

## Oración corporal, un tesoro escondido\*

---

Jhon Wilder Alarcón Hincapie\*\*

Recibido: 1 de octubre de 2014 • Aprobado: 28 de noviembre de 2014

---

### Resumen

La oración en la vida del creyente es medio y lugar, en el cual se encuentra con Dios, el hombre involucra todo el ser; es decir, cuerpo y alma, como ser integral, busca la perfección y la configuración con el creador, como lo ha manifestado Santo Tomás de Aquino en su reflexión teológica sobre el hombre. Durante siglos se utilizó el cuerpo como parte fundamental en la oración, diferentes textos y vidas de hombres manifiestan esta relación; por ejemplo: la experiencia bíblica veterotestamentaria y neotestamentaria, la tradición apostólica, los Padres de la Iglesia y Santo Domingo de Guzmán. En la modernidad, la relación con Dios ha pasado a un segundo plano, reduciendo la oración a expresiones privadas y mentales, lo que hizo perder la oración con el cuerpo. Será hasta el Siglo XX, cuando se intentará recuperar esta forma de hacer oración, pero mezclándola con oraciones y métodos de las religiones orientales que desvirtúan la relación con Dios, al procurar el encuentro del hombre con su yo interior.

**Palabras Claves:** Oración, cuerpo, espíritu, Diálogo, espiritualidad.

---

---

\* Este artículo es el resultado de la investigación del autor..

\*\* Licenciado en Filosofía y teólogo de la Universidad Santo Tomás; teólogo de la Universidad Pontificia Bolivariana; fraile dominico del convento Enrique Lacordaire de Medellín, Colombia. Correo electrónico: alarconjhon@hotmail.com

## Body prayer, a hidden treasure

---

### Abstract

Prayer in the life of the believer is the means and place, in which he/she meets God, man involves the whole being; i.e., body and soul, as a comprehensive being, seeks the perfection and shaping with the creator, as expressed by St. Thomas Aquinas in his theological reflection on man. For centuries the body was used as a fundamental part of prayer; different texts and lives of man show this relationship; i.e.: the biblical experience in the old testament and new testament, the apostolic tradition, the Fathers of the Church and Saint Dominic. In modernity, the relationship with God has gone into the background, reducing the prayers to private and mental expressions, which lost the prayer with the body. It will be until the twentieth century, when is attempted to recover this type of prayer, but mixing it with prayers and methods of Eastern religions that distort the relationship with God, when searching the encounter of man with his inner self.

**Keywords:** Prayer, body, spirit, Dialogue, spirituality.

---

## Prière corporelle, un trésor caché

---

### Résumé

La prière dans la vie du croyant est le moyen est lieu de rencontre avec Dieu, l'homme s'implique dans tout son être; c'est à dire corps et âme, comme être intégral il cherche la perfection et la configuration avec le créateur, tel que l'a manifesté Saint Thomas d'Aquin dans sa réflexion théologique sur l'homme. Pendant des siècles le corps fut utilisé comme partie intégrale de la prière, cette relation se manifeste dans différents textes et vies; par exemple l'expérience biblique de l'Ancien Testament et du Nouveau Testament, la tradition apostolique, les pères de l'église et Saint Domingue de Guzman. Dans le modernité la relation avec Dieu est passé à un second plan, réduisant la prière à des expressions privées et mentales, ce qui entraîna la perte de la prière avec le corps. C'est seulement au vingtième siècle, qu'on tenta de récupérer cette forme de prière, mais en la mélangeant avec des prières et méthodes issues des religions orientales, qui dénaturent la relation avec Dieu, en cherchant la rencontre de l'homme et sa conscience intérieure.

**Mots clé:** Prière, corps, esprit, Dialogue, spiritualité

---

## Introducción

Reflexionar sobre la oración es entrar en una de las experiencias más íntimas del hombre, pero al mismo tiempo es un elemento común a todo hombre como ser religioso; toda persona siente la necesidad de comunicarse con el trascendente, el doctor José Todolí lo expresa en su texto *la dimensión religiosa del hombre* de la siguiente manera:

Al estudiar la persona humana, dentro de su misma totalidad, se nos presenta con carácter de preeminencia su perspectiva hacia Dios, lo que pudiéramos llamar con una palabra impropia, pero que expresa bastante bien lo que se busca: la dimensión religiosa del hombre. (Todolí, 1949, p. 854).

Según lo anterior se puede entender que existe una relación estrecha que el hombre establece con Dios o con una idea superior o trascendente, dependiendo de la religión que se profese.

Esta relación se refiere a la experiencia cristiana de oración y diálogo con Dios. Para esto, es pertinente recordar que la herencia de la oración se recibe de los judíos, para los cuales tiene un significado histórico, por eso dice León-Dufour que “la constante más estable de las oraciones del A. T. es sin duda su relación con el plan salvífico de Dios” (León-Dufour, 1970, p. 611), pues entiende que se ora a partir de lo que se ha vivido, se vive y se vivirá cuando Dios cumpla su promesa de reunirlos en la tierra prometida en la que mana leche y miel (Cfr. Ex. 3, 8). “(...) El contenido de la oración de Israel la sitúa por tanto en la historia” (León-Dufour, 1970, p. 611).

