

El silencio es dejar espacio
entre mi yo y la realidad.

Silencio-música-cuerpo

Pàg 1 de 4



El papa Francisco ha hablado sobre David que “danzaba con todas las fuerzas delante del Señor”.

Francisco en St. Marta: ¿eres capaz de gritar por un gol y no de cantar alabanzas al Señor?

El Santo Padre invita a romper con formalismos y dejar que surja la oración de alabanza que nos hace fecundos

Zenit.org

CIUDAD DEL VATICANO, 28 de enero de 2014 (Zenit.org) – El Santo Padre en la misa de Santa Marta de hoy martes ha hablado sobre la fecundidad de la oración de alabanza. Al comentar la danza alegre de David al Señor de la que habla la primera lectura, ha subrayado que si nos cerramos en la formalidad, nuestra oración se convierte en fría y estéril.

El papa Francisco ha hablado en su homilía sobre David que “danzaba con todas las fuerzas delante del Señor” y sobre esta imagen alegre de la que se habla en el Segundo Libro de Samuel. Todo el Pueblo de Dios estaba en fiesta porque el Arca de la Alianza volvía a casa. La oración de alabanza de David, ha explicado, “le llevó a salir de cualquier compostura y a bailar delante del Señor” con “todas las fuerzas”. ¡Esto era precisamente la oración de alabanza! – ha exclamado el Papa. Además, ha indicado que leyendo este pasaje, “he pensado enseguida” en Sara, después de haber dado a luz a Isaac. “¡El Señor me ha hecho bailar de alegría!”, dijo la anciana. Por esto, Francisco ha señalado que “para nosotros es fácil de entender la oración para pedir algo al Señor, también para dar gracias al Señor” o la “oración de adoración”. Pero la oración de alabanza “la dejamos de lado, no nos viene espontánea”, ha precisado.

Y de este modo lo ha explicado: “¡Pero, padre, esto es para los de la Renovación Carismática, no para todos los cristianos! No, ¡la oración de alabanza es una oración cristiana para todos nosotros! En la misa, todos los días, cuando cantamos el *Santo*... Esta es una oración de alabanza: alabamos a Dios por su grandeza, ¡porque es grande! Y le decimos cosas bonitas, porque a nosotros nos gusta que sea así. ‘Pero, padre, yo no soy capaz... Yo debo...’ ¿Pero eres capaz de gritar cuando tu equipo marca un gol y no eres capaz de cantar alabanzas al Señor? ¿De salir un poco de tu compostura para cantar esto? ¡Alabar a Dios es totalmente gratuito! No pedimos, no damos las gracias: ¡alabamos!”.

Debemos rezar “con todo el corazón”. Ha continuado matizando que “es un acto de justicia, ¡porque Él es grande! ¡Es nuestro Dios!” David, ha recordado el Santo Padre, “era muy feliz, porque volvía con el Arca, volvía con el Señor: también su cuerpo rezaba con esa danza”.

Francisco ha continuado lanzando “una buena pregunta que podemos hacernos hoy: ‘Pero ¿cómo va mi oración de alabanza? ¿Sé alabar al Señor? ¿Sé alabar al Señor o cuando rezo el *Gloria* o rezo el *Sanctus* lo hago solamente con la boca y no con todo el corazón?’ ¿Qué me dice David, danzando aquí? Y Sara ¿bailando de alegría? Cuando David entra en la ciudad comienza otra cosa: ¡una fiesta!”

“La alegría de la alabanza – ha explicado – nos lleva a la alegría de la fiesta. La fiesta de la familia”. De este modo el Papa ha recordado que cuando David entra en el palacio, la hija del rey Saúl, Mikal, le reprende y le pregunta si no le da vergüenza haber bailado de esa forma delante de todos, él que es el rey. Mikal, “despreció a David”.

