



UNIVERSIDAD BÍBLICA  
**LATINOAMERICANA**  
PENSAR • CREAR • ACTUAR

**BACHILLERATO EN CIENCIAS BÍBLICAS**

## **LECTURA SESIÓN 10**

# **CB 117 PASTORAL Y PEDAGOGÍA BÍBLICA**

Spinsanti, Sandro. "Cuerpo". En *Nuevo Diccionario de Espiritualidad*, editado por Stefano de Fiores y Tullo Goffi, 318-335. Madrid: Ediciones Paulinas, 1991.

Reproducido con fines educativos únicamente, según el Decreto 37417-JP del 2008 con fecha del 1 de noviembre del 2012 y publicado en La Gaceta el 4 de febrero del 2013, en el que se agrega el Art 35-Bis a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, No. 6683.

## CUERPO

SUMARIO Introducción I La reappropriación del cuerpo 1 La política del cuerpo en las contraculturas 2 El cuerpo en femenino 3 Psicoterapia con el cuerpo 4 La salud como autogestión del cuerpo II Cuerpo y vida espiritual 1 Salvación por el cuerpo en la renovación carismática 2 Meditación corporea III Conclusion

### Introducción

Toda cultura desarrollada tiende a pasar de una actitud implícita respecto al cuerpo a una reflexión temática sobre el mismo. Es posible, en este sentido, establecer una analogía entre el niño que se abre a la conciencia descubriendo su cuerpo y el proceso de reflexión explícita acerca de la dimensión corporea de la existencia que tiene lugar en las varias culturas. Toda síntesis cultural tiene su modo propio de vivir el cuerpo y de hablar de él. Los problemas que surgen en el estado actual de civilización industrial avanzada son inmediatos. Por eso también nuestra aproximación al cuerpo carece de precedentes en la historia cultural de la humanidad. Superado el momento de reflexión filosófica ética dirigida a superar la tradición dualista que contraponía el alma al cuerpo<sup>1</sup> el punto de partida actual está ligado más bien a las varias formas de malestar relacionadas con nuestra situación en el mundo. Se extiende la convicción de que a una relación equivocada con la naturaleza objeto del vivo debate ecológico [↗ Ecología] le acompaña la perversión de la relación con la estructura biológica concreta de nuestro cuerpo.

La pérdida de la armonía corporal es una de las enfermedades más graves de la civilización. Hemos olvidado el lenguaje de las funciones vegetativas. El cuerpo parece que ha perdido su transparencia; se nos ha vuelto extraño, casi enemigo. La alienación ha adquirido un aspecto biológico bien definido que pasa a través de la relación que tenemos con nuestro cuerpo. Conscientes del peligro, diversos movimientos culturales propugnan con toda decisión una reappropriación del cuerpo.

¿Y los cristianos? ¿Cómo se sitúan en esta cuestión crucial para nuestra civilización? A veces revelan una sensación de extrañeza. Tanto en el consumismo desbordante como en los movimientos

de contracultura predomina una acen tuación del cuerpo —de valencias opuestas— que resulta extraña a la tradición cristiana. A la ascética, que promovía la mortificación del cuerpo [↗ Ascesis II 1] tiende a contraponerse una exaltación pagana del mismo. Sin embargo, existe un campo de encuentro con las instancias más válidas de la cultura moderna. Es necesario poner de manifiesto la intención profunda que anima a los diversos movimientos de apropiación del cuerpo. En ellos se encontrarán chispazos del fuego umco del humanismo. Por otra parte, los cristianos de hoy, asumiendo una consideración positiva de la corporeidad, pueden redescubrir la verdad del dicho patristico “caro cardo salutis” con el cual se expresa tradicionalmente la fe en el misterio de la encarnación. De hecho, entre los cristianos se está llevando a cabo una relectura de la Biblia a partir de esta consideración positiva del cuerpo. Las curaciones a través de la fe y los nuevos modos de orar lo atestiguan. Dos tiempos acompañan pues, nuestro tratado. Primero [↗ I] pasaremos revista al tema de la reappropriación del cuerpo en algunos movimientos típicos de nuestra cultura. En un segundo momento [↗ II] dejaremos que hable la experiencia de los creyentes que han descubierto nuevas expresiones corporales de la vida cristiana.

### I La reappropriación del cuerpo

1 LA POLÍTICA DEL CUERPO EN LAS CONTRACULTURAS. En el laberinto que constituye la geografía cultural de nuestro tiempo se distinguen algunas tendencias dominantes. Por una parte, la civilización tecnológica occidental exporta sus modelos de vida y sus valores, reemplazando a las culturas tradicionales; por otra, la uniformidad reinante dentro de esta civilización planetaria de la máquina se ve rota por fuertes resistencias, que se estructuran como contraculturas.

Entre las numerosas transformaciones que se dan en este complejo mágico hay una que se refiere directamente a nuestro tema: cambia la relación que individual y socialmente manteníamos con el cuerpo. “Salimos de una sociedad en la que las normas estaban arriba, el cuerpo, y el yo en cuanto complejo biopsíquico abajo, hoy

tiende a ocurrir lo contrario es la experiencia de nosotros mismos la que, cada vez con más frecuencia, construye, al menos en el deseo, la imagen del mundo y los significados de la existencia. Hoy la sociedad, después de haber negado y trascendido el cuerpo, vuelve a él. Los valores se hunden en lo social, se vuelven invisibles, se mezclan con nuestras experiencias, la realidad contingente se hace espacio, símbolo, significado de la experiencia de nuestro cuerpo y del cuerpo de los demás”<sup>2</sup>

La reivindicación de los derechos del cuerpo es el postulado indiscutido en que se basa la organización de la vida social. La promesa de “vivir mejor”, que congrega a los hombres y los induce a someterse a las limitaciones que impone la cultura, se detalla como derecho al bienestar del cuerpo, al desarrollo físico y a la felicidad sensual.

El espiritualismo y el ascetismo en sus formas tradicionales parecen definitivamente desterrados. Tampoco los exponentes de la contracultura que persiguen ideales que podríamos llamar místicos, lo hacen siguiendo la vía de la represión de la “libido”. El suyo es un misticismo mundano, un éxtasis corporal, que abraza y transforma la existencia terrena.

