

# Expresiones Al Orar



## Primera Parte Postura y Gesto

Los que visitan las iglesias católicas inmediatamente notan un ambiente de oración. Escuchan las lecturas. Perciben el olor de las velas y del incienso. Ven estatuas, ornamentos y muebles que no conocen. Pero con mucha frecuencia comentan sobre el ambiente de oración. Las personas se ponen de pie. Se sientan. Se hincan. Hacen una genuflexión o una reverencia. Los ministros mueven los brazos y las manos. Esta experiencia desorienta a muchos visitantes. Todos, excepto ellos, parecen saber lo que se debe hacer.

“¿Por qué haces eso?” preguntan. “¿Por qué hacemos qué?” contestan los católicos. Los gestos y las posturas durante la celebración eucarística son tan naturales para nosotros que con frecuencia no notamos lo que es tan obvio para quienes visitan.

Así como los que rinden culto en muchas otras tradiciones espirituales, los católicos usan el cuerpo para orar. Expresamos lo que está dentro de nosotros con movimientos externos. A través de los movimientos externos reforzamos lo que está en nuestro interior.

Como lo explica el Segundo Concilio Vaticano: “Para promover la participación activa, se fomentarán las aclamaciones del pueblo, las respuestas, la salmodia, las antifonas, los cantos y también las acciones o gestos y posturas corporales. Guárdese, además, a su debido tiempo, un silencio sagrado” (La Constitución sobre la Liturgia, 30). Y también: “Es necesario, en las Misas para niños, fomentar con diligencia su participación por medio de los gestos y las actitudes corporales, según su edad y las costumbres locales. Esto lo recomiendan

la naturaleza misma de la Liturgia y la psicología infantil, como acción de toda la persona humana” (*Directorio para Misas con Niños*, 33).

Los gestos y las posturas son expresiones. Se expresa con el cuerpo como un idioma usa las palabras. Tanto las expresiones corporales como las palabras varían en su significado según la cultura y, con frecuencia, según la familia. Algunas son populares por varias generaciones; otras desaparecen. Usamos diariamente gestos y posturas definidas culturalmente. Con un movimiento de la cabeza decimos sí o no. Con un movimiento de los hombros declaramos no saber. El grado de afecto se expresa con un saludo de mano, un abrazo o un beso. Con los ojos se expresa desesperación; se arruga la frente para pensar. Te pones de pie por respeto a quien entra en el cuarto. Te agachas para escuchar a un niño. Haces todo esto sin decir una palabra.

Gestos y posturas expresan valores. En la Biblia, las personas se ponían de pie ante los ancianos (Levítico 19,32; 1 Reyes 2,19). Se inclinaban para saludar a un visitante (Génesis 19,1; 2 Reyes 2,15). Abrazaban los pies de otra persona para mostrar respeto (2 Reyes 4,27; Mateo 28,9). Se reclinaban para una comida formal (Juan 13,23).

Tales acciones se usan en el culto público al igual que las palabras. El idioma hablado y visible de un pueblo se combina para resaltar la oración.

Algunas señales cambian al pasar del tiempo. Muchos gestos y posturas para la oración en tiempos bíblicos no son comunes hoy día: Salomón se hincaba frente al altar con las manos extendidas hacia el cielo (1 Reyes 8,54), como lo hacía Esdras

(Esdras 9,5). Durante la ceremonia de la alianza, Abraham cayó con la cara en tierra ante Dios (Génesis 17,2). Moisés cayó de rodillas al suelo cuando Dios reemplazó las tablas de la ley (Exodo 34,8) permaneciendo postrado en oración por cuarenta días y noches (Deuteronomio 9,18). Un leproso se postró con la cara en tierra implorando a Jesús (Lucas 5,12). Jairo se postró a los pies de Jesús para pedir la curación de su hija (Marcos 5,22; Lucas 8,41), como lo hizo la sirofenicia (Marcos 7,25). Jesús mismo se postró en el suelo hasta tocar la tierra con su cara cuando oró en Getsemaní (Mateo 26,39; Marcos 14,35).

