

las manos (palmas hacia arriba o hacia abajo) sobre los muslos. Al principio es incómoda, pero luego es cómoda, descansada y expresiva e indica humildad, disponibilidad, acogida. Para más comodidad se utilizan los "banquitos": una vez arrodillado, coloca el banquito encima de las piernas, junta las puntas de los pies, distancia los talones y las rodillas, y siéntate sobre él.

### **Postrado**

En el suelo es la posición de máxima humildad, indica y fomenta la adoración profunda. 1º modo: Arrodíllate y quédate así durante unos momentos. Después, inclínate (despacio) curvando el cuerpo hasta tocar-apoyar la frente en el suelo. Los brazos y las manos se apoyan en el suelo cerca de la cabeza. El peso del cuerpo cae sobre pies, rodillas, frente, brazos-manos. Mantente en esta posición, respirando profunda y regularmente, hasta sentirte completamente cómodo. Al terminar la oración vuelve, con lentitud y suavidad, a sentarte o ponerte de pie. 2º modo: Arrodíllate, y después, despacio, acuéstate completamente de cara al suelo, con los brazos extendidos en cruz o recogidos a lo largo y junto al cuerpo, o colocando las manos como apoyo de la frente.

### **Los ojos**

Pueden estar completamente cerrados, significa intimidad, y ayuda a recogerse, aunque también puede distraer con imágenes y recuerdos. Los ojos pueden estar entornados y recogidos, centrados-fijos sobre las puntas de los pies, la boca del estómago u otro lugar, pero como mirando «hacia dentro». También pueden estar completamente abiertos, dirigidos hacia arriba, hacia adelante, mirando un punto fijo o al infinito. La inmovilidad ocular (y corporal) ayuda la quietud interior. Se puede mirar una imagen, el sagrario, el crucifijo.

## **Silenciamiento corporal**

Mucha gente no avanza en la oración por descuidar la preparación previa. A veces al querer orar, te encontrarás sereno, pues no necesitas ningún ejercicio previo. Sin más, concéntrate, invoca al Espíritu Santo, y ora. Pero otras veces, al comenzar a orar te sentirás agitado y disperso, necesitas calmarte previamente. También puede suceder que después de muchos minutos de oración, te surgen tensiones y preocupaciones, pues vuélvete a serenar. Te doy unos ejercicios simples. De ti depende cuáles, cuándo, cuánto tiempo y de qué manera utilizarlos, según necesidades y circunstancias. Siempre que te pongas a orar, toma una posición corporal correcta (cabeza y tronco erguidos). Asegura una buena respiración. Relaja tensiones y nervios, suelta recuerdos e imágenes, haz vacío y silencio. Concéntrate. Ponte en la presencia divina, invoca al Espíritu Santo y comienza a orar. Son suficientes cuatro o cinco minutos, si estás sereno.

### **Silenciamiento corporal**

Tranquilo, concentrado, suelta los brazos y piernas (estirando, apretando y soltando músculos) siente cómo se liberan las energías. Suelta igualmente: los hombros, los músculos faciales, los de la frente, afloja los ojos (cerrados). Suelta los músculos y nervios del cuello y de la nuca, moviendo la cabeza hacia delante y atrás, girándola en todas direcciones, con tranquilidad y concentración, sintiendo cómo se relajan músculos y nervios. (Diez minutos).

### **Silenciamiento mental**

Tranquilo y concentrado, comienza a repetir la palabra "paz" en voz suave (mejor en la espiratoria de la respiración) sintiendo cómo la sensación de paz va inundando primero el cerebro, y después recorre ordenadamente todo el cuerpo. Al decir la palabra "paz" te vas llenando de una profunda de paz. Después, haz el mismo ejercicio con la palabra "*nada*", siente la sensación de *vacío-nada*, comenzando por el cerebro y siguiendo por todo el cuerpo hasta sentir una sensación general de descanso y silencio. (Quince minutos).

### **Concentración**

Con tranquilidad, percibe y siente, pero sin pensar nada, el movimiento pulmonar, muy concentrado (cinco minutos). Después, ponte tranquilo, quieto y atento; capta y suelta todos los ruidos lejanos, próximos, fuertes o suaves (cinco minutos). Después, con mayor quietud y atención, capta en alguna parte del cuerpo los latidos cardíacos, y quédate muy concentrado en ese punto, simplemente sintiendo los latidos, sin pensar nada (cinco minutos).

### **Respiración**

Tranquilo y relajado. Sigue con tu atención tu inspira por la nariz lentamente hasta llenar bien los pulmones, y expira por la boca entreabierta y la nariz hasta expulsar completamente el aire. O sea, una respiración tranquila, lenta y profunda. La respiración más relajante es la abdominal: se llenan los pulmones al mismo tiempo que se llena (se hincha) el abdomen; se vacían los pulmones, y al mismo tiempo se vacía (se deshinch) el abdomen. Todo simultáneo. No fuerces nada: al principio, unas diez respiraciones, ya irás aumentando.

## **Orar con el cuerpo**

Comienza despacio y poco tiempo en una misma postura. Evita posiciones forzadas-incómodas. Si te sientes a gusto, es la correcta y con buena distensión muscular-nerviosa. Busca y encuentra las posturas más adecuadas a tu naturaleza. A cada actitud corporal corresponde una determinada actitud interior.

### **De pie**

Jesús oraban de pie. Colócate con las puntas de los pies más o menos abiertas, aunque no se toquen. Sí deben estar juntos y tocándose los talones, para que el peso del cuerpo caiga equilibradamente por la columna vertebral, dando distensión muscular-nerviosa. La cabeza erguida pero no rígida. Esta posición regula la respiración, activa la circulación y neutraliza el cansancio muscular.

### **Los brazos**

Abiertos y extendidos hacia delante expresan receptividad; Abiertos y levantados hacia arriba expresan súplica, gratitud o exaltación; Abiertos, los antebrazos en cruz y los brazos y manos levantados hacia arriba, palmas hacia adelante expresan disposición y prontitud; Brazos-manos recogidos y cruzados sobre el pecho expresan recogimiento o intimidad; Manos juntas y dedos cruzados, apoyado todo o no sobre el pecho expresan interiorización, gratitud, súplica; Brazos abiertos completamente en de cruz para la oración de intercesión.

### **Sentado**

1º: Apoya la espalda en el respaldo del asiento, para que el peso caiga equilibradamente, y recuerda lo dicho sobre brazos, manos y ojos. 2º: Te puedes sentar a la manera «carmelitana»: te arrodillas, te sientas sobre los talones, con las puntas de los pies algo juntas y los talones algo separados. Los brazos caen libre y suavemente, apoyadas