



REZAR CON LA MÚSICA

¿Dónde? En casa, en el tren, caminando...

¿Cuándo? Cuando se quiera...

¿Duración? 15 minutos o más...

Hoy la música está muy presente. Con los diferentes sistemas MP3, MP4, CD, radios, enlaces de *youtube*, *spotify*, etc., resulta casi natural que una pieza musical esté rondando tus oídos, una melodía que da vueltas por tu cabeza a lo largo del día.

He aquí **tres pistas de oración** que arraigan en el contexto sonoro en el que habitan nuestras vidas.

Para cada una de las pistas propuestas:

- ◇ Puedo apoyarme en **cualquier tipo de música**, hecha por cualquier compositor: clásica, música del mundo, jazz, rap, moderna, contemporánea... La lista es infinita o casi.
- ◇ Igual que en cada momento de oración, **antes de rezar, decido un momento, una duración, un lugar**.

1. A partir de una música que conozco bien

Muchas personas con frecuencia nos movemos, casi sin darnos cuenta, con una melodía que hemos escuchado, que conocemos, que nos gusta. Con o sin palabras, llega a habitar nuestra vida cotidiana, a veces incluso a molestar.

Esta **primera pista** permite acoger lo que ya existe, acogerlo como una novedad y entrar en una actitud de admiración, de maravillarnos incluso ante lo «ya conocido»: Dios es Creador en cada momento de mi vida. Cada día lo hace todo nuevo.

- ◇ Para vivir este rato con el Señor, escojo una pieza que conozca bien y busco los medios para escucharla (MP3, MP4, CD, enlace a Internet...). Preparo cuidadosamente todo el aspecto técnico.
- ◇ Me dispongo **ante el Señor**, tomando conciencia de su presencia junto a mí.

◇ Le cuento lo que es importante para mí, **mi deseo de conocerlo más a través de su creación**, mi deseo de dejarme maravillar por los dones que el Señor ha dado a los artistas.

◇ Escucho la canción entera. Aunque la conozca muy bien, **la escucho como si fuera la primera vez** y me dejo llevar por las nuevas sonoridades.

◇ Después, en silencio, recuerdo lo que me ha cautivado: un sonido particular, el color de una voz o un instrumento, un ritmo... permito que resuenen en mí.

◇ Escucho una segunda vez la pieza escogida, **comulgando con lo que se me ofrece**, en la simplicidad de la obra.

A lo largo del día, puedo dejar que la pieza trote por mi cabeza y que esta melodía habite en comunión con la belleza de Dios.

1. ¿Cómo dejo que Dios haga algo nuevo en mi vida?
2. ¿Cómo se conforma mi vida a la partitura de Dios?



2. Una música para salir al encuentro de Dios

La música es un arte que ocupa un campo infinito. Entre la música del mundo de tribus lejanas, canciones melódicas u otras piezas más o menos contemporáneas, hay muchas que no conozco...

Esta **segunda pista** acompaña a quien quiera entrar en un proceso de descubrimiento, a punto para dejarse sorprender por lo que no conoce: Dios viene a mi encuentro en un camino que hay que descubrir. Él sale y me invita a dejar la ribera que tan bien me sé...

- ◇ Para vivir este tiempo con el Señor, escojo una pieza que no conozco o que apenas conozco... incluso puedo escoger un estilo de música que no escucho habitualmente... ¡a punto para dejarme sorprender! Tengo los medios para escuchar (MP3, MP4, CD, enlace a Internet...). Preparo cuidadosamente todo el aspecto técnico.
- ◇ Me dispongo **ante el Señor**, tomando conciencia de su presencia junto a mí.
- ◇ Le digo lo que llevo en mi corazón, **mi deseo de ir a su encuentro, dejarme mover... le pido la gracia de la libertad para acoger con un corazón amplio y generoso esta pieza.**
- ◇ Escucho la pieza entera. Sin juzgarla (me gusta o no me gusta). Me abandono a la sonoridad, a una palabra, a un instrumento, a un ritmo...



1. ¿Cómo acojo en mí lo que me resulta extraño?
2. ¿Cómo me dejo mover por lo que me es desconocido? ¿Me resisto? ¿Dejo hacer?
3. ¿Qué espacio dejo a lo extraño, a lo extranjero?

- ◇ Después, **en silencio, recuerdo** lo que me ha cautivado: un sonido particular, el color de una voz o un instrumento, un ritmo... al recordarlos permito que resuenen en mí.
- ◇ La escucho una segunda vez atento **a lo que me provoca**: paz, energía, exasperación, fatiga, recuerdos... sea cual sea mi reacción, llego hasta el final de la pieza.

Al final de la pieza, hablo con el Señor como un amigo habla con un amigo. Le doy las gracias por este momento de descubrimiento, de desplazamiento...

3. A la escucha de lo que me rodea



El mundo es sonoro. Siempre estamos rodeados de sonidos. Difícil escapar. En el campo, será el murmullo del viento, el canto de los pájaros, de la fuente. En la ciudad, los coches, los patios de la escuela y otras masas que se mueven para ir de un lugar a otro. En casa, el sonido de la lavadora, el teléfono, los vecinos, la lluvia que cae en el tejado... En el corazón de esta vida, el Señor habla...

Esta **tercera pista** nos invita a acoger los sonidos de la vida, a recibirlos como parte de la misma vida, como expresión de la vida.

- ◇ Para vivir este tiempo con el Señor, escojo un espacio específico para **mantenerme despierto**, a la escucha. Puede ser un lugar familiar o, por contra, un lugar nuevo donde todo esté por descubrir.
- ◇ Me dispongo **ante el Señor**, tomando conciencia de su presencia junto a mí.
- ◇ Le cuento lo que llevo en el corazón, mi deseo de estar **en comunión con lo que me rodea**, de escucharlo **en la vida cotidiana...**

- ◇ En silencio escucho mi respiración. Después, presto atención a los ruidos que me rodean: primero **los cercanos**, poco a poco; después **los más lejanos**. Vuelvo a lo que me rodea más directamente.
- ◇ Realizo **este movimiento varias veces**, cada vez un poco más lejos. Sin analizar lo que escucho.
- ◇ Acojo cada ruido como una expresión de la vida que transcurre. Me dejo llevar por un sonido, un ritmo, tal vez una voz lejana...

Unos minutos antes del final, hablo con el Señor como un amigo habla con un amigo. Doy gracias por este tiempo de escucha, atención, participación en la vida que se me da.

1. ¿Cómo acojo estos sonidos que no he escogido?
2. ¿Qué expresa todo esto mi forma de escuchar al mundo?
3. ¿Cómo puedo encontrar la presencia de Dios en esta vida que me rodea?