De este modo, Francisco ha proseguido: “yo me pregunto ¿cuántas veces nosotros despreciamos en nuestro corazón a personas buenas, gente buena que alaba al Señor como le viene, así espontáneamente, porque no son cultos, no siguen las actitudes formales? ¡Pero, desprecio! ¡Y dice la Biblia que Mikal quedó estéril durante toda la vida por esto! ¿Qué quiere decir la Palabra de Dios aquí? ¡Que la alegría, que la oración de alabanza nos hace fecundos! Sara bailaba en el momento grande de su fecundidad, a los noventa años! La fecundidad que nos da la alabanza al Señor, la gratitud de alabar al Señor. Ese hombre o esa mujer que alaba al Señor, que reza alabando al Señor,

que cuando reza el *Gloria* se alegra de decirlo, cuando canta el *Sanctus* en la misa se alegra de cantarlo, es un hombre o una mujer fecunda”.

El Pontífice, para finalizar, ha advertido que “aquellos que se cierran en la formalidad de una oración fría, medida, quizá terminan como Mikal: en la esterilidad de su formalidad”. Por ello, el Papa ha invitado a imaginar a David que danza “con todas las fuerzas delante del Señor y pensemos que bello es hacer la oración de alabanza”. Además, ha afirmado que nos hará bien repetir las palabras del Salmo 23 que hemos rezado hoy: “Puertas, levanten sus dinteles, levántense, puertas eternas, para que entre el Rey de la gloria! ¿Y quién es ese Rey de la gloria? Es el Señor, el fuerte, el poderoso, el Señor poderoso en los combates!”.

Bueno, estás invitado...

Necesitas conectarte a internet para bajarte o escuchar una música.

<http://espiritualidad.lasalle.es/wp-content/uploads/2014/04/04-Bendición-danza.wma>

“Bendición. Autora: M^a Victoria Fenández”.

Escucha una primera vez la música. En silencio. Pon toda tu atención en ella.

Busca un lugar solitario, donde te sientas libre de moverte. En una segunda audición deja que tu cuerpo siga la música.

A continuación tienes 4 gestos que se van repitiendo según la secuencia de la música. Se repite muchas veces, como insistiendo en aprender el silencio, la música y mi cuerpo.

En silencio, sin hablar nada, reza con tu cuerpo.



Notas musicales de introducción y...

GESTO 1º (Manos abiertas hacia el suelo)

Alabo a Dios porque me ha creado.

Soy materia divina. Comparto la misma esencia del universo. Estoy hecho del mismo material que las estrellas. Soy cuerpo. Soy energía. Soy materia que se ha vuelto consciente.

Bendigo a Dios que me ha dado la vida, y, algún día, me dará la muerte. Bendigo esta tierra que me sostiene y me acoge, me alimenta, y me permite existir.

GESTO 2º (Manos por encima de los hombros, hacia atrás)

Alabo al Señor por la historia que hay a mis espaldas.

Por las incontables personas que han forjado mi cultura. Por todas los relatos que otros han contando y que dan sentido a mi existir.

Bendito seas por mis padres, y los padres de mis padres. Bendito por las presencias de otras personas en mi vida que han configurado lo que ahora soy.

GESTO 3º (Manos extendidas a todas las personas que forman parte ahora de mi vida)

Alabado seas, Señor, por los que ahora son compañeros de mi camino.

Por mi comunidad de origen. Por esta comunidad orante.

Bendito seas por poder asomarme a los ojos de los demás. Por formar parte de su vida. Por tantas cosas que aprendo en la convivencia con los demás.

GESTO 4º (Manos superpuestas en el propio corazón)

Alabado seas por derramar tu espíritu en mi interior.

Por poner la sed de ti en mis entrañas. Alabado seas por mi interioridad.

Bendito seas por mi sensibilidad, mi racionalidad y todos mis sentimientos. Bendito porque me has hecho a tu imagen y semejanza.

Más adelante, se tratará de danzar en grupo.