La experiencia vivida, incluso cuando se refleja en el arte o en el pensamiento proclama que el cuerpo es el mediador de la cultura. Piénsese en el papel que juega el cuerpo en el psicoanálisis y en la medicina psicosomática, en el teatro —que es el espacio privilegiado de la conciencia corpórea— y en la danza, en la literatura y en el pensamiento fenomenológico alemán y francés. Al mismo tiempo, a nivel de costumbres, la sociedad se vuelve cada vez más permisiva. El cuerpo triunfa en su desnudez. El cuerpo deportivo —“sano, bello y fuerte”— es la creación mitológica más reciente.

La civilización que se fundaba en la exclusión del cuerpo, parece rehabilitarlo ahora. Mas esta rehabilitación, ¿es real o sólo aparente? En este punto es donde se insertan críticamente las contraculturas. Son obra de la masa juvenil, influida por pensadores heterodoxos respecto al saber académico<sup>3</sup>. Nacidas en el ámbito de la lucha por la calidad de la vida, las contraculturas han producido castillos de fuego de experiencias nuevas y modos expresivos. Revelan un modo alternativo de entender el humanismo del cuerpo, una visión di-

versa de lo que es lo humano. “La revalorización de antiguas prácticas artesanales y la instauración de relaciones humanas sin convencionalismos, los valientes experimentos realizados en la organización de comunidades fundadas deliberadamente, las experiencias de vida tribal, los nuevos estilos y colores en el vestir, un deseo de alegría perceptible incluso en los sonidos, el perfume estimulante del incienso y de las flores, los ritos organizados a partir de fuerzas y ciclos cósmicos reales o presuntos, todos estos aspectos de la contracultura, aunque insignificantes y cursis, constituyen intentos de recobrar los valores antiguos y permanentes, que la civilización industrial está a punto de destruir”<sup>4</sup>. El alboroto exterior de los movimientos juveniles que defienden la sensualidad de la vida no debe inducirnos a engaño. Son conscientes de que están librando una batalla por la supervivencia en un mundo en el que la carne y el espíritu son sistemáticamente conculcados por las máquinas. *Los mal tres a penser* de los jóvenes son los pensadores radicales que han desmitificado el humanismo del cuerpo enarbolado por la civilización tecnológica, poniendo al desnudo la alienación que va en aumento con el consumo masivo. También el cuerpo se ha convertido en una mercancía que se consume. Así lo demuestra la mecanización del cuerpo practicada en el deporte<sup>5</sup>. Asistimos a la explotación sistemática y racional de las aptitudes psicomotrices de un individuo en orden a conseguir pruebas excepcionales.

La mecanización del cuerpo más grávida de consecuencias es la que ocurre en el trabajo [Trabajador]. Según avanza la civilización tecnológica, se desposee al hombre de su propio cuerpo, al reducirlo a una máquina cibernética al servicio del rendimiento industrial. La liberalidad respecto de los instintos sexuales no es más que un espejismo. En realidad la libido está controlada como valor comercial. La descarga sexual se permite solo para que, restablecido el equilibrio de la personalidad, el hombre pueda emplear de nuevo sus energías en producir. El mismo será el consumidor forzoso de cuanto se produce por encima de lo necesario, de atraerlo al consumismo se encargará el erotismo publicitario el cual a su vez, se sirve desenvueltamente del cuerpo. A este proceso Marcuse, uno de los profetas más escuchados de la contracultu-

ra juvenil, lo ha llamado "desublimación represiva" de la sexualidad.

Las articulaciones del pensamiento de Marcuse son sumamente complejas.<sup>6</sup> Pero la joven generación que hizo de ellas su estandarte en la batalla por la desestabilización institucional del 68, identificó y vulgarizó la piedra angular de las mismas, el problema clave de la "alienación" ha adquirido hoy un significado diverso del que tradicionalmente había señalado el marxismo. La dialéctica de la liberación no pasa por la lucha de clases, sino por el cuerpo humano. El es eterno campo de batalla donde se libra la lucha de los instintos, anterior a la de las clases sociales. La "lógica del poder" que domina en las luchas de clase se alza sobre una alienación más fundamental, que concierne al hombre en su vida psíquica y en su relación con la naturaleza. La alienación es resultado de actos de represión profundos y secretos, que no quedarán eliminados barajando simplemente las estructuras institucionales de nuestra sociedad. La liberación individual, en cuanto proyecto de vida diverso que ha de partir de una relación alternativa con el cuerpo es el supuesto para una liberación entendida como construcción de una sociedad diversa.

De estas instancias se constituyen en abanderadas las contraculturas juveniles cuando defienden la sexualidad de la vida. Al denunciar el valor de fetiche atribuido al cuerpo en forma adulterada por la cultura consumista de masas, pretenden afirmar el significado humano del cuerpo, epifanía de la persona y no sofisticado monumento funebre de la misma. Los "cantores del cuerpo", al augurar el renacimiento de la valencia corporal, trazan un proyecto de emancipación propiamente política. Pero es una política del cuerpo que tiene un valor contestatario frente a las estructuras en que se encierra ideológica o programáticamente al cuerpo.<sup>7</sup> Se opone tanto a los modelos culturales de los países socialistas como a los de aquellos en que prevalece la burguesía. A la severa sociedad de la rígida ortodoxia comunista que reduce todo el problema del cuerpo y del deseo a una manifestación pequeño-burguesa, a un discurso "supraestructural" y, por tanto, reaccionario del arsenal ideológico de la burguesía decadente, contraponen las jóvenes generaciones un proyecto de sociedad construido sobre la fiesta más bien que sobre el trabajo. Rehusan

aplazar el baile para mañana, o sea, para cuando se hayan resuelto los problemas de la producción y de la justicia. Interpretando agudamente el alcance político del enfoque juvenil de los problemas, se preguntaba R. Garaudy (en *Bailar la vida*): "¿Qué ocurriría si en lugar de construir solamente nuestra vida, tuviéramos la locura o la sabiduría de bailarla?" Esta es quizá una de las cuestiones más importantes que plantea hoy la juventud al contestar los fines mismos del mundo que le transmitimos.

