

ORACION SEMANAL – CURSO 2007-2008
Residencia ORBERÁ - ALMERÍA

2. EXPLICACIÓN DE LA POSTURA PARA LA MEDITACIÓN

1. **OBJETIVOS:**

- Facilitar a las jóvenes un camino de liberación y una vivencia interior de paz, armonía y silencio.
- Que aprendan a vivir, a convivir y a contemplar

2. **MATERIALES:**

- Radiocassette
- Cinta: *Vida y contemplación de Manuel J. Fernández Márquez. S.J. Carpeta 1 – cassette 1, cara A*

3. **DESARROLLO:** *Escucha de la grabación*

a) Postura: La postura para la meditación, debe reunir, unas características que nos ayuden a concentrarnos, silenciarnos...

En primer lugar, debemos tener en cuenta la postura corporal. Una postura que me ayude a permanecer tranquila corporalmente y que nos ayude a estar tranquilas y serenas, emocional y mentalmente. Una postura que nos ayude a pacificarnos, a centrarnos y silenciarnos. Podemos usar un banquito, un cojín o una silla, según nos venga mejor para mantener la quietud corporal.

La columna vertebral debe estar recto, pero sin tensión en la espalda... la cabeza recta, sin tensión en el cuello; como continuación de la columna vertebral...

Los brazos cerca del tronco, y las manos descansando en el regazo, colocando suavemente la izquierda sobre la derecha...

Los ojos recogidos o cerrados, para no dispersarnos, ni distraernos... - Debemos tener en cuenta que durante el rato dedicado a la oración, es necesario permanecer, en esa postura corporal, de total quietud y silencio de nuestro corazón y de nuestra mente...- Así podremos sentirnos más presentes, ante una PRESENCIA inefable, donde podemos vivir esa comunión amorosa con Dios, que es la Oración... (Música).

b) Circulo de Sensaciones: Procuramos sentarnos en una postura que nos favorezca la meditación: La columna vertebral recta, sin tensión en la espalda... La cabeza como prolongación de la columna vertebral, sin tensión en el cuello y evitando que esté levantada hacia atrás, o inclinado hacia delante, ...

Los brazos flojos, cerca del tronco y las manos sobre el regazo, colocando suavemente, una sobre la otra... - Los hombros, los vamos relajando y aflojando poco a poco... Los hombros relajados, suaves blandos, los hombros flojos sueltos, como si se fueran desprendiendo más y más hacia el suelo...- Los hombros muy blandos y muy suaves... Procuramos sentir esa sensación de aflojar y soltar los hombros más y más... el hombro derecho relajado... el hombro derecho blando, suave... flojo ...el hombro derecho muy suelto y relajado...

La parte superior del brazo derecho, relajado, muy blando y muy suave... Muy relajada (a parte superior del brazo derecho... El codo derecho relajado, suave, suelto ...el codo derecho muy blando y relajado.... muy flojo y suelto el codo derecho... -

El antebrazo derecho relajado, suave y blando.... Relajado el antebrazo derecho... - La muñeca derecha relajada, muy blanda y suave... La muñeca derecha... La muñeca derecha relajada blanda

ORACION SEMANAL – CURSO 2007-2008
Residencia ORBERÁ - ALMERÍA

suelta... sentir como se va aflojando la muñeca derecha y la mano derecha... La mano derecha relajada... La mano derecha blanda suave, relajada...

No hace falta mover nada... ninguna parte del brazo ni de la mano para relajarla, si no ir sintiendo cómo se va ablandando por dentro todo el brazo derecho desde el hombro hasta la mano... sentir todo el brazo derecho muy relajado, blando y suave...

La mano izquierdo relajada... la mano izquierda muy blando muy suave ...muy relajada... la mano izquierda relajado y la muñeca izquierda relajado... La muñeca izquierda blanda , suave y relajada...

El antebrazo izquierdo suave y relajado... cada vez más suave y relajado ... el antebrazo izquierdo relajado ...suelto, blando... relajado...

El codo izquierdo, relajado, sentir como se va relajando el codo izquierdo... el codo izquierdo blando,... el codo izquierdo blando suelto y relajado...

La parte superior del brazo izquierdo, relajada , muy blanda y suave... la parte superior del brazo izquierdo El brazo izquierdo relajado suelto.

Sentir como se va soltando blandamente el hombro izquierdo... dejar muy blando suelto y relajado el hombro izquierdo... El hombro izquierdo suave y relajado, sin necesidad de mover nada...

Darme cuenta como todo el brazo izquierdo, está muy relajado, Sentir como todo el brazo izquierdo desde el hombro hasta la mano... está muy suave, suelto, y relajado... Todo el brazo izquierdo muy relajado, ...

Darme cuenta de cómo los hombros, los brazos y las manos, forma todo un círculo de sensaciones, muy relajado... muy suave... muy blando, muy ágil... Sentir todo ese círculo de sensaciones como si no pesase nada

Procuro centrar todo mi atención, en ese círculo de sensaciones relajado...

También puedo centrar mi atención en algunos de las partes de ese círculo de sensaciones como pueden ser los hombros ...los brazos o las manos. Y quedarme centrado en esos sensación sin mover nada de ese parte del cuerpo... simplemente sintiendo agilidad, suavidad y relajación de todo ese círculo de sensaciones, o de esa parte concreta. MÚSICA...

c) Respiración: Ahora centramos nuestra atención en la respiración ... Nos damos cuenta del aire que entra y sale y del recorrido que hace el aire desde que entra hasta que sale ... Procura no alterar el ritmo de la respiración... deja la respiración a su aire... sin cambiar su propio ritmo...

 Date cuenta, del recorrido que hace el aire ...desde que entra al inspirar y llega hasta lo profundo, y como luego va saliendo, suavemente en la expiración... Centramos toda nuestra atención, en cada inspiración , en cada expiración...

No hace falta pensar nada, sino dejar la atención, totalmente centrada en la respiración... Cuando surjan pensamientos recuerdos... imaginaciones... déjalas pasar como nubes que atraviesan la cima de una montaña, sin entretenernos en ellos. Sin luchar para rechazarlos... y para que desaparezcan ... Simplemente, dote cuenta de esos pensamientos y sigue atento a la respiración ... dejando pasar esos pensamientos, sin engancharte en ellos...

4. INVITACIÓN A COMPARTIR LA EXPERIENCIA VIVIDA