Algunas tradiciones de la iglesia primitiva han dejado de usarse. Por ejemplo, los cristianos acostumbraban rezar de cara al este. San Clemente de Alejandría (+215) anotó que “los templos más antiguos miraban hacia el oeste, para poder enseñar al pueblo que estaba de pie con la cara hacia los ídolos que se volteara hacia el este” (*Misceláneo*, 7).

Tertuliano (+220) lamentaba que algunas personas que se creían cristianas adoraban al sol. “Esta impresión se deriva de lo que es bien conocido,” escribió; “que oramos mirando al lugar donde sale el sol” (*Apología* 16). Orígenes (+253) escribió “Debemos rezar simbólicamente mirando al este, como si el alma viera la salida de la verdadera luz” (*Oración* 32). San Basilio (+379) estaba de acuerdo: “Todos miramos hacia el este cuando rezamos, pero unas cuantas personas saben que, al ver hacia allá, estamos buscando nuestra antigua patria, es decir el paraíso, que Dios plantó en Edén hacia el este” (*El Espíritu Santo* 27). Sin embargo, hoy día rezamos mirando hacia cualquier dirección.

No hemos conservado otras costumbres. Por ejemplo, San Cirilo de Jerusalén (+387) recomendaba esto para la Comunión: “Mientras tus labios están todavía mojados con la sangre de Cristo, tócala con las manos, y bendice tus ojos, frente y otros órganos de los sentidos” (*Catequesis Mistagógica* 5,22).

La celebración de la Eucaristía hoy día incluye una secuencia elaborada de movimientos. Los ministros cumplen un buen número de ellos.

☞ El sacerdote besa el altar, extiende los brazos cuando saluda, abre los brazos para orar, se lava las manos, levanta los brazos para levantar los corazones en la oración eucarística, impone las manos sobre el pan y el vino y los bendice con la señal de la cruz, eleva el pan consagrado y el cáliz para que todos los vean, hace una genuflexión ante la presencia de Cristo en el altar, parte y distribuye las especies sagradas para dar la Comunión, pone una partícula del cuerpo de Cristo en la sangre, y bendice a todos con la señal de la cruz.

- ☞ El diácono se inclina para recibir la bendición antes de proclamar el evangelio, besa el libro al terminar y mezcla el agua con el vino.
- ☞ Algunos saludan a las personas en la puerta. Otros llevan en procesión el incienso, la cruz, las velas y el evangeliario. Sostienen el sacramentario. Recogen la colecta y preparan el altar. Un director de coro da la señal para que todos canten.

Los gestos y las posturas de la asamblea son apropiados a esta situación. Expresan la oración personal y comunitaria. Juntos hacemos los movimientos que dan a la Eucaristía su expresión de verdadera oración. Un visitante naturalmente pregunta: “¿Por qué?”

Las razones son sencillas. La oración es nuestra comunicación con Dios. Para comunicarnos, usamos un lenguaje hablado junto con movimientos corporales. Cuando oramos hacemos lo mismo. Toda genuflexión, inclinación y señal de la cruz trata de comunicar la disposición interior de una manera externa. Nuestros gestos y posturas pueden también ayudarnos cuando la oración se hace difícil. Crean la disposición interior que deseamos. Estas acciones tradicionales también nos unen a los tiempos pasados. La oración nos atrae a un reino espiritual más allá del tiempo y del espacio. Los gestos y las posturas nos transportan a donde no hay ni allí ni entonces, con el fin de encontrarnos con Dios.

---

Página 2 de Folleto I

Autor: Paul Turner

Artista: Francis George

Traductora: Rosa María Icaza, CCVI

Citas de *Los Documentos Litúrgicos* ©1997 Arquidiócesis de Chicago.

Liturg Training Publications. Las otras traducciones son de la traductora según la versión en inglés.

©Federación de Comisiones Litúrgicas Diocesanas 2000. Todos los derechos están reservados. Phone: 202.635.6990; E-mail: Publications@FDLC.org; Website: <http://www.FDLC.org>.