

VI. MÉTODOS PSICOFÍSICOS-CORPÓREOS

26. 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. Esto constituye un dato al que han prestado atención algunos escritores espirituales del oriente y del occidente cristiano.

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 en día a personas insuficientemente preparadas.

Los autores espirituales [³⁰] han adoptado aquellos elementos que facilitan el recogimiento en la oración, reconociendo al mismo tiempo su valor relativo: son útiles si se conforman y se orientan a la finalidad de la oración cristiana. Por ejemplo, el ayuno cristiano posee ante todo el significado de un ejercicio de penitencia y de sacrificio, pero, ya para los Padres, estaba también orientado a hacer más disponible al hombre para el encuentro con Dios y al cristiano más capaz de dominio de sí mismo y, simultáneamente, más atento a los hermanos necesitados.

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 [³¹]. Tal posición puede expresar simbólicamente la misma oración, variando según las culturas y la sensibilidad personal. En algunos lugares, los cristianos están adquiriendo hoy una mayor conciencia de cómo puede favorecer la oración una determinada actitud del cuerpo.

³⁰ Véanse, por ejemplo, los escritores antiguos que hablan de la actitud del orante asumida por los cristianos en oración: Tertuliano, *De oratione* XIV; PL 1,1170; XVII; PL 1,1174-1176; Orígenes, *De oratione* XXXI,2; PG 11,550-553. Y refiriéndose al significado de tal gesto: Bernabé, *Epistula* XII,2-4; PG 2,760-761; san Justino, *Dialogus* 90,4-5; PG 6,689-692; san Hipólito de Roma, *Commentarium in Daniel* III,24; GCS I,168,8-17; Orígenes, *Homiliae in Ex.* XI,4; PG 12,377-378. Sobre la posición del cuerpo, véase también Orígenes, *De oratione* XXXI,3; PG 11,553-555.

³¹ Cf. san Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales* 76.

27. La meditación cristiana del oriente [³²] ha valorizado el simbolismo psicofísico, que a menudo falta en la oración del occidente. Este simbolismo puede ir desde una determinada actitud corpórea hasta las funciones vitales fundamentales, como la respiración o el latido cardíaco. El ejercicio de la «oración a Jesús» [³³] por ejemplo, que se adapta al ritmo respiratorio natural, puede –al menos por un cierto tiempo– servir de ayuda real para muchos. Por otra parte, los mismos maestros orientales han constatado también que no todos son igualmente idóneos para hacer uso de este simbolismo, porque no todas las personas están en condiciones de pasar del signo material a la realidad espiritual que se busca. El simbolismo, comprendido de modo inadecuado e incorrecto, puede incluso convertirse en un ídolo y, como consecuencia, en un impedimento para la elevación del espíritu a Dios. Vivir en el ámbito de la oración toda la realidad del propio cuerpo como símbolo es todavía más difícil: puede degenerar en un culto al mismo y hacer que se identifiquen subrepticamente todas sus sensaciones con experiencias espirituales.

28. Algunos ejercicios físicos producen automáticamente sensaciones de quietud o de distensión, sentimientos gratificantes y, quizá, hasta fenómenos de luz y calor similares a un bienestar espiritual. Confundirlos con auténticas consolaciones del Espíritu Santo sería un modo totalmente erróneo de concebir el camino espiritual. Atribuirles significados simbólicos típicos de la experiencia mística, cuando la actitud moral del interesado no se corresponde con ella, representaría una especie de esquizofrenia mental que puede conducir incluso a disturbios psíquicos y, en ocasiones, a aberraciones morales.

³² Como por ejemplo la de los anacoretas hesicastas. La *hesyquia* o quietud, externa e interna, es considerada por los anacoretas una condición de la oración; en su forma oriental, está caracterizada por la soledad y las técnicas de recogimiento.

³³ Consiste en repetir una fórmula densa de referencias bíblicas de invocación y súplica (por ejemplo, "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí"), y se adapta al ritmo respiratorio natural. A este propósito, puede verse: san Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales* 258.

Esto no impide que auténticas prácticas de meditación provenientes del oriente cristiano y de las grandes religiones no cristianas, que ejercen un atractivo sobre el hombre de hoy –dividido y desorientado–, puedan constituir un medio adecuado para ayudar, a la persona que hace oración, a estar interiormente distendida delante de Dios, incluso en medio de las sollicitaciones exteriores.

Sin embargo, es preciso recordar que la unión habitual con Dios, o esa actitud de vigilancia interior y de invocación de la ayuda divina que en el Nuevo Testamento viene llamada la «*oración con-*

tinua» [³⁴], no se interrumpe necesariamente ni siquiera cuando hay que dedicarse, según la voluntad de Dios, al trabajo y al cuidado del prójimo. «*Sea que coman, sea que beban, o cualquier cosa que hagan*», nos dice el Apóstol, «*háganlo todo para la gloria de Dios*» (1ª Cor 10,31). Efectivamente, la oración auténtica, como sostienen los grandes maestros espirituales [³⁵], suscita en los que la practican una ardiente caridad que los empuja a colaborar en la misión de la Iglesia y al servicio de sus hermanos para mayor gloria de Dios.

³⁴ Cf. 1ª Tes 5,17. Puede verse también 2ª Tes 3,8-12. De éstos y otros textos surge la problemática: ¿cómo conciliar la obligación de la oración continua con la del trabajo? Pueden verse, entre otros, san Agustín, *Epistula* 130,20; PL 33,501-502 y san Juan Casiano, *De institutis coenobiorum* III,1-3; SC 109,92-93. Puede leerse también la *Demostración sobre la oración* de Afrahate, el primer Padre de la iglesia siríaca, y en particular los nº 14-15, dedicados a las llamadas "obras de la oración" (cf. edición de Parisot, *Afraatis Sapientis Persae Demonstrationes*, IV; PS 1, pp.170-174.

³⁵ Cf. santa Teresa de Jesús, *Castillo interior* VII,4,6.