pero la gente se atiene a puntos de vista vanos y no advierte su propio peligro. Es preciso luchar por el Trabajo espiritual y luchar por conservarlo, y no se lo podrá conservar a menos de aferrarse y perseverar en el Trabajo iniciático.

La próxima cosa que el Trabajo iniciático dice de la oración es que los tres centros en el ser humano deben orar. Para empezar, si sólo la mente ora y el corazón no lo hace, no puede haber respuesta alguna. El hombre entero debe orar y el hombre entero es ante todo tres hombres —tres hermanos, tres centros, que no están de acuerdo. Si estos tres centros, (intelectual, emocional y motor) en la casa de tres pisos que es el hombre, trabajaran en armonía, el Hombre ya estaría en el tercer estado de conciencia. Estaría suficientemente despierto como para recibir ayuda a su súplica. Pero estos tres hermanos (centros) en el hombre no cooperan y esto ocurre así especialmente hoy día por el estado de sueño en el que vivimos.

La oración es la acción de comunicarse con nuestro Dios íntimo, o con un santo, o un ángel, ya sea para ofrecer pleitesía, hacer una petición o simplemente expresar los pensamientos y las emociones.

La oración es una práctica íntima, de contacto consigo mismo; dirigida a nuestra parte superior, divina, eterna; la parte humana se dirige, se comunica y se integra con la parte divina. Es un instrumento mediador entre la humana personalidad y el Ser espiritual. Es contactar y comunicarnos con nuestro Dios Padre-Madre. Puede ser personal o grupal; privada o pública, espontánea o ritualista, en voz alta o mentalmente. Es un proceso de relación interna entre la humana personalidad, lo más externo y las partes superiores y divinas de nuestro Ser Espiritual, con diferentes fines y objetivos.

Es el deseo sincero del alma expresado a Dios.

La oración funciona por la fuerza del hombre y la gran debilidad de Dios.

No reces para que Dios te escuche, reza para escucharle tú a Dios.

Orar no supone ser inteligente, es estar ahí, con toda nuestra presencia, presente y presenciando.

Todas las oraciones se reducen a la adoración: "¡Tú eres Dios!" y una petición: ¡Ayúdame a que sea eso que Tú esperas de mí!

La oración no siempre cambia una determinada situación, pero puede cambiar nuestra forma de mirar dicha situación.

Las cosas que no se nos ocurren a nosotros, se le ocurren a nuestro Dios íntimo.

La oración debe abrir un espacio de silencio interior y de amor.

La oración consciente te comunica con tu Dios interior profundo.

La oración es la forma de sintonizarnos con las energías cósmicas para que fluyan en nosotros y cristalicen nuestras peticiones.

Es el espíritu el que nos enseña a orar y el que ora con nosotros. No es tanto lo que nosotros hacemos o lo que ofrecemos. El gesto del orante, ya desde el tiempo de las catacumbas, es precisamente elevar hacia el cielo las manos abiertas y vacías. No podemos dar nada a nuestro Dios íntimo. En todo caso, nuestra acción de gracias y alabanza. Es Él el que nos llena. Y también el que nos mueve a orar.

Al orar no se puede prescindir totalmente de las palabras. Pero a algunos les es dado también orar sin palabras. Es una oración de silencio que puede ser muy profunda y madura.

La oración es la vocalización de una o más palabras que salen, por necesidad, del corazón para producir por medio de la ondulación de tono un efecto en nuestro organismo, o en los demás seres. Las letras son nombres de entidades divinas que efectúan estas vibraciones u ondulaciones que necesitamos, por medio de la aspiración y la respiración. Hasta el suspiro es una oración. Hasta el silbido es una oración que eleva la mente a cierto grado en el que la percepción espiritual es más intensa.

Sobre la idea de la oración tal como es dada en los Evangelios (que no está incluida aquí) se dice que el Universo puede tomarse como la respuesta al ruego. El ser humano ruega, y el Universo en toda su plena y total realidad, exterior e interior, le responde según lo que ha pedido.

Deseo que se preste atención a este hecho: son muchas las personas que han logrado una respuesta a ruegos que no se dieron cuenta de haber hecho. Si el Universo, visible e invisible, material y psicológico, grosero y fino, tal como lo aprehenden externamente los sentidos e internamente la mente y el corazón (conciencia), es una respuesta a un ruego, entonces se ve la importancia de entender la clase de ruego que se está haciendo con el fin de comprender por qué se logra la respuesta, que en realidad se obtiene desde cualquier lado de la vida.

El Trabajo esotérico dice: "Su ser atrae su vida". ¿No ven la relación?

Sin saberlo, un hombre o una mujer pueden pedir algo y obtener así una respuesta del Universo entero que no les gusta. Ven la respuesta, pero no ven lo que provoca la respuesta, lo que hay en ellos que la atrae.

La gente, en otras palabras, puede buscar la desdicha sin darse cuenta de lo que están haciendo. Sólo ven el resultado —es decir, la respuesta. Sólo ven los efectos, no las causas. Pensar únicamente desde los efectos esperados es una cosa. Es así como piensa la gente mecánica. Pensar en las causas es una cosa muy diferente. Pertenece al pensamiento más consciente.

Ahora bien, el nivel de ser forma parte del ruego tanto o aún más que el conocimiento. Alguien puede pedir la felicidad intelectualmente, pero no ver cómo los factores que gobiernan su ser,

cómo los estados negativos, los resquemores, las envidias secretas, la violencia, la pereza, los resentimientos, las antipatías, las fantasías, las culpas, los miedos, etc., piden algo por completo diferente, y que el Universo responde a estos factores que su nivel de ser anhela y afirma secretamente sin darse cuenta de lo que está haciendo.

Comprenda que un ruego cabal debe contener al mismo tiempo postura, pensamiento, sentimiento, intencionalidad, voluntad, formulación y deseo emocional. El lado del conocimiento es el lado del pensamiento y una persona sólo puede pensar a causa de su conocimiento. El lado del ser quiere, y un hombre sólo quiere lo que desea. Si le gustan los estados negativos, entonces su voluntad tiene esta cualidad. Su amor es su voluntad; atraerá la respuesta que le pertenece. Sólo el conocimiento de sí hará que perciba su estado de nivel de ser y pueda dar así comienzo a la auto observación. Una persona puede obtener respuestas que no espera ni desea, sin darse cuenta de que las está atrayendo.

La oración de los hombres mecánicos, es decir los hombres números 1, 2 y 3, solo puede dar resultados subjetivos. Con sus oraciones, tales hombres se consuelan, se sugestionan, se adormecen a sí mismos. Resultado de una autohipnosis, esta oración no puede dar resultados objetivos.

Debemos aprender a orar, exactamente como debemos aprender todas las otras cosas. Para aquel que sabe orar y es capaz de concentrarse en forma adecuada, la oración puede dar resultados. Pero comprendamos que hay diferentes oraciones, y que sus resultados son diferentes.

