

Nuevo Comienzo Tampa

¿Es la posición física vital para la oración?

DR. JOSÉ MORALES, Pastor
6-24-2026

En este estudio bíblico mencionaremos los principios fundamentales, las estrategias prácticas y las bases bíblicas para desarrollar una vida de oración profunda y constante. Lo haremos abordando desde la lucha contra la distracción hasta la validez de las diversas posturas físicas ante Dios.

Se que muchos de ustedes ya tienen opiniones sobre la oración que fueron enseñadas por pastores y ministros. En mi caso, cuando me criaba en la iglesia, era mandatorio que cuando se llegaba a la iglesia había que orar en el altar, aunque llegaras tarde. Arrodillarse a orar en tu asiento y de espaldas al altar era considerado como “irrespetuoso”.

Algunos nunca recibieron ninguna instrucción y desarrollaron sus propios ideales y estilos. Pero en este estudio resumiremos lo que considero que son 5 puntos importantes sobre el poder de la oración.

El Primero es: La Definición de Oración: Es una *conversación* íntima con Dios, nuestro Creador, que implica tanto hablar como escuchar. No es una actuación, no es parte de un rito arcaico ceremonial, sino un *encuentro con un Padre cercano*.

El Segundo es: La Lucha contra la Distracción: La *distracción* se combate activamente mediante el uso de las Escrituras, la escritura manual (ósea haciendo una lista de peticiones de oración con bolígrafo), el ayuno y la estructuración de peticiones con propósitos específicos.

El Tercero es: La Postura Física vs. Disposición del Corazón: Si bien existen posturas tradicionales (arrodillarse, estar de pie), la Biblia y la experiencia de los santos confirman que lo esencial es la autenticidad del corazón. Dios escucha al que ora de *pie, sentado o acostado*.

El Cuarto es: Los Beneficios Integrales: La oración no solo fortalece el espíritu, sino que desde la perspectiva científica y según la **neurociencia**, activa el sistema **parasimpático**. ¿Algunos se preguntarán que es ese sistema? Imagina que tu cuerpo tiene dos sistemas que lo ayudan a funcionar:

El Sistema Acelerador (sistema *simpático*): te ayuda cuando necesitas correr, brincar, defenderte o estar muy alerta. Hace que tus palpitaciones cardíacas aceleren.

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://grokipedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV

El Sistema de Calma (sistema *parasimpático*): aparece cuando ya no hay prisa y el cuerpo necesita descansar, relajarse, y recuperar energía.

Así que, ¿*Qué hace el sistema parasimpático?* Baja los latidos del corazón. Ayuda a respirar más lento y calmarte. Relaja los músculos y te ayuda a dormir y sentirte tranquilo. También ayuda con reducir el estrés crónico y mejora la calidad del descanso en un 87%. [1]

El Quinto es: ¿Cómo hacer que sea eficaz?: La oración debe dirigirse a Dios, en nombre de Jesucristo, con fe, humildad, sinceridad, pero sobre todo entendiendo que lo que pedimos debe estar de acuerdo con Su voluntad divina.

I. Fundamentos Bíblicos de la Oración

¿Qué es la oración y por qué es vital? La oración es el acercamiento de quienes desean comunicarse con el Señor. Es fundamental para desarrollar amor, comunión y *conocimiento* de Dios. A través de ella, demostramos confianza, arrepentimiento, gratitud y obediencia. Aunque Dios conoce nuestras necesidades antes de que hablemos según **Salmos 139:4** “*Pues aún no está la palabra en mi lengua, Y he aquí, oh, Jehová, tú la sabes toda.*” Él desea que oremos para que seamos conscientes de nuestra dependencia de Él.

