



CÓMO UNO DEBIERA ORAR EN LA IGLESIA

Los Cristianos Ortodoxos han recibido de los Santos Padres y observan la siguiente práctica en todo el mundo:

1. Entrar en el santo templo y hacer la señal de la Cruz sobre uno mismo tres veces, y hacienda una inclinación en cada una, diciendo:

"Tú me has creado, oh Señor, ten piedad."

"Dios, sé misericordioso conmigo, pecador."

"Incontables veces he pecado, oh Señor, perdóname."

2. Luego, habiéndose inclinado hacia la derecha y la izquierda, uno se ubica en el lugar de uno y escucha los salmos y oraciones leídas en la iglesia, pero uno no dice para sí mismo otras oraciones de nuestra propia elección ni las lee conforme a libros diferentes de los que se cantan en la iglesia, porque tales cosas el santo Apóstol Pablo condena por haber abandonado a la asamblea de la Iglesia (Hebreos 10:25).

3. Las postraciones e inclinaciones no debieran hacerse según las inclinaciones propias, sino de acuerdo con las regulaciones de los santos apóstoles y santos padres, a saber, en la lectura del Trisagio ("Santo Dios,"), "Venid, adoremos," y el triple "Aleluya," uno hace sobre sí mismo la señal de la Cruz tres veces, concluyéndola con inclinaciones; igualmente también en la lectura: "Dígnate, Señor," así como al principio de la Gran Doxología ("Gloria a Dios en las alturas,"), y después de las palabras del sacerdote: "Gloria a Ti, oh Cristo Dios, esperanza nuestra." Después de cada exclamación del sacerdote, y también en la lectura por parte del lector de "Tú eres más venerable que los Querubines," uno hace la señal de la Cruz y una inclinación. En los días de semana son realizadas inclinaciones en la

Liturgia:

- a. Al comienzo del canto de "Digno y justo es";
- b. Cuando es finalizada la oración "Te alabamos";
- c. Al final de la oración: "Verdaderamente es digno," o su megalinario sustituto;
- d. Al comienzo de la oración "Padre Nuestro";
- e. En el traslado de los Santos Dones para la Comunión;
- f. Y en las palabras "En todo tiempo, ahora y siempre."

En **Maitines** o en **Vigilia**, cuando se exclama "A la Madre de Dios y Madre de la Luz, con cánticos magnifiquémosle", hacemos una postración.

4. En los *Domingos*, e igualmente *desde el día de la Santa Pascua hasta las Vísperas*

del día de Pentecostés (es decir, en el "Oficio de Genuflexión"), y también *desde el día de la Natividad de Cristo hasta Teofanía*, e igualmente en el *día de la Transfiguración* y en la *Exaltación* (excepto ante la Cruz), los Santos Apóstoles *prohíben absolutamente las genuflexiones y postraciones*, respecto de los cual San Basilio el Grande testificó en una carta al Bendito Anfiloque. Así también el Primer y Sexto Concilios Ecuménicos establecieron; Porque los Domingos y otras fiestas del Señor sirven como recordatorios de nuestra adopción por Dios, según la palabra del Apóstol: " Así, ya no eres más esclavo, sino hijo" (Gal.4:7); Porque no es apropiado que los hijos hagan adoración servil.

5. Habitualmente, los Cristianos Ortodoxos no se arrodillan, se mantienen erguidos, pero a las palabras del sacerdote (o del diácono): 'Una y otra vez, de rodillas,' y el resto, ellos se inclinan cara al suelo; la costumbre de arrodillarse a voluntad, cruzarse los brazos y golpearse a sí mismos en el pecho viene de los herejes Occidentales, y en la Iglesia Ortodoxa esto no está permitido. Los Cristianos Ortodoxos, en conformidad con la regla de la Iglesia, hacen postraciones en los tiempos señalados, inclinándose de cara al suelo y nuevamente poniéndose de pie.

6. En la iglesia, cuando el pueblo es bendecido con la Cruz o el Evangelio, con un ícono o el cáliz, ellos hacen la señal de la Cruz, inclinando la cabeza; pero cuando son bendecidos con velas o la(s) mano(s), los Cristianos Ortodoxos no deben hacer la señal de la Cruz, sino solo inclinar la cabeza. Sin embargo, durante la semana de la Santa Pascua, cuando el sacerdote inciensa con la Cruz en su mano, entonces todos hacen la señal de la Cruz y responden: "¡En verdad, resucitó!" de esta forma deberíamos distinguir entra la reverencia hacia las cosas santas y hacia las personas, aunque ellas sean de rango sacerdotal.

7. Cuando recibe una bendición de un sacerdote o un Obispo, un Cristiano besa la diestra de él, pero no hace la Señal de la Cruz antes de hacerlo. No es apropiado besar la mano izquierda del clero, porque este es un uso judío, sino la mano derecha con la cual la bendición es dada.