Esto es muy conocido, aun por la liturgia ordinaria. Pero cuando hablamos de la oración, o de sus posibles resultados, no consideramos más que una clase de oración: la de la petición; o bien pensamos que la petición puede asociarse a todas las otras clases de oraciones.

Evidentemente, esto no es verdad. La mayoría de las oraciones no tiene nada en común con las peticiones. Hablo de las oraciones antiguas, algunas de las cuales se remontan más allá del cristianismo. Estas oraciones son por así decirlo recapitulaciones; al repetir las en voz alta o mentalmente, el ser humano se esfuerza por experimentar todo su contenido, con su pensamiento y su sentimiento.

Por otra parte, un ser humano siempre puede componer oraciones nuevas para su propio uso. Dirá, por ejemplo: “Quiero ser serio.” Todo depende de la manera como lo diga. Podrá repetirla diez mil veces al día, pero si al mismo tiempo se está preguntando interiormente: “cuando terminará, y que es lo que tendrá luego para comer”, esto no será orar, sino mentirse a sí mismo.

Sin embargo, estas mismas palabras pueden convertirse en oración, si el hombre las recita así: “YO” y al mismo tiempo piensa en todo lo que sabe sobre “YO”; este “YO” no existe, no hay un solo “YO”, sino multitud de pequeños <YOES> clamantes y peticioneros. Sin embargo, él quiere ser un YO verdadero, quiere ser el amo. Y se acuerda del carruaje, del caballo, del cochero, y del amo. “YO” es el amo, el SER, el INTIMO, el ESPIRITU PURO E INMORTAL, nuestro Padre que está en secreto, nuestro DIOS PADRE-MADRE y se esfuerza por sentirlo profundamente.

“QUIERO” y piensa en el significado de “YO QUIERO” ¿Es capaz de querer? En él constantemente “ello quiere”, y “ello no quiere” (el ego); pero él hará el esfuerzo de oponerse a “ello quiere” y a “ello no quiere”, su propio “yo quiero” proveniente de su Ser interior profundo, que está ligado a la meta del trabajo sobre sí. En otros términos, tratará de introducir la tercera fuerza en la combinación habitual de las dos fuerzas; “ello quiere” y “ello no quiere” (del ego).

“SER”; y pensara en lo que significa “ser” El ser de un hombre automático, para el cual todo sucede. Y el Ser de un hombre que puede Hacer. Es posible “ser” de muchas maneras. Él quiere “ser” no solamente en el sentido de existir, sino en el sentido de grandeza, de poder con grandeza. Entonces la palabra “ser” toma un peso, un sentido nuevo para él. Se percibe con toda su presencia eseral.

“SERIO”; se interroga sobre el significado de estas palabras: “SER SERIO”. La manera en la cual se responde es muy importante. Si comprende lo que dice, si es capaz de definir para sí mismo correctamente lo que quiere decir: “SER SERIO”, y si siente que lo desea verdaderamente, entonces su oración puede tener resultados: primeramente, puede recibir una fuerza, luego podrá más a menudo darse cuenta en que momentos no es serio, y por último tendrá menos trabajo en vencerse a sí mismo. Por consiguiente, su oración lo habrá ayudado a volverse serio.

De la misma manera, una persona puede rezar: “QUIERO RECORDARME A MI MISMO”. “RECORDARME” ¿Que significa “recordarse”? El hombre debe pensar en la memoria ¡Cuán poco se recuerda! ¡Cuán a menudo olvida lo que ha decidido, lo que ha visto, lo que sabe! Toda su vida cambiaria, si pudiera recordarse. Todo el mal proviene de sus olvidos.

“YO MISMO”; de nuevo vuelve sobre sí. ¿De cuál “YO” desea él recordarse? ¿Vale la pena recordarse de sí mismo por entero? ¿Cómo puede discernir qué es lo que quiere recordar? La idea del trabajo sobre sí mismo: ¿Cómo llegará a ligarse más estrechamente al trabajo sobre sí mismo? Tratará de sentir, de percibir en el templo corazón a su Ser interior profundo, a su Padre que está en secreto. ¿Cómo recordarse de su Real Ser más frecuentemente? Y así sucesivamente.

En el culto cristiano, hay innumerables oraciones exactamente como estas, en las que es necesario sentir, reflexionar y comprender sobre cada palabra. Pero pierden todo su alcance, toda su significación, cuando son recitadas o cantadas mecánicamente (rezar inconcientemente).

Consideremos la conocida oración: “SEÑOR, TEN PIEDAD DE MI”. ¿Qué es lo que quiere decir? Un hombre lanza un llamado a Dios. ¿No debería pensar un poco, no debería hacer una comparación, preguntarse lo que Dios es, y lo que es él mismo?

Luego, le pide a Dios tener piedad de él. Pero Dios tendría que pensar en él, tomarlo en consideración. Ahora también, ¿Vale la pena que se lo tome en consideración? ¿Qué hay en él que sea digno de que se piense en él? Y ¿Quién debe pensar en él? Dios mismo. Ustedes ven, todos estos pensamientos, y todavía muchos otros, deberían cruzar su mente y su sentimiento cuando el pronuncia esta simple oración. Y son precisamente estos pensamientos los que podrían hacer por él aquello que pide que Dios haga.

Pero, ¡en qué piensa! Y qué resultados puede dar su oración, cuando el repite como un loro: ¡Señor, ten piedad! ¡Señor, ten piedad! ¡Señor, ten piedad! Ustedes saben bien que esto no puede dar ningún resultado.

Como dije, orar cuando se debe trabajar, esperar ayuda cuando es preciso esforzarse, es ocioso. A Dios rogando y con el mazo dando.

Mecanismo de acción de la oración:

Dentro de la columna espinal existen canales energéticos que conducen energías especialmente conectadas con planos superiores de consciencia a través del centro emocional; como una antena repetidora de TV con siete centros o siete chakras principales. El verbo crea a través de esta movilización de energías, por cuanto todo en el Universo es sonido, vibración y energía. Es así como ciertos pensamientos, ideas, sentimientos, sonidos, frases crean efectos insospechados para

la gente a lo cual llama milagros. Debemos meditar profundamente en nuestra oración y no realizarla mecánicamente. Cerramos las terminaciones eléctricas del aura astral a través de una postura correcta elegida. Cierre hermético. Concentración en el chakra cardíaco. (Eje emocional superior). En la oración se da la activación de vórtices energéticos para el flujo de fuerzas hacia planos superiores y viceversa.

Beneficios de la oración conciente:

Paz interior, inspiración, armonía, voluntad, salud, sabiduría, confianza en la vida, fe, desarrolla la mística, nos desarrolla interiormente, recibimos el poder curativo de la oración, gratitud, aceptación, amor y poder alcanzar nuestras metas.

La oración contiene también todos los beneficios de la confesión íntima, voluntaria, donde reconocemos nuestros errores, miedos, limitaciones, pecados, carencias, necesidades, etc. La oración penetra en la mente subconsciente.

