

<https://www.dominicos.org/espiritualidad/escuela-del-silencio/conversando-desde-el-silencio/la-oracion-de-jesus-a-traves-del-cuerpo/>

REZA EL PADRENUESTRO CON TU CUERPO

«Vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que habita en vosotros, y que habéis recibido de Dios. Glorificad, pues, a Dios con vuestro cuerpo» (1Cor 6, 19-20)

Estamos poco acostumbrados a utilizar el cuerpo para expresar nuestra oración. Y no es que nosotros tengamos un cuerpo, es que ¡somos cuerpo! A Dios se puede ir también con nuestra corporalidad. A veces, se gana mucho en la oración si el cuerpo también nos acompaña en este encuentro.

El padrenuestro es la oración de Jesús. La experiencia de rezarlo con todo nuestro cuerpo puede ser muy rica si se practica con libertad y con apertura. Se puede rezar así:

Padre nuestro que estás en el cielo.



(A la vez que su habla se alzan los brazos como para encontrarnos con nuestro Padre. No es que lo busquemos en las alturas. Dios está en todas partes pero hacemos, en realidad, un gesto de ascender buscando también nuestro origen, que siempre esta como «más allá» de nosotros. De Dios somos. A él evocamos, invocamos y tendemos).

Santificado sea tu Nombre...



(Se cruzan, al decirlo, las manos en el pecho. Se respira en él la vida que bulle en nuestro ser y allí se santifica su presencia cercana).

Venga a nosotros tu Reino..



(Se ponen los brazos en cruz, abiertos y desarmados, esperando el reino sin barreras ni trabas, sin resistencia ni obstáculos. Con ganas y en una auténtica actitud de acoger, de abrazar, de encontrar..., todo lo que la vida nos vaya dando. En disposición indefensa de auténtica apertura. Sin nada que nos impida la acogida del Reino).

Hágase tu voluntad en la tierra...



(De rodillas, se toca con el dorso de las manos la tierra, el suelo. Sabedores de que la tierra soy yo. De que en mi tierra, en mi vida, (así como es ahora) se tiene que cumplir su ley y su voluntad. En esta tierra concreta se tiene que hacer patente el programa de vida que él desea para mí. Su voluntad y no la mía. En el suelo, doblada la rodilla, así como mi voluntad. Todo lo que recite debe hacerse desde abajo. Abajarse ante la vida para no resistirla. Asumirla desde lo bajo para no dañarme. Para que yo no me enorgullezca de nada. Para reconocer, en el gesto, que él es el Rey y Señor, mi Dios y mi creador. Y yo me abajo para dejar mi orgullo que hace rígida mi vida. Y me pongo de rodillas para acoger con amor y sumisión su voluntad. Para no sufrir más la violencia de la resistencia, de la queja y del porqué).

Como en el cielo...



(En la misma postura de rodillas, se elevan los brazos, como queriendo tocar el cielo con ellos).

Danos hoy nuestro pan de cada día...



(De rodillas se ponen las manos juntas, una encima de la otra y extendidas hacia afuera en un gesto de pobreza. Las manos han de estar vacías para pedir. Hay que haberlo dado todo antes para pedir más. Sería necio pedir con las manos ocupadas, porque así nada se nos dará.

Pedimos el pan de todo aquello que alimenta: ternura, cariño, comprensión... Un pan nuestro de cada día para ponerlo en la mesa, para que los nuestros se alimenten también de él. Un pan que dé comida de amor a los que nos rodean. El pan está para ponerlo sobre la mesa y que vaya «rodando» por todas las manos. Asequible a todos. Un pan para compartir con los de casa como alimento principal del día).

Perdona nuestras ofensas...



(También de rodillas, se inclina el cuerpo hasta tocar con la frente el suelo y sentir la necesidad de ser perdonados en todo aquello que necesitemos).

Como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden...



(Se abren, a continuación de sentir nuestro perdón, los brazos a la derecha, izquierda... como si en ese gesto pudiéramos abrazar a todos. Es un acto de reconciliación con todos, con la creación entera).

No nos dejes caer en la tentación...



(De pie, con los brazos protegiendo la cara, se adelanta un pie al otro para buscar una postura de fuerza y estabilidad para que los empujones no nos derriben. Sabiendo que es Dios quien nos está protegiendo desde el exterior y que nuestra fuerza está en él).

Y libranos del mal...



(Se levantan los dos brazos, como si se sostuviera entre ellos un cáliz, y se mantienen así, como queriendo ofrecerlo todo a Dios. Cuando se sube el cáliz de nuestra vida como ofrenda ya no nos puede dañar nada. Todo está bien si es ofrecido y todo cobra un significado positivo. Todo lo ofrecido es bueno).

Amén



(Los brazos se dejan caer en una actitud de descanso, a lo largo del cuerpo. Cuando se reza con el corazón, el hombre encuentra sentido a su «amén» y descansa sereno en actitud de abandono. Sabe que es querido, perdonado, protegido, escuchado.... y descansa sereno. Es así como tenemos que sentirnos después de estar con Dios).