La reafirmación del cuerpo es menos hostil a los modelos en que se inspiran las culturas occidentales capitalistas. Aquí el problema del deseo no se elude, sino que es explotado en el plano consumista. El cuerpo forma parte de los productos en torno a los cuales se organiza una especie de liturgia publicitaria. En cambio, el cuerpo se ha convertido en el lugar fisiológico y psicológico de la soledad.

"Lo privado es político." Este eslogan de la contracultura expresa la voluntad de unir militancia y alegría de vivir. La política que debe promoverse es la que no ignore ni instrumentalice el cuerpo, sino que se construya sobre quienes son los sujetos reales de la historia, y tenga en cuenta todos los niveles de la experiencia humana.

2. EL CUERPO EN FEMENINO. En esta tendencia de nuestro tiempo a volver al cuerpo y a sus valores, se inserta el movimiento feminista con una carga particular de novedad y de fresco ímpetu. El tema que hemos adoptado como hilo conductor de esta primera parte, la reapropiación del cuerpo, es precisamente un eslogan del feminismo. Como tal, es tildado de extremismo y de provocación combativa. Se lo ha asociado a otros eslóganes (como los que reivindicaban para la mujer un poder arbitrario sobre el aborto: "El vientre es mío"). Sin embargo, esta interpretación del eslogan es muy restrictiva. Bajo la bandera de la apropiación del cuerpo, las militantes feministas más conscientes han librado una batalla cultural de vital importancia. El objetivo era recuperar la sensación del cuerpo como casa propia. El primer obstáculo se identificó en la prevaricación de la corporación médica, compuesta preferentemente de hombres. La dependencia y la pasividad respecto de la ciencia médica son comunes tanto a los hombres como a las mujeres.

Sin embargo, las consecuencias son más graves para las mujeres. Mientras los hombres recurren al médico solamente cuando intervienen hechos patológicos, las mujeres le confían también una serie de manifestaciones que forman parte de su vida social y biológica normal (menstruación, parto, lactancia, menopausia).

Las líderes de los movimientos feministas se han constituido en portavoces del sentido de frustración y de rabia de tantas mujeres privadas de los necesarios conocimientos para mantener una relación consciente con el propio cuerpo y expuestas a la gestión paternalista del mismo por parte de los médicos. Descubrir el propio cuerpo, su lenguaje y sus necesidades, y asumir su control se ha convertido en un objetivo prioritario del programa feminista. Constituye un supuesto para la autogestión de la salud. Amplia resonancia ha tenido, por ejemplo, el libro *Our bodies, our selves* (*Nosotras y nuestro cuerpo*), escrito por un grupo de mujeres de Boston.<sup>8</sup> "Escrito por mujeres para mujeres", precisa el subtítulo.

Las autoras hablan del efecto liberador que posee esta forma de educación del cuerpo. Da un conocimiento y una energía que cambian la vida. El conocimiento del propio cuerpo posee, en efecto, una resonancia psicológica inmediata. Así como la ignorancia, el miedo y la inseguridad de la identidad física bloquean las energías, así la toma de conciencia capacita para alcanzar la plenitud humana. La conclusión de la introducción del libro puede tomarse como expresión típica del camino de liberación recorrido por muchas mujeres de nuestro tiempo: "Figuraos una mujer que trata de hacer un trabajo o tener una relación paritaria y satisfactoria con otras personas, a la vez que se siente físicamente débil porque nunca ha intentado ser fuerte, consume todas sus energías procurando cambiar cara, figura, cabellos, perfume, intentando conformarse con algún modelo ideal fijado en las revistas, las películas, la televisión, se siente desorientada y se avergüenza de la sangre menstrual que cada mes fluye de algún oscuro rincón de su cuerpo, siente los procesos internos de su cuerpo como un misterio que se manifiesta como un fastidio (una gravidez no querida o un cáncer cervical), no comprende y no le agrada el sexo y concentra sus energías sexuales en fantasías románticas sin objeto, pervierten-

do y haciendo mal uso de su energía potencial porque se la ha educado para negarla. Si aprendemos a comprender, a aceptar, a ser responsables de nuestra identidad física, podemos liberarnos de algunas de estas preocupaciones y comenzar a hacer uso de nuestras energías desinhibidas. La imagen que tengamos de nosotras mismas poseerá una base más sólida, seremos mejores como amigas y como amantes, como *personas*, tendremos más confianza en nosotras, más autonomía, más fuerza, seremos más *completas*."

Esta nueva conciencia de bienestar y autorrealización, partiendo de una relación armónica con el propio cuerpo, se ha traducido en el eslogan rimbombante: "*Woman is beautiful*" (*La mujer es algo bello*).

La "reapropiación del cuerpo" lleva al movimiento feminista a librar batallas más decisivas aún. Para vivir con alegría el cuerpo no basta, en efecto, una relación diversa con la medicina ginecológica, es necesaria una transformación cultural. La falta de información sobre el funcionamiento del cuerpo, y en general el silencio sobre todos los temas relacionados con el sexo, no son más que un aspecto del conjunto de comportamientos y valores que constituyen la ideología patriarcal. Para justificar la hegemonía masculina se han destacado las diferencias de comportamiento entre hombres y mujeres y se las ha explicado por lo general de un modo fisiológico, o sea, haciendo referencia a las diversas funciones físicas, en particular la maternidad.

La función reproductora ha servido para justificar e incluso, para enmascarar, a los ojos mismos de las interesadas, la opresión cultural. Las mujeres han sido en gran parte confeccionadas artificialmente por el hombre.<sup>9</sup> Si la mujer es un hecho de la naturaleza, la femineidad es un fenómeno social. Empleando una imagen eficaz de Jean Rostand, el hecho de haber jugado con la muñeca o con los soldaditos de plomo, es tan importante en la historia del individuo como la presencia del cromosoma X o Y.

