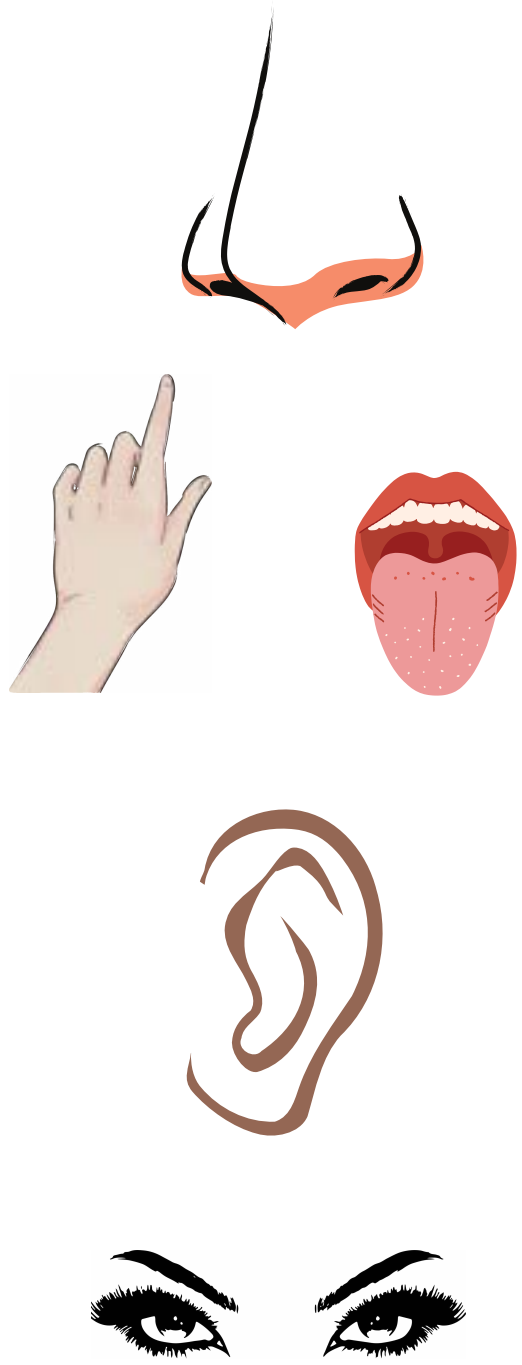


Orar con los sentidos



«La oración no solo se piensa. Se escucha, se mira, se toca, se saborea y se baila»

Este cuaderno te acompaña durante la sesión. No es un material para llenar de palabras, sino un espacio para detenerte, sentir y orar desde dentro. Orar con los sentidos es una forma de oración contemplativa que utiliza cada uno de los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto) para conectarse con Dios

1. DISPOSICIÓN INICIAL

Antes de comenzar, detente un instante.

¿Cómo llego hoy a este encuentro? ☐ Con prisas ☐ Con cansancio
☐ Con ilusión ☐ Con ruido interior ☐ Con deseo de Dios

Escribe una palabra que describa tu estado interior:

"Aquí estoy, Señor. Así estoy. En Ti descanso."

2. ORAR CON EL OÍDO

Escuchar para orar

Escuchar no es solo oír sonidos. Es abrir el corazón. Durante la música y el silencio, deja que algo resuene en ti.



¿Qué ha tocado mi interior?

¿Qué emoción o palabra aparece?

"Señor, ayúdame a escuchar tu voz en medio del ruido."

3. ORAR CON LA VISTA

Contemplar para encontrarse.

Mirar no es analizar. Es permanecer.

Ante la imagen, el icono o la luz:

¿Dónde me sitúo yo en esa escena?

¿Cómo me siento al ser mirado por Dios?



**"Enséñame a mirarte y
a mirar como Tú miras."**

4. ORAR CON EL OLFATO

- Recordar, evocar, abrir el alma.
- Los aromas despiertan recuerdos profundos.
- Es el sentido con más memoria.



¿Qué recuerdo, experiencia o sentimiento se despierta en mí?

¿Qué oración nace de ese recuerdo?

"Que mi vida sea ofrenda agradable a Ti."

5. ORAR CON EL TACTO Y EL GUSTO

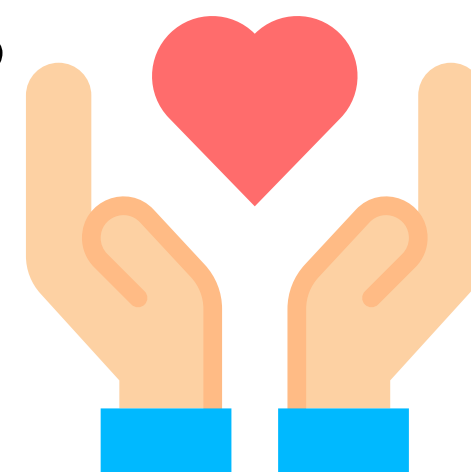
- La pasa: oración encarnada
- Una pasa. Pequeña. Sencilla. Discreta.
- Sostenla en la mano.

¿Qué te dice su pequeñez?

¿Qué parte de tu fe necesitas saborear más despacio?

- Al llevarla a la boca:

¿Qué estás llamado a vivir con más gratitud?



"Señor, que no viva mi fe con prisa."

6. ORAR CON EL CUERPO

- Danza contemplativa
- El cuerpo también ora.
- Después de la danza, detente un instante.

¿Qué ha expresado mi cuerpo que no sabía decir con palabras?

¿Qué gesto me llevo como oración para mi vida diaria?

“Señor, enséñame a orar con todo mi cuerpo, con cada gesto y cada paso.”



7. INTEGRACIÓN PERSONAL

De todo lo vivido hoy:

El sentido que más me ha ayudado a orar ha sido:

Lo que me llevo para mi vida personal:

Lo que puedo cuidar y ofrecer en mi catequesis:

"Señor, enséñame a acompañar a otros no solo con palabras, sino con presencia, con escucha, con una fe que se siente y se vive."