Tipos de Oración según las Escrituras:

La Biblia clasifica la comunicación con Dios en diversas formas, adaptándose a cada situación de la vida:

Tipo de Oración	Descripción	Referencia Bíblica
Alabanza	“ofrezcamos siempre a Dios, por medio de él, sacrificio de alabanza, es decir, fruto de labios que confiesen su nombre.”	Hebreos 13:15
Gratitud	“dando siempre gracias por todo al Dios y Padre”	Efesios 5:20
Confesión	“confieso mis pecados; estoy profundamente arrepentido”	Salmo 38:18

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

Intercesión	“ciertamente no pecaré contra el Señor al dejar de orar por ustedes.”	1 Samuel 12:23
Petición	“Si necesitan sabiduría, pídanla a nuestro generoso Dios, y él se la dará”	Santiago 1:5
Súplica/Clamor	“Clamo a Dios: sí, a gritos. ¡Oh, si Dios me escuchara!”	Salmo 77:1
Lamento	“Expongo mis quejas delante de él y le cuento todos mis problemas.”	Salmo 142:2

II. Estrategias para Combatir la Distracción

La distracción es un obstáculo común, todos pasamos por eso y aún más en esta generación de teléfonos inteligentes. Cualquier cosa nos distrae. Pero, esa distracción puede transformarse en una oportunidad de crecimiento. Aquí se presentan siete métodos para mantener el enfoque:

1. **Orar con las Escrituras:** Al igual que un niño aprende a hablar escuchando a sus padres, aprendemos a orar respondiendo a la Palabra de Dios. Meditar en oraciones bíblicas (como el Padre Nuestro en **Mateo 6:9-13** o la oración de **Nehemías 1:5-11**) orienta nuestros deseos hacia la gloria de Dios.
2. **Orar con un bolígrafo o lápiz:** Escribir las oraciones obliga a una disciplina mental e intencionalidad que evita sonar como si estuviéramos soñando despierto. Además, permite documentar cómo Dios responde o transforma nuestras peticiones con el tiempo.
3. **Orar con Ayuno:** El hambre física nos recuerda la necesidad de que Dios llene nuestra alma. También es útil ayunar o evitar las redes sociales, que suelen dispersar nuestra capacidad de meditación y quietud.
4. **Orar con personas:** La oración corporativa provee la presencia de Cristo entre "dos o tres" (**Mateo 18:20**) y ayuda a mantener el enfoque al escuchar las oraciones de otros.

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://gropikipedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV

5. **Orar con propósito:** En vez de orar “de cualquier manera”, decide de qué quieres hablar con Dios. Por ejemplo: Escoge un atributo de Dios (como Su amor, Su poder, Su perdón).

O piensa en una necesidad específica (tu familia, un amigo, tu escuela). Si algo te distrae mucho, no pelees con la distracción... conviértela en parte de tu oración.

A veces, lo que te distrae es exactamente lo que Dios quiere que le entregues.

6. **Orar con Emoción:** Interrogar y razonar con nuestras emociones, tal como lo hacía David en los Salmos ("¿Por qué te desesperas, alma mía?"), respondiendo a la ansiedad o el aburrimiento con verdades bíblicas.
7. **Orar con el Evangelio:** Si pierdes la concentración, vuelve al centro: quiénes éramos sin Cristo, quiénes somos con Él y el costo infinito de su sacrificio.

III. El Cuerpo en la Oración: Posturas y Significados

La Biblia nos muestra una gran variedad de posturas físicas, indicando que ninguna es superior a otra, sin embargo lo importante es que son expresiones externas de sentimientos íntimos.

- **De Rodillas:** Expresa humildad, rendición y adoración (**Daniel 6:10; Hechos 9:40**).
- **De Pie:** Manifiesta respeto, atención y la libertad de acercarse a Dios como Rey del universo (**2 Crónicas 20:13; Marcos 11:25**).
- **Sentado:** Indica una actitud de escucha, búsqueda de instrucción o disponibilidad para servir (**2 Samuel 7:18**).
- **Postrado:** Colocar el cuerpo horizontalmente en el suelo es una expresión máxima de tributo, sumisión y reconocimiento de Dios como fuente de vida (**Números 16:45; Marcos 14:35**).
- **Gestos Adicionales:**

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://grokipedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV

- **Brazos abiertos (en forma de un cáliz):** Indica súplica y que estamos esperando recibir.
- **Manos hacia arriba:** Comparable a un mendigo que reconoce que todo lo recibe de Dios.
- **Ojos cerrados/mirada al cielo:** Ayuda al recogimiento y a la concentración visual.