El condicionamiento cultural de roles tiene una incidencia inmediata en el cuerpo. La mujer ha vivido su cuerpo como esclavitud no tanto por su dependencia de los hechos biológicos cuanto por la expropiación que ha padecido. A este propósito, Dacia Maraini habla de "sexualidad vivida por cuenta de terce-

ros, nunca como fin en sí misma". El potencial de gozo y de placer ha sido exorcizado mediante una serie de tabues que han llevado a la mujer a ver su cuerpo como algo extraño. El cuerpo de la mujer es un instrumento de procreación en manos del hombre. La situación se ha justificado con argumentos de orden biológico: ésa sería la "naturaleza" de la mujer. La divulgación de los estudios de antropología cultural ha permitido comprender que los roles masculinos y femeninos han asumido, en otras culturas, formas diversas y menos opresivos para la mujer. Queda, pues, desenmascarado el prejuicio según el cual los roles sociales propios de la cultura patriarcal habrían sido definidos de acuerdo con la verdadera naturaleza del hombre y de la mujer. Más bien se ha definido la naturaleza respectiva *a posteriori* en función de los roles asignados por el sexo dominante. Ello ha encontrado una cómoda coartada en la llamada naturaleza. Y no han faltado mitos, religiosos y profanos, forjados para justificar supraestructuralmente el papel de dependencia de la mujer.<sup>10</sup>

Si las mujeres no recuperan la auto-determinación personal que conlleva una redefinición de los roles culturales, la simple reivindicación del cuerpo podría resultar un boomerang peligroso. De hecho, precisamente la definición de la mujer a partir del aspecto biológico (cosa que no excluye la idealización paralela y la mística de la femineidad) es lo que ha constituido el eje central de la mentalidad patriarcal.

El programa de las vanguardistas feministas de entender a la mujer a partir de la reconquista de su cuerpo, equivale, pues, a lo que pretende el sexismo en auge: presentar a la mujer en referencia al hombre, a fin de ofrecerle un cuerpo asociado a un producto con vistas al consumo. Se puede definir a la mujer partiendo del cuerpo, pero solo después de haber cerrado el proceso de la liberación.

La perspectiva de la "liberación" amplía la de la "emancipación" femenina, tal como ha sido tradicionalmente entendida y promovida por el movimiento obrero. El logro de la igualdad de los sexos ha sido uno de los fines del humanismo marxista desde que Engels denunció en el *Origen de la familia, de la propiedad privada y del Estado*, que toda familia moderna está fundada, abierta o subrepticamente en la esclavitud doméstica de la mujer. Integrar a

la mujer en el mundo de la producción equivale a liberarla de la esclavitud doméstica.

Durante un largo período, la propuesta política y cultural del movimiento obrero se limitó a socavar la actitud hostil a la inserción de la mujer en el ambiente del trabajo, para conseguir que se le reconociese el derecho a ser productora además de reproductora. Parecía suficiente asegurarle a la mujer el trabajo para conseguir con ello garantizarle su plena valoración en cuanto persona humana.<sup>11</sup> Se luchaba por el derecho de la mujer al trabajo, descuidando ocuparse de ella como persona entendida en su totalidad. El movimiento feminista, al impugnar la tradicional relación hombre-mujer, ha replanteado la cuestión en términos nuevos como problema personal y político, a la vez que cultural y biológico. La explotación nunca es sólo económica. La sociedad patriarcal ha hecho uso represivo de la función reproductora y, por tanto, del cuerpo femenino. Por eso la liberación de la mujer es hoy un camino que pasa por la superación de los tabues que impiden el conocimiento del propio cuerpo y coartan la libertad personal. Pero el objetivo final de la reapropiación del cuerpo es la creación de nuevos modelos culturales para los respectivos roles masculino y femenino. La mujer, que ha usado el cuerpo para complacer al hombre según las reglas de juego establecidas por el hombre mismo, se está permitiendo hoy descubrir las potencialidades inéditas de su existencia corpórea.

De hecho, el cambio de mentalidad no se efectúa sin dificultades y conflictos. Si se requiere una educación nueva de la mujer con respecto a la maternidad y a la sexualidad, no es menos necesaria una reeducación del hombre con relación a la mujer. Sin embargo, una esperanza sostiene la revolución de los roles sexuales: la de unos hombres y unas mujeres más humanos. (✓ Feminismo)

3 PSICOTERAPIA CON EL CUERPO. El cuerpo nos pertenece más que cualquier otra cosa. De tal manera se aglutina con nuestro "yo", que entra en su esfera de identidad e incommunicabilidad. Los fenomenólogos (particularmente Merleau-Ponty) han puesto de manifiesto que tenemos la percepción no sólo de "tener" un cuerpo, sino de "ser" nuestro cuerpo. Esta relación in-

dividual con el propio cuerpo hay que integrarla en una perspectiva social.

En efecto, la sociedad en que vivimos estructura nuestro cuerpo con sus normas y valores, influye en su conservación (prácticas higiénicas y culinarias) en su presentación (cuidados estéticos, forma de vestir) y en las expresiones afectivas (signos emocionales). Para indicar los modos como los hombres usan tradicionalmente su cuerpo en las diversas sociedades, el sociólogo Marcel Mauss ha acuñado la expresión "técnicas del cuerpo" (*Journal de psychologie*, 1936 n.º 34). Antes de la técnica propiamente dicha, existe el cúmulo de técnicas para el uso del cuerpo como "el instrumento más natural del hombre", en las actividades y en los movimientos vitales más habituales. La educación es, en buena parte, la conformación de nuestro cuerpo de acuerdo con las exigencias de la sociedad en que vivimos, o sea, precisamente el aprendizaje de las "técnicas del cuerpo".

En nuestra civilización tecnológica, la estructuración social del cuerpo no se realiza nunca con la espontaneidad y la inmediatez que encontramos en las culturas tradicionales. De ello se ha seguido un desequilibrio generalizado. La causa principal se ha visto en la rapidez del cambio que tiene un efecto desastroso en el conjunto de la vida humana. Se ha hablado de "shock del futuro" (A. Toffler). Dada la total interdependencia de los procesos físicos, emocionales y ambientales, la incapacidad del cuerpo humano para mantener el ritmo de la aceleración del cambio sirviéndose de las "técnicas" tradicionales repercute en todos los aspectos de la vida humana. La mente, el cuerpo y los sentidos deben funcionar por encima de su capacidad, con un aumento constante de la tensión. El *stress* permanente surte efectos destructivos generalizados. Se manifiesta en la angustia y en las enfermedades psicósomáticas, en los trastornos del sueño y en el uso creciente de fármacos (tranquilizantes y excitantes). El aumento impresionante de las enfermedades mentales es la última etapa de esta disgregación.

