

LA EXPRESIÓN ORANTE DEL CUERPO

Esther Prados Megías

Sumario: En la cotidianeidad del ser humano, rezar y orar se convierte, en muchas ocasiones, en un acto de repetición mental bastante alejado de la experiencia vital. En la búsqueda de la persona por encontrar el diálogo con el misterio de Dios, el cuerpo se nos puede revelar como ese espacio en el que Dios nos habla y nosotros hablamos al mundo de Él. Nuestro ser corporal es la expresión misma de nuestra forma de relacionarnos con el mundo y con Dios. El cuerpo es la plataforma desde la que proyectamos nuestra comunicación más íntima, si queremos más espiritual. Nuestras experiencias, nuestras dificultades, nuestras luchas... tienen su expresión más real en la vivencia personal y colectiva del cuerpo. La propuesta de ir accediendo a un cuerpo que de significado a nuestras experiencias vitales se concreta en un permitirse acceder a la conciencia de nuestro ser corporal. Esta conciencia corporal requiere de un camino laborioso que va desde la observación-contemplación de todo lo que nos rodea hasta cómo ello afecta a nuestro cuerpo y a nuestro modo de vivir y estar en el mundo.

Palabras clave: conciencia corporal, orar, lenguaje corporal, cotidianeidad, estaciones del año.

Summary: In our daily routine, prayer often becomes an act of mental repetition quite removed from our life experience. In a person's search for dialogue with the mystery of God, the body can become the space within which God speaks to us, and with which we speak to the world. Our physical form is the very expression of our relation to the world and to God. The body is the platform from which we project our most intimate communication, our spirituality, if you will. Our experiences, our difficulties, our battles... have their most vital expression in the personal and collective experiences of the body. The desire to access a body which provides meaning to our life experience, becomes the ability to take consciousness of our physical form. This corporal consciousness requires a laborious path which goes from observation-contemplation of all that surrounds us, to how this affects our body and our way of being and living in the world.

Key words: body awareness, pray, body language, daily, seasons.

Fecha de recepción: abril de 2010

Fecha de aceptación y versión final: mayo 2010

(...) *Veis aquí mi corazón,
 yo le pongo en vuestra palma,
 mi cuerpo, mi vida y alma,
 mis entrañas y afición;
 (...) dadme muerte, dadme vida:
 dad salud o enfermedad,
 (...) flaqueza o fuerza cumplida,
 (...) dad consuelo o desconsuelo,
 dadme alegría o tristeza,
 (...) que a todo digo que sí:
 ¿qué mandáis hacer de mí? (...)*

(“Vuestra Soy, para Vos nací”, Santa Teresa. Obras completas. Poesías)¹

1. Introducción

El presente artículo aborda la necesidad de incorporar el cuerpo a la experiencia orante del ser humano entendiéndolo desde una dimensión holística e integral. En la cotidianidad de nuestros actos es obvio que el cuerpo siempre está presente, pero también es cierto, que ausentamos de nuestras experiencias diarias la vivencia consciente del mismo y la importancia del lenguaje que lo expresa. Para ayudar a experimentar este camino de consciencia, planteamos la necesidad de pensar al cuerpo en lo cotidiano, de observar nuestras experiencias vitales en relación al mismo, y de vincular cuerpo y ciclos vitales, en concreto, relacionar de forma pedagógica cuerpo y estaciones del año. En primer lugar, con el epígrafe “buscando sentido al cuerpo y a la oración”, aportamos algunos elementos reflexivos que ayuden a pensar y a comprender lo corporal como algo más que pura mecánica y biología y el lugar que ocupa la oración en nuestra corporeidad. En segundo lugar, con el epígrafe “Rezar - la urgencia del cuerpo en la oración, un cuerpo orante”, y tomando como punto de partida elementos de la historia personal de la autora, narramos la importancia de redescubrir de qué nos está hablando el cuerpo en el acto de rezar y orar. Y en último lugar aportamos un modo de acercarse a la experiencia orante desde la consciencia corporal. Sin pretender desmenuzar ni estructurar una sistemática de ejercicios y lejos de aplicaciones prácticas que se reproduzcan al dedillo, nuestro planteamiento quiere mostrar un esbozo de elementos que sirvan para la observación, la toma de conciencia y la contemplación de rasgos y cualidades que definen las estaciones del año y de cómo esas características pueden ser aplicables al cuerpo, generando un latido, una armonía corporal y espiritual. Cuerpo y naturaleza pueden y deben estar en sintonía para así generar estados que ayuden a vincular oración y vida. Las directrices que planteamos no son más que pinceladas que permitan a cada cual iniciar su propia búsqueda, dotándola de elementos de análisis, reflexión y vivencias. A este apartado le hemos titulado, las actitudes corporales de un “cuerpo orante” y la mística del cuerpo que ora desde los sentidos

¹ T. ÁLVAREZ, *Santa Teresa. Obras completas*, Editorial Monte Carmelo, Burgos 2009.

Como comprobará el lector hemos utilizado en nuestra texto el uso de la narrativa en primera persona, acompañada de apuntes biográficos acerca de cómo hemos ido descubriendo y evidenciando el uso del lenguaje corporal y su sentido en la oración, y de cómo ello hace emerger significados que aportan comprensión a la dimensión espiritual de la persona. Hemos querido utilizar en la escritura un estilo narrativo² y autobiográfico³, alternando algunos testimonios personales, por considerar que este modo de escribir se acerca a lo que pretendemos transmitir, a saber, que la conciencia corporal y su vinculación con la oración inevitablemente supone la búsqueda de un proceso en el cual se interrelacionan experiencia personal y vivencia corporal, aquello que da valor a la vivencia, a lo que nos conmueve por dentro, a lo que nos hace vibrar, a lo que va configurando nuestro cuerpo, a aquellas experiencias subjetivas y emocionales que han permitido mostrarnos a un Dios que se nos revela en lo cotidiano y siempre en conexión con la corporeidad⁴.

2. Buscando sentido al cuerpo y a la oración

Cuando recibí la propuesta de escribir para este tipo de revista el primer pensamiento, y también el primer miedo, fue asumir la dificultad de escribir en un espacio que será leído por personas que están vinculadas en menor o mayor medida, si no a la experiencia profunda de orar, sí al manejo de lecturas, fuentes y documentos que expliquen la relación persona-oración-Dios. Sin ser una persona formada y entendida en teología, sí creo estar preparada para establecer un vínculo entre la búsqueda de mi Ser profundo y mi Ser creyente, de la fe que cada día busco y que por más que hallo todo apunta a la gratuidad que recibo, y la experiencia de un ser corpóreo. Mi profesión y dedicación a la búsqueda de técnicas corporales que ayuden al proceso de crecimiento y educativo del ser humano, me ha permitido investigar, indagar y experimentar distintos caminos pedagógicos en el ámbito de la corporeidad humana. Sólo los acontecimientos cotidianos me han ido desvelando la experiencia y la necesidad vital de mi fe, y de la misma forma, se me ha ido desvelando que mi cuerpo, nuestro cuerpo, se va construyendo también en el acontecer de todo lo que nos sucede y afecta.

Una noche, ya en la cama con una de mis hijas –con tan sólo cuatro años–, y después de leerle un cuento sobre el universo, las estrellas... y rezar las dos juntas el Padre Nuestro, de pronto me dice⁵:

² M. BAL, *Teoría de la narrativa*, Cátedra, Madrid 1987, 68-70.

³ Para profundizar en la importancia de la narrativa como elemento de análisis y reflexión, véase: J. OTÓN CATALÁN, *Historias y personajes. Un recorrido por la Biblia*, Sal Terrae, Cantabria 2009, 9-16. Y como instrumento de investigación para la comprensión e interpretación de la realidad, véase: J. BRUNNER, *La fábrica de historias*, Fondo de cultura Económica, México 2002 y F. DOSSE, *La apuesta biográfica. Escribir una vida*, Universidad de Valencia, Valencia 2007.

⁴ A. DAMASIO, *El error de Descartes*, Dakrontos bolsillo, Barcelona 2009, 109-114; F. ABERASTURY, *Escritos: Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*, Catálogos, Buenos Aires 1991, 20-22.

⁵ A partir de este momento todos los testimonios literales que aparecen en el artículo corresponden a las notas escritas en diversos diarios de campo que con motivo de su preparación académica y formativa lleva elaborando la autora desde 1996.

“Mami: ¿tú crees en Dios, bueno, en Jesús? Sí le dije. ¿Y tú como lo sientes dentro de ti?, tragué saliva al escucharla, porque sentí que son ese tipo de preguntas tan naturales y directas que no quieres que nadie te las haga por miedo a no saber ni qué decir. Debí ver mi rostro un poco perplejo, que sin darme tiempo a contestarle me dijo: “bueno mami yo sé que Dios es muy grande, como el cielo. El cielo no lo puedo tocar pero lo veo, pero a Dios, bueno Jesús, ¿es que tengo un lío!, ¿sabes?, no lo veo pero lo toco. Me quedé con la boca abierta. ¡Ah!, fue lo único que acerté a decir, ¿me lo puedes explicar?, pregunté tímidamente. Sin vacilar me dijo: Es que hay cosas que no se pueden explicar, como ésta, pero es como cuando yo te abrazo y te digo que te quiero, entonces hay veces que pienso que es como si abrazara a Dios, y es verdad, porque es tan fuerte tu abrazo que seguro también Jesús me está abrazando”.