Orar no es como una llanta de repuesto o rueda de auxilio de tu vehículo, que solo usas cuando estás en problemas, más bien es como el volante que te dirige al camino correcto sobre el sendero de la vida.

Cuando tú oras por otros, Dios te escucha y los bendice. Algunas veces cuando tu estés seguro y feliz, recuerda que alguien también ha orado por ti.

Formas de orar:

Oral y mental. Individual y colectiva. Con un texto y sin un texto. Concientes y mecánicas. Largas y cortas. Espontánea y ceremonial.

Oración con un texto

1. Elegir una de las posturas
2. Comienzo: invocar la ayuda divina de la siguiente forma:
Omnis Jaum Intimo, Omnis Jaum Intimo, Omnis Jaum Intimo, Padre mío, Señor mío, Tú que eres mi Real Ser, mi Dios Intimo, te pido y suplico con mi corazón y con mi alma, que me enseñes a orar.
Dios mío, me hallo aquí ante ti, porque quiero orar para estar contigo, siempre muy unido a ti.
Dios mío, tú que eres Padre de Sabiduría y Madre de Amor, te suplico que me concedas la gracia de orar bien.
3. Leer el texto elegido, despacio, queriendo **COMPRENDER** intelectualmente el texto, conocerlo y grabarlo en la mente. La palabra clave de esta fase es **CONOCER**.
4. Penetrar en el texto con el corazón. Para ello, repasarlo nuevamente sintiendo que estoy hablando el tema con Dios, es decir, fomentar el sentimiento de diálogo afectuoso con nuestro Real Ser. Aquí la palabra clave es **SENTIR**.
5. Expresar a nuestro Ser la voluntad de poner en práctica el contenido del texto. Y no solo como un deseo, sino como una decisión firme. Pedir a Dios con insistencia que nos conceda firmeza para practicar el contenido del texto. Aquí la palabra clave es **QUERER**.
Inteligencia, emoción, imaginación y voluntad unidas en vibrante armonía, para vivir la doctrina en la vida diaria.

6. Final: se finaliza la oración anunciando a Dios la despedida y dándole gracias por su ayuda de la siguiente forma:
Omnis Jaum Intimo, Omnis Jaum Intimo, Omnis Jaum Intimo, Padre mío, Señor mío, Dios mío, a ti que eres mi Real Ser; te agradezco la ayuda que me has brindado y ahora me retiro de este instante de oración con la certeza de que tú moras en mi corazón y que seguiremos junto por siempre jamás.

Gloria al Padre, Gloria al Hijo, Gloria al Espíritu Santo, Amén.

Este método se usa para la oración íntima particular y es muy bueno para estudiar las obras del Avatar de Acuario, o la Biblia o cualquier otro texto espiritualista. También es útil en las ceremonias religiosas, para profundizar en los textos de los mismos.

También se puede usar para la oración comunitaria, bajo la guía de lectura de un coordinador o coordinadora, mientras la comunidad permanece en absoluto silencio. El procedimiento es:

1. Lectura pausada de un trozo
2. Momento de reflexión íntima y de silencio
3. Lectura pausada de un nuevo trozo del texto
4. Nuevo momento de reflexión
5. Oración del Padre Nuestro en voz alta y en coro, guiados por el coordinador.

En esta oración comunitaria, el comienzo y el final lo dirige el coordinador del grupo, mientras el grupo repite a continuación en coro.

Oración profunda sin texto

Es un método que vale para la oración comunitaria y la personal, y es útil, especialmente, para obtener la relajación y cortar con la vida mundana.

Exige necesariamente una de las tres posturas reinas y permanecer todo el tiempo en silencio. Es la práctica básica de las ceremonias religiosas cuando el oficiante señala un tiempo de recogimiento y meditación.

Por razones pedagógicas, en toda oración se usa siempre el mismo comienzo y final, ya explicado en la oración anterior.

Tipos de oración:

De alabanza, de adoración, de agradecimiento, de petición, de invocación, de perdón, de arrepentimiento, de protesta, de compromiso, de mediación, de intercesión, de protección, de curación, para alejar fuerzas negativas y destructivas, para trabajar y manejar a las fuerzas vivas de la naturaleza.

De Meditación (lectura espiritual, meditando la Biblia o textos de espiritualidad.)

De Contemplación (para alcanzar el estado de contemplación se puede hacer uso de diferentes tipos de oración, generalmente en la meditación.)

De Petición

De Acción de Gracias

De Intercesión (Cuando oramos por las necesidades de otras personas.)

De Ofrecimiento (ofreciendo a Dios el trabajo de cada día, o un bien adquirido, etc.)

De Conversión (Cuando se produce un sentimiento de arrepentimiento y hay una intención de vivir más acorde al Evangelio, con una intención de cambio en nuestro comportamiento)

De Alabanza (Se suelen utilizar cantos y, en algunos casos, bailes)

De Confesión, la admisión y reconocimiento de nuestras inconciencias, faltas, errores, pecados.

De Adoración. Venerando, glorificando, ensalzando a nuestro Dios vivo íntimo.

De Protesta (Ante la opresión del inocente y el mal organizado que existe en el mundo)

Para practicar la oración consciente necesitamos:

Postura

Respirar conscientemente

Anhelos espirituales

Recuerdo de si, estar presentes, conciencia

Silencio físico y mental

Fe

Soledad

Sinceridad

Humildad

Devoción

Fervor

Concentración

Imaginación conciente

Imaginación

Al entrar en el cuerpo de la oración, la imaginación es una ayuda extraordinaria. Basta con formar en la mente una imagen muy sencilla: una estrella de cinco puntas, una cruz, u otra imagen similar. Pero no es bueno entretenerse en formar escenas complicadas ni luchar por ver detalles con nitidez, porque eso estorba a la oración, y el objeto de la imagen es ayudarnos a centrar la oración en nuestro Real Ser.

Las cinco etapas de la Oración:

La experiencia y la practica constante de la oración nos muestra que se desarrolla en cinco etapas:

Primera etapa: De las palabras huecas. No es la oración sin forma, sino deformante, esto es la no-oración. No podemos considerarla oración, no merece este nombre, pero como es un tipo de oración muy difundida, nos vemos obligados a mencionarla, mecánica, inconciente, repetitiva, hueca, de apariencia, por compromiso, muy externa. También el cuerpo físico debe aprender a orar.

Segunda etapa: Cuando la oración se transforma en monologo. Cuando al orar, de tanto en tanto nos damos cuenta que hablamos con nuestro Padre que está en secreto y no nos percatamos mínimamente de lo que decimos, y relegamos a Dios en la lejanía, sin considerarlo como presente, sino como una realidad lejana de la estratósfera, ausente y lejano, entonces estamos monologando, revoloteando en el vacío de la inconciencia. Adormece la conciencia. Aquí el centro de nuestra oración es nuestra humana personalidad. El camino más sencillo consiste en aprender a dar gracias por todo.