La liberación del *stress* psicofísico se ha convertido en un imperativo de nuestro tiempo. De ahí el *boom* de las técnicas de relajación para suplir la insuficiencia de las "técnicas del cuerpo" tradicionales. Gran parte de las terapias actuales tienden a poner de nuevo en contacto con aquellas sensaciones físi-

cas que armonizan el cuerpo y el espíritu entre sí y nos ponen en condiciones de funcionar de una manera más armoniosa. Aspiran a liberar el cuerpo del *stress* y con ello a abrir las reservas de energía que permiten un mejor rendimiento. Se trata, en sustancia, de terapias de la integración humana. Pero las más de las veces estas terapias no se interesan por el horizonte problemático de las contraculturas [↗ *supra* I 1] que, surgiendo del malestar de la civilización, repercuten en los proyectos políticos y culturales que la sustentan.

Algunas de estas terapias hunden sus raíces en la tradición oriental. Injertadas en Occidente, han perdido toda connotación místico-religiosa. El pragmatismo occidental las ha considerado exclusivamente como eficaces disciplinas psicósomáticas. La más difundida es indiscutiblemente el yoga. En realidad lo que practican los occidentales es el "Hatha Yoga" (el yoga del cuerpo físico) que en la India se considera una disciplina secundaria para llegar a los planos superiores de conciencia.<sup>12</sup> En cambio entre nosotros se practica simplemente para obtener ventajas físicas y mentales sin proponerse ninguna evolución espiritual [↗ Yoga/Zen I III].

De origen oriental es también la "meditación trascendental".<sup>13</sup> Fue introducida en 1959 en Estados Unidos por el maestro indio Maharishi Mahesh Yogi más de un millón de personas la practican ya cotidianamente. "Trascendental" no posee ninguna implicación metafísica o religiosa. Indica simplemente que esta técnica de meditación lleva a quienes la practican más allá del nivel corriente de su experiencia de vigilia hasta un estado de reposo profundo, al cual se añade un aumento de la atención.

Maharishi tiene la convicción de que el fundamento de la salud mental es una integración orgánica de la mente y el cuerpo.<sup>14</sup> En la técnica por él difundida la coordinación mente-cuerpo se realiza gracias al estado de profundo reposo en que el sujeto se sumerge. El meditante deja que su mente experimente un estado relajado y agradable. El estado hipometabólico determina la eliminación espontánea del *stress*, al tiempo que adquiere energía lo mismo el cuerpo que el espíritu. Al normalizar el estado del sistema nervioso, la meditación trascendental brinda, al igual que una psicoterapia, la solución de conflictos emocionales. Sus adeptos la

consideran un atajo de la psicoterapia, pues la autointegración se produciría por sí sola, saltando el largo trabajo del proceso terapéutico del psicoanálisis.

Otras numerosas técnicas de relajación, sin parentesco alguno con la tradición religiosa oriental, actúan sobre el cuerpo para producir un estado de bienestar psíquico que contrarreste la tensión patológica. Señalemos las más conocidas. El "training autógeno" lo ha puesto a punto el neurólogo berlinés J. H. Schultz partiendo de experiencias hipnóticas<sup>15</sup>. Su inventor comenzó preguntándose qué ocurriría si las sensaciones físicas descritas por sujetos hipnotizados (calor y pesadez en las articulaciones, calma de la actividad cardíaca y respiratoria, sensación de calor en el abdomen y de frescor en la frente) se comunicaran a un sujeto despierto con fórmulas pronunciadas de forma tranquila y penetrante. Se transmitiría el mismo estado de relajación físico-psíquica de la hipnosis al que practica la "autodistensión concentrativa". Prácticamente se trata, pues, de una autohipnosis. Su eficacia terapéutica está ya comprobada, lo mismo que sus efectos benéficos en sujetos sanos.

También las terapias de comportamiento han elaborado métodos de relajación encaminados a la supresión de tensiones intrapsíquicas y de espasmos físicos<sup>16</sup>. La terapia más difundida es la "desensibilización sistemática", propuesta por Wolpe y Lazarus<sup>17</sup>. En realidad es una derivación de la técnica de relajación propuesta por Jacobson, el cual se proponía aliviar diversas enfermedades psicosomáticas y formas de tensión por medio de una relajación muscular "progresiva y diferencial", gracias a la sucesiva toma de conciencia de las sensaciones cenestésicas que corresponden a los diversos grupos musculares del organismo en estado de contracción y de relajación<sup>18</sup>.

La técnica de la desensibilización se funda en el concepto de la reciprocidad de la inhibición. O sea, si la angustia impide la relajación, ésta, a su vez, bloquea la angustia. En consecuencia, se hace que el paciente se relaje en este estado se le presentan progresivamente las sensaciones e imágenes que le atorran, hasta que la angustia queda eliminada.

Un capítulo que en la actualidad tiene un gran desarrollo es el de la terapia de la Gestalt y la bioenergética<sup>19</sup>. Estas técnicas pretenden eliminar los blo-

queos emocionales y físicos que impiden la conciencia del presente. Se induce a la persona a penetrar en el "aquí y ahora", a establecer un contacto inmediato con la plenitud de sus sensaciones, de sus movimientos físicos y de su energía vital. Lo común a este grupo tan heterogéneo de técnicas terapéuticas es la conciencia de que el malestar de la civilización se inscribe en el cuerpo.

A la manera de un sismógrafo sensible, nuestro organismo registra un estado de tensión permanente que lo fija en sus funciones más esenciales como órgano motor y como instrumento para la comunicación interpersonal. Reapropiarse el cuerpo quiere decir emprender una paciente reeducación del mismo con el fin de alcanzar de nuevo el sentimiento de la unidad de la persona. Estar presente al propio cuerpo quiere decir estar a gusto en él y en las relaciones interpersonales. Las distintas técnicas miran conjuntamente a hacer posible un modo de ser diverso. Usando la terminología de Erich Fromm del cuerpo vivido "según la modalidad del tener" al cuerpo vivido "según la modalidad del ser".