No hubo más que hablar, así me lo hizo saber ella, se durmió, me levanté de su camita y una lágrima rodó por mi mejilla. La emoción embriagaba todas las células de mi cuerpo, la mudez se instaló en mi boca y la razón de mi pensar se acalló. Literalmente me quedé sin palabras y también literalmente me dispuse a contemplar la belleza espiritual, en este caso, de mi hija y de todos los niños y niñas. Vinieron a mí, como si de un torrente se tratase, multitud de imágenes de niños y niñas bailando, danzando, corriendo, saltando, jugando..., siempre imágenes en movimiento, siempre acciones que invitan a vivir, si cabe, con más alegría, vitalidad y energía todo lo que hacían. Mi hija, una niña, me desvelaba la experiencia profunda de la Gran y Buena Noticia, tantas veces leída y sabida por mí: “*Y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros...*” (Jn 1,14). Sí, sentí, ¡que se encarna!, es decir, que Dios se hace carne, se torna de la piel, vísceras, esqueleto... de un hombre. Le podrá parecer al lector que esto es una insignificancia, o una gran verdad ya sabida desde siempre, que no se desvela nada nuevo, pero en ese momento para mí, se convertía, no en una gran verdad sabida, sino en una experiencia profunda de fe. Mi cuerpo se estremeció y si se dobló sobre sí al escuchar las palabras de mi hija, mi garganta se ahogó y un dolor punzante la atravesó⁶, los dedos de mis manos se apretaron unos con otros reconociendo la torpeza de mi fe, y mis ojos se humedecieron viendo con claridad los años de búsqueda y peregrinar de esta mujer creyente. A la vez un júbilo se instaló en mi corazón, ¡tanto buscar, y lo tengo tan cerca de mí!, no tenía que ir más allá de lo que hacía cada día en mi vida, a saber, vestirme con mi chándal, mis zapatillas, llegar al lugar de trabajo y dar clases de “gimnasia”. Cada día estaba centrada en mi cuerpo, en el cuerpo del alumnado, en la posibilidad de transmitir y educar a través de la motricidad humana. El cuerpo y todas sus manifestaciones motrices eran mi ocupación cotidiana, eran y siguen siendo las herramientas que utilizo para educar al ser humano en la búsqueda de su desarrollo y crecimiento personal. Y me dije: ¡esto de la fe, Dios mío!, ¡esto de seguir creyendo cada día, a pesar de la necesidad de

⁶ C. BRADDOCK, *Las voces del cuerpo*, Desclée, Bilbao 1999.

este mundo que nos rodea, y de los imponderables que saldrán al encuentro cada mañana para hacer cuestionar la espiritualidad del ser humano, se puede tocar, palpar, oler, doler... ¡tiene forma de cuerpo y está en continuo movimiento!. Así es, en el cuerpo se vive, se resuelve, se estructura cada paso que damos, cada razón del vivir⁷. El cuerpo pasa factura, decimos, el cuerpo nos da cuentas y por ello nosotros también hemos de darnos cuenta para rendirle cuentas. Y si en algo hemos de rendir cuentas (Mt 25, 31-46) son las cosas que hemos hecho para con nosotros y con los demás, aquellos gestos humanos que emanan de nuestro cuerpo y que se tornan o no acción transformadora.

En la contemplación de aquella noche con mi hija (de hace ahora seis años), recuerdo, que con una tímida luz de vela, en la mesa de nuestro salón, y en el silencio propio de la noche en la que todos en casa descansaban, algo interno se me desvelaba, con una luminosidad radiante que me hizo gritar en mis adentros, ¡que la experiencia de fe es una experiencia profunda que se instala en el cuerpo!, y que tiene que ver con todo aquello que nos hace expresarnos, abrazarnos, mirarnos, tocarnos, olerlos, movernos, dolernos, enfermarnos, contracturarnos... ¿¡Que la fe tiene forma de cuerpo!?, me preguntaba. Todo en nuestro cuerpo es expresión de lo que somos⁸. Y no sólo como una metáfora de nuestra forma de ser o nuestra personalidad, sino como una realidad de nuestra forma de estar en nuestro cuerpo, como no podía ser de otra forma. Ante la pregunta: ¿cómo estás?, nuestra respuesta casi siempre hace referencia a estados corporales⁹: “estoy bien, aunque un poco cansada”, “bueno, ahí voy, con mis pequeñas molestias”, “regular, tengo una jaqueca que no me dejar vivir”, “bien, bien, aunque vengo de ponerme la vacuna para la alergia, ya sabes, mejor prevenir”, “bueno, me ha tocado esto de mis achaques, así es la vida, hay que cargar con lo que venga”. Respuestas que desvelan no sólo nuestro estado físico y corporal, sino también, de la relación que establecemos con el mundo. Estas frases, que podrían ser mías y tuyas, llevan la carga de un profundo sentir que habla de nosotros mismos, de un estado de ánimo, de un anhelo de aquello que somos y de una expresión sutil, pero real, de aquello que nos hacer dolernos y vivirnos. Se deja traslucir en nuestras respuestas una expresión profunda de qué estado de ánimo (y espiritual diría yo) acompaña a nuestro cuerpo. La estructura física de nuestro cuerpo nos representa, da cuerpo a nuestra estructura emocional¹⁰ y espiritual¹¹. Necesitamos sentir corporalmente nuestra realidad, pasar por nuestro cuerpo todos los matices, sensibilidades, registros... que a través de nuestros sentidos y percepciones se quedan grabados en nuestras células, para luego buscar significados y dotar de sentido la experiencia profunda de fe a la que nos invita Jesús de Nazaret¹².

⁷ Véase: M. FENDELKRAIS, *Autoconciencia por el movimiento*, Paidós, Barcelona 1997, 11-66; S. KELEMAN, *Anatomía emocional*. La estructura de la experiencia somática. Desclée, Bilbao 2003.

⁸ F. ABERASTURY, *op.cit.*, 61-89.

⁹ T. DETHLEFSEN - D. RÜDIGER, *La enfermedad como camino*, De Bolsillo, Barcelona 2008.

¹⁰ S. KELEMAN, *op. cit.*, 21-24.

¹¹ E. MARTÍNEZ OCAÑA, *Cuerpo espiritual*, Narcea, Madrid 2009.

¹² Para profundizar en la importancia del cuerpo en la oración así como recuperar los sentidos corporales en el acto de orar, recomiendo la lectura del artículo de M. LÓPEZ VILLANUEVA, “Orar con el cuerpo y recibir el cuerpo”: *Revista Sal Terrae* 1145 (Mayo 2010) 409-419.

Cada vez es más frecuente escuchar en círculos académicos y de investigación, relacionados con la corporeidad humana que el cuerpo que vemos y tocamos es la expresión misma de aquello con lo que se nutre. En la exposición permanente que hay en el parque de la Ciencias de Granada acerca del cuerpo humano, se pueden encontrar frases como: *“Somos lo que comemos, lo que olemos, lo que escuchamos”*, *“el cuerpo es lo que el movimiento hace”* *“nuestra mirada no es lo que ve sino la interpretación de cómo vemos”*. El cuerpo en el que vivimos, la casa que nos habita, la experiencia que solidifica la estructura de nuestro cuerpo, sigue como antaño, dividida, parcelada, segmentada. Una realidad es mi mente y otra mi cuerpo, y de ahí que sigamos pensando, expresando y sintiendo que una cosa es lo que me pasa a mí, otra lo que le pasa al cuerpo, y otra bien distinta, lo que le sucede al resto del mundo. Y por ello no es extraño pensar que una cosa es la fe, la creencia religiosa, la espiritualidad que practico, el Dios en el que creo, y otras bien distintas, lo que me sucede en el trabajo, la relación que tengo con la familia, amistades..., y por supuesto nada que ver con las anteriores, todo aquello de lo que se conduce y adolece nuestra tierra y nuestra sociedad: situaciones de injusticia, abusos, violencia, pobreza, enfermedad, violación de los derechos humanos, desastres ecológicos...

En uno de los programas de divulgación científica más importantes que actualmente tiene en programación TV2, “Redes”, el pasado otoño emitieron una serie de documentales relacionados con el desarrollo humano, aprendizaje y la importancia de la educación para mejorar nuestras relaciones humanas. En el documental que llevaba por título: *“Bebés, la imaginación al poder”*¹³ se llegaba a la conclusión de que somos lo que percibimos y dependiendo de cómo va siendo nuestra relación con el entorno y nuestra capacidad de percibir los detalles, las expresiones, las emociones,... podremos ir construyendo un cuerpo, un ser, más equilibrado y más sensible a la realidad humana. De ahí la importancia de educar de forma integral al ser humano, no tanto desde un punto de vista tecnocrático, como parece que ha sido en las últimas cuatro décadas, sino incluyendo en la tecnocracia la capacidad de empatizar, de reflexionar y de tomar conciencia de cómo aprendemos lo que aprendemos. Los dos últimos programas del mes de diciembre (Educar para fabricar ciudadanos responsables y Meditación y Aprendizaje) estuvieron centrados en las últimas jornadas que sobre educación se estaban llevando a cabo en Washington D.C. con prestigiosas personalidades del mundo científico-educativo y del mundo religioso. Reflexionaron acerca de cómo educar al ciudadano del siglo XXI para que éste asuma los retos que se le plantean, a saber, el concepto de ciudadanía como tema principal, construido a partir del desarrollo de valores y actitudes que nos hagan ser personas responsables, compasivas, consideradas, con capacidad para discernir el bien del mal, teniendo como base la búsqueda de relaciones amorosas con el medio y con las personas. El último programa establecía una relación directa entre meditar y el proceso de aprendizaje, destacando las últimas investigaciones que se han llevado a cabo en ambas disciplinas, a saber, que existe una relación directa entre los efectos de la meditación y la capacidad de aprender.