Tercera etapa: El dialogo. Hemos llegado al reino de la oración. Cuando logramos establecer un dialogo con nuestro Dios interno. Cuando comprendemos y sentimos nuestra oración y sentimos a nuestro Ser interno como fuerza viva y presente, que nos atiende, que nos ve, que nos ama, que nos escucha. Cuando se produce este dialogo, también nosotros nos sentimos personas vivas, nos comunicamos con Él y Él verdaderamente se comunica con nosotros. Así la oración se enfervoriza, en ella nos enfrentamos con nuestros problemas con fe y escuchamos a nuestro Padre que está en secreto. Comienzo a obtener resultados. Se combina sabiamente con la meditación del

momento presente y con atención plena. La oración es una relación personal con tu Dios Intimo: es una relación “Yo-Tú”.

Cuarta etapa: Escucho. El corazón de la oración es saber escuchar. Para llegar a esta etapa se requiere el entrenamiento constante y partir de la purificación, es menester trabajar sobre el orgullo, desarrollar la virtud de la humildad. Además, hay que hacer la verdad. Trabajar también sobre la mentira, la falsedad y llegar a ser verdad. Nuestro Real Ser no entra en conversación hasta tanto no aprendamos a quitarnos la careta. He aquí la primera y la mas importante operación: decirnos la verdad, ahondar en la verdad, hacer crecer la verdad en nuestro interior. Enfrentar nuestra miseria con mucho valor. Llamar al pan, pan y al vino, vino. Dios Padre es la verdad y quien miente se aleja del Padre. La oración es hacer penetrar la potencia de nuestro Dios interno hasta nuestra vileza y debilidad.

Quinta etapa: La oración es ante todo una experiencia de Amor conciente y universal. Es la medula de la oración. Se da cuando la oración se simplifica absolutamente, porque se transforma en amor conciente. Cuando se hace vida en el aquí y ahora. Cuando la oración se cambia en abandono absoluto, en aceptación incondicional, a la voluntad divina, con rendición al momento presente. Perdonar antes de ponernos a orar. Cuando la oración es acción, donación, entrega, aceptación, rendición. Capacidad de abandono a la voluntad de nuestro Real Ser. Cuando ya sobran las palabras por entorpecedoras, retardantes y complicadas. Cuando basta percibirlo, escucharlo, comprenderlo y sentirnos convertidos en amor universal. Cuanto más sea la oración un saber escuchar y sentir, tanto es más rica, más hecha de amor conciente, más calificada. Se encuentra edificada en la solidez, en la obediencia seria a la voluntad de nuestro Dios interno. La oración es un intercambio de amor universal con tu Dios vivo íntimo.

Orar y meditar te transforma hasta en lo más íntimo de tu ser. Orar es una conversación con tu Dios vivo íntimo. Es el momento de más calma del día, y, en mi caso, el de primera hora de la mañana, poco más de las seis, y el agua de la ducha caliente cayendo despacio sobre los hombros.

Orar es una fotografía en sepia, un regreso a la casa de tus abuelos y al tiempo sin tiempo de tu infancia.

Es un Padre Nuestro platicando con Dios para que te ayude en los exámenes. Es el refugio del frío, y el silencio acogedor. Orar es tener memoria.

Orar es lo que va antes del trabajo o después del trabajo, y lo que nunca lo suplanta

Es lo único que puedes hacer cuando ya no puedes hacer más, y es la forma de comprometerse de quien no tiene otro medio de hacerlo, como cuando rezamos por un enfermo que se va a operar y ya está todo en manos del cirujano (y de Dios).

Orar hace milagros, ofrece consuelo al que reza y a aquel por quien se reza. Orar nunca es inútil, porque siempre conforta.

Orar es decir rezaré por ti y, también, reza por mí. Y es, por tanto, lo contrario a la vanidad.

Orar es la aceptación de tus limitaciones. Es aprender a resignarse cuando lo que pudo ser no ha sido. Es vivir sin rencor, aprender a olvidar, aceptar la derrota con dignidad y celebrar el triunfo con humildad.

Orar es buscar las fuerzas si no se tienen y confiar en que las cosas van a ser como deberían ser.

Orar es optimismo, no dar nada por perdido, luchar y resistir. Orar es fragilidad y entereza.

Orar es desconectar y apagar el móvil. Es introspección en esta sociedad del exhibicionismo. Es relajarse y calmar los nervios. Y prepararse mentalmente para lo que ha de venir. No es solo buscar el coraje, sino también la inspiración, la idea, el enfoque, la luz, el claro en medio de la espesura.

Orar es razonar, aunque parezca lo más irracional que haya. Es la mente funcionando como cuando juegas un partido de tenis. Es planificar y anticipar las jugadas. Es abstracción en los tiempos de lo concreto y lo material. Es pausa en un mundo excitado. Es calma cuando todo es ansiedad. Y es aburrido en la dictadura de lo divertido.

Orar es una forma extrema de independencia.

Orar es un placer oculto, que se reserva para la intimidad. Un acto privado, y casi a escondidas, que, cuando se hace acompañado, necesita mucha confianza.

Orar es una declaración de amor por la persona que tienes en tus rezos. Es derramar tu cariño sobre los que más quieres y sentir el cariño de los que rezan por ti.

Orar es tener a otros en tus oraciones y estar en las oraciones de otros, que es mucho más que estar solo en su memoria.

Orar, y sobre todo que recen por ti, es la mayor aspiración que uno puede tener en la vida. Un privilegio inmenso. Es querer tanto a alguien como para orar por él, y que alguien te quiera tanto como para rezar por ti.

¿Cabe mayor orgullo? ¿Existe mayor plenitud que la de saber que hay una madre, un hermano, un hijo o un amigo que quiere que Dios te proteja, y te dé salud, y te ilumine, y te ayude, y te acompañe, y esté siempre contigo?

Orar es tener fe. Tener fe en la vida, en las personas, en tus amigos, en tus hijos, en tus padres, en Dios.

Orar es un súper poder que nos predispone al bien.

Orar es creer y ser practicante de un mundo mejor.

El Padre Nuestro, una oración mágica.

De todas las oraciones rituales la más poderosa es el “Padre Nuestro”. El Padre Nuestro es una oración mágica. Samael Aun Weor. Libro El Matrimonio Perfecto.

El Padre Nuestro, dejado por el gran maestro Jesús, es la oración más perfecta, pero si la oramos en forma mecánica, repitiéndola sin devoción, pensando en miles de cosas menos en su contenido, jamás dará un resultado que se espera. Mateo 6, 9-13. Lucas 11, 1-4.