En el Nuevo Testamento la invitación que hace Jesús a todos los que lo siguen es a tener a Dios como Padre, manifestando de esta forma la cercanía que debe tener el hombre con su creador. La oración que debe seguir el hombre como modelo es el Padre Nuestro. León-Dufour en su obra *Vocabulario de teología bíblica* explica de la siguiente manera la relación del hombre con Dios:

De ahí proviene que, totalmente en la línea de la oración bíblica, anteponga a todo la preocupación por el designio de Dios: por su nombre, por su reino (cf. Mt 9,38), por la actualización de su voluntad. Pero pide también ese pan (que él ofrece en la eucaristía), luego el perdón, después de haberse uno reconciliado con los hijos del mismo Padre, finalmente la gracia de no verse arrastrado por las pruebas del tiempo venidero. (1970, p. 614).

Jesús de Nazaret no se queda solo con conducir al hombre a acercarse a Dios, a través de la oración, sino que Él en su vida y ministerio público se entrega a la oración. Esto se encuentra evidenciado en varios textos bíblicos de los sinópticos, por ejemplo: ora en la montaña (cf. Mt 14, 23), antes de la elección de los Apóstoles (Lc 6, 12), en el Monte Tabor (cf. Lc 9,29), en el momento de la pasión (cf. Lc 22, 39-42), con otros muchos ejemplos se nos presenta a Jesús orando.

Los apóstoles como herederos de las enseñanzas de Jesús, los encontramos después de su muerte y resurrección en oración comunitaria para estar en una continua alabanza, agradecen los dones dados por Dios, sobre todo antes de emprender todas sus labores apostólicas. En el texto de los Hechos de los Apóstoles se narra cómo hicieron oración antes de la elección de Matías para que hiciera parte del grupo de los doce (Cfr. Hch 1, 24ss). Los apóstoles como herederos de la tradición orante del pueblo judío ubican la oración como parte integral de su vida, oran en todo momento y para toda circunstancia. Esto nos lleva a afirmar que la oración hace parte de los principios constitutivos del cristiano.

En los años siguientes a la era apostólica, los nuevos cristianos querían vivir una configuración radical con Cristo, estableciendo nuevos medios y métodos de oración que daban respuestas a sus necesidades y a las necesidades de cada tiempo, procurando así un diálogo cercano con Dios que acompaña su vida. Estos nuevos métodos de oración se ven evidenciados también en la consagración que hacen hombres y mujeres a Jesús, para configurar sus vidas con el proyecto de salvación predicado por los seguidores y propagadores del cristianismo.

Ahora bien, se pretende realizar un recorrido por algunos autores representativos sobre la oración corporal a lo largo de la historia de la Iglesia, evidenciando de esta manera la presencia de la oración corporal en la vida de los cristianos de las diferentes épocas. Se seguirá el método histórico hermenéutico para la revisión documental que se refiere a cada época. En un primer momento, para facilitar la comprensión de la oración corporal se presentarán los conceptos de oración, cuerpo y alma; en un segundo momento, se revisarán textos bíblicos que evidencian la presencia de la oración corporal; en un tercer momento, trataremos la oración corporal como los Padres de la Iglesia Latina y Oriental; en cuarto momento, el aporte de Santo Domingo de Guzmán; y en el quinto momento el yoga y la meditación cristiana; y para terminar, como fruto del recorrido histórico se darán las conclusiones.

## Definición de los conceptos: oración, cuerpo, alma

El hombre como ser compuesto por cuerpo y alma, es decir como ser integral, busca a Dios. Él se relaciona con Dios en cuanto individuo dotado de razón y voluntad. A lo largo de la historia, movimientos como el maniqueísmo han querido enfatizar la división del hombre en cuerpo y alma; por esta razón es preciso clarificar los conceptos de oración, cuerpo y alma para luego proceder a entender al hombre como ser integral.

Respecto a la oración, vemos que en el ámbito de la historia de Salvación el hombre es capaz de Dios, en cuanto es capaz de orar, “Se define como *homo orans*, en cuanto que adora, escucha y responde a Dios, confiriendo verdad a su propia existencia”. (Guerra, 1983, p. 1391).

La oración nace del sentimiento más sincero y profundo del hombre, por esta razón debemos procurar no complicarlo o limitarlo con estructuras ritualistas agobiantes o asfixiantes. Augusto Guerra presenta tres elementos que debe experimentar el hombre al momento de orar:

Las tres notas indispensables con que se caracteriza la estructura interna de quien experimenta la realidad de la oración son “La fe en un Dios personal, vivo. La fe en su presencia real. Un dramático diálogo entre el hombre y Dios, al que se sabe presente (1983, p. 1392).

Respecto al cuerpo y al alma, el cristianismo ha bebido a lo largo de la historia de la concepción *hilemórfica* del hombre. “Aristóteles concibió el cuerpo como una realidad limitada por una superficie. El cuerpo tiene extensión; en realidad, tiene su propio espacio, y es una substancia. El cuerpo no es pura materia o pura potencia: está de alguna manera <<informado>> por una forma”. (Ferrater, 1994. p. 754).

