

# El Servidor

Boletín mensual para los Servidores de la Renovación en el Espíritu Santo de Cuba

## 2. EL CUERPO EN LA ORACIÓN

### El Cuerpo

El primer elemento que debemos tener en cuenta al iniciar el camino de la oración es el cuerpo.

Debemos partir de nuestra realidad, no somos ni puro espíritu, ni pura materia, sino un todo que incluye nuestro ser material (el cuerpo) y nuestro espíritu.

Maestros de oración como San Ignacio de Loyola, Santa Teresa de Jesús, San Francisco de Sales y otros han puesto de relieve la importancia del cuerpo en la oración.

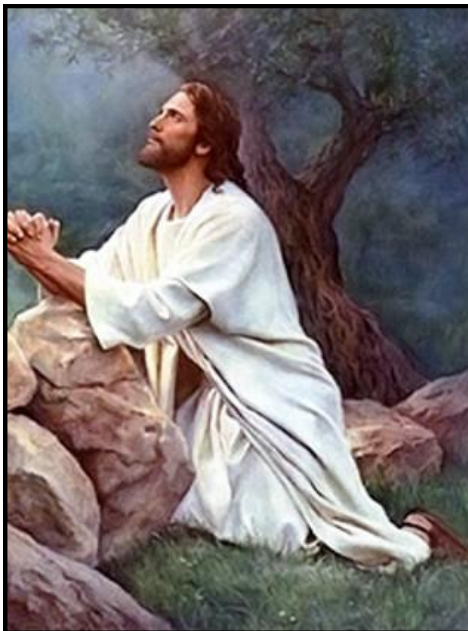
### Un Cambio De Actitud

Al llegar el momento de la oración tiene que ocurrir un cambio radical en nuestra actitud: Debemos enfocar todos nuestros sentidos hacia Dios y permanecer absortos en El. Desde el comienzo debemos enfocar, concentrar nuestra atención hacia nuestro interior más profundo que es donde se realiza el encuentro con el Señor. Hay que interrumpir toda actividad suspendiendo todo trabajo y agitación.

Sin este cambio de actitud y sin esta concentración en Dios es muy difícil que se dé el "Encuentro" que esperamos, por eso es importante al comienzo relajar tensiones y pacificarnos.

### Al Principio

Necesitamos tiempo para entrar en nosotros mismos calmarnos y sosearnos. Nunca tenemos que precipitarnos para orar con el pretexto de que tenemos poco tiempo o se nos hace tarde. Lo importante no es orar unos minutos más sino orar bien. El principio de la oración es un momento importantísimo.



Santo Tomás llega a decir que lo único que está en nuestro poder es empezar bien la oración.

### La Relajación

Para lograr la pacificación necesaria para relajar tensiones y calmarnos existen diferentes métodos de relajación. Cada

persona puede experimentar varios y adoptar el que mejor le ayude.

Para orar hay que relajar bien el cuerpo, deshacer contracciones musculares, que impiden el contacto con Dios.

Hay que ir aflojando todos los miembros con naturalidad, sin esfuerzos, aflojándolos uno detrás de otro, como un saco de arena que cae al suelo. Hay que procurar tener la menor carga muscular acumulada.

Orar en lenguas al comienzo del tiempo de oración, para los que tengan este don, es muy beneficioso, ya que es posible alcanzar la quietud, relajación y concentración necesarias para orar en pocos minutos.

### Posturas

La postura es sólo un medio para facilitar la unión con Dios.

Debe expresar recogimiento, acogida, respeto, pues se trata del encuentro con Dios. Debe ser relativamente cómoda para que pueda durar cierto tiempo. No demasiado acomodada. Postura quieta:

Sin quietud no hay oración profunda. Variarla sólo para buscar mayor unión.

Las manos quietas con las palmas abiertas hacia arriba, separadas o apoyando una sobre la otra.

Puede ser también con los dedos entrelazados con las palmas de las manos hacia arriba. Hay muchas variantes.

Deben evitarse posiciones que resulten forzadas o incómodas. La posición correcta es la que nos haga sentir más a gusto y nos facilite más la concentración.

Cada uno debe ejercitarse en las

distintas posturas hasta hallar la que mejor le ayude. Puede ser de pie o sentado, de rodillas, postrado, con los brazos en alto, sentado en el piso con las piernas cruzadas, etc.

\* \* \*

## Oración por nuestros sacerdotes

Señor Jesús, presente en el Santísimo Sacramento,  
que quisiste perpetuarte entre nosotros  
por medio de tus Sacerdotes,  
haz que sus palabras sean sólo las tuyas,  
que sus gestos sean los tuyos,  
que su vida sea fiel reflejo de la tuya.

Que ellos sean los hombres que hablen a Dios de los hombres  
y hablen a los hombres de Dios.

Que no tengan miedo al servicio,  
sirviendo a la Iglesia como Ella quiere ser servida.

Que sean hombres, testigos del eterno en nuestro tiempo,  
caminando por las sendas de la historia con tu mismo paso  
y haciendo el bien a todos.

Que sean fieles a sus compromisos,  
celosos de su vocación y de su entrega,  
claros espejos de la propia identidad  
y que vivan con la alegría del don recibido.

Te lo pido por tu Madre Santa María:  
Ella que estuvo presente en tu vida  
estará siempre presente en la vida de tus sacerdotes. Amen