Primera petición: Padre nuestro que estás en los cielos

Segunda petición: Santificado sea tu nombre

Tercera Petición: Venga a nosotros tu reino

Cuarta petición. Hágase tu voluntad aquí en la tierra como en el cielo

Quinta Petición. El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy

Sexta Petición. Perdona nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores

Séptima petición. No nos dejes caer en tentación, más líbranos de todo mal

Hay que aprender a orar, y esto sólo es posible si lo combinamos con la meditación, de tal forma que resulte una oración científica.

Realmente es necesario aprender a orar científicamente; quien aprenda a combinar inteligentemente la oración con la meditación, obtendrá resultados objetivos maravillosos. Pero es urgente comprender que hay diferentes oraciones y que sus resultados son diferentes.

Existen oraciones acompañadas de peticiones, mas no todas las oraciones van acompañadas de peticiones. Hay oraciones muy antiguas que son verdaderas recapitulaciones de acontecimientos cósmicos y podemos experimentar todo su contenido si meditamos en cada palabra, en cada frase, con verdadera devoción consciente.

El Padre Nuestro es una fórmula mágica de inmenso poder sacerdotal, pero es urgente comprender a fondo y en forma total el significado profundo de cada palabra, de cada frase, de cada súplica. El Padre Nuestro es una oración de petición, una oración para hablar con el Padre que está en secreto.

El Padre Nuestro combinado con la meditación de fondo, produce resultados objetivos maravillosos.

Cada uno tiene su propio Padre Nuestro, Él es una emanación de aquello que no tiene nombre, es una chispa de la gran hoguera Universal, es un desdoblamiento inefable que existe en forma individual para cada uno de nosotros.

El Padre Nuestro es una oración que nos puede poner en contacto con esa chispa divina, con el Ser Interior Profundo, para que nos resuelva nuestras inquietudes, nos guíe en el camino, nos ayude a resolver problemas, nos ilumine. Él y yo somos uno, es decir, nuestro Ser espiritual, nuestra Esencia y nuestro cuerpo somos uno.

La meditación en el nombre de Hari (nuestro Real Ser Intimo), nos permite experimentar lo real, lo verdadero. Es necesario aprender a orar el Padre Nuestro, aprender a hablar con Brahma el Padre que está en secreto.

Un solo Padre Nuestro bienorado y sabiamente combinado con la meditación, es toda una obra de alta magia. Un solo Padre Nuestro bienorado se hace en una hora de tiempo o en algo más de una hora.

Después de la oración hay que saber aguardar la respuesta del Padre y esto significa saber meditar, tener la mente quieta y en silencio, vacía de todo pensamiento, aguardando la respuesta del Padre. Cuando la mente está quieta por dentro y por fuera, cuando la mente está en silencio por dentro y por fuera, cuando la mente se ha libertado del dualismo, entonces viene a nosotros lo nuevo.

Es necesario vaciar la mente de toda clase de pensamientos, deseos, pasiones, apetencias, temores, etc., para que venga a nosotros la experiencia de lo real.

La irrupción del vacío, la experiencia en el vacío iluminador, sólo son posibles cuando la Esencia, el alma, el Budhata, se libera de la botella intelectual. La Esencia está embotellada entre el tremendo batallar de los opuestos frío y calor, gusto y disgusto, sí y no, bien y mal, agradable y desagradable.

Cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio, entonces la Esencia queda libre y viene la experiencia de lo real en el vacío iluminador. Orad, pues, buen discípulo y luego con la mente muy quieta y en silencio, vacía de toda clase de pensamientos, aguardad la respuesta del Padre: “pedid y se os dará, golpead y se os abrirá”.

Orar es conversar con Dios y ciertamente hay que aprender a conversar con el Padre, con Brahama. Orad y meditad, para que podáis escuchar la voz del silencio.

P.- Maestro: ¿Puede hablarnos de la relación que hay entre saber escuchar y la oración?

R.- Es muy interesante la pregunta, ciertamente saber orar y saber escuchar es indispensable, pero hay que saber orar, he ahí lo difícil. Ante todo, hay que saber que hay cuatro estados básicos de conciencia: primero, la inconsciencia total del individuo que está durmiendo en la cama. El ego anda en los mundos internos tan inconsciente como el cuerpo que reposa. Segundo, la inconsciencia del individuo que ha despertado y se ha levantado de su cama. Sigue con los mismos sueños que tenía cuando estaba el cuerpo en estado pasivo, sólo que ahora el cuerpo está activo para nosotros. En esos dos estados inhumanos o infrahumanos es imposible poder hacer una oración correcta... Para poder uno hacer una oración correcta tiene que apelar a un Tercer Estado de Conciencia, a la recordación de sí mismo, de su propio Ser. Cuando uno se concentra en su Padre que está en secreto con la oración del Señor: "Padre nuestro que estás en los cielos..." obviamente está haciendo una oración consciente, que tendrá una respuesta consciente. Comencemos nuestras oraciones haciéndonos conscientes de nuestro propio Atman, nuestro Real Ser íntimo.

Más si hemos de apelar a la oración del Señor, primero tenemos que concentrarnos en nuestro propio Señor Interior Profundo, en nuestro Ser íntimo. No en un Dios antropomórfico estilo dogmático, como el que tienen muchas sectas muertas, ¡no!, en la parte superior de nuestro propio Ser, esa parte trascendental es el Padre que llevamos en el fondo. Es nuestro Dios íntimo. Nuestro Dios vivo. Nuestro Dios Padre-Madre divinos. Es a Él-Ella a quien nos debemos dirigir.

La oración debe ser reflexiva. Después de la recordación del Señor, que es nuestro propio Ser interior profundo, meditaremos en cada palabra de la oración del Señor, en cada frase, palabra por palabra, frase por frase. Tratando de comprender la honda significación. Concluida la oración nos relajamos aún más, en estado pasivo, receptivo. Con mente quieta, con atención plena y en profundo silencio aguardamos que venga la palabra del Padre... Si logramos escucharla, si encontramos respuesta, la oración ha sido bien hecha. Pero si no logramos escucharla, si no llega a nosotros, significa esto que la oración ha sido mal hecha, no ha sido perfecta.

Uno tiene que aprender a platicar con su Padre. Con el Padre que está en secreto cara a cara, en profunda quietud y silencio. Así es como debemos entender la oración. Así es como debemos entender nosotros la "Palabra" venida de lo alto. Esa Palabra llega a la mente a través de los Centros Superiores del Ser, pero hay que estar en estado receptivo para escuchar, eso es todo...

P.- Maestro: muchas veces una palabra nos llega más profunda que otra ¿Para poder captar más hay alguna forma, alguna manera de poder forzar a la mente a captar más?

R.- Plena atención consciente. Con la conciencia alerta. Si no se tiene la plena atención consciente y dirigida, ambularemos de un lugar para otro mientras se escucha y así escuchando no escucharemos. Escuchar presentes y concientes, con todo nuestro ser.