Según las enseñanzas de Aristóteles, el cuerpo es una realidad e instrumento para relacionarnos con los otros hombres, pero también sirve para la relación con lo metafísico o sobrenatural.

Por otro lado, “El alma, declara Aristóteles, es en algún sentido el principio de la vida animal, en tanto que vida que se mueve a sí misma espontáneamente”. (Ferrater Mora, J. 1994, p. 112). Esto evoca la experiencia bíblica del origen de la creación cuando Dios insufló al hombre su espíritu, un espíritu de vida (cf. Gn. 2, 7-9).

Hasta lo dicho, se puede entender el complemento de cuerpo y alma en el desarrollo del ser, convirtiéndose también en vehículo o instrumento para la oración, conocimiento y crecimiento en Dios, en su plan de Salvación y en la vida misma del hombre.

Si esto es así, es pertinente relacionar los conceptos de cuerpo, alma y oración, como fundamento de la oración corporal:

(...) El ser arcano del hombre es tener vida; él es “alma viva”. Pero sólo está vivo a través del cuerpo. Mediante éste, la vida llega al exterior, se manifiesta y entabla relaciones. La relación simbólica por excelencia es la del cuerpo y el alma... para el ser del hombre, el corazón (alma) está en relación de correspondencia, de imagen y semejanza de Dios, con el ser divino. (Kunzler, 1999, p. 173).

La oración tiene en cuenta al cuerpo y por ello la historia de cada hombre, sus tristezas, alegrías y logros, es por esto que debe procurarse que sea contextualizada, que brote desde lo más íntimo del individuo, para que sea un compartir de vida, donde Dios es verdaderamente, el que camina junto a las creaturas.

En la oración corporal cada movimiento o gesto debe significar algo para el orante, es más, debe ser reflejo de lo que vive o quiere dialogar-comunicar a Dios que todo lo escucha y da respuesta. Kunzler manifiesta esta expresión del cuerpo de la siguiente manera: “las realizaciones del cuerpo repercuten también en el alma, le recuerdan, mediante la realización misma”. (1999, p. 174). De esta manera se evidencia un elemento importante para la oración corporal; a saber, la espontaneidad personal y comunitaria. Lo que no significa que a lo largo de la historia los pensadores cristianos y los mismos cristianos no ofrezcan instrucciones o guías para vivir la oración.

Por lo tanto, la oración es el vehículo con el cual el hombre se comunica con Dios, desde su vida, historia y corporalidad, que le sitúa y le hace orar, desde su aquí y ahora. Ahora es el momento de empezar a revisar los antecedentes de la oración corporal a lo largo de la historia.

## **Elementos bíblicos de la oración corporal**

Este recorrido se iniciará con las fuentes bíblicas como lugar en el cual reside la revelación de Dios para con el hombre y la respuesta de aquel. Entendemos como fuente bíblica las enseñanzas sobre la oración corporal del Antiguo Testamento y el Nuevo Testamento.

León-Dufour manifiesta la importancia de la oración para los israelitas del Antiguo Testamento en la vida cotidiana del hombre, todo lo vivido tiene su origen y su fin en Dios, Señor de la historia (León-Dufour, 1970, p. 611). Podemos

afirmar así que la vida misma en este pueblo es oración, todo debe estar y significar relación y filiación con Dios.

Paul Turne en su obra: *Expresiones al Orar: Primera Parte Postura y Gesto* nos presenta los siguientes ejemplos de la vida de oración de los israelitas:

Lv 19,32; 1R 2,19: las personas se ponían de pie ante los ancianos.

Gn19, 1; 2R 2,15: se inclinaban para saludar a un visitante.

2R 4,27: abrazaban los pies de otra persona para mostrar respeto.

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 (1R 8, 54), como lo hacía Esdras. (Turne, 2000, p. 2).

A las manifestaciones de oración corporal antes mencionadas, es pertinente agregar la experiencia que tuvo el rey David al llevar el Arca de Yahvé a la casa de Obededón, en este espacio de fiesta él se pone al frente de la caravana y danza en honor del Arca, (Cfr. 1S 6, 12-23).

Con las ideas antes manifestadas podemos decir que en el Antiguo Testamento no hay estructuras bien formadas para la oración corporal, pero hay un fundamento del uso del cuerpo para comunicarse de manera respetuosa con el otro y con Dios. Con el cuerpo el israelita le expresa a Dios su alegría, gratitud, pecado y tristeza.

Este humus de oración en la vida cotidiana del hombre israelita es adoptado por Jesús de Nazaret, quien hace de la oración fundamento de su ministerio público y vida, siempre eleva una oración sentida, gestual, y a veces acompañada del tacto, saliva, pero sobre todo sumamente expresiva en los grandes momentos y decisiones de su misión; por ejemplo en Getsemaní.

