

# **La sensación de Dios: claves para una espiritualidad joven**

Luis López González

Publicado en *Revista de Pastoral Juvenil*, nº 479, (pp. 13-20), marzo de 2012

En este artículo nos proponemos destacar el papel que juega la experiencia de Dios en la educación de la fe en los jóvenes de hoy. Para ello, proponemos la *metodología de la sensación-sentida* desde un enfoque psicosomático basado en la fenomenología de la percepción para *educar la sensibilidad*, en la que el cuerpo actúa como escenario vivencial y la atención como principal instrumento. Se proponen diversos recursos psicofísicos para la búsqueda de Dios en la vida cotidiana, en la oración y en lectura espiritual.

## **1. La experiencia espiritual**

“Gustad y ved que bueno es el Señor” (Sal 102)

### **1.1 El don de la sensibilidad**

Toda experiencia espiritual cristiana bebe de tres fuentes fundamentales que se convierten en compromisos:

- a) El seguimiento a la persona de Jesús de Nazaret en la vida cotidiana con todos sus componentes (éticos, sociales, morales, ecológicos, políticos, etc.)
- b) La oración en todas sus formas y rituales.
- c) La lectura de la Biblia en todas sus formas.

Para cultivar estas tres vías, el acompañamiento espiritual juvenil debe tener en cuenta, y aprovechar, la *necesidad de experiencia* que todo joven tiene por naturaleza. La experiencia (o vivencia) es el arte de hacer propio un evento, una relación o una búsqueda de manera holística y por tanto, encarnada. La espiritualidad muere si no hay experiencia. En este sentido, los jóvenes, como expertos en sensaciones que son, nos obligan a quienes les acompañamos en la fe a actualizar cualquier contenido catequético o espiritual a los avances humanísticos, científicos y tecnológicos de nuestra era, los cuales debiéramos asumir como oportunidad y no como amenaza. Para ello considero muy interesante valernos del don de la *sensibilidad* de los jóvenes.

### **1.2 Hacia una espiritualidad sentida: Aprender a vivenciar a Dios**

La dimensión experiencial de la fe aparece como constante en varios ámbitos de la espiritualidad cristiana. La Biblia, por ejemplo, refleja una antropología vivencial del creyente. En muchos de sus libros, sobre todo en los sapienciales, se encuentran un sinnúmero de referencias psicocorporales. Las directrices de la Iglesia, por otro lado, han tenido en cuenta el carácter vivencial de la fe. Por ejemplo, en el Concilio Vaticano II se habló de “un sentimiento sobrenatural o sentido movido y sostenido por el Espíritu”.<sup>1</sup> Así mismo, debemos animar a los jóvenes a fijarse en la amplia tradición mística cristiana y aceptar nosotros, como diría K. Rahner, que el cristiano joven del futuro, o es místico, o no será.

Como decía el filósofo Zubiri, somos seres sintientes y conocemos por impresión intelectual,<sup>2</sup> lo cual queda sorprendentemente avalado por la neurociencia

---

<sup>1</sup> *Lumen Gentium*, 12.

<sup>2</sup> Para X. Zubiri, el sentir y la inteligencia constituyen una unidad única. Ver: Xavier Zubiri, *Inteligencia sentiente*, 3 vol., Tecnos, Madrid 2004.

actual con la tesis de que *la razón se siente*.<sup>3</sup> A su vez, esto conecta con el hecho de que, en los años 50-60, la psicología experiencial humanista de la mano de E. Gendlin (1962), discípulo de Carl Rogers, y otros colaboradores, acuñara el término *experiencing* para referirse a la capacidad psicocorporal de la persona que le permite vivenciar las cosas, los sucesos y las relaciones, incluida la experiencia de Dios. Para Gendlin, *experienciar* es “nuestra sensación de estar en interacción preverbal, preconceptual, corporal, con el medio ambiente, una sensación a nivel visceral del significado sentido de las cosas. Incluye la sensación de tener experiencias y el flujo continuo de sensaciones, impresiones, eventos somáticos, sentimientos, caer en la cuenta en algo reflexivamente y significados cognitivos que surgen en el campo fenomenológico de uno mismo. (...) No es simplemente la experiencia de afecto o la mera autoconciencia. El término incluye una gama más amplia de significados implícitos que estructuran sensación y sentimiento, así como el significado personal de las reacciones de uno mismo ante los diversos eventos”.<sup>4</sup>