Pequeños consejos

- a. No hagas oración en la cama, salvo cuando estés enfermo. Disminuye el esfuerzo personal. En la cama se puede orar, si se quiere, cuando se va a dormir, pero como un plus, es decir, además de las oraciones efectuadas en el día.
- b. Haz oración en días y horas fijas. Por disciplina. Relaja tu cuerpo, tu cabeza y tu corazón.
- c. Acostumbrarte a ratos de media hora y no quites ni un minuto.
- d. Usa un despertador, para que puedas despreocuparte del tiempo.
- e. Enciértrate en tu cuarto, evita los ruidos y quédate con muy poca luz. Quema incienso o velas aromáticas.
- f. Estate lo más inmóvil que puedas (salvo cuando uses libros, que has de moverte lo más silenciosamente posible).
- g. Habla con tu Dios Intimo con sencillez, espontaneidad y naturalidad, y cuéntale todo lo que te preocupa. No hace falta que uses fórmulas extrañas. Háblale en tus propias palabras. Él las entiende bien.
- h. Convéncete de esta verdad: que Dios está contigo y te quiere ayudar. No es que tú estés siempre acosando a tu Dios interno para que te dé su bendición: es al revés, es Él el que quiere bendecirte.
- i. Ora con la seguridad de que tu oración es inmediatamente eficaz, más allá de las distancias, y protege a tus personas queridas allí donde estén, y hace que también a ellas las alcance el amor divino.
- j. Cuando ores, has de tener ideas positivas, constructivas, no negativas.
- k. Siempre tienes que constatar, cuando te pones a orar, que estés dispuesto a aceptar la voluntad de tu Dios Intimo, cualquiera que sea.
- l. Cuando ores, déjalo todo en las manos de tu Dios interno. Pide que te dé fuerza para hacer todo lo que te sea posible, y lo demás déjalo a Él.
- m. Di una palabra de intercesión por aquellos que no te quieren bien o que te han tratado mal. Eso te dará fuerzas de un modo extraordinario.
- n. El consejo más sencillo es este: habla con tu Dios Intimo como si estuviera sentado contigo en una silla, como si acabara de entrar en la habitación y dijera: ¿Qué quieres que haga por ti?
- ñ. En las oraciones comunitarias, procura no hacer ningún ruido. Los movimientos, el ruido de la respiración, etc., rebajan la concentración, y en oraciones comunitarias molestan a los compañeros.

- o. En los Lumisiales, se hace bien en no hablar nunca en ellos, ni antes ni después de la oración, y en no utilizarlos más que para nuestra liturgia. Entrar y salir en absoluto silencio.

Ejemplo de experimentos científicos, como hervir el agua a 100 grados en cualquier lugar del planeta Tierra y por cualquier persona. Funciona igual. La oración es una de las practicas espirituales universales que dan resultados medibles en cualquier latitud que se practique y por cualquier ser humano.

APRENDER A SER:

Anhelos espirituales, soledad, sinceridad, silencio, devoción, humildad, fe y fervor: Es la certeza de lo que no se ve con la convicción de su realidad. Orar con fe y fervor tiene importancia capital para lograr los efectos deseados, testimonio de ello lo encontramos en la revisión de las escrituras cristianas:

Mateo 21, vers. 21. "Todo cuanto pidáis con fe en oración, lo recibiréis".

Marcos 9, vers. 29. "Todo es posible para el que tiene fe".

Lucas 18, vers. 1. "Es preciso orar siempre sin desfallecer".

En el cristianismo es Jesús quien entrega las enseñanzas sobre cómo se debe orar. Él dice: "Cuando oren, no sean como los hipócritas, porque a ellos les encanta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea. Les aseguro que ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Y al orar, no hablen sólo por hablar como hacen los gentiles, porque ellos se imaginan que serán escuchados por sus muchas palabras. No sean como ellos, porque su Padre sabe lo que ustedes necesitan antes de que se lo pidan." Mateo 6, 5-15.

En la oración, todo se trata de sentir, concentrarse, visualizar y verbalizar. Jesús les dice a los cristianos: "Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre." (Mateo 7:7-8). Y luego continúa diciendo: "Si ustedes creen, recibirán todo lo que pidan en oración." (Mateo 21:22).

APRENDER A HACER:

La postura para orar:

La postura influye mucho en la concentración, positiva o negativamente. Hay tres posturas llamadas reinas, que favorecen grandemente la concentración: egipcia, semiloto y diamante.

Postura egipcia: se realiza la oración sentado sobre una silla de respaldo recto con un cojín bajo las nalgas y los pies firmemente apoyados en el suelo a una distancia entre el uno y el otro equivalente a la distancia del hombro. La espalda y la columna erguida y cómoda sin apoyarse en el respaldo de la silla. La cabeza erguida y levemente inclinada hacia adelante.

De rodillas, con las manos unidas a la altura del pecho, cabeza inclinada, ojos cerrados. (**cristiana**)

De rodillas y sentados sobre los talones, manos y frente en el suelo, ojos cerrados. (**musulmana**)

Sentados en la posición de loto o semi-loto, columna erguida, ojos cerrados. (**hindú**)

Sentados en el suelo sobre la estera de oración, con los muslos a cada lado del cuerpo, se coloca un banco pequeño o cojín para sentarse, de forma que se evite presión sobre los talones; las manos pueden descansar enfrente, en el regazo. Llamada postura de Diamante mitigado. (**japonesa**)

De pie, con los brazos cruzados en aspas sobre el pecho, ojos cerrados. (**egipcia**)

De pie, talones unidos, con los brazos elevados, extendidos y abiertos, ojos cerrados. (**druida**)

He aquí una diferencia notable. Los Orientales toman, para sus oraciones, una posición difícil de imitar por nosotros en la que esconden los pies para que la corriente terrestre no pase a través de ellos. Quieren evitar la realidad de la tierra y hacer en sí una abstracción para ser sólo mundo suprasensible, fuera de los sentidos. Los Occidentales, en cambio, al mismo tiempo que elevamos nuestras oraciones a lo invisible, a lo alto, a Dios, doblamos la rodilla para recibir la corriente terrena, pues solo en la conjunción armónica de esos dos mundos se encuentra la Luz, la Iniciación, la Redención...

Llamada posición del diamante o postura carmelitana, en la que el orante se pone de rodillas, sentado sobre los talones, con las palmas de las manos abiertas, hacia arriba, sobre las rodillas, en actitud de recogimiento y acogida. Para este fin incluso se han diseñado objetos adecuados: los reclinatorios, en el catolicismo, y las alfombras de oración (como la Alfombra de Baluch), en el islam y el cristianismo copto.

Ordinariamente, los judíos contemporáneos no se inclinan. Sin embargo, se inclinaron al recitar rezos, y en la actualidad mantienen un ritual de oración con vaivén frente al Muro de las Lamentaciones y los textos sagrados. Los etíopes modernos tienen la costumbre de la inclinación, probablemente debido a los judíos antiguos que emigraron a Etiopía en días antiguos. La inclinación etíope es similar a la inclinación japonesa.