Estos pueden ser otros ejemplos de la oración en el Nuevo Testamento:

- Jesús ora en la montaña (cf. Mt 14, 23), antes de la elección de los Apóstoles (Lc 6, 12), en el monte tabor (cf. Lc 9,29), en el momento de la pasión (cf. Lc 22, 39-42), con otros muchos ejemplos se nos presenta a Jesús orando.
- En el libro de los Hechos se presenta la vida de oración común de la Iglesia primitiva, por ejemplo: se narra como hicieron oración antes de la elección de Matías para que hiciera parte del grupo de los doce (cf. Hch 1, 24ss), pero su experiencia de oración permeaba toda su vida en

varios textos se hace referencia de como se reunían a orar (cf. Hch 1, 14; 2, 46).

- Se encuentran expresiones explícitas de la oración corporal:
  - Orar de pie: (Mc 11,25; Lc 18,11).
  - De rodillas (Hch 7,60; 9,40; 20,36).
  - Alzando las manos (1Tm 2,8).
  - Sentado (1Co 14,30).
  - Mirando hacia arriba: (Mt 14,19; Mc 7,34; Lc 9,16).
  - Mirando hacia abajo (Lc 18,13).

Los ejemplos que brindan los textos del Nuevo Testamento sobre el uso del cuerpo en la oración, el cuerpo como medio que permite transmitir las alegrías, necesidades del hombre a Dios, reafirma la enseñanza del cristianismo de presentarse ante Dios como ser íntegro.

## La oración corporal en los padres de la iglesia latina y oriental

La Iglesia primitiva guarda las enseñanzas de los apóstoles y sus primeros discípulos como tesoro valiosísimo, ve en ellas el fundamento de la Iglesia y la presencia de Dios junto a su pueblo como lo ha hecho desde antiguo. A continuación se revisarán algunos de los autores y textos de la antigüedad sobre la oración corporal.

Paul Turne nos presenta otra enseñanza sobre la oración corporal de algunos autores cristianos de la antigüedad:

(...) 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”.

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”.

Orígenes (+253) escribió “Debemos rezar simbólicamente mirando al este, como si el alma viera la salida de la verdadera luz”.

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. Sin embargo, hoy día rezamos mirando hacia cualquier dirección. (Turne, 2000).

La Iglesia oriental tiene dos ejemplos explícitos de oración corporal, que se pueden considerar de igual forma como textos fundantes de la vida espiritual de Oriente; a saber, el movimiento espiritual Hesicasta y la Filocalia.

Hesicastas fueron los ermitaños del desierto egipcio. Macario (300-390), abad de Scete, enseñó que es posible gustar en el corazón los efectos de la gracia de Dios, porque «el corazón es el dueño y el rey del organismo corporal y cuando la gracia hace suyos los deseos del corazón, reina sobre los miembros y sobre los pensamientos». (Giocondo, 1984, p. 113).

Javier Melloni en el texto: *Conocimiento Espiritual en la Filocalia* nos presenta la vida espiritual de la iglesia oriental, a continuación se enumerará algunas ideas sobre esta espiritualidad:

Filocalia o filokalía (en griego *Φιλοκαλία*, de *φιλία*: afición, amor y de *καλός*: bello, belleza), nombre que recibe una colección ya clásica de textos dedicados a la mística y ascesis en la Iglesia Ortodoxa, uno de sus principales temas es el hesicasm.

A continuación se conocerán las enseñanzas que dejaron los Padres del Desierto sobre la vida de oración practicada en esta época de oro de la vida espiritual. Para cumplir este objetivo se establecerá la manera de concebir la filocalia, acompañada de otras formas para expresar la interiorización de la relación con Dios. Los Padres del desierto conciben la vida espiritual como un caminar que empieza desde el murmullo filocálico, pasando por la conversión de corazón, confrontando las pasiones que no le permiten estar con Dios, por último y fruto del camino espiritual la morada de Dios en el corazón del hombre.

Traducida literalmente, significa «amor a la belleza» (filókalos), es decir, amor a Jesús, «esa Belleza divino-humana, divino-cósmica, de la que tienen sed los hombres de hoy». (Melloni, p. 2).

El Murmullo Filocálico: el deseo de contemplar la belleza de Dios oculta en la Creación y el deseo de contemplar esa Belleza que está por encima de toda creación”. Una sed incontenible, una sed insaciable. Pero, al mismo tiempo, una sed serena, apacible, una sed humilde, que aprende

a esperar, a alcanzar su meta sin violentar nada ni a nadie. Sed de ver a Dios. (Melloni, p. 3).

Los Padres vigilantes: es una virtud que es condición fundamental para comenzar, mantenerse y progresar en la vida espiritual: «La continuidad engendra la costumbre, y ésta otorga a la vigilancia una cierta densidad natural», escribía Hesiquio de Batos... En la doctrina filocalica, la vigilancia presenta una progresión: para los que comienzan, está vinculada al miedo a la muerte y al Juicio Final... Después, la vigilancia se convierte en un austero ejercicio de atención frente a todos los pensamientos que asaltan a la mente, para suprimirlos de raíz. Gracias a esta rigurosa vigilancia, el espíritu alcanza una claridad interior muy equilibrada y penetrante, que lo defiende de toda turbación... «La vigilancia es un método espiritual que, mantenido con perseverancia y ardor con la ayuda de Dios, libera totalmente al hombre tanto de sus pensamientos y palabras llenos de pasión como de sus acciones perniciosas. (Melloni, p. 3).