¹³ Se emitió el 29 de noviembre de 2009. En línea <http://www.redesparalaciencia.com/1694/redes/2009/redes-47-bebes-la-imaginacion-al-poder>, consulta el 24 de abril de 2010.

Parece pues, que debemos “pensar”, y también sentir, al ser humano de otra manera más integradora, más espiritual, decía algunos de los protagonistas de este documental. En los círculos educativos da miedo hablar de prácticas de enseñanza y aprendizaje basadas en el amor y la comprensión de la realidad de los otros. Y da miedo, entre otras cuestiones, por el temor a perder las riendas y el control de lo que se aprende. Nuestro sistema educativo está más centrado en el qué se aprende y obvia el cómo y el para qué se aprende¹⁴. Este planteamiento basado en una concepción del ser humano como sujeto pasivo ha hecho que todas las reformas y esfuerzos vayan dirigidos a introducir instrumentos, medios, contenidos,... que saturan de información y tecnocracia a las personas que participan en dicho proceso de enseñanza. En pocas ocasiones se piensa que las personas que enseñan y aprenden pueden ser y son seres compasivos, comprensivos y comprometidos, y para poder comprender este cambio de posición pedagógica, no sólo a nivel de paradigmas teóricos, sino inevitablemente como un ejercicio cotidiano en las prácticas y “haceres” del proceso educativo, es necesario y urgente que tomemos conciencia de qué elementos son los que construyen nuestro aprendizaje, pero sobre todo, nuestra persona. Como apunta Van Manen¹⁵, no se trataría sólo, en nuestra práctica pedagógica y cotidiana, de vivir activamente a través de la experiencia, sino también de pensar, vivir y expresar reflexivamente lo que hacemos y por qué y para qué lo hacemos. El binomio indisoluble de estas dos cuestiones nos adentraría en el proceso de conciencia humana. Y este proceso de conciencia incluye a la persona como un todo. Y en este todo el cuerpo consciente es el gran olvidado, excepto y sobre todo, cuando se enferma, se duele, cuando se juega con la imagen y la apariencia, cuando molesta y cuando envejece. Un cuerpo consciente trabaja con la estructura física corporal, centrándose en la experiencia que deja lo que se hace. Algo así como realizar la acción mirando hacia adentro. Lo de adentro explica lo de fuera y viceversa. Y en ese mirar hacia adentro, la experiencia de largos años me explica, que cada persona que conecta con su interior mientras hace con su cuerpo, toca el misterio que le hace más humana, que le hace más digna. Aquí, en este lugar íntimo, en este lugar de misterio es dónde tiene lugar el auténtico aprendizaje, es donde se retoma el sentido de aquellas cosas que nos hacen existir. Y entonces surge la necesidad de seguir aprendiendo, de seguir investigando, de seguir...

Tras largos años de búsqueda, una vez más, la experiencia espiritual que viven los niños sin apenas esforzarse, me hizo dar el paso hacia lo que llamo el encuentro amoroso de mi cuerpo en la oración. Investigar acerca de qué es la conciencia corporal me llevó a esos espacios de silencio que sólo la oración desvela. Pero también me llevó a poder escribir hoy, que sólo un cuerpo consciente es capaz de adentrarse en los caminos a veces tortuosos, a veces dolorosos, a veces mágicos, a veces “transmutadores”¹⁶, que da la oración.

“Tenía por aquel entonces mi hijo nueve años. Íbamos en el coche, por una carretera cerca del mar, atardecía. La puesta de sol de esas que obligatoriamente has de detenerte. Y así lo hice. Una voz suave detrás de mi asiento me dijo: “mami, Dios

¹⁴ L. GREENBERG, *Emociones: Una guía interna*, Desclée, Bilbao, 2000.

¹⁵ M. VAN MANEN, *El tacto en la enseñanza*. Paidós, Barcelona, 1998.

¹⁶ F. ABERASTURY, *op. cit.* 79-82.

existe, ¿verdad? Contesté, una vez más, tímidamente: ¡sí!, ¿por qué lo preguntas? Me contestó: ¡es que no lo ves!, y señaló hacia la puesta de sol. Era de una belleza indescriptible. Siguió diciéndome: ¡Mami! cuando la miro siento que mi cuerpo y mi cerebro son inteligentes, que son más inteligentes que yo mismo, algo así como es Dios, porque a veces pienso que Dios es superdotado, ¿no? No necesita ir a la escuela, ni a trabajar, ni estudiar, lo sabe todo, pero hay algo que no entiendo, ¿quién lo crea a él? Silencio. Y antes de que pueda decir yo nada, mi hijo suspira, me mira con los ojos brillantes, y posa su mirada en el horizonte donde el sol decaía. Me dijo: ¡no hace falta que me digas nada, mami. Ya me lo dirá él algún día, porque ahora mi cuerpo siente alegría por el sol y porque sé que eso también forma parte de mi y de Dios!¹⁷.

Superado el primer miedo, el de escribir para un público que está familiarizado con cuestiones teológicas, emerge el segundo, que se convierte a la vez en el motivo profundo de esta escritura, que no es más que poner palabras a todo aquello que tiene que ver con la experiencia íntima de orar. Llevo años de búsqueda, y por más que busco no encuentro. No es lícito a estas alturas de mi búsqueda afirmar la frase anterior. No era que yo debía encontrar sino dejarme encontrar. La oración me encontró a mí. Y me encontró en el dolor de mi cuerpo. Sí ese dolor físico que te deja postrada, inmovilizada. Sólo el trabajo meticuloso de la conciencia corporal, el encuentro con el cuerpo, la paciencia y la entrega que requiere este proceso de toma de conciencia me llevó a este lugar donde sólo la oración acontece. Oración y cuerpo se encontraban, en este caso, en el dolor. El dolor seguía estando. Pero la experiencia de sentir un cuerpo que llora porque se duele, que se expresa a través del llanto por tanto dolor, encontró en la noche oscura¹⁷ los motivos de su oración. La oración necesita de experiencia, paciencia, encuentro, entrega¹⁸. Y heme aquí, el trabajo que estaba llevando a cabo con mi cuerpo, con el de otros, requería igual que la oración. Oración y cuerpo, palabra y carne, unidos en la misma oración gramatical, ocupando un mismo lugar. Contemplar, meditar, rezar, orar, hablar con Dios, unirte al Universo entero, recitar cánticos de júbilo, de desesperanza, de muerte, sólo pueden darse si hay un cuerpo que siente, se emociona, se conduele, se enferma, se expresa, se alegra, ... y siente ansia de unirse a la relación amorosa de Dios.

3. Rezar, o la urgencia del cuerpo en la oración. Un cuerpo orante

El rezar, como actitud orante, es decir, aquella que transforma la expresión de mi cuerpo y de mi ser, es la única que puede establecer el lazo amoroso entre mi persona y Dios. Recuerdo multitud de ocasiones en las que de pequeña iba a misa con mi padre y con mi madre. Me sentaba en el banco de la iglesia entre ambos y me entrelazaba entre sus brazos, o les daba la mano. De forma inconsciente y sin saber muy bien porqué repe-

¹⁷ J. GARZA CASTILLO, *San Juan de la Cruz. Poesía completa*, Edicomunicación, S.A., Barcelona 1994.

¹⁸ M. HERRAIZ GARCÍA, *La oración historia de amistad*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1985.

tía, lo que ellos una y otra vez decían. Es verdad que ello me hizo aprender de memoria lo que a día de hoy sigo rezando de forma consciente. También recuerdo de forma clara y precisa todas aquellas tardes de domingo dedicadas a ir al “manifiesto”, aquel acto en el que se exponía el “Sagrado Sacramento” y en el que fundamentalmente las mujeres del pueblo que asistían, rezaban el rosario. Esos rezos incansables, repitiendo una y otra vez el “Padre Nuestro” o la “Salve”, para a continuación nombrar a ese sinfín de santos y santas a los que nunca llegaría a parecerme, y que ahora son mis guías. También gracias a esto aprendí de memoria y al dedillo letanías, misterios y oraciones, aquellos que me servirían para salvarme y para estar más cerca de Dios, -eso era lo que me decían o yo entendía-, y que a día de hoy tampoco he olvidado. Y también recuerdo aquellas tardes de viernes en el salón parroquial de la iglesia de mi pueblo en las que un grupo de jóvenes nos reuníamos, junto al “cura” para reflexionar los evangelios. “El grupo de los que buscan al Señor”, ese fue el nombre que nos identificaría. *¡Qué la búsqueda de Dios pasa por hacer del Evangelio vuestra vida, desde la oración, la reflexión y el compromiso!*, nos decía de forma incansable este sacerdote. A día de hoy tampoco he olvidado sus palabras, los aprendizajes que dejó tras de sí en mí, y aquellas oraciones que por primera vez resonaban en mi cuerpo con aire nuevo, el Magníficat y multitud de salmos.