Pero el joven no debe confundir *experiencia* con *experimento*. En el experimento el sujeto se separa del objeto experimentado, por lo que se da cierta primacía al poder del sujeto ejercido sobre el objeto. En el *experienciar* no existe este poder sino que se resalta, únicamente, la percepción, el sentimiento y el significado de lo vivido. Tampoco habrá que confundir experiencia con sensación, emoción o sentimiento. La experiencia trabaja con algo más profundo, a lo que llamamos *sensación-sentida*,<sup>5</sup> que viene a ser la impronta somática (huella vivencial) que nos deja cualquier acontecimiento o experiencia. Desde esta perspectiva Gendlin propuso la técnica o proceso del **Focusing**<sup>6</sup>, el cual recomendamos al joven en su camino espiritual<sup>7</sup>. Su objetivo es focalizar la atención en el interior del propio *cuerpo profundo* (alma) para localizar dicha sensación-sentida. Consta de seis sencillos pasos: 1) *Preparación*. 2) *Sentir*. 3) *Expresar*. 4) *Ajustar*. 5) *Significar* y 6) *Cerrar y agradecer*. Se aplica a varios aspectos de la experiencia cristiana: pastoral, *counselling*, oración, discernimiento, reconciliación, o *lectio divina*, entre otros.

### 1.3 La *sensación-sentida* de Dios

“Se me alegra el corazón, se retozan mis entrañas y mi carne descansa serena” (Sal 16,9)

La *sensación-sentida de Dios* es el referente perceptivo psicocorporal de nuestra vivencia de fe y va más allá de la razón, de la sensación y del sentimiento. Como decía el padre Feijoo (1676-1764), se trata de (...) “otro género de primor misterioso, que cuanto lisonjea el gusto, atormenta el entendimiento: que palpa el sentido, y no puede descifrar la razón; y así, al querer explicarle, no encontrando voces, ni conceptos, que satisfagan la idea, se dejan caer desalentados en el rudo informe, de que tal cosa tiene un

---

<sup>3</sup> Ver la hipótesis del marcador somático en Antonio Damasio, *El error de descartes*, Planeta, Barcelona 2011.

<sup>4</sup> M. Klein, P. Mathieu P. E. Gendlin E. y D. Kiesler, *The experiencing Scale. A research and training Manual, vol. 1*, Madison, Wisconsin 1967, 59-64.

<sup>5</sup> Para introducirse en este método, ver Luis López, *Introducción al Focusing*, PPU, Barcelona 2010.

<sup>6</sup> Carlos Alemany (Ed), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*, Desclée de Brower, Bilbao 2007.

<sup>7</sup> Ver Luis López y Mariano Gastalver, “Focusing y espiritualidad”, en Carlos Alemany (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*, Desclée de Brower, Bilbao 2007, 329-354.

“no sé qué”, que agrada, que enamora, que hechiza, y no hay que pedirles revelación más clara de este natural misterio”<sup>8</sup>.

Si los jóvenes aprenden a prestar atención a ese “no-sé-qué” difuso e intangible, pero real, harán de ello una brújula para su “movida espiritual” (Sal 36, 23), pues la experiencia de Dios se desarrolla en una suerte de *sensosfera* de la que ellos, como hemos dicho, son expertos. Así, el Dios cristiano, a veces visto como ser moral, pasará a ser percibido como ser amoroso al cual no cabe acceso que por la vía del amor. Ello ayudará al joven a madurar su mundo emocional y sentimental y le otorgará autenticidad, liberación y plenitud. ¿Hay algo más “guay” que esto?

Ahora bien, hay que avisarles de que la experiencia de Dios se construye reconociendo, paradójica y continuamente, lo que Dios no es (*teología apofática*). La sensibilidad de Dios se va despertando en el joven a medida que acepta ese sentir difuso, pero certero, intangible, aunque perceptible. Eso se consigue “brailleando” la realidad, es decir, desarrollando una nueva sensibilidad para buscar lo no “*e-vidente*”.