Habitados por Dios: habitados por Dios» es la traducción del término griego *theophoroi*. Un término denso, que expresa la calidad espiritual de los monjes que han alcanzado la perfección, es decir, la divinización. (Melloni, p. 3).

Una sabiduría de vida, hecha de ascesis y de contemplación: He aquí los dos grandes polos de la experiencia espiritual: la ascesis, que es el trabajo del cuerpo y del corazón, y la contemplación de Dios, que se alcanza por la oración y que constituye el trabajo y el descanso del espíritu. Ascesis y contemplación forman un solo movimiento en dos tiempos indisolubles, desde el comienzo hasta el final del recorrido. El conocimiento precede a la acción, ya que la acción recibe del conocimiento su impulso y su luz. (Melloni, p. 4).

El espíritu: espíritu es una traducción discutible del *noús* griego y porque está ligada a otros términos que nos van a introducir en la antropología de los Padres filocalicos y de la Iglesia de Oriente. Oriente, desde muy antiguo, ha distinguido tres partes en el ser humano: *sóma*, el cuerpo; *psyché*, el alma; y *noús*, término cuya raíz griega significa «olfatear», «husmear», y que unas veces se traduce por «espíritu», otras por

«mente», y otras por «intelecto» o «inteligencia». Ésta es la confusión o ambigüedad que conviene aclarar. (Melloni, p. 5).

El Velo de las Pasiones: el punto de partida es la oscuridad y la ignorancia. Una ignorancia muy diferente de la que se encontrará al término del camino. Porque la ignorancia de los inicios está envuelta en tinieblas, mientras que la otra, la sublime Ignorancia del término, está envuelta en luz, en una deslumbrante Luz divina... Dos obstáculos se interponen a este destino: el velo de las pasiones y la espesura de una carne que debe ser liberada, transformada. Las pasiones son una carga pesada que retiene al hombre en los bajos fondos y le impide ver a Dios y verse a sí mismo. (Melloni, p. 7).

En el Abismo de la Humildad: la humildad asume, resume y es la culminación de todas las demás virtudes y prácticas de los monjes... La humildad del corazón, «que es una cosa muy alta y divina» convoca a todas las demás virtudes y engendra otras todavía más perfectas. He aquí el círculo paradójico de la doctrina filocalica y de toda espiritualidad: por un lado, la humildad es un don y una condición para alcanzar el conocimiento y la unión con el Espíritu de Dios; y, por otro lado, este don no se da sin nuestro trabajo de purificación. (Melloni, p. 12).

El duelo, o el conocimiento de uno mismo: el hombre se libera del círculo vicioso del amor de sí gracias al acto de fe en Dios. He ahí el origen de su conversión, es decir, de la nueva dirección que ha emprendido con todo su ser. Y el primer peldaño con que se encuentra es el dolor del arrepentimiento (...). La escalera del conocimiento espiritual tiene su primer peldaño en la dura experiencia de conocerse a sí mismo, de afrontar la propia verdad. Porque no podemos tener conocimiento de las cosas de Dios si previamente no tenemos conciencia de la viga que tenemos en nuestro propio ojo. (Melloni, p. 12).

La Morada del Corazón: todas las virtudes son incapaces por sí solas de lograr la pureza de corazón sin la acción y la presencia del Espíritu Santo (...). La humildad, como trabajo y como don al mismo tiempo, es un ejercicio de transparencia que revela la morada secreta del corazón. Esta transparencia desvela la profundidad del hombre y la presencia de Dios en el corazón de la misma. Así, la sexta bienaventuranza se

despliega en dos dimensiones: por un lado, el corazón purificado ve a Dios; por otro, viendo a Dios dentro de sí, el hombre descubre la profundidad de su propio corazón. De este modo, el hombre alcanza la plenitud de su ser: es restablecida su semejanza con Dios, de modo que se revela en él la imagen plena y perfecta de Dios, del Dios que creó al hombre «a su imagen y semejanza» (Gn 1, 26) (...). Los monjes hesicastas fueron acusados de localizar la experiencia de Dios en el interior del cuerpo y de identificar la naturaleza de Dios con la interioridad de la naturaleza humana. Sus detractores afirmaban que Dios no es interior, sino exterior al hombre. (Melloni, p. 17).

## **Aportes de Santo Domingo de Guzmán sobre la Oración corporal.**

En la experiencia de los Padres de la Iglesia encontramos una primaria estructuración de la oración corporal, pero será Domingo de Guzmán quien logra presentar una estructura secuencial de la oración corporal, centrando la atención en el cuerpo como vehículo o signo que transmite la relación y el diálogo entre el hombre y Dio. A través del cuerpo se evidencia al hombre como ser integral en presencia de Dios.

Santo Domingo vive en el Siglo XII y XIII, funda la Orden de los frailes Predicadores para que dieran respuesta a la necesidad de la predicación doctrinal a los fieles de la época. Muchos biógrafos coinciden en que no deja ningún documento escrito, pero la tradición dominicana le atribuye nueve modos de orar al Santo, que expresan claramente su perfil espiritual.