4 LA SALUD COMO AUTOGESTIÓN DEL CUERPO. La sociedad industrial avanzada crea condiciones de vida que muchos sienten como oprimientes. Sus defensores presentan estos inconvenientes como un precio razonable que se ha de pagar por los beneficios atribuidos al progreso. Al progreso se confía de modo especial la tutela eficaz de la salud. Si la sociedad desarrollada tritura valores y vida espiritual, parece que en compensación ofrece una vida más larga y una asistencia sanitaria garantizada.

Sin embargo, algunas voces críticas se han alzado contra esta falsa apariencia. Ilustres biólogos han denunciado la ilusoria ambición de producir industrialmente una "salud mejor"<sup>20</sup>. Más radicalmente que nadie, el sociólogo Ivan Illich ha acusado a la medicina moderna de ser la mayor amenaza de la salud del hombre.

Tengamos en cuenta estas impugnaciones al imperialismo de la medicina en la medida en que protestan contra una reducción antropológica y proponen una reflexión fundamental sobre el concepto mismo de salud como hecho humano global. La reapropiación del cuerpo pasa también a través de la



fuerza espiritual necesaria para estar sano

Una deformación fatal del concepto mismo de salud tiene lugar implícitamente cuando se la concibe como algo que depende del cuidado de una corporación profesional consagrada a ello. Durante las últimas generaciones se ha impuesto el monopolio médico sobre el cuidado de la salud, arrojando los recursos naturales del individuo y los medios terapéuticos tradicionalmente transmitidos por la cultura popular. Cuanto más avanza la sociedad, más tiende a asemejarse a un gran utero plástico, en el cual los técnicos de bata blanca cuidan del individuo desde el nacimiento (e incluso desde la concepción o antes todavía si consideramos el tratamiento fetal y el consejo eugenético) hasta la muerte. En la arquitectura de las ciudades, el hospital ha sustituido a la catedral como símbolo central de la convivencia cívica. El desmesurado crecimiento de la máquina sanitaria no ha actuado, paradójicamente, en beneficio de la salud, sino en contra de ella. La supermedicación social de la vida ha paralizado los mecanismos comunitarios e interiores que garantizan la salud. Pues la salud humana es algo diverso de la simple ausencia de hechos morbosos que amenazan el equilibrio de una estructura biológica. La salud es una tarea. En cuanto tal, la salud del hombre no puede compararse con el equilibrio fisiológico de los animales. Es una expresión cultural. Implica la capacidad personal de hacer frente a la vida de un modo autónomo y responsable. Cuando el organismo está dirigido por otros, la salud, en cuanto potencial humano, retrocede inevitablemente.

Para Illich, la empresa médica es la causa principal del declive general de la salud, ya que ésta se ha convertido en asunto exclusivo de una institución planificada, encargada de "producirla" y "mejorarla" indefinidamente. Con ello el sistema médico expropia a la persona de toda capacidad de realizar con sus fuerzas una acción de autorregulación del organismo. Esta gestión heterónoma tiene un efecto tanto más deletéreo, en cuanto que viene a paralizar la sana capacidad moral de reacción al sufrimiento, a la invalidez y a la muerte.

Illich llama a este fenómeno "iatrogenésis cultural", por lo cual entiende el daño inferido a la salud por las profesiones sanitarias en la medida en que destruyen la capacidad potencial del in-

dividuo de hacer frente de modo personal a los hechos morbosos, y la voluntad de sufrir la propia condición real. "La medicina profesionalmente organizada ha venido asumiendo la función de una empresa moral despótica encaminada toda ella a propagar la expansión industrial como una guerra contra todo sufrimiento. Con ello ha minado la capacidad de los individuos de hacer frente a la propia realidad, de expresar valores propios y de aceptar el dolor y la disminución inevitables y con frecuencia irremediables, la decadencia y la muerte. Gozar de buena salud significa no solamente conseguir afrontar la realidad, sino también disfrutar de este logro. Significa ser capaces de sentirse vivos en el placer y el dolor, significa apreciar la supervivencia pero también arriesgarla. La salud y el sufrimiento como sensaciones vividas y conscientes son fenómenos propios del hombre, que se distingue por ello de los animales" (*Nemesis médica*. La expropiación de la salud. Barral, Barcelona 1975).

Es, pues, una fatal ilusión creer que se puede producir la salud como uno de tantos bienes de consumo que la sociedad opulenta promete a todos. La salud pertenece, recurriendo una vez más a la terminología de E. Fromm, a la modalidad del "ser" no a la del "tener".

La ilusión del bienestar sanitario garantizado a cada uno es un aspecto del gran sueño de la sociedad industrial en particular de la sociedad de consumo, que se ha afincado como dimensión planetaria después de la segunda guerra mundial, de conseguir el paraíso en el más acá mediante la producción y el consumo ilimitado de bienes (Fromm la llama "la gran promesa de progreso ilimitado"). El fracaso de la gran promesa, incluso en el aspecto sanitario deja al hombre contemporáneo más vulnerable en su salud y, por añadidura, expropiado del propio cuerpo.

Esta afirmación puede parecer paradójica referida a los grandes consumidores de cuidados médicos en que nos hemos convertido. El hombre de hoy está morbosamente atento a la menor disfunción de su cuerpo. A la más leve indisposición, está ya en la consulta del médico. La práctica de los exámenes preventivos (*screening* sistemático de la población) le obligan a comportarse como enfermo ya antes de denunciar un malestar cualquiera. La expropiación del cuerpo pasa justamente por estos modelos de comportamiento difundidos

por la praxis sanitaria moderna. Entre el hombre y su cuerpo se ha introducido la gran máquina de la ciencia. La jerga científica reemplaza al habla común, el paciente no sabe ya hablar de su cuerpo y de su mal. El lenguaje se convierte en propiedad exclusiva del personal sanitario. El enfermo las más de las veces ya no sabe de qué enfermedad se le cura y a qué terapia se le somete. Los profesionales de la sanidad hablan en "marciano" y nadie hace de intérprete para el pobre terrestre. Incluso es deseable que el enfermo no se interfiera, a fin de no obstaculizar la tarea de quien se ocupa de su curación. El paciente abdica en favor del médico al cual atribuye la capacidad de comprender su propio cuerpo. Con frecuencia, ni siquiera sospecha que de ese modo se cierra el camino más seguro para entender el lenguaje de su cuerpo.