¿Por qué nombrar estos recuerdos que quedaron grabados para siempre en mi memoria, en mi corazón y en mi ser? Recordar (del latín “recordare”, derivado de “cor”, corazón), es el verbo que vuelve a pasar por la memoria de mi corazón, que recupera, tantos y tantos detalles que tienen que ver con el hecho de cómo se fragua una actitud orante en el ser humano. De cómo una persona se construye a través de sí misma, de su cuerpo y de sus sentidos, como persona que ora. Un cuerpo que ora, es un cuerpo que derrama por todos los poros de su piel la expresividad misma de los cánticos del Siervo de Yavhé, que contagia a través de su lenguaje corporal la intensidad y profundidad salmística¹⁹ y que comunica con sus actos la búsqueda de la verdad y el compromiso con los otros.

El contexto social, cultural y religioso del tiempo en el cual aprendí a rezar, estaba impregnado de signos, símbolos, tradiciones, expresiones artísticas, plásticas y musicales relacionadas con el hecho religioso cristiano. Y desde pequeña, bien a través del contexto escolar, bien a través de los ritos religiosos, bien a través de las expresiones y manifestaciones populares, se me enseñó, y se nos enseñó a rezar. Bien es cierto, que en el momento actual tendría otros matices, dignos de valorar y reflexionar en otra ocasión, pero no es ajeno, independientemente del hecho de enseñar o no a rezar, la expresividad que se desprende de este acto y el significado trascendente que adquiere para el ser humano. Los pequeños gestos que impregnan todas estas manifestaciones, así como, los detalles cotidianos de esa forma de rezar que antes mencionaba en el proceso educativo de mi vida religiosa marcan y graban mi cuerpo. Ahora con el paso del tiempo, con la mirada reflexiva de cada acontecimiento, puedo dar cuenta de que no sólo era el hecho de repetir aquella oración junto a mis padres, sino además, el suave roce de nuestros brazos, sus manos sosteniendo las mías, sus rostros serenos, su alientos gozosos,

¹⁹ J. A. PAGOLA, *Salmos para rezar desde la vida*, PPC, Madrid 2004, 5-7

sus miradas descansando en el silencio, lo que mi cuerpo, pequeño por entonces, retenía en su memoria. La reiteración una y otra vez de sus oraciones, ha hecho que pudiese aprenderlas, es decir, memorizar cada palabra, y también la reiteración, ha ido dejando un poso en mi cuerpo que ha dotado de significado cada palabra. Las palabras se vestían de aprendizajes gozosos, de calor humano espiritual, que sólo contagia la persona que reza conscientemente. Las letanías de las mujeres rezando el rosario, escucharlas una y otra tarde de domingo, permitió que memorizase al dedillo dicho ritual. Pero la mirada consciente de este hecho me devuelve, a veces sus rostros doloridos, sus cuerpos encorvados, el cansancio y la pesadumbre de sus espaldas a consecuencia de una vida nada fácil, y otras, la sonrisa suave de sus labios, el brillo de sus ojos y la ternura de sus dedos, pasando una y otra vez las cuentas del rosario. La constancia de las reuniones de los viernes me hizo adquirir un cierto manejo y dominio en la búsqueda de textos y salmos bíblicos, que si bien no tenía sentido memorizar como el rezo, sí me ayudaron a conocer y aprender cómo realizar una lectura creyente de la realidad. Pasar por el corazón este último aprendizaje, trae a mi presencia, el caminar erguido de un sacerdote que mostraba ímpetu, coraje y tenacidad en sus manos, en su respiración, en su voz; jóvenes con cuerpos construyéndose, que latían con entusiasmo en el vibrar de sus movimientos, cantos y bailes. A veces, perdidos sin saber qué decir, cuerpos titubeantes, otras veces, energías explosivas comprometidas con todo aquello que supusiese ponerse en acción, cuerpos dispuestos a todo, llenos de vigor y fuerza, emocionándose unos con otros.

Y es que el rezar no puede ni debe separar la razón del corazón, el pensamiento de la acción, la palabra de la emoción. Por ello rezar implica una acción a realizar con nuestro mismo cuerpo: sentarse, arrodillarse, inclinarse, cerrar los ojos, respirar de forma consciente, recogerse, abrazarse, lentificar todos y cada uno de los movimientos del cuerpo, danzar, bailar, cantar, caminar, gritar, llorar, dar la mano, acompañar, leer, silenciar, recitar..., y sólo cuando dichas acciones se incorporan a nuestra conciencia, cuando se viven y se hacen de forma pensada, consciente, centradas en el aquí y ahora, el cuerpo se torna expresivo. Es entonces cuando el rezar se transmuta en una acción plenamente consciente, alejada de la repetición mecánica, dando paso a la reiteración. El reiterar consciente abre paso a un cuerpo que ora, al cuerpo orante. Acercarse al camino orante (Jer 17, 5-10), no es más que hacer un peregrinar hacia el centro mismo de la persona, al corazón. Es un encuentro con el adentro, con el yo profundo, con la interioridad de sí mismo, para dejar que Él, el alfarero lo cure, lo moldee, lo libere, lo exprese, lo sane²⁰.

En la actualidad rezar no es precisamente una acción que merezca ser tenida en cuenta, salvo para cuestiones puntuales o estados límites. También en personas creyentes la ausencia de tiempo justifica el tiempo que merece orar. Si a ello le unimos el sesgo que a veces arrastra justificamos nuestra incapacidad para hacer del rezar un acto de fe: *“mucho rezar y mucho ir a misa, pero...; no por rezar se es más bueno; rezar no cambia nada, para qué rezar si estás perdiendo el tiempo; para aguantar a ese que no dice más que bobadas y no hace más que regañar por lo que debemos hacer y no hacemos...”*. En estos casos rezar, está absolutamente fuera de un acto consciente, y sí, más cerca de algo repe-

²⁰ E. MAZARIEGOS - A. BOTANA, *Orar a pie descalzo*, CVS, Valladolid 1991.

titivo que no solidifica a la persona. Hacer por hacer. Pero si pudiésemos, aunque sólo fuese por un instante, detenernos a observar un cuerpo que reza, podríamos percibir y conocer el lenguaje que ello comunica. En esa observación detenida uno puede vislumbrar no sólo el hecho del rezar, sino, por así decirlo, la intención del que reza. Cuando una persona decide rezar, hay una voluntad profunda de petición, de agradecimiento, de discernimiento, de soledad, de angustias, de alegrías, de búsquedas...

La diferencia de un rezar y otro, está en el orar. Entre rezar y orar, media el cuerpo. El cuerpo no es indiferente en la vida espiritual de la persona, si lo ponemos al servicio de su crecimiento²¹. El cuerpo es la llave que abre las puertas de nuestros sentidos, es la estructura que da soporte a nuestra conciencia, es el instrumento que hace fluir nuestras emociones en forma de sentimientos. En el cuerpo residen males, enfermedades, pesares, dificultades, y también, gozos, salud, fortalezas, poderes y esperanzas. Todo aquello que es fuente de nuestros rezos y de nuestras oraciones. Y la experiencia nos explica que esa misma relación que tenemos con y para con nuestro cuerpo, es la expresión de nuestra relación con Dios. Es por ello que cuando abrimos la experiencia de oración a la experiencia de nuestro vivir, podemos oler, gustar, tocar, sentir, sufrir, gozar... a Dios. Esta vivencia de Dios desvela a la persona su dimensión espiritual mística, experiencia que trasciende el mundo físico y psíquico, que le hace discernir a partir de las obras y las modificaciones de la propia conducta y le permite asumir la propia corporeidad expresando con naturalidad sus emociones²². La experiencia vital atraviesa la experiencia espiritual formando ambas parte de la propia existencia.

“...Nada de tareas meditantes, nada de buscar aisladamente fuera del mundo que nos toca vivir. Estamos aquí. Una práctica cotidiana del pensar consciente nos abrirá los caminos de la percepción y así podremos entender este batifondo, esta tinieblas bíblicas de la cuáles, como siempre ocurrió, saldrá la luz...” (Fedora, 1991:74).

El rezar como la acción de recitar cantos, letanías, oraciones, textos... implica la toma de decisión de querer realizar este acto. El acto en sí no modifica nada a no ser que haya en dicho acto la conciencia absoluta de lo que hago. En este caso, dicho acto de conciencia, inevitablemente implica la voluntad de querer hacerlo con sentido, y entonces es en este momento, casi de forma natural, la persona que se dispone a rezar, se sienta de forma especial, algo así como una actitud de recogimiento en la que el cuerpo se asienta sobre sí mismo. Algunas otras veces nuestras manos y nuestros brazos se abrazan, se entrelazan, nuestros ojos se cierran, nuestra mirada se vuelve hacia el adentro, nuestra respiración se suaviza y nuestro cuerpo se serena. Podríamos decir que buscamos en nuestro acto de rezar una actitud que acompañe lo que vamos a leer, meditar, reflexionar, pensar, sentir... En palabras de Toro²³,

²¹ E. MARTÍNEZ OCAÑA, *Cuando la palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, Narcea, Madrid 2007.