La manera de orar, muy frecuentada por el bienaventurado Domingo, según la cual el alma ejercita los miembros del cuerpo para dirigirse con más intensidad a Dios y, al ponerlo en movimiento, es movida por él hasta entrar unas veces en éxtasis, como Pablo (2Cor 12, 2); otras en agonía, como el Salvador (Lc 22, 43); otras en arrobamiento, como el profeta David (Sal 31, 23). Consta que hubo santos tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento que oraron así algunas veces. Tal forma de orar incita a la devoción, alternadamente del alma al cuerpo y del cuerpo al alma. En el caso de santo Domingo, lo llevaba a derramar vehementes lágrimas y encendía el fervor de su buena voluntad de tal modo, que la mente no podía impedir que los miembros del cuerpo

delatase su devoción con señales exteriores. Y, por la misma fuerza de la mente en oración, a veces prorrumplía en peticiones, súplicas y acciones de gracias (Gómez, 2011, p. 378).

El autor ahora citado continúa explicando los nueve modos de orar de Domingo.

1. Inclinado ante el altar: Domingo inclina su cuerpo frente el altar va rendir reverencia a Dios presente en la oración, evocando la oración humilde del pueblo de Israel (cf. 1S 1, 11), Domingo siente cercano a Dios, pero de igual forma no se siente digno de estar en su presencia, lo que lleva a abajarse ante su presencia.
2. Tendiéndose entero en tierra apoyado sobre la cara: se tendía en el suelo como signo de arrepentimiento por el pecado del pueblo y de sus propias culpas (cf. Sal. 44, 16).
3. Disciplina: Santo Domingo de Guzmán se latiga con una cadena de hierro para expiar sus culpas y las de la humanidad durante la recitación del oficio divino, *el Miserere Deus... o el De profundis...*, era una práctica muy recomendada para su Orden.
4. Fijo el rostro frente al crucifijo: Domingo miraba el crucifijo con suma atención doblando las rodillas, en esta posición pasaba largas horas en un diálogo intenso con Dios, buscando que su vida se impregnara de la presencia del que lo salvó.
5. De pie ante el altar: de pie ante el altar, con todo el cuerpo erguido sobre sus pies sin apoyarse o arrimarse a nada y en ocasiones con las manos extendidas ante el pecho como si fuera un libro abierto hablaba toda la noche con Dios.
6. Con las manos y los brazos abiertos y extendidos en forma de cruz: esta forma de hacer oración era muy común en santo Domingo cuando tenía que orar por el bienestar de alguien, era una forma para hacer oración de intercesión.
7. Orando literalmente flechado al cielo: Domingo ponía su mirada como el profeta Isaías en Dios, (cf. Is 49, 2), con las manos levantadas con fuerza por encima de la cabeza, enlazadas o un poco abiertas como para recibir algo de arriba, se unía al coro de los ángeles y los santos para alabar a Dios.
8. Leer o rezar: Inmediatamente después de las horas canónicas o de la acción de gracias que se da en común tras la comida, Santo Domingo llevado del espíritu de devoción que le habían provocado las divinas

palabras cantadas en el coro o en la comida, se retiraba a un lugar solitario, en la celda o en otra parte, para leer o rezar, entreteniéndose consigo mismo y estando con Dios. Se sentaba tranquilo y abría ante él un libro. Hecha la señal protectora de la cruz, comenzaba a leer. Su mente se encendía dulcemente, cual si oyese al Señor que le hablaba.

9. De camino: este modo lo practicaba cuando viajaba de una parte a otra, de manera especial si se encontraba en un lugar solitario. Disfrutaba con sus meditaciones en su contemplación. (Gómez, 2011, p. 379-388).

La experiencia ofrecida por Santo Domingo es la estructuración y formalización de un método de oración que la Iglesia había practicado desde sus orígenes, pero no está consignado y mucho menos era enseñado como medio de crecimiento espiritual y conocimiento de Dios.

Después de la experiencia espiritual fuerte de la Edad Media han aparecido otros maestros espirituales en la historia de la Iglesia, pero estos no trabajan la oración corporal, su atención está centrada a llevar al hombre al encuentro con el hermano necesitado, una espiritualidad contextualizada y racionalizada.

El iluminismo fue el movimiento espiritual moderno más practicado por los fieles cristianos como medio de relación con Dios, pero los enfoques y medios rompieron con la tradición espiritual de la Edad Media, lo que llevó a que la oración corporal desapareciera. “El iluminismo contribuyó aún a la reducción de los procesos corporales; la razón apenas tiene necesidad del cuerpo”. (Kunzler, 1999, p. 175). Se cree que solo en lugares o comunidades religiosas se mantuvieran estas prácticas de la oración corporal en el correr de los siglos, pero cada vez se olvida más, su referencia llegó a ser solo como historia muerta de la Iglesia y la experiencia de oración de los cristianos.

