

## La importancia de la postura en la oración

¿Cómo rezas? Con eso no me refiero a qué tipo de oración haces, pero ¿cómo oras físicamente? ¿Te arrodillas? ¿Sientas? ¿Te acuestas? Eso es algo que los escritores espirituales suelen pasar por alto, pero la postura en la oración es muy importante. Por supuesto, muchas personas pagan mientras caminan o corren, pero hablemos de los que oramos estando quietos.

Una de las ayudas más útiles para la oración es encontrar una postura que sea físicamente cómoda. Ahora, por supuesto, no puede ser perfecto. Siempre habrá algo molesto físicamente - puede estar enfermo con dolor de garganta o gripe, o haber tirado de un músculo en la espalda, o incluso tener una dolencia física a largo plazo que le duele. Así que no hay una posición que sea 100% cómoda, y Dios puede estar contigo en tu incomodidad. Pero al menos puedes intentar estar lo más cómodo posible.

También ayuda tener una postura que te recuerde que estás en la presencia de Dios. Por ejemplo, me gusta sentarme mientras rezo, pero a veces tiendo a encorvarme, y cuando lo hago me recuerdo a mí mismo que si Dios estuviera en la habitación conmigo, me sentaría derecho. Y Dios está ciertamente en la habitación. Al mismo tiempo, trata de encontrar una manera que no sea demasiado cómoda. Un joven Jesuita me dijo una vez que le estaba costando mucho hacer su Examen Diario por la noche, porque se quedaba dormido. Así que le pregunté cuál era su rutina nocturna. Él dijo: "Bueno, termino mi día, me pongo mi pijama y me cepillo los dientes. Luego me meto debajo de las mantas y comienzo a orar ". Le dije: "¿Te estás metiendo debajo de las mantas y haciendo tu Examen Diario?" Dijo que sí. "Bueno, creo que deberías intentar rezar antes de irte a la cama". Fue un ejemplo de estar demasiado cómodo. En general, trate de encontrar un buen equilibrio entre la reverencia y la comodidad. Dios puede encontrarte sin importar dónde estés, pero parte de la oración es asegurarte de que estás en el estado de ánimo adecuado.

El reverendo James Martin, SJ, es un sacerdote jesuita, autor y editor en general en América.

\* Artículo reproducido con el debido permiso de America the Jesuit Review. America the Jesuit Review no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.