²² L. POVEDA, “*Distinciones: de iluminados y de místicos*”, Apuntes sin editar.

²³ J. M. TORO, *La sabiduría de vivir*, Desclée, Bilbao 2008, 66.

“...hemos de ir del cuerpo del que ora a la expresión orante del cuerpo. El cuerpo es el ámbito de la propia personalidad del que ora. La oración se hace con el cuerpo y en muchas ocasiones a pesar del cuerpo. El orante ha de atender al cuerpo porque éste tiene un papel decisivo en la configuración de su mente humana de su vivencia espiritual. Este cuerpo orante es mucho más que un simple cuerpo relajado, acomodado, con posturas más o menos exóticas. Es un cuerpo, todo él, concebido, vivido y posicionado como espacio para el Misterio, un cuerpo que poco a poco aprende a conocer, valorar y conducir adecuadamente los modos, maneras y ritmos de sus gestos, posturas y movimientos...”.

Orar se convierte en un acto profundo de fe, en aquello que me abre el espacio para vivir el Misterio. Misterio infinito y eterno que se hace tangible y comprensible en la dimensión finita y limitada del cuerpo. La experiencia vital de un cuerpo que ora es la expresión externa de que todo en éste se “altera” y se modifica, porque es fruto de un encuentro personal. Encuentro enmarcado en coordenadas espaciales y temporales que hablan de nuestra relación con el mundo²⁴. En este sentido la corporeidad puede aportar pistas que hablan de nuestra manera de relacionarnos y por tanto de orar. Un cuerpo estresado, invadido de prisas, amordazado por la vivencia del tiempo, limitado por no llegar a todas y cada una de las demandas y exigencias de este tiempo, no puede ni debe, limitarse a la búsqueda de técnicas o métodos que le hagan más llevadera la carga del propio cuerpo que ora. Un cuerpo orante, usando y trascendiendo la técnica ha de ser la propia expresión de un espacio que posibilite el encuentro amoroso con todo aquello que toca, que mira, que habla, que gusta, que siente y que le hace actuar. El cuerpo ha de convertirse en la expresión misma del amor. Un cuerpo que sintonice con cada signo de la naturaleza y con la razón profunda para la que fue creado, recibir y dar amor. Entrar en oración es entrar en un espacio donde el cuerpo se prepara, se serena y se abre a la experiencia de amor de Dios. El cuerpo es “espacio para el encuentro y entrega amorosa²⁵”.

Nuestro cuerpo es un lenguaje, es la herramienta y crisol en que operamos, a la vez que materia prima a partir de la cual obramos. Somos nosotros mismos el obrero que lo trabaja. Nuestro cuerpo en sí se expresa, y tiene su lenguaje, el del goce, y muy a menudo el del sufrimiento. “Descifrar esto es entrar en comunicación con nosotros mismos y es escuchar la gesta de cada hombre y cada mujer, es escuchar el Dios que en cada uno ha de devenir y ha de ser. La finalidad del cuerpo es ir hacia el cuerpo divino²⁶”.

²⁴ I. GÓMEZ-ACEBO (Coord.), *Cinco mujeres oran con los sentidos*, Desclée de Brouwer, , Bilbao 1997.

²⁵ I. GÓMEZ-ACEBO (Coord.), *op. cit.*, 66.

²⁶ A. DE SOUZENELLE, *El simbolismo del cuerpo humano*, Kier, Buenos Aires 1984, 15-17.

4. Las actitudes corporales de un “cuerpo orante” y la mística del cuerpo que ora desde los sentidos

Como planteamos al principio, en este último apartado, nos atrevemos a hacer una propuesta (pedagógica y metodológica) que facilite un modo de acercarse a la experiencia orante desde la conciencia corporal, vinculando cuerpo y estaciones del año²⁷. Sin pretender desmenuzar ni estructurar una sistemática de ejercicios y lejos de aplicaciones prácticas que se reproduzcan al dedillo, este planteamiento quiere mostrar un esbozo de diversos elementos que sirvan para la observación, reflexión y contemplación orante.

En primer lugar, presentamos breves pinceladas de las cualidades y características de cada estación, para sensibilizar y generar en el lector la capacidad de observación y sintonización con los latidos y ritmos estacionales, así como la actitud que cada estación invita a vivir.

En segundo lugar, aportamos características del estado corporal y lo relacionamos con la estación descrita a través de: posturas, movimientos y respiración. Entrar en esta dinámica de forma consciente sería algo así como, darnos permiso y abrir la puerta, para adentrarse en actitudes orantes, o al menos, en actitudes que invitan a la oración y a dejarse impregnar por ella. Esta segunda parte finaliza con la descripción de aquellos órganos corporales que se relacionan con la estación en cuestión. Los órganos como lugar donde residen los sentidos, es precisamente lo que queremos potenciar en la oración, para sensibilizarnos y comprometernos con una lectura creyente de la realidad. Es en este momento cuando aportamos lecturas evangélicas que nos permitan vincular cuerpo-espíritu para profundizar en la experiencia de un cuerpo orante.

Creemos que este planteamiento holístico nos permite acercarnos de una forma más tangible, y a la vez “cósmica”, a la naturaleza humana-divina que posee el ser humano y a la que estamos llamados a vivir en plenitud. El planteamiento que a continuación esbozo es una propuesta para entrar en oración a través del cuerpo basada en lo que hemos llamado: las estaciones del cuerpo, un espacio a la oración.

4.1. Invierno: “el que es pero no es”, Jn 17

Algunas pinceladas sobre el invierno: Es la estación del silencio. Todo se acalla. La vida está en estado latente. La semilla reposa en lo profundo de la tierra, permaneciendo en aparente inactividad, pero la semilla todo lo contiene, albergando dentro de sí misma la posibilidad de vida. La vida está bajo tierra, la superficie desnuda. La luz del sol es tenue, acariciando suavemente los contornos de temperaturas y tiempo frío, helado, gélido, apuntando a nevadas que escarchan y congelan toda actividad superfi-

²⁷ Todas las propuestas corporales que se explicitan en este apartado están inspiradas y vivenciadas en el Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento de Fedora Aberastury (ABERASTURY, 1991; L. PVEDA, *La lengua que escribe*, Editorial. Beramar-Molgrafic, Madrid 1992; J. M. TORO 2008).

cial. Es la estación de nada en la superficie y todo en el interior. Aquello que no vemos es en lo que reside la fuerza del invierno: lo invisible. El movimiento de esta estación está en lo que no vemos, en el adentro y en lo que ha de venir. Esta estación nos invita a reflexionar sobre el poder de las cosas que no vemos. Actitudes como la observación, la atención, la escucha, el silencio, volver hacia el adentro, tiempo de no hacer y de hacer como si no hiciéramos, de no emprender y dejar que nos hagan por dentro. Tiempo de no impulsividad, no imposición, no acumulación, de no emitir sin necesidad, tiempo de reducir, de crear, tener y hacer vacío. Tiempo de espera y de estar suspendidos en lo que ha de venir. Tiempo de morir a la tierra para que surja un nuevo cielo. Morir para llegar a ser, es el arranque para vivir, que necesariamente ha de pasar por la muerte. Jesús como semilla que muere a la tierra para encarnarse en ella. El nacimiento del Mesías como encarnación, así el nacer de Dios se convierte en gesto de invierno.

El cuerpo en invierno: La tonalidad del movimiento es la de hacer en invierno. Posturas, gestos y movimientos de simplificar, de entrega y recogimiento al descanso que nos reconstruya por dentro. La posición principal del cuerpo está simbolizada con el estar tumbado. Alejada de la concepción de tumbarse para no hacer nada, la postura consciente de tumbarse es para reconstruir una alineación que día a día, obligación a obligación vamos perdiendo. Sentir que el cuerpo se expande todo él para alargarse, dar a cada estructura su lugar y acondicionar cada milímetro de la piel al espacio que le ha sido robado por el pesar de cada día. A diferencia de rendirse al cansancio esta postura ha de vivirse como la entrega en el descanso. La postura de tumbarse es la máxima elongación de nuestra columna-médula, al igual que la postura de estar de pie. Tumbarse con la conciencia de que no hay que hacer nada para hacer por dentro todo aquello que me permita volver a nacer, volver a ponerse de pie. Movimientos lentos en la acción que busquen la desaceleración del cuerpo. Respirar lenta y pausadamente, conciencia de respirar muy despacio para acopiar el máximo de oxígeno sin violencia. Tomar tiempo para inspirar, para espirar y para descansar entre ambas. En el descanso-pausa entre ambas acciones se sitúa la energía del invierno. Tiempo de respirar para el recogimiento, dando a cada célula el aliento que necesita en la búsqueda de su propia energía, su propia existencia. Sentir que cada célula hace lo que tiene que hacer, sólo por el hecho de respirar conscientemente y darnos cuenta que en todo el ciclo de la respiración se transporta el aliento invisible que alimenta la semilla de nuestro interior.

