**Introducción a la oración: actitud, postura y silencio**

Durante este curso vamos a realizar tres talleres de oración que permitan introducir a los niños en el trato personal con el Señor. Son talleres muy sencillos que podríamos resumir en dos partes: una parte teórica con la presentación del tema para la formación del catequista y un taller dialogado para presentar a los niños lo que queremos que aprendan en cada sesión. En segundo lugar habrá una parte práctica para ejercitar en sí la misma oración de la que hemos hablado en la teoría

1. Parte teórica
2. *Introducción al tema para el catequista.*

**Actitud.**

Es muy importante tomar conciencia de que para hacer oración primero hay que saber que hemos de dedicarle un tiempo. Frecuentemente este tiempo de oración suelen ser los últimos instantes antes de ir a dormir.

La oración tiene mucho de hábito y de ritmo. Pero el ritmo de la oración no es el ritmo al que estamos acostumbrados a vivir. Mientras que vivimos en un mundo donde todo se hace rápido (redes sociales, comida rápida…), la oración, al igual que el trato con las personas, requiere de tiempo y dedicación.

Por lo tanto lo primero para tener actitud es hacer de ella una buen **hábito** que forme parte de nuestra vida en la misma medida en que los fines de semana dedicamos un tiempo de ocio para disfrutar con los amigos.

Pero además de tiempo, es necesario que cuando estemos con Dios, el tiempo que le dediquemos sea de calidad. Podemos tirarnos horas delante del crucifijo y estar pensando en las musarañas. Tal vez un rato más corto y mejor preparado pueda resultar más fructífero. Es necesario saborear y disfrutar el tiempo que estamos con Dios. Que al acabar salgamos de la oración con paz y alegría por haber estado un rato con Jesús. Al fin y al cabo la oración es como una buena amistad. En palabras de santa Teresa la oración es *“tratar de amistad con quien sabemos nos ama”.*

De este modo, lo segundo que hemos de tener en cuenta para tener una buena actitud hacia la oración es **gustar y sentir**, es decir, saborear y disfrutar la oración poniendo en ella nuestros cinco sentidos.

Por último, para poder hacer oración es importantísimo tener una actitud de **disponibilidad**, de escucha, de saber que vienes al encuentro de alguien que es real y que está presente en el mismo espacio en el que tú te encuentras. No le hablas al vacío. Ahí hay alguien latente que está muy pendiente de la conversación que se desarrolla en la oración.

**Postura**

Para favorecer la concentración en la oración es muy importante adoptar una buena postura corporal. La mayor parte de las veces, la oración se hace **sentados** en casa o bien en el banco de la iglesia. Es poco apropiado, a la vez que incómodo rezar de la misma forma que te tomas un café en el bar. Hay que recordar que cuando entramos a la oración entramos en un espacio diferente.

Lo más importante es que la espalda quede recta. En esa posición podemos conservar la postura sin movernos y **la quietud exterior del cuerpo favorecerá la quietud interior del alma**. Si tenemos que cambiar con frecuencia de postura es fácil que nos distraigamos. De ahí que cruzar las piernas en la iglesia y en la oración no sea recomendable (no estamos tomando un café). Los pies deben estar bien asentados en el suelo y algo separados, las rodillas flexionadas en ángulo recto y la espalda recta. De este modo el cuerpo se encuentra cómo y sin tensión, pero a la vez alejamos el peligro de estar tan cómodos que podamos dormirnos.

También puede ayudar ponerse **de rodillas** en actitud de adoración y postración. Esta forma ayuda mucho a reconocer que nos encontramos ante alguien mucho más grande que nosotros. Es una buena forma de acabar la oración y de despedirse de Dios.

**Silencio**

Es difícil hacer silencio porque vivimos rodeados de muchos ruidos (el móvil, la música…) Parece como le tuviéramos miedo al silencio. Sucede incluso, que estando solos en la habitación estudiando necesito poner música o tener algo de ruido.

Pero el silencio es muy importante porque nos permite escuchar:

 **-Escucharme a mí mismo:** lo que me pasa, mi cuerpo, mis sentimientos…

 **-Escuchar a Dios:** que con su palabra y su presencia nos habla y nos sugiere cosas al corazón.

El silencio, lejos de ser molesto es una oportunidad para descubrir un mundo interior que nos puede ayudar a conocer mejor a Dios y a conocernos mejor a nosotros mismos.

**Resumen:**

*Cuando acudimos a la iglesia con más amigos para rezar o asistir a la eucaristía es muy fácil distraerse y despistarse. Hay que enseñar a los niños que hay tiempo parado todo. Pero este tiempo que le dedicaremos en la parte práctica ha de ser un tiempo de calidad que permita crear un buen hábito para gustar y sentir la presencia de un Dios que nos ama y que es real, que está justo en frente de mí. Para ello debo disponerme apaciguando mi cuerpo y el espíritu. Al primero con una postura adecuada, al segundo guardando un silencio que nos ayude a escuchar.*

1. *Dialogo*

**Lo primero** que hay que hacer es que lo niños perciban que se encuentran en un *lugar* diferente. Podemos señalar los distintos elementos de la iglesia o capilla: pila del agua bendita, el Sagrario, la cruz, la imagen de la Virgen María, el altar, el ambón… Podemos explicarles cada uno de esos elementos. Lo podemos hacer señalando el objeto y preguntando si saben su nombre. La conclusión de esta introducción es para decirles que ha pasado a un lugar diferente donde se siente de una manera más especial la presencia de Dios.

