

La súplica

# Herramienta de oración: Palmas hacia arriba, palmas hacia abajo

## ¿Qué es?

Esta herramienta de oración explica lo que significa “Palmas hacia arriba, Palmas hacia abajo”; una herramienta sencilla para asociarte con Dios en oración.

## ¿Por qué?

*“Echar nuestra carga sobre Dios es descansar en su providencia y en su promesa. Y si lo hacemos, Él nos llevará en los brazos de su poder, como una nodriza lleva a un niño; y fortalecerá nuestros espíritus por su Espíritu, para que soporten la prueba.”* Matthew Henry

## Referencia bíblica:

*“Encomienda al Señor tus afanes, y Él te sostendrá; no permitirá que el justo caiga y quede abatido para siempre”.* Salmo 55:22

---

## Una pequeña introducción a Palmas hacia arriba, palmas hacia abajo

Una herramienta sencilla que podemos usar para ayudarnos a desarrollar una vida de oración fructífera en asociación con Dios, a la vez que simultáneamente profundizamos en nuestra confianza en su cuidado constante, se llama: ‘palmas hacia arriba, palmas hacia abajo’.

Los contemplativos se refieren a este tipo de oración como oración de ‘recopilación’, que es una forma de oración centrada. Esta herramienta nos permite permanecer en ‘el descanso de Dios’ y a continuación fluir en un lugar de petición y pedir a Dios. Es especialmente útil por las mañanas porque puedes traer tus peticiones, sueños y temores para ese mismo día delante de Dios.

# Hazlo: Palmas hacia arriba, palmas hacia abajo

## Palmas hacia Abajo

Siéntate en una posición cómoda, que no sea rígida pero tampoco estés encorvado, e invita a la presencia de Dios. Comienza colocando tus manos con las palmas hacia abajo sobre tus piernas.

Esta postura ‘palmas hacia abajo’ es un gesto simbólico que significa que quieres entregar tus peticiones a Dios.

Mientras estás sentado delante del Señor, comienza a nombrar las preocupaciones o ansiedades que puedas tener sobre el día que tienes por delante. Nombra las preocupaciones por esa reunión que tendrás que dirigir, un miembro de tu familia que está enfermo, un informe que tienes que entregar en el trabajo, ¡o una persona por la que necesitas tener una gracia especial hoy! Recuerda: no ores lo que crees que Dios quiere escuchar, ora lo que hay dentro de ti.

Sea lo que sea que te pesa en el corazón o en la mente, nómbralo en oración delante de Dios e imagínate dejándolo en sus manos. Puede que incluso quieras imaginarte las manos de tu Padre celestial bajo tus manos, recibiendo las cosas que le estás entregando. Según te vinculas con la presencia de Dios te darás cuenta de que sientes una sensación en tu cuerpo o espíritu - quizá una sensación de alivio o liberación - mientras te entregas a su amor y cuidado.

## Palmas hacia arriba

Después de unos cuantos minutos en silencio, pon las palmas hacia arriba, la parte de arriba de tus manos descansando suavemente sobre tus piernas. Según haces esto, comienza a pedir a Jesús por su paz, su valentía, su presencia, su amor o su intervención directa allí donde existe preocupación, inquietud, anticipación o petición, todo lo que has entregado al Señor tan solo unos momentos antes.

En la quietud, descansa en este intercambio divino, recibiendo paz fresca, su presencia y poder en lugar de las peticiones e inquietudes naturales. Estate abierto a recibir una promesa de la Biblia en concreto, un sentido de dirección o una impresión en tu imaginación en relación a algunas de estas peticiones.

## Descanso

Por último, permanece durante unos minutos más sin pedir nada. Simplemente descansa en su amor, y como ya has entregado tus peticiones a Dios, recuerda que Él todavía tiene todo el mundo en sus manos. Cree que Dios te ama en estos momentos y permite que su presencia sea más que suficiente.

# Libros relacionados con el método Palmas hacia arriba, palmas hacia abajo

- La inspiración para esta herramienta de oración viene del libro de Richard Foster, “La celebración de la disciplina”.