Otro elemento importante de la actualidad interreligiosa que deben conocer los jóvenes de hoy es que la experiencia del Dios de Jesús de Nazaret comparte algunos aspectos del paradigma *no-dual* con otras experiencias religiosas, denominadas “de un solo sabor” por K. Wilber<sup>9</sup> lo cual explican muy bien algunos autores católicos.<sup>10</sup> Pero cabe señalar que la experiencia cristiana también su singular *sensación-sentida* que sabe a encuentro (*alteridad*). A veces, el cristiano se siente protegido “como un niño en las faldas de su madre” (Sal 130,2), otras liberado (“Me sacó a espacio abierto, Sal 18,20) o siente como una “llama de amor viva”<sup>11</sup>. En otras ocasiones vive la paradoja de la relación con Dios como un “cautiverio suave o regalada llaga”<sup>12</sup>, etc.

## 2. El papel de la atención (*mindfulness*). Cómo aprender a enfocarla y a desarrollarla

*Dichoso el hombre que me escucha velando a mis puertas día tras día, vigilando a la entrada de mi casa (Pv 8, 34)*

### 2.1 La llama de la atención

La atención es el instrumento estelar de la experiencia espiritual. Hoy día se conoce como *mindfulness* y se investiga desde varios ámbitos, entre ellos el neurocientífico, lo cual es de admirar<sup>13</sup>. Se trata de una cualidad cognitiva que, como Simone Weil, debería ser el objetivo fundamental de la escuela la cual consiste en “suspender el pensamiento, en dejarlo disponible, vacío y penetrable al objeto, manteniendo próximos al pensamiento, pero en un nivel inferior y sin contacto con él, los diversos conocimientos adquiridos que deban ser utilizados.(...) Prestar realmente atención es desear que descienda y actúe en nosotros la energía sobrenatural de Dios que ejecuta determinadas acciones por medio de nuestra alma y de nuestro cuerpo”<sup>14</sup>.

<sup>8</sup> Benito Jerónimo Feijoo, *Teatro Crítico Universal*, Discurso Duodécimo, Tomo VI, Edición de Andrés Ortega, a costa de la Real Compañía de Impresores y Libreros, Madrid 1778, 367-380. Disponible en edición digital <http://filosofia.org/bjf/bjft612.htm>

<sup>9</sup> Ken Wilber, *Conciencia sin fronteras*, Kairós, Barcelona 1987.

<sup>10</sup> Ver, por ejemplo Enrique Martínez Lozano, *Decir “Dios” y “salvación” desde la no dualidad. Despertar a la unidad que somos*. I Foro de Espiritualidad Aletheia, Zaragoza, 11 de noviembre de 2011. Disponible en <http://www.enriquemartinezlozano.com/>.

<sup>11</sup> Juan de la Cruz. *Llama de amor viva*, B.A.C., Madrid 1994, Canción 1, 915.

<sup>12</sup> *Ibid.*, Canción 2, 943.

<sup>13</sup> Ver, por ejemplo, Daniel Siegel, *Cerebro y mindfulness*, Paidós, Barcelona 2010.

<sup>14</sup> Simone Weil, *A la espera de Dios*, Trotta, Madrid 2009, 67-70.

Esta atención plena (*mindfulness*) tiene que ver con la cualidad de vigilancia evangélica (Lc 12,35; Hch 20,31) o con la “advertencia amorosa” de la que habla S. Juan de la Cruz<sup>15</sup> y que la encontramos también en tradiciones no teístas, como el budismo, en el que se le llama “atención vigilante”.<sup>16</sup>

## 2.2 La autoobservación

“Les condujo por camino recto, hasta llegar a ciudad habitada” (Sal 106,7)

La auto-observación es una de las claves de la experiencia espiritual. Cuando sabemos estar atentos a nuestras sensaciones, pensamientos y emociones, sin esperar nada a cambio, nos invade un silencio profundo, se desvela nuestro espacio interior y se percibe la sencilla sensación de ser (*ipseidad*<sup>17</sup>). Si además tenemos el privilegio de tener fe, ese espacio y silencio se convierten en presencia de Alguien del cual no cabe más que la “escucha humilde” que lleva al amor. La pastoral juvenil debe acompañar al joven en ese proceso de “afinar el oído” a sí mismo trabajando actitudes como la humildad, apertura, aceptación, reconocimiento, paciencia, confianza, acogida, amabilidad y agradecimiento.

De entre las disciplinas actuales para desarrollar el autoconocimiento en los jóvenes desde una perspectiva integral, recomiendo el *eneagrama*<sup>18</sup>. Se trata de un método de origen sufí, ampliamente contrastado y aplicado a la espiritualidad cristiana, que propone nueve perfiles de personalidad desde una visión psicocorporal.