**El segundo** paso es preguntarles por *la oración*:¿Con que frecuencia haces oración? ¿Cómo haces esa oración? ¿Dónde haces esa oración? Dejar que los niños hablen y se expresen con libertad. Animad a hablar a aquellos que aún no hayan tomado la palabra, pero sin forzarles, hay que evitar que se sientan presionados e incómodos. Para cerrar este diálogo podéis hablarles de la actitud, de la importante de hacer de la oración un buen hábito que nos permita gustar y sentir la amistad con Dios.

**En un tercer** momento pasamos al tema de *la postura*. Para ello podemos empezar parodiando algunas posturas que a veces ponen los niños cuando van a la iglesia. Ejm: cruzar la piernas, poner los brazos abiertos en el respaldo del banco, dejarse caer sobre el banco con el trasero medio fuera… Se trata de hacer un poco de broma para relajar el ambiente y que los niños se den cuenta de lo ridículo de algunas de las posturas que tienen en la iglesia. Después de ello podéis volver a abir el diálogo: ¿Cómo es mi postura para rezar? Para cerrar el diálogo les podéis explicar las posturas que arriba os indicamos y la importancia que ésta tiene para hacer una buena oración.

Por último, **en cuarto** lugar abordamos el tema *del silencio*. Como cosa graciosa podéis preguntarles cúanto tiempo son capaces de permanecer en silencio. Os responderán de todo, pero muchos seguro que poco tiempo. Ahí podéis aprovechar para hablarles de qué es el silencio y la importancia que este tiene para saber escuchar. La oración no es sólo aquello que yo le cuento a Dios, es también saber escuchar lo que Él me pueda decir a mí. Al fin y al cabo venimos diciendo que la oración es una relación de amistad. Como tienen su cuaderno de vida, podéis animarles a que hagan un apartado para el Taller de Oración. En este primer día puede empezar apuntando cuáles son los ruidos que exteriores e interiores que les distraen cuando hacen oración o cuando van a la Iglesia. Escribirlas ayudar a reconocer aquello que tenemos que mejorar. Pero en principio mejor no compartirlas en voz alta.

1. **Parte práctica**
2. *Ambientación*

Si hemos hecho la parte teórica en la capilla es conveniente que se haga en la parte trasera o a la mitad de los bancos para cuando llegue la parte práctica de la oración nos acerquemos al altar o al Sagrario lo más posible para que los niños tomen conciencia de los espacios. Sería conveniente también ambientar la capilla con luz tenue, o luz de velas creando un clima de recogimiento que invite a los niños a la oración. Para la primera parte del ejercicio de la oración podemos poner música suave de fondo que puede ser instrumental o de Taizé.

1. *Ejercicio*

-Colócate en el banco como hemos aprendido hoy: la espalda recta, los pies en el suelo, las manos sobre las rodillas… Cierra los ojos y empieza a respirar con suavidad. Y pídele a Dios que te enseñe a relajarte y a concentrarte en la oración que vas a realizar.

-A la vez que realizas esta petición observa tu respiración. No prestes atención a nada más. Sencillamente respira… El aire entra por la nariz y pasa por la garganta, llega a tu pecho y ensancha tus pulmones… El aire sale y comienza de nuevo el proceso: inspira… expira…

-Ahora imagina que vas paseando por la sierra y que empiezas a subir por la montaña. Una vez que has llegado arriba encuentras a un joven pastor contemplando un hecho extraordinario. Escucha:

*“Moisés pastoreaba el rebaño de su suegro Jetró, sacerdote de Madián. L*

*levando su rebaño por el desierto llegó al Horeb, la montaña de Dios, y allí se le apareció un ángel del Señor, como una llama que ardía en medio de una zarza. Al fijarse vio que la zarza estaba ardiendo, pero no se consumía. Entonces Moisés se dijo: “Voy a acercarme para contemplar esta maravillosa visión y ver por qué no se consume la zarza”.*

*Cuando el Señor vio que se acercaba para mirar, le llamó desde la zarza:*

*-“¡Moisés! ¡Moisés!”*

*El respondió:*

*-“Aquí estoy”.*

*Dios le dijo:*

*-No te acerques; quítate las sandalias, porque el lugar que pisas es terreno sagrado”.*

*-*Dios está también pronunciando tu nombre, Él te llama, te conoce, te quiere (pausa). Él se encuentra presente en este momento junto a ti. Siente su presencia.

-Nota que todo ha cambiado a tu alrededor, estás con él y él está ahora aquí contigo. ¿Qué sientes ante Él? ¿Escuchale a Él y escucha tu corazón? Te quiero mucho Señor y estoy feliz de estar aquí contigo. Te quiero mucho Señor y estoy feliz de estar aquí contigo. (Dejamos un tiempo de silencio absoluto)

-Vamos a terminar la oración dándole gracias por llamarme por mi nombre, por quererme tanto y por haberme regalado esta ratito de oración junto a Él.

-Antes de acabar, podemos volver a abrir los ojos y podemos anotar en nuestro cuaderno de vida aquello que acabamos de sentir en la oración. La palabra o frase que más nos ha llegado. La experiencia que hemos sentido. Algo de lo que le hemos dicho a Dios y queremos dejar por escrito…

**-Tarea para casa:** dibujar en el cuaderno de vida una portada para la parte del Taller de Oración con el espacio donde van a realizar la oración este curso y hacer una pequeña evaluación de lo vivido en dicha oración y decir sí hemos superado los ruidos externos e internos y aquellas cosas que nos distraían para hacer una buena oración.