



Arquidiócesis  
de Tlalnepantla  
*Tierra de en medio*

# Técnicas de Oración

Ficha 3. Oración de pie



## Objetivo

Que el joven descubra nuevos métodos de oración, principalmente, orando de pie para no dejar que la tentación del sueño nos venza en nuestro diálogo con Dios.

## Instrumentos para orar

Necesitarás tener tu oración preparada, ya sea platicar libremente con Jesús, escribir en tu diario espiritual, rezar el rosario, etc.

## Ven y quédate conmigo Señor

Resplandezca sobre nosotros, Padre omnipotente, el esplendor de tu gloria, Cristo, luz de luz, y el don de tu Espíritu Santo confirme los corazones de tus fieles, nacidos a la vida nueva en tu amor. Por Jesucristo, nuestro Señor, Amén

## Me pongo en tus manos

Hay quienes dicen: la oración es gracia; y no depende de métodos ni de ejercicios. Decir eso es un grave error. La vida con Dios es una convergencia entre la gracia y la naturaleza. La oración es gracia, sí; pero también es arte, y como arte exige aprendizaje, método y pedagogía. Si mucha gente queda estancada en una mediocridad espiritual no es porque falle la gracia sino por falta de orden, disciplina y paciencia; en resumen, porque falla la naturaleza.

Para orar no siempre necesitamos estar sentados, ya que no a todos nos sirve y muchas veces nos da sueño en nuestro momento de encuentro con el Señor. Te propongo que la próxima vez que vayas a hacer tu oración lo hagas de pie, ya sea con el cuerpo recto y los talones juntos, o caminando por algún espacio como el jardín.

## Habla Señor que tu siervo escucha

Con este maravilloso método puedes realizar diversas oraciones, como el rosario, el viacrucis (ya sea caminando o simplemente de pie), hasta en el momento de la hora santa; en lugar de dormir en la banca, podemos

ponernos de pie para tener una oración más fructífera.

## Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Te doy gracias, Señor, por permitirme estar contigo, como lo hicieron los apóstoles en el huerto, dame la gracia de permanecer atento para poder escucharte y llevar mi oración a la práctica de la caridad. Amén