## 3. El escenario somático: cómo desarrollar la conciencia corporal

¿No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? (Co 3,16)

Dios no cabe en la cabeza pero el cuerpo puede atisbarlo, pues es el principal escenario de toda experiencia, es la expresión del alma; es el alma misma que sale hacia fuera, hacia el tiempo y hacia el espacio<sup>19</sup>. En la metodología de la sensación-sentida que aquí presentamos, el cuerpo es nuestro auténtico biógrafo.

### 3.1 Anatomía espiritual: el cuerpo-persona

La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará iluminado (Mt 6,22)

La vivencia que una persona tiene de su propio cuerpo y el concepto que de él se deriva suele determinar bastante su cosmovisión. Así, podemos hablar de diversas anatomías y sus correspondientes cosmovisiones: *biológica, físico-motriz, emocional, identidad, cósmico-energética o espiritual*. A nosotros nos interesa la anatomía espiritual.

La antropología bíblica trasciende toda visión dualista, fiscalista, panteísta o espiritualista de persona, pues penetra en una unidad más profunda que toca el Misterio. La persona no tiene cuerpo y alma sino que es cuerpo y alma. Esa unidad indivisible muestra una *complejidad y dinamismo* propios. Es compleja en tres sentidos: la

<sup>15</sup> San Juan de la Cruz, *Subida del Monte Carmelo*, Libro segundo, cap.12,8. B.A.C., Madrid 1994, 326.

<sup>16</sup> Thich Nhat Hanh, *Buda viviente, Cristo viviente*, Kayrós, Barcelona 1995.

<sup>17</sup> El neurocientífico D. Siegel, en su libro *Cerebro y mindfulness* (Paidós, 2010) llama *ipseidad* a la sensación de ser que hay en el fondo de nuestra conciencia.

<sup>18</sup> Ver Suzanne Zuercher, *La espiritualidad del eneagrama*, Narcea, Madrid 1996.

<sup>19</sup> Metz, J. B.(enero-marzo, 1964). Caro Cardo Salutis, Para una comprensión cristiana del cuerpo, *Selecciones de Teología*, vol. 9, (p. 56).

mutidimensionalidad psicomaticoespiritual que busca a Dios de manera infragmentable (Lc 10,27), la representatividad de las partes en relación al cuerpo global (“...el ojo es el cuerpo”, Mt 6,22) y el carácter místico del mismo, pues es un cuerpo orante (Lc 12,35), originado y orientado hacia Dios (Ga 2,20; 1Co 6,13; 7,19). Por lo que concierne a su *dinamismo*, la persona se caracteriza por ser vivencial (Sl 63, 2. 7), histórica (Sl 139,17), relacional y cocreadora (1Co 3,9-10). En este sentido, si nos fijamos en algunos vocablos bíblicos referidos al cuerpo, observaremos que hablan más bien de una dimensión de la persona más que de una parte. Veamos tres de ellos: *adam*, *basar* y *nephesh*.

La palabra *adam* aparece ya en los relatos de la creación (Gn 1,26). Habla del ser humano como tal (Nm 23,19; 1Sa 15,29; Sal 8,5) y de su cualidad terrestre. Nos recuerda nuestro origen y destino, la tierra (Sir 40,1; Jb 1,14).

Otro vocablo, *basar*, aparece más de 270 veces en el A.T. y denota la cualidad relacional y de dependencia para con nosotros mismos, con la comunidad y con Dios (“Mi carne está sedienta de ti”; Sal 62,1) También se refiere a la constitución física (Dn 1,15) o a la belleza (Is 40,6) pero nunca se usa para designar un cadáver.

La tercera palabra, *nephesh*, se refiere a la vida y al ser humano íntegro como ser somático-espiritual global. No tenemos *nephesh* sino que somos *nephesh*. Este vocablo hace las veces de pronombre en la oración, como cuando el salmista dice “Yo (*nephesh*) me alegraré en el Señor” (Sal 35,9). También se usa para hablar de la persona como ser encaminado a obtener su plenitud frente al Dios Creador (Sv 11,26).