## **El yoga y la meditación cristiana**

En la actualidad y fruto de la globalización el mundo se comunica y se conoce en muy poco tiempo. A los hogares de este siglo ha llegado comida, conocimiento, medicina, deportes, de otras partes del mundo. También ha llegado la religión y/o nuevas formas de comunicarnos con el trascendente o lo que está más allá de nuestra comprensión natural.

La primera impresión frente a este fenómeno puede ser favorable. Sin embargo, ha llegado a la Iglesia Católica una manera especial de conectarse con el más allá, de relacionarse con un dios, a través del Yoga y otras formas de meditación oriental. Pero todas estas prácticas pertenecen al mundo espiritual asiático

y su fundamento está en llevar al hombre a encontrarse consigo mismo a través de la meditación y las posturas físicas. Y muchas veces quedándose sólo en eso, en una unificación con uno mismo, con el cuerpo, con lo que le rodea, pero sin llegar a trascender a Dios.

Muchos cristianos han encontrado en estas prácticas una forma de renovar su espiritualidad. Y como se tiende a creer que esta práctica no causa ningún daño, se ha querido cristianizarla, y se puede pensar que es una nueva forma de revitalizar la oración corporal, pero se corren los riesgos arriba mencionados.

Pagliara Giocondo, en *Maestros de la Contemplación*, define el yoga de la siguiente manera:

De las profundidades históricas de la India nos llega una doble propuesta de contemplación: el yoga y el zen. El término sánscrito yoga deriva de la raíz *yuj*, que corresponde —también fonéticamente— al latín *jungere, jugum*; significa unir, atar juntos, uncir. Yoga es el yugo que se pone sobre la testuz de los bueyes para tenerlos juntos, y también el sistema para unificar las facultades del cuerpo y del espíritu, unir el alma a la trascendencia suprema. De un sello de esteatita, encontrado en Mohenjo-Daro, que reproducía a un contemplativo en la postura del loto y que se remota al tercer milenio antes de Jesucristo, se deduce que la técnica del yoga es antiquísima. (Pagliara, 1984, p. 119).

Las técnicas orientales de oración tienen un alto valor espiritual. Cuando un hombre consume su existencia entre las nieves del Himalaya sumergido en la contemplación de la suprema belleza, no podemos por menos que ser solidarios con él y con su experiencia de Dios. El esfuerzo ascético de muchos gurús es parecido si no superior al de muchos santos cristianos; las privaciones, mortificaciones, posiciones del cuerpo, desprendimiento de los sentidos, concentración de la mente, inmersión en la beatitud divina, que son la escala de la mística oriental, tienen muchos puntos de contacto con la cristiana y no pueden desecharse en bloque. (Pagliara, 1984, p.128)

Antes de conocer las enseñanzas del Magisterio de la Iglesia sobre la meditación oriental y el yoga, es oportuno plantear la diferencia entre Occidente y Oriente en cuanto se refiere a la oración y su relación con Dios y lo espiritual: en Occidente el hombre antepone su historia y entorno para encontrarse con Dios, en sus hermanos; y en Oriente, la relación con Dios se da en el silencio, la quietud, fruto de la experiencia desértica de su entorno.

La Congregación Para La Doctrina De La Fe, en el texto *Sobre algunos aspectos de la Meditación Cristiana* (1989), ofrece algunas directrices sobre lo que es la meditación cristiana y la relación de esta con la meditación oriental. A continuación se recogen las ideas más importantes:

- El deseo de aprender a rezar de modo auténtico y profundo está vivo en muchos cristianos de nuestro tiempo, a pesar de las no pocas dificultades que la cultura moderna pone a las conocidas exigencias de silencio, recogimiento y oración. (cf. n°1)
- La oración del Señor Jesús ha sido entregada a la Iglesia (“así debéis rezar vosotros”, Mt 6, 9); por esto, la oración cristiana, incluso hecha en soledad, tiene lugar siempre dentro de aquella «comunidad de los santos» en la cual y con la cual se reza, tanto en forma pública y litúrgica como en forma privada (cf. n°7).
- Contra la desviación de la pseudo-gnosis los Padres afirman que la materia ha sido creada por Dios y, como tal, no es mala. Además sostienen que la gracia, cuyo principio es siempre el Espíritu Santo, no es un bien natural del alma, sino que debe implorarse a Dios como don. (cf. N°8).
- En aquellos métodos de meditación, incluso cuando se parte de palabras y hechos de Jesús, se busca prescindir lo más posible de lo que es terreno, sensible y conceptualmente limitado, para subir o sumergirse en la esfera de lo divino, que, en cuanto tal, no es ni terrestre, ni sensible, ni conceptualizable. (cf. N°11).
- Con la actual difusión de los métodos orientales de meditación en el mundo cristiano y en las comunidades eclesiales, nos encontramos ante un poderoso intento, no exento de riesgos y errores, de mezclar la meditación cristiana con la no cristiana... otras incluso no temen colocar aquel absoluto sin imágenes y conceptos, propio de la teoría budista, en el mismo plano de la majestad de Dios, revelada en Cristo, que se eleva por encima de la realidad finita; para tal fin, se sirven de una «teología negativa». (Cfr. N°12)
- La experiencia humana demuestra que la posición y la actitud del cuerpo no dejan de tener influencia sobre el recogimiento y la disposición del espíritu, por lo cual algunos escritores espirituales del Oriente y del Occidente cristiano le han prestado atención. Sus reflexiones, aun presentando puntos en común con los métodos orientales no cristianos de meditación, evitan aquellas exageraciones o visiones unilaterales que, en cambio, con frecuencia se proponen hoy día a personas

insuficientemente preparadas... En la oración, el hombre entero debe entrar en relación con Dios y, por consiguiente, también su cuerpo debe adoptar la postura más propicia al recogimiento. Tal posición puede expresar simbólicamente la misma oración, variando según las culturas y la sensibilidad personal. (cf. N°26).