El sentido (órgano) del invierno: El oído como órgano a sentir y vivir. El trabajo a realizar sería la limpieza profunda de todo aquello que no nos haga escuchar con atención. Localizar todos los elementos que componen el órgano del oído y la escucha, y atender a su anatomía, fisiología y función. Todo el cuerpo como oído. Las posiciones de tumbados y fetales ayudan a reproducir la estructura de este órgano en el cuerpo y ayuda a sintonizar corporalmente con la función de la escucha. Escuchar atenta y silenciosamente todos los sonidos del invierno. Sonidos externos y sonidos internos para llevar a nuestra conciencia corporal y orante los latidos, ritmos y pulsos que nos construyen día a día. Esta postura permite la máxima flexión del cuerpo e invita a vivir desde el máximo recogimiento una máxima apertura interna. Algo así como abrir desde dentro. En este momento el sentido de la escucha habita todo nuestro cuerpo. La

actitud a desarrollar “el silencio en la escucha”, principio fundamental para el diálogo consigo mismo, con los demás y con la vida.

Un cuerpo orante en invierno: invita a dejar que la Palabra de cada día, como aliento pausado, vaya acampando sobre nosotros como lluvia incesante y silenciosa que habita nuestra tierra disponible para la encarnación en la realidad que nos rodea. Proponemos algunas lecturas que ayuden a fusionar Palabra-cuerpo y a sensibilizar nuestra corporeidad orante en el silencio y en la escucha: Is 55, 1-3; 1Sm 3, 10; Job 33, 31-33; Lc 8, 8; Jn 1; Mt 6, 5-6, Salmo 130. Cantar de forma suave y reiterativa: “Si hoy escucháis mi voz no endurezcáis el corazón”. La noche oscura que busca el día, con cánticos del alma para alumbrar la dicha de San Juan de la Cruz²⁸.

4.2. Primavera

Algunas pinceladas sobre la primavera: es la estación de la apertura. Es el tiempo de abrirse paso por la tierra y salir al exterior buscando la luz, orientándose hacia todo lo que supone vida y a lo desconocido. La tierra se airea para que la semilla salga adelante. Es la dimensión del vivir. Oler y gustar todo lo que sea vida. En la naturaleza hay energías diversas en abundante movimiento y podemos observar como empieza a producirse una explosión de color, olor, variabilidad, mezcla de ritmos, pulsos, orientaciones. Existe, en esta época, multiplicidad de climas y tiempos, inestabilidad, llueve, hace viento, hace sol, calidez pasando por temperaturas extremas. Coexisten una gran variedad de realidades que ven la luz. Las semillas están en estado creativo, en estado de crecimiento. Las acciones de esta estación son: crecer, brotar, renacer, renovar, florecer, mover, emprender, abrir, resurgir, expandir, crear, jugar... Nada se detiene y todo parece estar en estado de vértigo. Por ello el movimiento fundamental en la primavera será adecuarse al sinfín de energías que fluyen desde la quietud, para enraizarse, coger fondo y estructura, que permitan buscar el camino de la verticalidad hacia la luz. Es un tiempo en el que en la naturaleza suceden muchas cosas, por ello educar actitudes en las que el tono sea hacer, empezar cosas, engendrar y vivir con y desde la vitalidad, sin abarcar mucho y sin saturarse. Se dice que la primavera es loca, de ahí que debamos generar estados de “locura consciente” y promover actitudes que afronten los miedos que produce salir a lo desconocido.

El cuerpo en primavera: la tonalidad del movimiento y actitud corporal es la de primavera. El movimiento ha de encontrar su estructura con la arquitectura del vivir, y podríamos definirlo como “el vértigo en movimiento”, por tanto, realizar acciones que conlleven un movimiento que implique gasto energético. La actitud del cuerpo ha de estar siempre dispuesta a emprender ejercicio físico. De ahí que una postura meditativa para la oración sea la de ponerse de pie para luego iniciar ejercicios de salto, zancada, balanceo, giros, ir y venir. Salgo-salto y voy, sería la actitud a desarrollar en el cuerpo. Movimientos que oxigenan. Ponerse en camino. Aún no estoy en el camino pero la disposición y la actitud es de entrega a la acción de moverse y caminar. Estoy en los previos

²⁸ J. GARZA CASTILLO, *San Juan de la Cruz. Poesía completa*, Edicomunicación, S.A., Barcelona 1994.

a caminar, de ahí que la postura y gesto sea el estar de pie. Desde el estar tumbados de la estación anterior, iniciar el camino hacia la vertical, hacia la postura de estar de pie. Ante tantas posibilidades de reiniciar la marcha incansable de la estación venidera, la actitud postural de la primavera requiere observación, análisis y toma de decisión. Movimientos conscientes que llenen la alegría del vivir. En el cotidiano nuestro cuerpo se resiente, se aplasta vértebra a vértebra ante la imposibilidad de sostenernos en nuestra propia vertical por el peso de la vida. Ponerse de pie, buscando la vertical, como búsqueda de ese ser humano y divino que llevamos dentro. Crecer, elongar y expandir la columna-médula hacia los espacios infinitos de la geografía corporal. La expansión de la médula como la expresión viva de que sólo llevo puesto aquello que necesito para crecer. Ponerse y permanecer de pie, es un proceso de búsqueda hacia la máxima vertical expansiva, sabiendo que la talla a la que aspiro nunca será por tirantez, por forzar los extremos, sino porque alargo desde dentro, crezco de dentro afuera. Los pies se arraigan dentro de la tierra que nos vio en la encarnación. Plantas de los pies bien imantadas con la energía vital de la tierra, cogiendo profundidad para así saborear los devenires de un crecimiento expansivo que se equilibra entre la suspensión y el enraizamiento. A más enraizamiento más vertical. A más profundidad más altura y más anchura, al igual que la respiración en esta estación. El cuerpo, en primavera, ve como respira. Respirar tranquilamente observando cómo cada poro de la piel se limpia, se airea. Toda la piel respira. En la respiración, la primavera es la inspiración. Tomar aire pausadamente para llenarse de todo y con todo. Oxigenar cada poro, porque cada uno es un espacio abierto de energía que revitaliza el cuerpo. Permanecer en la oración haciendo inspiraciones pausadas que oxigenen la vida de cada palabra que contiene a la Palabra. Inspiraciones largas y lentas para así observar de qué contenido, pensamiento y sentimiento llenamos nuestra oración. Respirar la Palabra como expresión de una piel que se expande por todos y cada uno de los espacios que habían nuestro vivir.

El sentido (órgano) de la primavera es la piel, y junto a ella los olores y sabores que la habitan y el gusto y el olfato necesitan del aire para poder ser. La respiración de toda nuestra piel es la base para oler y gustar sus sabores. Limpiar, sanear, abrir cada órgano para descubrirse a su máxima posibilidad sensitiva. La actitud que acompaña a estos órganos es la de máxima expansión en la iniciación al movimiento. El movimiento de la vertical supone un enderezamiento, un buscar el lugar que corresponde a cada cosa y en ese abandono del encorvamiento, la persona busca todos los signos que le hagan florecer para así alabar cada gesto que renace a lo nuevo. Los olores y sabores inundan la vertical, multiplicidad en los órganos que anuncian la primavera. Alargar cada pliegue que rodea la piel del órgano, así como la misma piel. La piel tiene memoria y ésta se embriaga con la memoria olfativa y olorosa de nuestra vida.

Un cuerpo orante en primavera: Alimentar una actitud de quietud en el movimiento sin anticiparse. La expresión orante del cuerpo es una expansión que va desde lo más profundo del pliegue corporal hasta la superficie, abriéndose paso a la infinidad de matices que le espera en la oxigenación de cada poro, de cada célula. Ponerse vertical para que todas las cargas caigan. No acumular nada en el cuerpo que suponga una carga y una pérdida de la vertical. El estar de pie como metáfora de fortaleza, que busca la

suspensión en la realidad divina, en la certeza de que no perdemos la realidad bajo nuestros pies. La respiración en primavera es epidérmica. La Palabra es la epidermis del ser, la frontera entre el sentir y el hacer, la que une tierra y cielo, la que simboliza el renacer de la persona en la tierra aspirando cada día a lo celeste²⁹. El sentido de “gustad y ved que bueno es el Señor” (Salmo 34). Ante la multiplicidad de gustos y sabores, sólo uno es el que nos prepara para la vida, estar dispuestos a beber y comer el cáliz por el que Él ha pasar. Algunos textos que dan cuerpo al “cuerpo orante” en primavera: Lc 13, 10-13; Gn 7, 27; Salmo 137, 6; Salmo 34; Salmo 38. Todos aquellos cantos que inviten a la vida, al júbilo, a danzar y bailar con y junto a la vida.