Por otra parte, cabe destacar que el centro del cuerpo-persona cristiano es el *leb* (corazón), el cual aparece 860 veces en la Biblia y es motor de la *inteligencia emocional* pues se refiere a la dimensión interior, sede de las emociones (1Sm 2,1; 1,8; Sl 13,6; 28,7) y de los sentimientos (1Sm 16,7b; Jb 12,3) donde paradójicamente también residen la inteligencia y la voluntad personal (1Sa 25,37; Jr 4,19; Os 13,8).

En síntesis, lo genuino de la concepción cristiana del cuerpo estriba dos ideas, reflejadas en parte por San Pablo en la idea del **cuerpo-persona**<sup>20</sup>. La primera es que se trata de una *teofanía*, es decir que revela a Dios, es *como* Dios, pues está hecho a su imagen y semejanza (Gn 1,26) siendo de origen bueno y bello (Gn 1,31). En este sentido, Juan Crisóstomo decía que *no hay nada más adecuado para hacernos admirar la habilidad del supremo Artista que el arte infalible que se manifiesta en la creación de nuestro cuerpo*. La segunda consiste en que es morada y lugar de encuentro con Dios (*lugar teologal*), por lo que se le concibe como templo del Espíritu (Co 3,16), pues Dios habita *en* él y cuyo destino es particularmente trascendente, la resurrección, lo que nos permite hablar del “cuerpo espiritual” (1Cor 15,42-44).

El cuerpo cristiano es escenario de vivencia intuitiva de Dios, está hecho de bondad, belleza y autenticidad y diseñado para buscar la paz, la alegría, la belleza y la salud (*salus* = salvación).

### **3.2 La vivencia cristiana: el itinerario cuerpo-espiritualidad.**

Por todo lo anterior, considero que es más indicado hablarles a los jóvenes de *corporalidad de la teología* que de teología de la corporalidad, pues pueden vivir su cuerpo como camino de crecimiento espiritual y no resumirse a una *mens sana in corpore sano*.

---

<sup>20</sup> Ver la síntesis de Enrique Gervilla, *Valores del cuerpo educando*, Herder, Barcelona, 2000, 41-46.

Usando la analogía arquitectónica (usada por ejemplo por Sta. Teresa en *Las moradas*<sup>21</sup>), podemos concebir el cuerpo humano como un espacio espiritual que goza de tres dimensiones: *profundidad, centramiento e infinitud* y que permiten una experiencia inmanente y trascendente de Dios.

Dependiendo de la etapa en que el joven se encuentre en su camino espiritual y del tipo del grado de su experiencia, podríamos hablar de **cuatro vivencias cristianas**: *cuerpo-hogar, cuerpo-monasterio, cuerpo-templo y cuerpo-encarnación* (Figura 2). Estas no deben ser tomadas estrictamente de manera cronológica como compartimentos estancos.

### VIVIR EL CUERPO COMO...



Figura 2. Vivencias cristianas del cuerpo

#### *Cuerpo-hogar*

“Estén ceñidos vuestros lomos y las lámparas encendidas” (Lc 12,35).

En este primer tipo de vivencia entra en juego la autoconcienciación y la autoidentificación con el propio cuerpo. Forjarse una imagen corporal positiva será fundamental en los jóvenes y les ayudará a construir una espiritualidad sana. En este estadio se integra la vida psíquica con la afectiva y la corporal, se desarrolla la conciencia psicocorporal y se afianza la sexualidad.

#### *Cuerpo-monasterio*

“Pues es Dios mi ciudadela (Sal 59,11) y en ti estoy esperando todo el día” (Sl 25,7).

Si el joven ha desarrollado una autonciencia sana, se encontrará en disposición de vivir su cuerpo como *lugar de espacio y silencio interior* en su vida cotidiana buscando la presencia de Dios con cierta disciplina. Se sentirá “como un monje en el bullicio” pues estará llamado al *ora et labora* convirtiendo su actividad en arte y oración.

#### *Cuerpo-templo*

¿No sabéis que sois templos de Dios? (1Co 3,16)

<sup>21</sup> Sta. Teresa. *Las moradas*, San Pablo, Madrid 2007.

Lo que antes era un cuerpo-monasterio para meditar y hacer silencio, ahora se convierte en morada del Espíritu Santo, es decir en templo de Dios cultivando sus dones. Si los jóvenes se sienten templos del *Espíritu Santo* (1Co 3.16) advertirán que vivir el Evangelio es dejarse vivir por Cristo como experiencia unitiva (GS 1.14) pues en Él vivimos, nos movemos y somos (Ac 17,28).

