

ANSELM GRÜN - MICHAEL REEPEN

LOS GESTOS DE LA ORACIÓN

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2012

# ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN . . . . .	9
I. LA FUERZA SANANTE DE LOS GESTOS . . . . .	21
El ser humano y su cuerpo . . . . .	23
<i>La psicósomática</i> . . . . .	23
<i>La vía iniciática</i> . . . . .	29
El efecto sanador de los gestos . . . . .	30
II. LOS GESTOS DE LA ORACIÓN EN DETALLE . . . . .	37
Estar en pie . . . . .	39
Orar con las manos . . . . .	43
<i>Brazos extendidos y manos alzadas</i> . . . . .	46
<i>Manos juntas</i> . . . . .	52
<i>Manos entrelazadas</i> . . . . .	54
<i>Manos cruzadas sobre el pecho</i> . . . . .	55
<i>Poner las manos delante del rostro</i> . . . . .	58
<i>Imposición de manos</i> . . . . .	59
<i>Darse golpes de pecho</i> . . . . .	61
<i>La señal de la cruz</i> . . . . .	62
Inclinarse, arrodillarse, postrarse . . . . .	66
<i>Inclinarse</i> . . . . .	67
<i>Arrodillarse</i> . . . . .	70
<i>Postrarse en tierra (prostratio)</i> . . . . .	72
Estar sentado . . . . .	74
Caminar . . . . .	81
Otros gestos litúrgicos . . . . .	82

III. LOS GESTOS AYUDAN A COMPRENDER LOS TEXTOS BÍBLICOS.....	85
CONCLUSIÓN .....	97

# INTRODUCCIÓN

---

Cuando pronuncio conferencias, me complace terminar con un gesto común. En ese momento se crea en la sala una profunda quietud. El gesto sosiega a las personas. Une a todos lo que ponen al mismo tiempo las manos en forma de concha. Después de la conferencia se acercan a mí muchas de las personas del público, varones y mujeres, para hacerme preguntas. Hacen referencia al gesto y me dan las gracias porque se han sentido profundamente tocadas por él.

En el año 2000, con ocasión del día de la Iglesia evangélica alemana, celebrado en Fráncfort, en una liturgia solemne que presidí acompañado por el célebre flautista Hans-Jürgen Hufeisen, invité a las cerca de ocho mil personas reunidas con nosotros a realizar un gesto silencioso. Fue sorprendente constatar la energía que tales gestos comunes han desarrollado. A veces, para determinados gestos formulo una oración que surge espontáneamente en mí en ese momento. Muchas personas desearían conocer tales oraciones, y me las piden, pero en ese momento no sé qué responder, porque no las he escrito aún. Por esta razón me he decidido a actualizar el libro sobre los gestos de la oración que

escribí junto con el padre Michael Reepen hace ya catorce años, y a unir algunos gestos a una oración. Es posible que a algunas personas les ayude el hecho de proponer tales gestos a quienes participan en una liturgia, para invitarles a una oración más intensa.

Con los gestos nos situamos en el nivel de la experiencia a través de nuestro cuerpo. Y aquí no puede uno refugiarse en reflexiones teóricas sino que debe implicarse. Si confiamos en nuestro cuerpo, ejercitándonos con él, nos encontramos en primer lugar a nosotros mismos. Percibimos en qué situación nos hallamos, descubrimos dónde estamos tensos y bloqueados, dónde nos aferramos a nosotros mismos, a las personas o a las cosas, dónde estamos llenos de miedo y dónde reprimimos algo. Con nuestro cuerpo expresamos el estado de nuestra alma. Y nuestro cuerpo no miente, sino que es más sincero que nuestra inteligencia. A menudo pensamos que hace mucho tiempo que nos hemos aceptado, pero al estar en pie notamos que no sabemos aún mantenernos en perfecto equilibrio. Tal vez pensamos, por ejemplo, que tenemos una fe sólida en Dios, pero la postura forzada de nuestra espalda muestra que estamos todavía apegados a nosotros mismos y no nos hemos abandonado aún de verdad a Dios. Creemos con la cabeza, pero no con el cuerpo. La fe debe pasar de la cabeza al cuerpo, porque solo entonces implica a toda la persona, solo entonces podemos decir que creemos también con nuestro corazón, con el centro más íntimo de nuestra persona.