4. 3. Verano. La estación de la maduración

Algunas pinceladas sobre el verano: Todo en la naturaleza da su fruto. Es la recogida de todo lo que está listo para ser alimento. Los frutos se recogen, la tierra se siega y se cosecha. Hay que poner atención especial a los frutos recogidos una vez maduros. Cuidado en las condiciones de recogida ya que pueden excederse en la madurez y no servir de alimento. Tiene lugar el aumento de temperaturas que permite el final de la maduración. El calor como expresión de energía. Todo está exuberante de sabia, la vida fluye a borbotones por las venas y arterias. Tiempo cardíaco debido a la cantidad de sangre que circula desde lo más profundo hacia la superficie. La sangre como símbolo de vida, que es dada en cada alimento que se recoge, que da vida y que es la expresión misma del cuidado de la naturaleza hacia los seres vivos. Es tiempo de abundancia, exuberancia. El verano necesita de agua, de ventilación que refresque el continente que contiene el acopio de la recolección. Las actitudes y acciones de esta estación están ligadas a cómo entender nuestra corporeidad en este tiempo estival. Es un tiempo para salir, encontrarse, caminar, dialogar, divertirse, agruparse, crear vínculos, relacionarse. Es un tiempo de abrir estructuras, de recoger los frutos que han ido madurando a lo largo de la vida. Tiempo para ser adulto. Utilizar sólo aquello que se necesita para que la sangre pueda seguir su camino de abundancia, sin excesos. En el adulto la madurez es la relación. La relación y relatividad con el mundo y con las cosas. La madurez es una ley de relativos. No hay nada que hacer porque todo está hecho. En el verano vemos las obras, obras, obras que decía Santa Teresa. El verano es coger lo mínimo para exigirnos lo máximo.

El cuerpo en verano: La tonalidad del verano, es aquella que cae por su propio peso. Sin esfuerzo. Es la espera paciente de que todo está terminado y puede ser recogido. En el cuerpo su traducción es la madurez corporal. Todos los órganos y funciones corporales están en funcionamiento pleno en su propia madurez. El órgano del cuerpo en el verano es el corazón y la sangre que lo alimenta. De ahí realizar acciones que vitalicen sus funciones. El caminar como actitud corporal. Todo aquello que invite a un caminar con sentido para obtener los frutos más preciados. Cuidar el cuerpo para que no se embriague de excesos dada la exuberancia y sobreabundancia de bienes. Caminar para encontrar, dialogar, para relacionarse y buscar vínculos que fortalezcan cada estructura de nuestro cuerpo. Cuerpo maduro que busca la permanencia en acciones

²⁹ M. HERRAIZ GARCÍA, *Solo Dios Basta*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 2000.

que no le produzcan movimientos extremos. Recoger el fruto maduro significa establecer un cuidado máximo para que éste permanezca en sus condiciones de madurez, por ello, es importante cuidar los excesos con el cuerpo. En la madurez, el cuerpo, se alimenta de lo que da la tierra, el abono necesario, el aire necesario, todo en el mínimo, no se necesita más para madurar y ello significa una ley de mínimos y de relativos en el cuerpo. La madurez corporal sólo toma lo que necesita, aceptando el pedazo de vida, el espacio comunicativo en el que se disfruta y se vive, por ello, la madurez es la reducción, el abandonar obligaciones, autoridad y obediencia. Camino sabiendo lo que quiero y a dónde voy, asumiendo los riesgos que se presente en este tránsito. La madurez en el cuerpo y en el ser humano exige un cambio corporal, y ese cambio lo proporciona el caminar. Caminar modifica todas y cada una de las estructuras: las vitaliza, las conecta, las relaciona. El motor de este caminar es la sangre. En verano todos los circuitos están abiertos y la sangre se expresa hasta en la superficie y todo se dilata y se expande a su máxima expresión. De aquí la importancia de refrescar, masajear, quitar hinchazones, ventilar, y el cuerpo se relaja. Dada la abundancia de luz solar se hace necesario protegerse de los soles que queman nuestra piel y abrasan nuestras entrañas. La respiración del verano, al igual que la del invierno se torna pausa. Pausa de plenitud. Plenitud en el día, para llenarse y embriagarse, dando paso a la cualidad de soltar del siguiente estado estacional del otoño. Una pausa marcada por la plenitud que precede a la inspiración, dando acopio de fuerzas para quedarse después sin nada. Respirar con pausa de verano es permitirse observar, por un instante, todo lo realizado, todo lo vivido, todo lo recogido. Respirar en la pausa del verano es sentir que las cosas son lo que son, que están bien hechas, que ocuparon el lugar que corresponde, es respirar en la pausa de la madurez. Es la pausa que precede a la espiración del otoño, y es la pausa que se llena de todo lo que sobra, que se alimenta sólo con lo que se necesita, para así, dejar fluir el aire en la densidad del torrente de vida y calor que supone veranear. Es la pausa de la respiración que nos permite el descanso de lo bien hecho. La respiración del verano está entre la inspiración de la primavera y la espiración del otoño, y ello en el cuerpo significa, un tiempo de descanso, de gratitud, de alabanza, de bendiciones, de celebraciones. Respirar cada gesto para recolectar acciones, sólo aquellas que son fruto del corazón, del amor.

El sentido (órgano) del verano es el corazón. Desde el corazón todo se toca con amor. Unido a éste órgano cuidaremos el sentido del tacto. El corazón en su vital expresión es movimiento continuo y rítmico. Por tanto evitar aceleraciones que lleven al exceso de energía. En este tiempo entrar en la relación de todo lo que late es una invitación estival a establecer comunicación con el otro. El órgano que más expuesto tenemos en este tiempo es la piel y de ahí atender a la piel desde lo que aporta las relaciones con-tacto. Es el sentido de la apertura, del entregarse al otro, de la no invasión. La apertura en el cuerpo se hace desde las articulaciones y en el corazón desde el tórax. Por ello, la sensibilidad para con el cuerpo será la conciencia de que todo mi ser se abre a la máxima expansión, para tocar y dejarse tocar por todo lo que hable de vida. Es el tiempo del reconocimiento de la sensibilidad madurativa a flor de piel.

Un cuerpo orante en verano: a modo de metáfora el verano es la estabilidad en la cima de la vida y ello viene en el reconocimiento de nuestras relaciones. Simbó-

licamente todo lo que invite a ello viene expresado a través de los gestos del darse y entregarse, estar en el camino y recoger, de ahí situarse en una actitud orante donde prestemos especial conciencia a manos y pies. Las manos y pies como símbolo del tacto, aquellos que nos acercan al encuentro con los otros, con la vida, aquello que nos sensibilizada con los modos de hacer, respirar, coger, compartir,...vivir. También el verano es respirar lo más profundo de la Palabra hecha vida y el “por su frutos los conoceréis” (Mt. 25). Textos que corporizan el estado para un “cuerpo orante” estival: “Padre a tus manos encomiendo mi espíritu”; “enjuagaré tus pies...” Lc 7, 36-38; “¿...Quién me ha tocado...” Lc 8, 40-48; Salmo 59, 17-18; *”Tocar a Dios. Sentirme de Él tocado. Y comprender entonces boquiabierto el porqué y para qué de mi latido”*. (Osvaldo Pol, citado por Gómez-Acebo, 1997:245); Salmo 67, 7-8; Salmo 126, 5-6.

4. 4. Otoño

Algunas pinceladas del otoño. Es la estación donde todo se suelta, todo cae, todo empieza a desnudarse. Comienzan las tonalidades de ocres para el descenso a tierra. La naturaleza empieza a despejarse del acopio, saturación y del sobrepeso del verano. Migraciones, vueltas a casa, al hogar, estampida, retorno, búsqueda de fuentes serenas y apacibles. La naturaleza se despoja de hojas, de frutos sobrantes, pero no pierde su estructura. Retorno al silencio de forma prolongada. Tiempo parecido a la primavera en cuanto a la multiplicidad de estados atmosféricos. Diferencias de temperatura que nos llevan del verano al invierno pasando por suaves primaveras. Es un tiempo ventoso, de decaimiento de la luz. Tiempo que hace de puente. Tiempo de decadencia, de depresión, de nostalgia, cargado de romanticismos. Es el tiempo de la caída. Un tiempo de tránsito. La estación del desprenderse, de la descarga, del embargo, de la liquidación, de la descongestión. Las actitudes y acciones a trabajar en este tiempo están relacionadas con la caída, el soltar, la descarga, el desapego. Quitar, sacar, aligerar, desprenderse, dejar caer, volar, descongestionar, echar fuera, regular, perder para ganar, sacudir, rodar sin frenar, desposeer, liberar, abandonar, caer sin detenerse. El estado psíquico es la indiferencia, aquella que medita sobre que nos pasaría si tuviésemos o no determinados bienes, aquella que nos adentra en el qué pasaría si tuviese una o ninguna cosa, el quedarse tranquilo porque todo lo que pierdo me hace hallarme en Aquel que busco y quiero. Es un tiempo en el que aparecen miedos, manías, durezas provocadas por el vértigo de la pérdida.