*Cuerpo-encarnación (imagen de Dios)*

*“Y mis huesos no se te ocultaban cuando era yo formado en lo secreto” (Sal 139,15)*

La experiencia teofánica del cuerpo, como imagen de Dios que es, provoca en el joven un sentir trascendente, y no sólo inmanente pues su cuerpo se siente *creado, transfigurado y salvado*. Cada parte del mismo ejerce una función espiritual diferente y actúa de canal en su comunicación con el mundo, con Dios y consigo mismo: la humildad de los ojos, la ternura del pecho, la pobreza de las manos, la fortaleza de la espalda, la constancia de los pies, etc. Todo habla “de” Dios, “en” Dios y “con” Dios.

## 4. El placer de orar

### 4.1 Tres niveles de conciencia

Dependiendo de la profundidad de nuestra experiencia u oración, o de la etapa o circunstancia en que nos encontremos, viviremos en uno de los **tres niveles de conciencia espiritual**: *concienciación, meditación y contemplación* (Figura 1) los cuales no son necesariamente jerárquicos ni cronológicos.

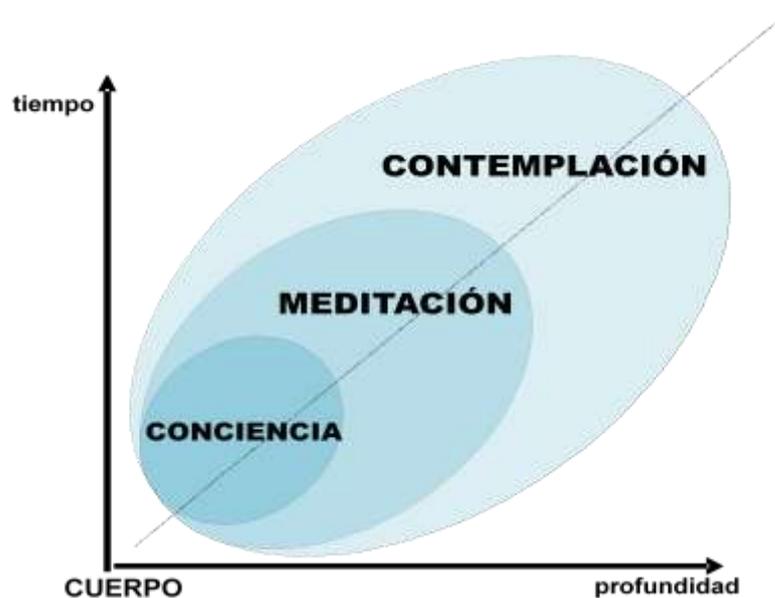


Figura 1. Niveles de conciencia-experiencia espiritual

El primer nivel, de **concienciación**, corresponde al desarrollo consciente de las habilidades propias de la meditación: *enfoque, pasividad y receptividad*<sup>22</sup>. En este estadio el joven inicia un camino de autorreconocimiento y desarrollo de la atención en el que interviene la voluntad y puede llegar a profundidades de la conciencia sin ningún peligro. En el segundo nivel, la **meditación**, el joven afina su atención y aprende a

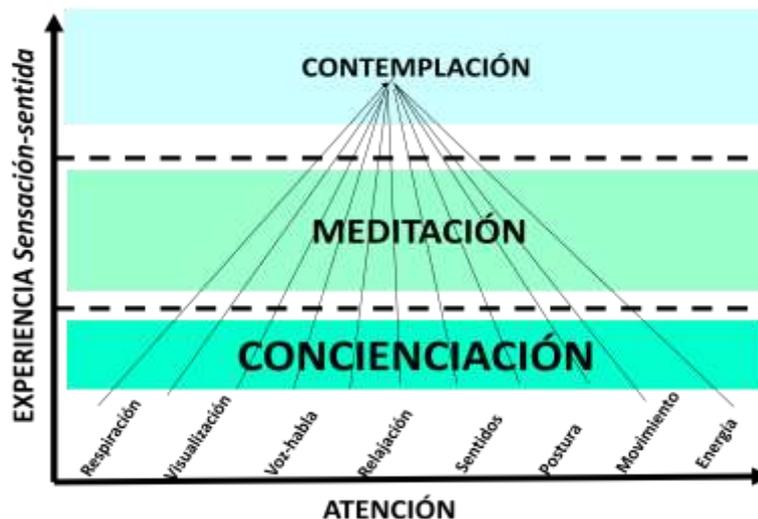
<sup>22</sup> Recomiendo leer *Relajación y meditación* de Alberto Amutio (Biblioteca Nueva, 2006)