8. Conforme a la enseñanza de los Santos Padres, la señal de la Cruz debiera hacerse de la siguiente forma: El pulgar y los dos primeros dedos de la mano derecha se unen en sus puntas y los otros dedos se doblan a través de la palma. Entonces tocamos la frente, el vientre, los hombros derecho e izquierdo, y hacemos una ligera inclinación. De aquellos que se persignan con los cinco dedos, o que se inclinan antes de terminar la Cruz, o simplemente agitando la mano en el aire o delante de su pecho, Crisóstomo dice: "Los demonios se regocijan con estos gestos locos". Por otro lado, la señal de la Cruz, hecha apropiadamente con fe y reverencia, aterroriza a los demonios, calma las pasiones pecaminosas y llama a la gracia divina.

REGLAS PARA LAS INCLINACIONES Y LA SEÑAL DE LA CRUZ

La Señal de la Cruz sin Inclinaciones:

1. En la mitad de los Seis Salmos, en el triple Aleluya.
2. Al comienzo del Credo.
3. En la despedida: "Cristo nuestro verdadero Dios."
4. Al comienzo de una lectura de la Santa Escritura: Evangelio, Epístola, Parábola (en Vísperas, Horas Reales).

La Señal de la Cruz con Inclinaciones de Cintura:

1. Cuando se entra o se sale de la Iglesia tres veces.
2. En cada petición de las ectenias.
3. En cada exclamación del sacerdote ofrecida para gloria de la Santísima Trinidad.
4. En las exclamaciones: "Tomad, comed"; "Bebed de él, todos"; "Lo Tuyo de lo que es Tuyo"; y "Lo Santo a los santos."
5. En las palabras: "Tú eres más venerable."
6. En cada una de las palabras: "Adoremos," "Adoración," "prosternémonos."
7. Durante las palabras: "Aleluya," "Santo Dios," "Venid, adoremos," y después de la exclamación "Gloria a Ti, Cristo Dios nuestro," antes de la despedida – tres veces.
8. En el canon, en la primera y novena odas, en el primer estribillo al Señor, la Madre de Dios o al santo.
9. Después de cada stijeron (en cuyo momento el coro que ha finalizado de cantar, hace la señal de la Cruz).
10. En la Litia, después de cada una de las primeras tres peticiones nos persignamos e inclinamos tres veces; después de las dos peticiones restantes no persignamos y nos inclinamos una vez.

La Señal de la Cruz con Postraciones:

1. Durante los ayunos, al entrar y salir de la iglesia, tres veces.
2. Durante los ayunos, después de cada estribillo al Himno de la Madre de Dios, "A ti te magnificamos."
3. Al comienzo del himno: Digno y justo es adorar al Padre."
4. Después de "Te cantamos."

5. Después de "Verdaderamente es digno," o su megalinaria sustituta.
6. En la exclamación: "Y haznos dignos, oh Soberano."
7. En el traslado de los Santos Dones, en las palabras: "Con temor de Dios," y por segunda vez, en las palabras: "En todo tiempo, ahora y siempre."
8. Durante el Gran Ayuno, en Gran Completas, en el canto de "Oh Santísima Señora," en cada verso; en el canto de "Alégrate Virgen María, Madre de Dios," y el resto, en Gran Vísperas de Cuaresma, tres postraciones.
9. Durante los ayunos, en la oración, "Oh Señor y Soberano de mi vida."
10. Durante los ayunos, al concluir cantando: "Acuérdate de nosotros, oh Señor, cuando vengas en Tu Reino," – siempre tres postraciones.

Inclinaciones de cintura sin la Señal de la Cruz:

1. En las palabras: "Paz a todos vosotros."
2. "La bendición del Señor sea sobre vosotros."
3. "La gracia de nuestro Señor Jesucristo."
4. "Y que las misericordias de nuestro gran Dios."
5. En las palabras del diácono: "Y por los siglos de los siglos" (después de "Porque eres Santo, oh Dios nuestro").

La Señal de la Cruz no se hace:

1. Durante los salmos.
2. Generalmente mientras se canta.
3. Durante las Ectenias por el coro que canta las respuestas.

Adicionalmente:

El hacer la señal de la Cruz y las inclinaciones debiera ser efectuado después de que el canto sea finalizado, y no durante las palabras de cierre.

Las postraciones no son permitidas:

- Los Domingos;
- Desde la Natividad de Cristo hasta Teofanía;
- Desde Pascua hasta el Domingo de Pentecostés;
- En el día de la Transfiguración;
- Y en la Exaltación de la Cruz (excepto las tres postraciones ante la Cruz).

Las Postraciones cesan desde la Entrada en Vísperas de una fiestas, hasta "Dígnate,

oh Señor," en las Vísperas del día mismo de la fiesta.

Publicado Originalmente como parte del "Devocionario", publicado por la Imprenta San Job de Pochaev, Monasterio dela Santísima Trinidad. Jordanville, N.Y., 1968., con la bendición del Arzobispo Averky de Siracusa y Trinidad.

Traducido al Inglés en:

<http://www.stmaryofegypt.org/devotion/howoneshouldpray.htm>

Traducido al español por el Diácono Roberto León.