El encuentro con nosotros mismos en nuestro cuerpo tiene dos aspectos. Por un lado, el cuerpo es un *barómetro* que me indica con certeza cómo me va, cómo me siento, dónde reprimo algo, dónde siento angustia y me bloqueo. Mi cuerpo me dice quién soy verdaderamente. No obstante, si el cuerpo fuera única y exclusivamente un barómetro que nos manifiesta a nosotros mismos y a quienes nos observan nuestra situación interior, entonces el hecho de ejercitarnos con el cuerpo nos exigiría demasiado. Nos mostraría solo de modo implacable quiénes somos. Nos sentiríamos horrorizados al comprobar que con nuestro cuerpo no podemos esconder nada, que en él mostramos continuamente a todas las personas que nos miran, aun sin quererlo, quiénes somos. Nuestro cuerpo habla, aunque nuestra boca calle. Pero el cuerpo no es solo un barómetro, sino también un *instrumento* con el que podemos modificar nuestra actitud interior.

El conde Karlfried Dürckheim, fundador de la terapia iniciática, define el cuerpo como instrumento de la autorrealización humana. En el cuerpo podemos ejercitar las actitudes interiores esenciales para llegar a ser nosotros mismos. En la década de 1970 estuve por tres veces un par de semanas en Todtmoos-Rütte, el centro terapéutico fundado por Dürckheim en la Selva Negra. Él trató de unir la meditación zen con la psicología de Jung y redescubrió el cuerpo como lugar donde el ser humano llega a ser él mismo y donde se produce la experiencia espiritual. Este descubrimiento fue para mí, y para algunos hermanos de religión que estuvie-

ron en Rütte antes y después de mí, una importante experiencia clave. Las experiencias que tuvimos con el conde Dürckheim enriquecieron nuestra espiritualidad porque nos hicieron sensibles a nuestro cuerpo. Si yo hablo mucho de confianza, pero mi cuerpo expresa lo contrario, significa que la confianza está solamente en la cabeza. Pero precisamente con el cuerpo puedo ejercitar la confianza. Por ejemplo, un joven que no tiene confianza en sí mismo, que no consigue aceptarse, puede, sin embargo, adquirir lentamente confianza en sí mismo ejercitándose en permanecer en pie de modo consciente. Si se pone derecho como un árbol que está profundamente enraizado en el terreno, entonces crecen en él la estabilidad y la confianza, entonces se experimenta a sí mismo de manera diferente. A menudo es de más ayuda un ejercicio con el cuerpo que muchas palabras bienintencionadas. Si no tiene ningún fundamento, ninguna confianza en sí mismo, es inútil decirle que debe mirar más a sus lados positivos u otras cosas parecidas.

Un día, el conde Dürckheim habló de un joven que había acudido a él para seguir una terapia. Había engordado mucho, daba vueltas torpemente y no conseguía aceptarse con su cuerpo. Ahora bien, en vez de hablar con él de sus problemas y analizar sus sueños, Dürckheim practicó con él, en cada hora de terapia, el ejercicio de mantenerse en pie. Después de un par de semanas, el joven no solo podía mantenerse erguido de otra manera, sino que había llegado a ser otra persona. Algo había crecido en él, podía aceptarse, podía estar

bien consigo mismo. Y así, el ejercicio de mantenerse en pie había conseguido en él más que lo que habría podido alcanzarse con un diálogo sobre sus problemas.

