

Busca un sitio donde puedas escuchar el sonido que habita la realidad, la ciudad, el campo / Toma una postura que te permita estar un tiempo amplio cómodo para orar / Cierra los ojos, haz tres respiraciones profundas muy suavemente y luego respira con tranquilidad mientras buscas la quietud de tu cuerpo / Deja que encuentre postura y relájate poco a poco.

--- A ---

→ Lentamente abre tu conciencia a *los sonidos que te llegan del exterior*. Localiza cada sonido, dale nombre y sitúalo lejos o cerca de ti.

→ Concéntrate en cada uno de los sonidos exteriores que has localizado y percibe si todos juntos tienen armonía o crean desorden.

→ Párate en los sonidos incómodos, molestos y haz de ellos diálogo con Dios como tu corazón que indique.

→ Párate ahora en los que te envuelven provocando tranquilidad, alegría, sorpresa, armonía... y haz de ellos diálogo con Dios como tu corazón te indique.

--- B ---

→ Concéntrate ahora en los sonidos de tu interior: el del aire que entra y sale en ti, el de la saliva que tragas... y dialoga con Dios como tu corazón que indique, desde las intuiciones que lleguen a ti.

→ Por último, toma conciencia de los ruidos interiores que te han surgido durante la oración: pensamientos, preocupaciones, sentimientos... que te querían arrastrar hacia ellos... Déjalos en manos de Dios y pide que él dé a cada cosa su lugar.

--- C ---

→ Permanece ahora silencioso y deja que todos los sonidos se unan en ti y pon tu centro en Dios repitiendo al ritmo de la respiración: *Dios – Armonía*.

--- D ---

→ Despacio ora con este texto dirigiéndote al Padre:

Todo está en tus manos,
Todo está envuelto en tu presencia,
Todo alcanza gloria en ti.
Se disuelve el mal al contacto
con el misterio de tu ser;
el amor se alcanza a sí mismo
en tu encuentro con la vida;
y hasta los contrastes disonantes
se hacen música
si tú diriges sus caminos.
La velocidad se detiene a descansar
y el stress se disuelve
en el baile lento de tu abrazo.

Todo está en tus manos,
nada temo.
Todo es atraído por tu llamada,
nada nos detendrá.
Todo nace de tu aliento
siempre atento
al que quiere respirar tu voluntad.
Todo es tuyo,
en ti vivimos, nos movemos y existimos.

El bullicio del mundo



la armonía de Dios

(Sobre una idea de Lorenzo Albar)