IV. Análisis: Orar Acostado en la Cama

Una preocupación común entre los creyentes es si orar en la cama es una falta de respeto o no. Muchas son las opiniones de respetados teólogos que aclaran este punto con un enfoque pastoral y teológico:

La Cama como Altar

David afirmaba: "Cuando me acuesto me acuerdo de ti, en las vigiliass de la noche medito en ti" (**Salmo 63:6**). La cama puede ser un altar donde la oración surge de la vulnerabilidad, el cansancio o la ansiedad. En esos momentos, las máscaras caen y el alma se muestra tal cual es.

Intención vs. Postura

Es vital distinguir entre la **vagancia espiritual** y el **cansancio físico**.

- Si una persona ora acostada porque su cuerpo está exhausto, enfermo o limitado (como en la vejez o el embarazo), Dios, quien conoce nuestras limitaciones, recibe esa oración con amor.
- Figuras como Santa Teresa de Ávila y otras experimentaron profundas experiencias místicas orando desde su lecho de enfermedad oraban sin cesar.
- **C.S. Lewis** mencionaba que es mejor presentarle a Dios lo que realmente hay en nosotros (cansancio) que una actuación de santidad que no sentimos.

Advertencia sobre la Superstición

Cuando oramos debemos reconocer la santidad del momento; sin embargo la superstición entra cuando creemos que Dios solo escucha si cumplimos un ritual o

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://gropikipedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV

posición corporal específica. Dios ve el corazón y no las articulaciones. Si una persona se duerme orando por agotamiento, se considera que ha "dormido en los brazos del Padre". (Aunque no debe ser una costumbre)

V. Ciencia y Salud: El Impacto de la Oración

La medicina neurológica contemporánea ha validado los efectos físicos de la oración:

- **Regulación Nerviosa:** Como mencionamos al principio, la oración activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la ansiedad en un promedio del 42%.
 - **Mejora del Sueño:** El 87% de los casos estudiados mostraron una mejora en el descanso nocturno tras orar antes de dormir. [1]
 - **Efectos en la Curación:** Investigaciones de la Universidad de Harvard indican que la oración constante regula el ritmo cardíaco y la presión arterial. En contextos hospitalarios, pacientes por los que se oraba mostraron un proceso de curación un 11% mejor que el resto. [2]
-

VI. Conclusiones para la Práctica Diaria

Para que la oración sea eficaz y transformadora, el creyente debe considerar los siguientes principios:

- **Sinceridad:** *Dios no se impresiona por palabras bonitas o posturas externas; Él busca autenticidad.*
- **Constancia:** La exhortación de "orar sin cesar" (1 Tesalonicenses 5:17) implica mantener un estado de conversación continua con Dios en cualquier actividad o postura física.
- **En el Nombre de Jesús:** Él es nuestro mediador. Orar en su nombre garantiza acceso al Padre.

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://gropedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV

- **Aceptación de la Voluntad Divina:** Si una oración no es respondida como esperamos, debemos confiar en que el plan de Dios es superior, como ocurrió con Jesús en Getsemaní y Pablo con su "aguijón en la carne".
- **Enfoque en el "Devoción Constante":** Ver a Dios como una fuente de amor y protección, y no como un juez severo que mide el dolor físico, es la clave para que la oración sea reparadora y no preocupante.

[1] <https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/segun-la-neurociencia-las-personas-que-rezan-antes-dormir-activan-su-cerebro-y-mejoran-el-descanso-un-87-n5981639> [2]

https://grokipedia.com/page/Herbert_Benson?utm_source=copilot.com ** Versículos bíblicos RVR1960 y NTV