En el cuerpo no me encuentro solamente a mí mismo, sino también a Dios. Nuestro cuerpo es el lugar decisivo de nuestro encuentro con Dios. Es un interlocutor importante no solo sobre el camino de nuestra maduración humana, sino también en nuestro camino espiritual, en el camino que nos lleva a Dios. También aquí el cuerpo tiene las dos funciones: barómetro e instrumento. Por un lado, nos indica cómo es nuestra relación con Dios, si nos hemos entregado a él de verdad, si confiamos en él y nos abrimos a él. Nos revela si estamos centrados en el momento presente o nos hallamos dispersos, si estamos abiertos al Dios presente, o bien si huimos de él y de nosotros mismos, si dejamos que Dios entre en nuestro interior, o bien si nos cerramos a él para aferrarnos a nosotros mismos. En el cuerpo podemos al mismo tiempo ejercitar actitudes importantes frente a Dios y prepararnos para la experiencia de Dios.

En los gestos de la oración, tal como están difundidos en todos los pueblos, nos ejercitamos en la actitud de la veneración y de la adoración, de la apertura y de la amplitud, del recogimiento y de la presencia interior. Los gestos nos ayudan a hacer experiencia de Dios. A algunas vivencias llegamos únicamente a través de determinados gestos, y sin los gestos no son posibles tales experiencias. Por ejemplo, puedo reflexionar sobre la grandeza de Dios también mientras estoy tum-

bado en la cama, pero únicamente puedo experimentarla si caigo de rodillas y adoro a Dios.

Los gestos de la oración son expresión de nuestra experiencia de Dios y al mismo tiempo nos introducen en ella. A menudo vislumbramos algo de la cercanía de Dios, de su amor y de su sublime grandeza. Pero si no podemos expresar esta vivencia, desaparece de nuevo. La oración es una expresión de nuestra vivencia de Dios que mantiene viva esta experiencia, la intensifica y la hace duradera. Pero con frecuencia no podemos expresar nuestra experiencia de Dios con palabras, porque está más allá de toda palabra. Entonces, el cuerpo es el órgano adecuado de expresión de tal experiencia. Al expresar lo que percibimos de Dios en un gesto, este se convierte para nosotros en auténtica experiencia. No es ya una simple sensación, sino que a través del gesto penetra al mismo tiempo en nuestra inteligencia, en nuestro corazón, en nuestra sensibilidad y en nuestro cuerpo, en nuestra conciencia y en nuestro inconsciente. Tomamos conciencia de él en todas las dimensiones de nuestro ser.

Muchas veces, sin embargo, realizamos los gestos de la oración sin expresar con ellos nuestra vivencia de Dios en cada momento particular. Los hacemos porque –por ejemplo, en la liturgia– «es lo que toca», porque los hacen todos o porque forman parte del rito en cuestión. Con todo, el hecho de realizar un gesto que se nos impone desde fuera puede provocar también en nosotros una experiencia. El gesto exterior favorece una actitud interior y una vivencia interior. Al abando-

narnos al gesto, entramos en contacto con el vislumbre de Dios que está ya presente en nuestro corazón, pero a menudo oculto bajo la superficie de la conciencia cotidiana.

Orar con el cuerpo nos ayuda, sobre todo en momentos de vacío interior, a permanecer adheridos a Dios a pesar de todo; nos ayuda a abrirnos de nuevo a él y a cultivar la sensibilidad hacia él. Esta fue la experiencia de Roger Schutz, el prior de Taizé. A propósito de su oración con los gestos escribe estas palabras:

«No sabía cómo debía orar sin implicación del cuerpo. Hay periodos en los que tengo la impresión de que oro más con mi cuerpo que con mi espíritu. Una oración sobre el suelo desnudo: me arrodillo, me postro en tierra, observo el lugar donde se celebra la eucaristía, aprovecho la quietud que sosiega e incluso los ruidos que llegan del pueblo. El cuerpo está ahí, muy presente, para escuchar, para comprender, para amar. ¡Qué ridículo es querer prescindir de él!».

