

La Oración Cristiana VIII - Lugar, Tiempo y Posiciones Corporales [audio]

Autor Felipe Rincón Vásquez
domingo, 28 de febrero de 2010
Modificado el domingo, 28 de febrero de 2010

Para
escuchar el mensaje pulse el botón "Play".

Para
descargarlo, haga click derecho aquí
y seleccione "Guardar destino como".

{mp3}La oracion Cristiana VIII - Lugar, Tiempo y Posiciones Corporales 6-9-09{/mp3}

LA
ORACIÓN

Lugar,
Tiempo y Posiciones Corporales

Juan
4,20-24

«20
Nuestros padres adoraron en este monte, y vosotros decís que en
Jerusalén es el lugar donde se debe adorar. 21 Jesús le dijo:
Mujer, créeme, que la hora viene cuando ni en este monte ni en
Jerusalén adoraréis al Padre. 22 Vosotros adoráis lo que no
sabéis; nosotros adoramos lo que sabemos; porque la salvación
viene de los judíos. 23 Mas la hora viene, y ahora es, cuando los
verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad;
porque también el Padre tales adoradores busca que le adoren. 24
Dios es Espíritu; y los que le adoran, en espíritu y en verdad es
necesario que adoren.»

Hay
un estado de oración en que la persona que ora no toma en cuenta
ninguno de los factores ambientales que le rodean, ni factores
mentales o corporales, sino que se envuelve en una relación mística

con su Señor, de tal manera que olvida o hace desaparecer todos estos factores. Pero no todo creyente está acostumbrado a ejercitar ese estado en que lo natural es arropado por lo sobrenatural y es el Espíritu de Dios el que le mueve.

El

que se inicia en la práctica de la oración y el inmaduro que solo ejerce oraciones activas y muy laboriosas, sí se encuentran afectados por su situación personal; lo que piensa y lo que siente, y la posición corporal les afectan. Por ello, requiere de un espacio adecuado para la oración, de un tiempo y de actitudes corporales. Aunque no se deben sobrevaluar estos factores sí se deben tener en cuentas, hasta que podamos entrar a una oración pasiva, menos laboriosa y menos afectada por el ambiente.

El

lugar de la oración

Los

cristianos sabemos que todo lugar es bueno para adorar en espíritu y en verdad. Pero por ello no perdemos de vista que existen lugares consagrados y apartados para la adoración y el servicio, en el cual se dan las condiciones de adecuación que inspiran la oración y el culto. Lo que nos enseña Jesús en su conversación con la Samaritana es que no hay un lugar privilegiado donde buscar el rostro de Dios, como hacen los judíos en ocasión del muro de los lamentos o los musulmanes y otros religiosos con sus lugares sagrados. El lugar lo podemos escoger nosotros.

Hay

un lugar que se escoge para la reunión de todos los santos. La Escritura dice «no dejando de congregarse». ¿Congregarse dónde? «Donde están dos o tres reunidos en mi nombre allí estoy yo en medio de ellos». Lugares escogidos para reunirse a orar, que puede ser un lugar específico de su casa; motiva, invita y ayuda a la oración.

El

tiempo de la oración

Hay

que orar continuamente, esto por medio de breves oraciones lanzadas como dardos al cielo. Pero si solo practicamos oraciones breves, si nunca se conceden más de media horas, jamás tocaremos fondo, por lo que se recomienda tiempo largos de oración. Todo creyente fiel debería sacar un tiempo diario para la oración y un espacio más largo por lo menos una vez a la semana. Para eso está el día del Señor, día que no se debe dedicar a otros asuntos, que no sea la comunión con Dios por medio de su Palabra y la oración.

Posición Corporal

Existe un vínculo entre lo mental y lo corporal. Jesucristo al orar adoptaba las posturas tradicionales para la oración, posturas que son semejantes a muchas religiones. Y la tradición cristiana ha usado ciertas posiciones físicas, a veces con rigurosidad. Si bien es cierto que debemos ser flexibles en cuanto a esto de las posiciones corporales, no es menos cierto que ciertas posiciones ayudan.

Ignacio de Loyola proponía que el que ora se colocara de rodillas o sentado; teniendo los ojos cerrados o fijos en un lugar, sin andar con ellos variando.

En el Nuevo Testamento, las posturas para orar más frecuentes son:

-

Orar de pie (Marcos 11,25; Lucas 18,11).

-

De rodillas (Hechos 7,60; 9,40; 20,36).

-

Alzando las manos (1ª. Timoteo 2,8).

-

Sentado (1ª Corintios 14,30).

-

Mirando hacia arriba (Mateo 14,19; Marcos 7,34; Lucas 9,16).

-

Mirando
hacia abajo (Lucas 18,13)

Al
optar por una postura se debe ser flexible y no sería conveniente
adoptar posturas extrañas a la costumbre de la comunidad en que nos
movemos.

Hay
quienes ven la oración como un sacrificio expiatorio y en tal
sentido favorecen que la oración esté acompañada de actitudes
corporales dolorosas. De rodillas hasta que duela, en el piso sin
almohadas, etc.

Aplicación:
algunos consejos

-

Escoger
un lugar apropiado.

Mateo
6,5-6 «Y cuando ores, no seas como los hipócritas; porque ellos
aman el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles,
para ser vistos de los hombres; de cierto os digo que ya tienen su
recompensa. 6 Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y
cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre
que ve en lo secreto te recompensará en público.»

Es
aconsejable tener un closet de oración. Un lugar escogido en la casa
donde acostumbra a realizar tu devocional con la menor interrupción
posible.

-

Escoger
el tiempo adecuado.

Puede ser veinte o treinta minutos antes de dormir, o al levantarte, al mediodía o cuanto te sea más apropiado por causa de tu trabajo. Pero ese tiempo debe ser defendido y mantenido hasta que haga hábito y costumbre.

-

Escoger la posición que más le ayude.

La posición debe ayudarnos a no distraernos, a no cansarnos y a estar despiertos.

-

Ponerse en la presencia de Dios.

Después que tenga el lugar, el tiempo y la posición adecuada, entonces debes hacer un acto de fe en la presencia de Dios, invocar al Señor y decirle que va a entrar en diálogo con él. Debes entender que no es un asunto de un rito vacío sino de presencia de Dios.

-

La posición de la adoración en el culto público.

-

A
veces se requiere estar de pie.

Estar
de pie significa concentrar nuestras fuerzas, asumir una actitud
vigorosa y disciplinada. Significa estar atentos, despiertos.
Significa estar preparados para cumplir un encargo sin demora. Según
la Biblia, la posición normal para orar era de pie.

-

A
veces se requiere estar sentado.

Esta
sentado quien escucha o mira con actitud receptiva. Estar sentado es
una actitud de recogimiento que favorece la escucha de la Palabra de
Dios y la meditación.

-

A
veces se requiere estar de rodilla.

Esta
es la posición más frecuente en la oración particular. Esta es la
posición privilegiada de la oración personal. Ora de rodilla quien
está afligido y es humilde, quien se siente débil o culpable, quien
quiere expresar su pequeñez delante de Dios. Parece que estar de
rodillas da más fuerzas a la oración de súplica.