Con ello reduce el cuerpo a una máquina estropeada, en la cual solo el técnico puede poner la manos con competencia. Sin embargo, el cuerpo es un organismo —el "suyo" precisamente— que habla un lenguaje suficientemente claro. Cualquier cultura tradicional pone en condiciones de comprender el lenguaje del propio cuerpo. Nosotros, los supermedicados, parece que nos hemos vuelto sordos y ciegos respecto del mismo. Tratamos con brutalidad su delicada estructura biológica, como si el constante *stress* en que nos encontramos fuese una condición normal. Cuando el cuerpo se rebela le damos, como a un asno terco, un latigazo farmacológico. El desmedido consumo de fármacos se ha convertido en una epidemia en nuestra sociedad: un tranquilizante para dormir y un energético para estar en forma. Expropiados de la gestión de la propia salud, del cuerpo y de su lenguaje, el recurso a la automedicación farmacológica parece haberse convertido en el único modo de sentirse aomos del propio cuerpo.

Para el hombre industrializado escribe Illich: "tomar una medicina, no importa cuál y por qué motivo, es una última posibilidad de afirmar el dominio sobre sí mismo, de manipular él mismo su propio cuerpo en lugar de dejar que lo manipulen otros. La invasión farmacéutica le lleva a la medicación, por sí mismo o por otro, lo cual reduce su capacidad de dominar un cuerpo que todavía está en condiciones de curarse" (ib. 86).

La denuncia del *impasse* a que nos

han conducido la medicina tecnológica y la asistencia sanitaria de la sociedad de consumo no predica el catastrofismo. Pretende más bien detener la epidemia yatrogénica mientras aun es posible. El aspecto positivo de la denuncia es una invitación para que el "profano" reivindique el control de su propia salud y de su propio cuerpo. Los que tienen alguna esperanza en el hombre, confían en su conciencia, autodisciplina y recursos interiores. Dirigen al individuo, despojado por la institución sanitaria de toda capacidad autónoma de afrontar las vicisitudes de la propia vida física, la invitación a apropiarse nuevamente el cuerpo para vivir como protagonista la aventura de la salud. Esto implica una acción política en favor del derecho concreto de cada uno al acto productivo autónomo, gracias a una amplia desprofesionalización de las curas: el acceso de la gente a los conocimientos médicos necesarios para las enfermedades más corrientes y la libre entrada en una farmacopea simplificada. Desde el punto de vista antropológico hay que reafirmar "la salud como virtud", para usar una fórmula incisiva de Illich. Como tarea que es preciso asumir personalmente, requiere una responsabilidad frente al dolor, la enfermedad y la muerte. Tal es la alternativa humanista al culto casi religioso que la medicina pretende del hombre de la era tecnológica.

## II. Cuerpo y vida espiritual

Los movimientos más activos y creadores de la cultura contemporánea expresan la búsqueda de una relación con el cuerpo diversa de la impuesta por el modelo cultural dominante. Superado el momento puramente reivindicativo, la recuperación de la dimensión corporal no aspira a ser antitética al espíritu y a sus valores, sino inclusiva de ellos. La vuelta al cuerpo no es ya, pues, un repliegue regresivo, casi un retorno a la experiencia corporal infantil, sino más bien el descubrimiento de una cuarta dimensión<sup>21</sup> en la cual están recíprocamente implicadas experiencia del cuerpo y experiencia del espíritu.

Esta visión integrada y dinámica del hombre, más que a cualquier antropología dualista, interpela a quien se remite al mundo bíblico. Para hablar del hombre en la Biblia se usan tres términos: cuerpo, alma y espíritu. No se trata de tres componentes del hombre, sino de

tres términos que designan siempre al hombre entero, haciendo cada uno referencia a aspectos diversos de lo que constituye la experiencia humana concreta e indivisa. Se sigue de ahí que, según la antropología bíblica —lo mismo que según el enfoque contemporáneo del cuerpo—, psiquismo y cuerpo no pueden ser ajenos a la vida espiritual. La realización espiritual puede pasar también a través de ese delicado y minucioso trabajo en que parece empeñado solo el cuerpo. Véase, por ejemplo, el Yoga [↗ Yoga/Zen].

También para el hombre contemporáneo, que se considera todo entero "cuerpo", hay una vida en el espíritu. Más aun, en el Espíritu. Existe un modo de buscar a Dios que da la preferencia a la experiencia individual, comprendida la que se concentra en el cuerpo.

Necesariamente surge una tensión dialéctica con otros modos de buscar a Dios, en primer término con los que dan la primacía al compromiso (convertido hoy en acción política militante). Se trata de la vieja oposición entre la acción y la contemplación [↗ Contemplación II, 3], tan vieja como el cristianismo. Todavía hoy no está resuelta, quizá porque no admite solución. En compensación, hoy resulta más claro que nadie tiene derecho a monopolizar la búsqueda de Dios identificándola con la propia. Ambos polos, el de la lucha y el de la contemplación, son necesarios a la Iglesia y han de permanecer en diálogo constante. Incluso dentro de cada cristiano. La militancia necesita sacar fuerzas de lo profundo de la oración; la contemplación requiere encarnarse en la acción.

Un aspecto singular de la oración cristiana de nuestros días es el redescubrimiento del cuerpo. Así lo demuestran dos experiencias espirituales, que probablemente se estimarán marginales en el panorama general del hecho cristiano. Mas no por ello son menos típicas. Realmente, tanto la oración para obtener la curación como la meditación corpórea muestran la impronta inconfundible del espíritu que distingue a nuestra época.

1 SALVACIÓN POR EL CUERPO EN LA RENOVACIÓN CARISMÁTICA. La salvación cristiana se dirige al hombre entero: cuerpo, espíritu y alma. Los creyentes ganados por el movimiento carismático [↗ Carismáticos] habían de descubrir esta verdad, y justamente ellos acusa-

dos generalmente de "espiritualismo" habían de recordar a todos los cristianos el papel del cuerpo en la salvación.

