

Orar con las posturas

Observaciones:

- Una persona dirigirá la oración dando orientaciones sobre la forma de hacerla.
- Sólo se entregan los textos que aparecen marcados con un recuadro.
- Las anotaciones en cursiva son sólo una orientación. Se pueden hacer variaciones según el grupo y el tiempo que haya para hacer la oración.

Quien dirige la oración (Lector) explica que en la oración vamos orar con nuestro cuerpo y nuestros gestos, y para ello vamos a adoptar diferentes posturas. Nuestro cuerpo nos va a ayudar a orar, no a entorpecer nuestra oración.

1. De Pie (2-3 minutos)

A continuación, se invita a todos a ponerse en pie en silencio y quien dirige la oración lee despacio:

Comenzamos nuestra oración de pie, en camino. Es la postura de quien se siente libre, resucitado. Percibimos nuestro cuerpo lleno de energía, fuerte y disponible.

Nos hacemos conscientes de todo él: de los pies a la cabeza.

Se puede ir poco a poco haciendo hincapié en cada una de las partes del cuerpo para que los orantes se concentren en la oración y dejen de pensar en sus preocupaciones diarias. Cuando se haya creado silencio profundo, se lee a dos coros el texto de celebración "Aleluya del corazón en fiesta".

ALELUYA DEL CORAZÓN EN FIESTA

Es dulce la caricia de las aguas.	Aleluyas liberadas son mi canto,
Es paz y bien el canto que despierta.	Y es mi nota tu poder diciendo:
Es luz y es vida.	¡GRACIAS!
Y es flor en pétalos deshecha.	Aleluya, que has sido bueno con nosotros,
Es vuelo del corazón con alas extendidas.	Y has puesto vuelo
	Donde el ala estaba atada.
El corazón en fiesta, Señor,	
Es ágil como el corzo saltando de roca en roca,	Aleluya, que la danza es rito en cada
Y es paso sobre paso,	hombre,
Y es danza desbocada.	Y el hermano en su danza
	Es baile de alegría rescatada.
	Aleluya, Señor de la Salvación y del triunfo,
	Señor de las manos dadas.

CANTO

La oración continúa con el canto a coro: "Grande eres Tú, grandes tus milagros son, no hay otro como Tú, no hay otro como Tú".

De Rodillas (5 minutos)

Quién dirige la oración lee despacio:

“Entremos y adoremos de rodillas al Señor, que nos hizo, pues Él es nuestro Dios, y nosotros el pueblo que Él cobija, el rebaño que guía a su derecha” (Salmo 95)

A continuación indica a todos que se arrodillen y lee despacio:

Arrodillándome me pongo a la altura de un niño, me hago humilde y, mirando a Dios desde mi pequeñez, me siento amado.

Se dejan unos minutos para la oración personal. Después se canta a coro: "Quiero alabarte".

Sentados (5 minutos)

Quien dirige la oración invita a todos a sentarse y lee despacio:

"Ahora adopto una actitud de serenidad, meditación, espera y receptividad. Como María de Betania, me siento a los pies de Jesús para escucharlo. ¿Qué me quiere decir hoy? Me mira a los ojos y habla para mí."

Se puede poner música de fondo relajante y el lector lee el texto que todos tienen:

"Yendo de camino, entró Jesús en un pueblo, y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Tenía ésta una hermana de nombre María que se sentó a los pies del Señor para escuchar su palabra. Marta, en cambio, estaba muy ocupada con los muchos quehaceres. En cierto momento se acercó a Jesús y le preguntó: Señor, ¿No se te da nada que mi hermana me deje sola para atender? Dile que me ayude. Pero el Señor le respondió: Marta, Marta, tú te inquietas y te preocupas por muchas cosas; en realidad, una sólo es necesaria. María escogió la mejor parte, la que no le será quitada" (Lc 11, 38-42)

Se dejan unos minutos para orar en silencio. Se puede dejar la música si ayuda a orar.

CANTO:

A continuación se canta a coro: "Busca el silencio, ten alerta el corazón, calla y contempla"

Postrados (3 minutos)

Quien dirige invite a todos a adoptar la postura de postración y leer en silencio las siguientes líneas:

Postrarse es la actitud de quien se entrega sin condiciones en las manos del Padre. Señor, ante Ti no tengo nada que ocultar; me reconozco débil, pobre, sé que te fallo. Pero me dejo en tu regazo, para que hagas de mí lo que quieras.

Se dejan unos minutos para la oración personal y, finalmente, se reproduce en un aparato de música la canción de Shakira "Te regalo mi cintura". Entregar el texto de la canción es opcional.

En marcha

El lector finaliza recordando que podemos estar agradecidos por la experiencia de sentirnos amados, de haber escuchado y empapado el corazón de las palabras y el amor de Dios para poder transmitirlo. Así que nos incorporamos de nuevo y nos ponemos en marcha a sabiendas de que el Señor nos acompaña en nuestro camino.

Todo por Jesús.

CANCIÓN INICIAL

Quiero alabarte, más y más aún
Quiero alabarte, más y más aún
Buscar tu voluntad, tu gracia conocer
Quiero alabarte.

Las aves del cielo
cantan para ti
Las bestias del campo
reflejan tu poder
Quiero cantar, Quiero elevar
mis manos hacia ti.

Quiero seguirte, más y más aún
Quiero seguirte, más y más aún
Seguir tu voluntad, seguirte sólo a ti
Quiero seguirte.

Yo quiero amarte, más y más aún,
yo quiero amarte, más y más aún,
amar tu voluntad, amarte sólo a ti,
yo quiero amarte.

CANCIÓN FINAL

Te regalo mi cintura
Y mis labios para cuando quieras besar
Te regalo mi locura
Y las pocas neuronas que quedan ya

Mis zapatos desteñidos
El diario en el que escribo
Te doy hasta mis suspiros
Pero no te vayas más

Porque eres tú mi sol
La fe con que vivo
La potencia de mi voz
Los pies con que camino
Eres tu amor
Mis ganas de reír
El adiós que no sabré decir
Porque nunca podré vivir sin ti

Si algún día decidieras
Alejarte nuevamente de aquí
Cerraría cada puerta
Para que nunca pudieras salir

Te regalo mis silencios
Te regalo mi nariz
Yo te doy hasta mis huesos
Pero quédate aquí

Porque eres tú mi sol
La fe con que vivo
La potencia de mi voz
Los pies con que camino
Eres tu amor
Mis ganas de reír
El adiós que no sabré decir
Porque nunca podré vivir sin ti