La postura incómoda durante la oración o su larga duración puede considerarse una forma ligera de mortificación física, que en algunos casos se exterioriza en golpes; estos pueden ser simplemente estilizados (por ejemplo, el llevarse el puño al pecho al decir “por mi culpa”, “por mi culpa”, “por mi grandísima culpa”, del confiteor católico -yo, pecador-), o excepcionalmente ser reales. No obstante, estas autoagresiones con fines religiosos no son tanto propias de la oración como de alguna forma de penitencia.

En la oración se da la activación de vórtices energéticos para el flujo de fuerzas hacia planos superiores y viceversa. Cierre los ojos. Lugar tranquilo.

Respiración consciente. (7 pranayamas)

Actitud: Cierre hermético. Concentración chakra cardíaco. (Eje emocional superior).

Auto observación con Recuerdo de Sí para confrontar distracción con comprensión.

Oración: Hacerla con el alma fervorosa, SINTIENDO lo que pide. “No ven claro sino los ojos que han llorado”. La petición acorde con la ley divina. Silencio mental, en espera de respuesta.

Frecuencia: Los orientales lo hacen 3 veces al día: amanecer, medio día y crepúsculo. Manténgase sintiéndose, percibiéndose, con toda su presencia, consciente en el aquí y ahora y su oración será permanente. Su situación personal le llevará a aumentar su frecuencia de acuerdo a su necesidad.

APRENDER A CONVIVIR:

Promueva la práctica de la oración consciente en su familia, desde la infancia, durante la alimentación, al levantarse, al acostarse, en sus necesidades particulares, en sus celebraciones y momentos felices. “Familia que reza unida, unida permanece”.

APRENDER A EMPRENDER:

Promueva la práctica de la oración consciente en grupo, en reuniones de reflexión, clases, velorios, celebraciones, etc. o para iniciar actividades como paseos, viajes, seminarios, etc.

ANECDOTAS:

El Maestro Nasrudin cuenta: Cuando entraba en la iglesia, al principio acostumbraba hablar. Solía decir cosas, quejarme, rezar, pedir. Pero luego, poco a poco, me sentí ridículo. Le estoy hablando y hablando y no le estoy dando ninguna oportunidad de que me hable. Es mejor escuchar, cuando estas ante Dios, es mejor escuchar. De modo que deje de hablar. Poco a poco, abandone todas las oraciones mecánicas. Me limitaba a ir a la iglesia y sentarme en silencio, pero en este silencio también había palabras por dentro. No las estaba utilizando por fuera, pero giraban en mi interior.

Así que, poco a poco, también tuve que abandonar las palabras interiores. Solo así se hace posible escuchar. Entonces entras en una dimensión totalmente diferente, de escucha, de pasividad, de receptividad. Te conviertes en una matriz.... Entonces puedes recibir la verdad, porque no estás hablando, porque no eres agresivo. En ese instante solo Dios está trabajando y tú le permites que lo haga. Entonces Nasrudin se volvió absolutamente silencioso; y dejó de ir a la iglesia.

Alguien preguntó: ¿Por qué? ¿Por qué has dejado de ir a la iglesia?

Él dijo: Ahora he aprendido lo que significa la iglesia: solo significa estar callado y escuchar. Esto puede hacerse en todas partes, y es mejor hacerlo en otra parte, porque mucha gente va allí, a la iglesia a hablar, a pedir y a suplicar. Me molestan, me distraen. Es mejor bajo un árbol. Es mejor bajo el cielo. La meditación es una oración profunda en silencio total. La meditación es una forma superior de oración íntima. La meditación del silencio, de la atención plena, es comunión con nuestro Dios Intimo a través de nuestra conciencia y sin el batallar de la mente.

Una vez un muchacho fue a visitar a un maestro sufí y le dijo:

Maestro, tan grande es mi confianza en Dios que ni siquiera he atado mi camello al poste allí afuera. Lo he dejado a la providencia y al cuidado de Dios.

Y el maestro sufí le responde:

¡Ve y ata el camello al poste, necio! ¡No debes molestar a Dios con cuestiones que podemos resolver nosotros mismos!

Alexis Carrel, premio Nobel de fisiología, escribió: “La influencia de la oración sobre el espíritu y sobre el cuerpo puede ser demostrada como la secreción glandular. Como medico he observado a hombres superar la enfermedad y la depresión por el sereno esfuerzo de la oración, cuando ya habían fracasado todas las medicinas.”

“La oración es un acto de madurez indispensable para el completo desarrollo de la personalidad, la última integración de las facultades mas intimas del ser humano. Sin la oración no podemos alcanzar la unidad completa y armoniosa del cuerpo, de la inteligencia y del alma, que es lo que confiere la fuerza de la estructura del hombre”.

“La oración y la meditación son los medios más importantes para reconstruir y rehabilitar a un hombre.”

Un pobre campesino que regresaba del mercado a altas horas de la noche descubrió de pronto que no llevaba consigo su libro de oraciones. Se hallaba en medio del bosque y se le había salido una

rueda de su carreta y el pobre hombre estaba muy afligido pensando que aquel día no iba a poder recitar sus oraciones.

Entonces se le ocurrió orar del siguiente modo: “He cometido una verdadera estupidez, Señor: he salido de casa esta mañana sin mi libro de oraciones, y tengo tan poca memoria que no soy capaz de recitar sin él una sola oración. De manera que voy a hacer una cosa: voy a recitar cinco veces el alfabeto muy despacio, y tú, que conoces todas las oraciones, puedes juntas las letras y formar esas oraciones que yo soy incapaz de recordar.

Y el Señor dijo a sus Ángeles: “De todas las oraciones que he escuchado hoy, esta ha sido, sin duda alguna, la mejor porque ha brotado de un corazón sencillo y sincero”.

EJEMPLOS:

ORACIÓN GNÓSTICA

"Tú, Logos Solar, emanación ígnea, Cristo en sustancia y en conciencia, vida potente por la que todo avanza, ven hacia mí y péntrame, báñame, traspásame y despierta en mi SER todas esas sustancias inefables que tanto son parte de Ti como de mí mismo.

Fuerza universal y cósmica, energía misteriosa, yo te conjuro, ven hacia mí, remedia mi aflicción, cúrame este mal y apártame este sufrimiento para que tenga armonía, paz y salud.

Te lo pido en tu sagrado nombre, que los misterios y la Escuela Gnóstica me han enseñado, para que hagas vibrar conmigo todos los misterios de este plano y planos superiores, y que esas fuerzas reunidas logren el milagro de mi curación. ASI SEA".