Los gestos de la oración nos hacen experimentar algo de Dios, pero al mismo tiempo nos llevan también a una nueva experiencia de nosotros mismos. Tenemos experiencia de nosotros mismos ante Dios de un modo nuevo. Los gestos de la oración nos ofrecen una manera saludable de percibirnos a nosotros mismos, una vivencia que nos sana. Experimentamos algo de nuestra apertura y libertad interior, por ejemplo, si nos situamos ante Dios con los brazos extendidos (postura

del orante). Nosotros solos no llegaríamos a la idea de adoptar tal postura. El gesto de la oración nos da la valentía para hacerlo, nos pone en relación con Dios. Experimentamos que estamos orientados hacia Dios con todo nuestro ser. Y mientras nos orientamos hacia Dios, en nuestro interior devenimos rectos, devenimos sanos. Los gestos de la oración desearían llevarnos a esta auto-experiencia de la persona redimida y sana. Y a esta experiencia de nosotros mismos solo podemos llegar si nos entregamos a Dios en los gestos. Si seguimos girando egocéntricamente y realizamos solo los gestos que responden a nuestro estado de ánimo, terminamos teniendo una experiencia de nosotros mismos muy reducida. Descubrimos en nosotros muchos ámbitos y posibilidades solamente si en los gestos orientamos nuestro cuerpo hacia Dios y nos dejamos llevar por él a la recta medida, a la forma de nuestra verdadera imagen que nos sana.

En los cursos que impartimos en la hospedería de nuestro monasterio enseñamos a practicar los gestos de la oración que la liturgia nos propone y que están difundidos en la tradición religiosa de la mayoría de los pueblos. También tratamos de interpretar algunos textos bíblicos mediante los gestos. Cuando ayudamos a ejercitar los gestos de la oración, no nos proponemos enseñar posturas correctas, como en un cursillo para monaguillos. Lo principal no es que yo realice correctamente los gestos, sino que mediante los gestos llegue a ser justo, que adopte la disposición y la actitud correctas frente a Dios. La práctica de los gestos es un

experimento con nosotros mismos: experimentamos cómo nos sentimos al realizar determinados gestos, qué efectos producen en nosotros, si podemos iniciar algo con ellos o no, si suscitan alguna resistencia en nosotros o bien son los gestos que nos convienen. No se trata, por tanto, de adoptar por la fuerza, a través de los gestos, una actitud o de dejarse determinar por un elemento externo, sino de abandonarnos sin prejuicios a algo que ya existe para descubrir lo que sucede en nosotros. Al hacer este experimento, podemos tratar de encontrar palabras interiores que correspondan a los gestos, o bien podemos simplemente orar con nuestro cuerpo, tratar sencillamente de descubrir cómo nos sentimos al realizar el gesto y cómo tenemos experiencia de Dios en él.

Cada gesto suscita en nosotros un recuerdo. A veces son recuerdos que nos hieren. En ese caso, se crea en nosotros una resistencia contra tales gestos. Pero también así el gesto es una fuente importante de conocimiento de mí mismo, me indica hasta qué punto ha quedado profundamente grabada en mí una herida. Si trato de realizar el gesto sin prejuicios, seré capaz de sanar la herida.

Los gestos de la oración y los gestos que la Biblia nos propone tienen una eficacia salutífera, nos llevan a adoptar la actitud justa ante Dios, pero al mismo tiempo nos llevan también a una disposición espiritual saludable. Si en los gestos de la oración nos abrimos a Dios, entonces se abren de par en par también en nuestro cuerpo y en nuestra alma espacios que de lo contra-

rio permanecerían cerrados. Y de este modo podemos tener experiencia de nosotros mismos de una manera nueva, como personas que no somos de la tierra ni estamos apegados a ella, sino que nuestro origen está en Dios, y como hijos e hijas de Dios respiramos una apertura y libertad interior que difícilmente podemos sentir en nuestros papeles cotidianos. Para comprender mejor el efecto sanador de los gestos de la oración expondremos en primer lugar algunas ideas sobre la unidad de cuerpo y alma, y sobre la fuerza salutífera de los gestos.