dejarse llevar a su propio centro. Finalmente, la **contemplación**<sup>23</sup> es un nivel totalmente despierto de la conciencia en el que la voluntad no tiene casi lugar. Se trata de no hacer absolutamente nada sino *estar ahí* y *dejarse amar*.

Para desarrollar cada uno de estos tres niveles disponemos de diversos recursos psicofísicos aplicables a cualquiera de ellos<sup>24</sup>.

#### 4.2 Recursos psicocorporales aplicados a la oración

Como se muestra en la Figura 3, la *sensación-sentida* en la oración se puede ir trabajando en el joven a través de prestar *atención* a ocho recursos psicocorporales: *respiración*, *visualización*, *voz-habla*, *relajación*, *los sentidos*, *postura*, *movimiento* y *energía*. Todos ellos pueden ayudarle a profundizar su oración desde cualquiera de los tres niveles de conciencia, según la intención y el contexto. Por ejemplo, lo que es una función biológica, como la *respiración*, puede hacerse como simple ejercicio saludable, o como recurso meditativo, pero también puede convertirse en la oración del nombre de Jesús.<sup>25</sup>



Así mismo, una *visualización* sirve como recurso para desarrollar la autoestima, como clave meditativa o deviene algo que cabe “soltar” para acceder a lo contemplativo. Del mismo modo ocurre con la *palabra*: una misma frase (por ejemplo, *maranatha*<sup>26</sup>) puede ser sencillamente cantada, meditada o usada contemplativamente.

Por su parte, la *relajación* es la relación con la gravedad y parte de lo más muscular, pasa por aprender a soltar y termina en una de las actitudes más contemplativas: el abandono y el sosiego. Así mismo, la *sensorialidad* es un puente a la contemplación por lo que conviene que los jóvenes sepan identificar su canal predominante (visual, auditivo o kinestésico: tacto, gusto y olfato). Lo mismo ocurre con la *postura*, que es nuestra forma de estar en el mundo, y con el *movimiento*, que es nuestra acción. Ambos

<sup>23</sup>No me refiero aquí a los estados comúnmente conocidos como extraordinarios o alterados de conciencia (arrebatos, visiones, etc) sino a los *ordinarios*.

<sup>24</sup> Extraído de Luis López, *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*, Wolters Kluwer, Madrid 2007.

<sup>25</sup> Se trata de compaginar la respiración con la frase: *Señor Jesús, ten piedad de mí*. Ver lo que dice Macario Evagrio en Varios, *Filocalia de la oración del nombre de Jesús*, Sígueme Salamanca 1985, 63-70.

<sup>26</sup> Palabra de origen arameo cuyo uso en imperativo (“*mâranâ'thâ*”) quiere decir “(nuestro) Señor, ¡ven!”, usada como mantra por muchos grupos de oración.

recursos se pueden ejercitar con una finalidad musculoesquelética, como una meditación, o como gestos de adoración. Por ello, la expresión corporal y la danza son tan buenos aliados de la espiritualidad juvenil. Cabe, por último, prestar atención a la *energía corporal* (tan de moda hoy día) la cual no sólo no debe asustarnos sino que debemos acercarnos a ella con apertura y aportar nuestra visión cristiana<sup>27</sup>.

## **5. Hacia una lectura psicocorporal de la Biblia**

Gracias a los avances históricos, arqueológicos y exegéticos, actualmente leemos la Biblia de una manera más rica, adulta, actualizada y aplicada a diversas realidades. En este sentido, conviene que el joven aprenda a leer la Biblia en clave psicocorporal pues la Biblia está repleta de figuras y expresiones corporales, principalmente en los libros sapienciales. Ello le ayudará a afianzar y a dar significado a su propia experiencia y le motivará a integrar la *lectio divina* como “deporte espiritual”. A continuación se proponen algunas orientaciones.