El cuerpo en otoño: la tonalidad del cuerpo en otoño es aquella que me hace descender desde la madurez de mi vida a la muerte donde me engendré. Es la caída. La caída en el cuerpo encuentra su expresión en la caída de tono muscular, en la aparición de flacidez y pérdida de sujeción. El cuerpo entra en depresión, melancolía, añoranza. El estado corporal se debilita quedando expuesto a múltiples amenazas que dificultan su recomposición. Las pérdidas de temperatura, de luz, la mudez de la piel, el pelo, dejan nuestra estructura expuesta a debilidades. De ahí valorar y cuidar la forma en que se produce esa caída, que han de ser sostenidas por la estructura del cuerpo, es decir, caer sosteniendo la musculatura para así poder mantener la estructura. El cuerpo decae pero

no la estructura. La postura, gesto o posición que simboliza esta estación es la que nos lleva del tránsito de estar de pie a tumbado, el sentarse. Tomar asiento. Me siento, no en la silla, sino en la estructura de mi cuerpo. Es un sentarse sin ceder a la depresión de la columna. Observar al sentarse que el cuerpo realiza la acción de suspenderse, alargarse desde dentro, a la vez que toma apoyo en la estructura de la cadera, en la base de ella, sin doblarse ni rendirse al hecho de sentarse. Una acción interna que sostiene la columna-médula. Buscar que la columna sea como la prolongación de la vertical, gravitando por el coxis a tierra y por la médula-cerebro hasta el infinito. Aunque esté sentado, el cuerpo está sostenido en la tensión justa, toda la musculatura sostiene para no caer violentamente. Es un tiempo para ver cómo están mis estructuras vitales. No me dejo caer, sino que voy viviendo la caída. Es un caer soltándose. En dicha caída, todas las articulaciones participan, toda la musculatura se hace consciente para contribuir a una postura en la que todo tome asiento. Me siento para asentar mi Ser. Caerse con la mínima carga para favorecer el asentamiento en tierra firme. Que la caída sea un recostarse. Las caídas violentas dañan y enferman el cuerpo. Realizar gestos y movimientos en los que el cuerpo caiga, suelte, se mueve agitadamente con brazos y piernas, balancearse, rodar, vibrar y dar latigazos, sacudir enérgicamente. Sacar del cuerpo todas las manías, todas aquellas estructuras que nos hacen apegarnos. La respiración del otoño viene sintonizada por la espiración. Respirar suavemente para soltar en el último momento de forma enérgica toda la intensidad acopiada de la inspiración. Una vez concienciada la pausa del verano, que es el acopio de oxígeno, suelto enérgica y suavemente, todos los residuos que acumula lo estival. Despojo con la respiración todas aquellas sustancias que intoxican mi cuerpo, aquello que lo debilitan. Alternar, soplar varias veces seguidas para extraer hasta la última gota de aire impuro, y soplar suave y prolongadamente para soltar los últimos residuos de tensión y miedo que el cuerpo siente al desprenderse y desnudarse de lo que le ha dado vida. Soltar con la espiración, tensiones, poder, egos, control, excesos... y quedarnos con el soplo que da la vida cuando el aliento viene de aquello que nos engrandece. *Soltar saberes para quedarse con la sabiduría del vivir*³⁰. La respiración del otoño ha de ser ligera, enérgica y decidida. Respirar en la justa tensión y espirar para alcanzar libertad.

El sentido (órgano) del verano: los órganos del verano son los órganos de tránsito, órganos intermedios (bazo, páncreas...). Hacer limpiezas de éstos a través de la ingesta. Es un tiempo que se nos da para ver. De ahí que propongamos la vista como aquello que nos permite observar, valorar, reconducir, vislumbrar la intensidad de las pérdidas del otoño. En este tiempo hay actitudes de verano y de invierno, de ahí transitar sin perder la vista a lo que supone caer, soltar. Una caída y una vista asentada en la mirada. Mirar en profundidad la venida del ocaso y valorar todo lo bueno que hay en el ser humano. Poner la mirada blanda, suave y asentada en su propia estructura. No todo es lo que parece. De ahí buscar el lugar orgánico de la visión, atrás en el occipital. Asentar la mirada atrás, para poder ver las cosas como son, sin prejuicios, sin segundas intenciones. Sostener el cuerpo mirándolo desde atrás. Sentarnos para poder contemplar el decaimiento necesario para prosperar. Este órgano, la vista, devuelve al cuerpo

³⁰ J. M. TORO, *op. cit.* 5.

su propia esencia cuando nos atrevemos a ver las cosas como son y no como queremos que sean o como quieren que las veamos. Mirar desde el adentro no es más que mirar con ternura, acariciar lo diferente, multiplicar la diversidad de colorido, apaciguar las intencionalidades que nos hacen sujetar y fijar la mirada. Ser de mirada amplia.

Un cuerpo orante en otoño: El sentarse como postura y acción meditativa que hace replegar el cuerpo sin caerse. La postura de mantener asentado mi cuerpo sin deprimirse. Un cuerpo orante en esta estación, podría asemejarse a posturas de loto orientales, aquellas que estando sentado no me hacen perder ni un ápice de la vertical y se vuelve para sí a mirar la luz que ilumina su existir, a reconocer las luces y sombras que acompañan el devenir. La postura de sentarse, no es un detenerse, sino un pararse a observar, mirar y contemplar el ocaso que alumbra la Vida. Encontrar la fortaleza en todo lo que suponga pérdida. Ante la pérdida surge el miedo, el pavor a no tener donde agarrarse, la soledad de no saber donde aterrizar, de ahí la necesidad de un cuerpo que cultive la autorregulación, para poder expresarse en su máxima naturalidad. Sostenerse en el mirar y ver de Dios es dejar la ceguera que atormenta a nuestros cuerpos y nuestras vidas. El otoño atenúa la luz solar para que nos alumbremos con la luz que llevamos dentro. Mirar los soles que llevamos dentro. Un cuerpo orante en otoño es un cuerpo que no se olvida del aceite que ha de llenar en su alcuza para poder ser sal y luz. Un cuerpo que siempre vuelve a su casa. Algunos de los textos que acompañan a un “cuerpo orante” en la caída, en el ocaso, que anuncia el triunfo de la Vida, pueden ser: Is 6, 9; Gn 1; Jn 8, 12-13; Jn 9, 1-8; 10-11; Salmo 122, 123, 139, 141. El cántico espiritual de S. Juan de la Cruz, “el mirar de Dios es amor”.

5. A modo de epílogo

“¡Yo estaba allí con mi grupo, de espaldas, pero algo me decía que los viese. Entonces me volví para poder ver, tocar, gustar, oler, escuchar y presenciar, más de cerca si cabe, lo que allí estaba sucediendo, dijo Soledad. Y me dije: siempre hay que volver a empezar, cada día trae lo nuevo y lo viejo. Quién me iba a decir a mí que esa niña me enseñaría de nuevo a rezar, ¡a mis años! ¡qué silencio! ¡qué entrega! ¡qué alegría al ver que cada uno estaba en su ser! Esto que ahora nos has hecho en la oración, con el cuerpo, con la estación de la primavera, me devuelve las ganas de volver a rezar, de rezar con mis hijos, de rezar a solas, de comprender que esto de enseñar a rezar, está más vinculado a la vida. ¡Nunca, nunca pensé que podría rezar con mi cuerpo, de una forma tan palpable, tan visceral, tan corporal, tan celestial!. Bueno nunca lo pensé porque nadie nunca me lo dijo, ni nadie me hizo reflexionar ni sentir sobre ello. Creo que a partir de hoy ya nadie me lo tiene que decir, lo he visto, lo he tocado, lo he vivido y sentido con mi cuerpo, y lo he compartido con

estos niños y niñas, ellos me lo han enseñando, este grupo mío de catequesis...Ellos y ellas sin apenas usar palabras me han contado con sus cuerpos como es esto de rezar-orar... (...) Al terminar les dije: ¿queréis compartir algo?, una niña abrió sus ojos miró a su alrededor y volvió a cerrarlos e inmediatamente abrió sus manos de par en par... todo silencio. Al final otro de ellos habló y dijo: estoy tranquilo y esto me gusta, mira es que estamos todos en silencio...”.

Toda esta aventura de escribir lo que han leído, entre otras necesidades, retos y sentires, surgió por este comentario que acaban de leer y que salió a voz de pronto de una amiga. Hace dos años en un grupo parroquial, una amiga mía, Soledad, me invitó para que le hiciese alguna dinámica a los niños y niñas de su grupo de catequesis. Estaban viendo el tema de Dios Padre dueño y Señor de todas las cosas, me dijo. También expresó que necesitaba enseñarles alguna oración a los niños y niñas que no fuese como siempre. Ella conoce mi interés, y yo diría, necesidad, por unir cuerpo y oración en mi vida, en la Vida, en el cotidiano. Accedí siempre y cuando dejase el grupo en mis manos, sin que ella interviniese en nada, y que si quería ella participaría como una más. Yo quería que nada ni nadie pudiese perturbar el lenguaje natural, inquieto y siempre en movimiento de niños y niñas de 8 años. Del movimiento y del juego algo entiendo, de la expresividad del lenguaje corporal también, y de cómo rezar y orar cada día con el cuerpo, es la aventura en la que sigo investigando. La experiencia fue preciosa. Los comentarios de la catequista los que ustedes acaban de leer al comienzo de este epígrafe. Y el comentario de aquella niña de ojos grandes, una vez que todo concluyó, a voz de pronto fue: *“Esther sabes qué, que ¡también Dios me dice cosas a mí, cuando estoy alegre no paro de moverme, como ahora, así que si yo estoy alegre también Dios está alegre!*”.

¿Las posibles conclusiones?...cada lector y lectora tendrá que atreverse a pensar, usar y sentir su cuerpo y todo su ser, mientras se dispone a vivir la aventura de orar. Sólo la conciencia de aquello que corporeizamos, segundo a segundo, día a día, podrá aspirar a la expresión orante del cuerpo, sabiendo que es Él quien nos hace.