Las enseñanzas que nos brinda la Congregación para la doctrina de la fe son muy claras al dar líneas de acercamiento a la meditación cristiana y su relación con las prácticas orientales. No se debe negar o ver como enemiga la meditación oriental. El cristiano debe tener claro que no puede negociar principios supremos como la majestad de Dios, la revelación plena en Jesucristo y la compañía santificadora del Espíritu Santo, para que la oración tenga un punto y fin en Dios y no en nosotros. Nuestro Dios no es un concepto, por el contrario es un Dios vivo, que acompaña a los hombres en sus actividades diarias, y desde todo su ser.

## **Conclusiones.**

La oración corporal ha existido desde el origen del Cristianismo. El hombre como ser compuesto de cuerpo y alma se comunica y experimenta a Dios como parte de su historia.

En la Escritura se encuentran diversas enseñanzas fundamentales para la estructuración de la oración corporal. En diversos textos se presenta la oración como parte fundamental del pueblo; todas las actividades diarias están relacionadas con Dios: su vida es oración, diálogo, encuentro.

A lo largo de la historia de la Iglesia el Espíritu Santo ha inspirado a escritores a reflexionar y enseñar métodos de oración para el bien de los hombres; y como respuesta de cada época, esta experiencia fue vivida en oriente y occidente de manera particular en cada lugar.

Santo Domingo de Guzmán es el gran estructurador de la oración corporal. A través de sus nueve modos de orar lleva a la oración a todas las dimensiones de la vida del hombre. Sin embargo, esta tradición no trascendió en la vida posterior de la Iglesia.

La meditación cristiana tiene aspectos en común con la meditación oriental, pero no se pueden poner en riesgo los principios fundantes del cristianismo, olvidarlos o confundirlos con las enseñanzas de otras religiones que no pretenden lo mismo, y que en la semejanza podemos equiparar como iguales. Podemos confundir las semejanzas y métodos de meditación que ofrecen estas religiones como fines en sí mismos, cuando sólo pueden ser un medio o ayuda.

La posición y la actitud del cuerpo no dejan de tener influencia sobre el recogimiento y la disposición del espíritu. El hombre debe procurar expresar con todo su ser y corporalidad lo que vive, siente en su alma, cuando se comunica con Dios.

## Referencias.

- Biblia de Jerusalén*. (1998). Bilbao-España: Desclée de Brouwer
- Castillo, J. M. (1975). *Oración y existencia Cristiana*. Salamanca: Sígueme.
- Ferrater, Mora J. (1994). *Diccionario de filosofía*. Barcelona: Ariel.
- Gamarra, S. (1994). *Teología Espiritual*. Madrid: Biblioteca de Atores Cristianos.
- Gómez G. & Vito-Tomás, O. P. (ed.). (2011). *Santo Domingo de Guzmán: escritos de sus contemporáneos*. Madrid: Edibesa.
- Guerra. A. (1983). *Nuevo Diccionario de Espiritualidad*. Madrid: Ediciones Paulinas.
- Kunzler, M. (1999). *La liturgia de la Iglesia*. Valencia- España: Edicep C.B.
- León – Dufour. Xavier. (1970). *Vocabulario de Teología Bíblica*. Barcelona: Herder.
- Pagliara, G. (1984). *Maestros de la contemplación*. Madrid: Narcea, S.A.
- Congregación para la Doctrina de la Fe. (1989). *Sobre algunos aspectos de la Meditación Cristiana*. Recuperado de [http://www.doctrinafidei.va/documents/rc\\_con\\_faith\\_doc\\_19891015\\_meditazione-cristiana\\_sp.html](http://www.doctrinafidei.va/documents/rc_con_faith_doc_19891015_meditazione-cristiana_sp.html).
- Melloni, J. *Conocimiento Espiritual en la Filocalia*. Recuperado de <http://www.obracultural.org/textospdf/LA%20ESPIRITUALIDAD%20DE%20LA%20FILOCALIA.pdf>.
- Todolí, J. (1949). *La dimensión religiosa del hombre*. Recuperado de <http://www.filosofia.org/aut/003/m49a0854.pdf>.
- Turne, P. (2000). *Expresiones al Orar: Primera Parte Postura y Gesto*. Recuperado de [https://secure.fdlc.org/pdf\\_samples/Expresiones%20al%20orar--Muestra.pdf](https://secure.fdlc.org/pdf_samples/Expresiones%20al%20orar--Muestra.pdf).