ORACIÓN DE AGRADECIMIENTO A NUESTRO REAL SER ÍNTIMO

Omnis Jaum Íntimo, Omnis Jaum Íntimo, Omnis Jaum Íntimo, hoy me acerco ante ti no para pedirte por mis necesidades, porque esas ya tú las conoces bien, si para darte las gracias de todo corazón por ser Tú, mi Ser bueno y misericordioso, todo lleno de bondad porque me regalas el don de la vida, por las bendiciones que me das cada día y porque siempre me ofreces un motivo nuevo para vivir feliz. Hoy me dispongo a estar en tu presencia con un corazón agradecido, lleno de gozo y rebosante de pensamientos y sentimientos agradables a Ti, mi único y verdadero Real Ser. Hoy mi alma te bendice, mi divino Real Ser, porque no hay nada más valioso en mí que Tú, Íntimo amado.

Gracias por todas y cada una de las bendiciones que le has dado a mi vida y a la vida de todos los que me rodean. Gracias porque a pesar de las dificultades Tú me ayudas a salir adelante, cambias mi lamento en gozo y me alimentas de una nueva esperanza. Esta es mi oración de Acción de Gracia para Ti, mi Real Ser, una oración de gratitud por cada una de las bendiciones recibidas en cada momento de mi vida. No permitas que yo me aleje de Ti, mi Real Ser y si lo llegaré a hacer, amado Íntimo, te pido que me traigas de vuelta a tus brazos como un hijo pródigo, arrepentido de toda culpa, que se queda en el hogar de sus padres. Que mi oración llegue a Ti como la más grande muestra de mi amor, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Maestro Gnóstico Jorge.

ORACION DE SAN FRANCISCO DE ASIS

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:
donde haya odio, ponga yo amor,

donde haya ofensa, ponga yo perdón,
donde haya discordia, ponga yo unión,
donde haya error, ponga yo verdad,
donde haya duda, ponga yo la fe,
donde haya desesperación, ponga yo esperanza,
donde haya tinieblas, ponga yo luz,
donde haya tristeza, ponga yo alegría.
Oh Divino Maestro, que no busque yo tanto
ser consolado sino consolar,
ser comprendido sino comprender,
ser amado sino amar.
Porque dando se recibe,
olvidando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
y muriendo a si mismo se nace a la vida eterna.

ORACIÓN DE GANDHI PARA LA HORA DE LA DECISIÓN

Señor,

Ayúdame a decir la verdad delante de los fuertes
y a no decir mentiras para ganarme el aplauso de los débiles.

Sí me das fortuna, no me quites la razón,
sí me das el éxito, no me quites la humildad,
sí me das humildad, no me quites la dignidad.

Ayúdame siempre a ver la otra cara de la medalla,
no me dejes inculpar de traición a los demás por no pensar igual que yo.

Enséñame a querer a la gente como a mí mismo
y a no juzgarme como a los demás. No me dejes caer
en el orgullo si triunfo, ni en la desesperación si fracaso.

Más bien recuérdame que el fracaso es la experiencia
que precede al triunfo.

Enséñame que perdonar es un signo de grandeza
y que la venganza es una señal de bajeza.

Si me quitas el éxito, déjame fuerzas para aprender del fracaso.
Si yo ofendiera a la gente, dame valor para disculparme y si
la gente me ofende, dame valor para perdonar.

¡Señor... si yo me olvido de ti, nunca te olvides de mí!

LA ÚLTIMA ORACIÓN DE GANDHI

Ya te sientas fatigado o no ¡oh hombre!,
no descanses.

No ceses en tu lucha solitaria,

sigue adelante y no descanses.

Caminarás por senderos confusos y enmarañados
y solo salvarás unas cuantas vidas tristes.
¡Oh hombre!, no pierdas la fe,
no descanses.

Tu propia vida se agotará y anulará,
y habrá crecientes peligros en la jornada.
¡Oh hombre! que soportas todas esas cargas,
no descanses.

Salta sobre tus dificultades
aunque sean más altas que montañas,
aunque más allá sólo haya campos secos y desnudos.

¡Oh hombre!, no descanses hasta llegar a esos campos.

El mundo se oscurecerá y tú verterás luz sobre él
y disiparás las tinieblas.

¡Oh hombre!, aunque la vida se aleje de ti,
no descanses.

¡Oh hombre!, no descanses;
procura descanso a los demás.

CONFESIÓN NEGATIVA (Papiro egipcio NU)

¡Salve, Dios grande, Señor de la Verdad y de la Justicia, amo poderoso! heme aquí, llegado ante ti.

¡Déjame pues contemplar tu radiante hermosura! Conozco tu nombre mágico y los de las cuarenta y dos divinidades que te rodean en la vasta sala de la Verdad-Justicia, el día que se hace la cuenta de los pecados ante Osiris; la sangre de los pecadores les sirve de alimento.

Tu nombre es: "el Señor del orden del Universo" cuyos dos ojos son las dos Diosas hermanas.

He aquí que yo traigo en mi corazón la verdad y la justicia, pues he arrancado de él todo el mal.

No he causado sufrimiento a los hombres.

No he empleado la violencia con mis parientes.

No he sustituido la injusticia a la justicia.

No he frecuentado a los malos.

No he cometido crímenes.

No he hecho trabajar en mi provecho con exceso.

No he intrigado por ambición.

No he maltratado a mis servidores.

No he blasfemado de los Dioses santos.

No he privado al indigente de su subsistencia.

No he cometido actos execrados por los dioses. No he permitido que un servidor fuese maltratado por su amo.

No he hecho sufrir a otro.

No he provocado el hambre.

No he hecho llorar a los hombres, mis semejantes.

No he matado, ni ordenado matar.

No he provocado enfermedades entre los hombres.

No he sustraído las ofrendas de los templos.

No he robado los panes de los Dioses.

No me he apoderado de las ofrendas destinadas a los espíritus santificados.
No he cometido acciones vergonzosas en el recinto sacrosanto de los templos.

No he disminuido la porción de las ofrendas.

No he tratado de aumentar mis dominios empleando medios ilícitos, ni de usurpar los campos de otro.

No he manipulado los pesos de la balanza, ni su astil.

No he quitado la leche de la boca del niño.

No me he apoderado del ganado en los prados.

No he cogido con lazos las aves destinadas a los Dioses.

No he pescado peces, con cadáveres de peces.

No he obstruido las aguas cuando debían correr.

No he deshecho las presas puestas al paso de las aguas corrientes.

No he apagado la llama de un fuego que debía de arder.

No he violado las reglas de las ofrendas de carne.

No me he apoderado del ganado perteneciente a los templos de los Dioses.

No he impedido a un Dios el manifestarse.

¡Soy puro!, ¡soy puro!, ¡soy puro! he sido purificado como lo ha sido el gran fénix de Herakleópolis.

Pues yo soy el Señor de la respiración que da vida a todos los iniciados el día solemne, en que el ojo de Horus, en presencia del Señor divino de esta Tierra, culmina en Heliópolis.

Puesto que he visto culminar en Heliopolis el ojo de Horus, pueda no sucederme ningún mal en esta región, ¡oh Dioses! ni en vuestra sala de la Verdad-Justicia. pues yo conozco el nombre de esos Dioses que rodean a maat, la gran divinidad de la Verdad-Justicia.