### **5.1 Consignas para la lectura corporal de la Biblia.**

Después de crear un ambiente de silencio y calma y habiéndonos relajado un poco, se realiza una primera lectura de la siguiente manera:

1. Leer desde dentro muy lento, sintiendo la pronunciación en los labios internamente.
2. Fijarse en las acciones (caminar, ayudar, lavar... ) más que en el significado, de momento.
3. Intentar sentir corporalmente lo que pasa, como si estuviéramos presentes.
4. Meterse en la piel del que escribe.
5. Observar las referencias corporales que aparecen.
6. Subrayar algún versículo o palabra que nos interpele creándonos una sensación-sentida espiritual.

En una segunda lectura se tratará de leer más lento todavía, dejando que resuene cada palabra/imagen en el cuerpo y observando cómo nuestro *soma* revela, de manera instantánea, su empatía con el texto. Detenerse y dejar resonar unos instantes lo que habíamos subrayado. Intentar ahora encontrar diversas sensaciones-sentidas genéricas en el texto (liberación, relajación, contacto, compañía, ternura, acogida, orientación... ). En una tercera lectura se suele escoger uno de los versículos subrayados para profundizar. Entonces enfocamos, con los ojos cerrados, cómo es esa sensación-sentida en el cuerpo (ubicación, densidad, modo...). Entonces nos formulamos preguntas del tipo: ¿Qué pasa en mi vida relacionado con esto? ¿A qué me invita? ¿Qué me dice mi cuerpo que no acabo de entender? ¿Cuáles pueden ser algunos pequeños pasos para caminar en esa dirección?

### **5.2 En el jardín de los salmos**

Los salmos son como pequeñas degustaciones espirituales hechas a medida de nuestro cuerpo espiritual. En ellos se recogen las huellas vivenciales de la experiencia de fe de personas reales, como nosotros. Durante muchos años se fueron sedimentando en los salmos todas las sensaciones, sentimientos, emociones y estados de ánimo que un creyente tiene en su vida cotidiana, por lo que hay un salmo para cada sensación-sentida. Ello hace que los podemos rezar durante todo el día, desde cualquier situación. En ellos se encuentran, de manera implícita, los recursos psicocorporales a los que nos hemos referido.

---

<sup>27</sup> Recomiendo el *Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento* de (Fedora Aberastury) recogido por ejemplo, en Jose María Toro, *Educación con “co-razón*, Desclée de Brower, Bilbao 2005.

De esta manera, encontramos salmos para la relajación y la confianza (Sal 1,1; 131,2), para sentir nuestra unidad psicomaticoespiritual (Sal 15, 9), para abrir los sentidos (Sal 1,1; 72,2) o dejar fluir nuestra energía (Sal 18). También los hay con referencias a nuestra anatomía (Sal 1,1; 13,4), al espacio (Sal 60,3; 119,151), al equilibrio y la orientación (Sal 36,23; 107,11), o a nuestra sensibilidad artísticas (Sal 13,6; 33, 2) o que expresan la sensación de presencia (Sal 7,10), etc.

### 5.3 El Bibliodrama

El *bibliodrama*<sup>28</sup> es una aproximación vivencial a la lectura de la Biblia. Consiste en una forma de role-playing (interpretación escénica parecida en algunos aspectos al psicodrama) en el que los papeles y roles se escenifican corporalmente. Estos son tomados de textos bíblicos y pueden encarnar caracteres ( ), personajes (Caín, Abel...), emociones (caridad, envidia...), lugares (Jordán, Sinaí, ...), incluso animales (la serpiente del Edén) o plantas (la zarza de Moisés). Naturalmente se representan también a seres espirituales (Dios, ángeles, demonio...). En el bibliodrama, los participantes no sólo leen la Biblia sino que realizan una hermenéutica vivencial en primera persona. tiene sus orígenes en la *midrash* judía y se introdujo en Europa a mediados de los años 70.

Para guiar un bibliodrama se requieren ciertos conocimientos bíblicos, experiencia de fe y cierta formación en acompañamiento y dinámica de grupos. Un proceso completo requiere varias sesiones. Se trabaja de manera holística (psicología, sociología, teología, etc) y puede tener otras orientaciones además de las propiamente espirituales: terapéutica, literaria, teológica, exegética, etc.

---

<sup>28</sup> Björn Krondorfer, *Body and Bible*, Trinity Press International, Philadelphia 1992.