En los grupos de oración neopentecostales, el cuerpo ocupa por lo general un puesto central. La oración no se concibe de modo cerebral o intelectual, sino que entusiasma y conlleva la participación de todo el ser. Las manos se adueñan del ritmo para subrayar el canto, los miembros se sueltan, la oración en lenguas brota espontáneamente. El cuerpo entero, hecho para la comunicación interpersonal, vive con intensidad este destino suyo originario.

La valoración del cuerpo dentro de los grupos de oración carismáticos de bía, sin embargo, llevar más lejos, hasta el redescubrimiento del carisma de la curación "La fe cura", tal es la experiencia cotidiana en los grupos de oración. El antecedente cultural de esta fusión de fe y terapia lo constituye, especialmente en América, una tradición, que se remonta al siglo pasado de curadores carismáticos. Están afincados en las sectas, la más conocida de las cuales es la *Christian Science*. Estos fenómenos permanecieron al margen de las iglesias institucionales, en particular a las de la Reforma, tradicionalmente hostiles (con alguna excepción) a expresiones emotivas que se salen del puro servicio de la Palabra. En general, las curaciones milagrosas que tienen lugar en las sectas no gozan de buena reputación. Se las suele asociar a maquinaciones de fanáticos, al uso de violentas sugerencias de masa y a exorcismos supersticiosos. El peligro de abuso es real. Sin embargo, la función de las sectas ha sido siempre recordar a la Iglesia carencias, omisiones o desviaciones de lo que es originario en el mensaje cristiano. Es fácil distanciarse con suficiencia y conmisericordia de las iniciativas de las sectas, más difícil pero más útil para las iglesias, es intentar aceptar lo que hay de genuino en sus instancias.

La experiencia de curaciones mediante la fe entre los carismáticos católicos no se injerta directamente en la tradición sectaria. Su antecedente inmediato es una práctica más moderada, establecida en las comunidades eclesiales que le habían concedido derecho de ciudadanía. En los decenios pasados, tuvo lugar una cierta decantación, sobre todo en ambientes episcopalianos y presbiterianos. Progresivamente se fueron estableciendo criterios para tutelar la calidad de las curaciones: tender a

que el fin último de los servicios de curación fuera la adoración, comprender en qué sentido la enfermedad puede depender de una disociación en la relación con Dios y con el prójimo, mantener el contacto con los médicos y no subvalorar la utilidad de las curas técnicas, prevenir toda atmósfera de excitación malsana no pasar a la imposición de las manos sino como *climax* de un largo camino de oración, y no ya como acto mágico ante un auditorio sediento de sensacionalismo

La práctica de la oración para la curación que encontramos en los grupos de oración y renovación católica, esta en armonía con este clima espiritual. Las reservas sobre el uso indiscriminado de los poderes de curación siguen dejándose sentir incluso, según un observador conspicuo, "los católicos romanos tienden a acercarse al curador por medio de la fe con una desconfianza y un escepticismo inmensos. Sospechan un engaño encaminado a halagar a los creyentes y a empujarlos a los errores del fanatismo entusiasta" (D. Gelpi). Los pentecostales católicos se resisten a usar el término "taumaturgo" para designar a las personas que parecen poseer el carisma de curar. En su lenguaje, el poder de dar la salud es exclusivo de Dios, gracias al bautismo y al don del Espíritu, todo creyente participa de él. Quiere esto decir que se pone a su disposición el poder de Dios, ya sea que se constituya en un ministro reconocido o no. Los ministros de estos carismas no se conducen como taumaturgos, sino como orantes. Son hermanos que rezan por otros hermanos, y no poseedores de un poder autónomo.

El redescubrimiento de la oración colectiva para la curación de los enfermos tuvo lugar espontáneamente al hilo de los acontecimientos entusiastas que caracterizan los comienzos del movimiento carismático. Al presente, se ha convertido en una praxis común de los grupos de oración. "Los carismáticos no dan la impresión de querer implantar un cierto oficio de constatación médica, como tampoco se ocupan de registrar el hablar en lenguas para ver si hay alguna lengua extranjera. Viven los carismas en función del encuentro con Dios y con los hombres. Lo que les importa es que el Señor está vivo hoy como ayer que la salvación no concierne al 'alma' solamente, sino a todo el hombre, comprendido el cuerpo, y que en este campo ni siquiera el evangelio predica la

resignación, sino más bien la esperanza" (R. Laurentin)

La oración para la curación se recita las más de las veces en sesiones de oración aparte, que tienen lugar después de los encuentros regulares de grupo. La oración común va acompañada de la imposición de las manos, a manera de gesto de comunión cristiana con el que sufre. Nunca es una sola la persona que reza e impone las manos. En los grupos pentecostales católicos, el ministerio de las curaciones es comunitario no individual. Se tiene cuidado de evitar el milagrismo. Por lo demás la misma curación no se considera como un suceso físico que deja boquiabiertos y perplejos a los representantes de la ciencia. Se la mira como un proceso que comienza con la curación íntima espiritual, es decir, con la experiencia de haber sido cogidos por Jesús y colocados en la vida misma de la familia de Dios. La curación fundamental consiste en la conversión misma. De la certeza de esta presencia de la salvación en la existencia propia renovada, brota una fuerza nueva para afrontar los males de la vida presente y pasada. Cualquier experiencia de rechazo, opresión, de falta de amor puede ser curada, comprendidas las heridas provocadas por las vicisitudes traumáticas del pasado.

A los carismáticos les gusta hablar a este respecto de "curación de la memoria". Con esta expresión se quiere indicar la purificación de los sentimientos subconscientes de ansiedad, miedo, vacío e inutilidad. El supuesto para la solución de los problemas es de índole emotiva. Se atribuye un gran poder terapéutico a la paz interior cuando la conciencia está llena de amor, de alegría de paz, de paciencia, de bondad, de benevolencia, de fe, de dulzura, de dominio de sí (o sea, de cuanto llama Pablo en Gal 5 22 "frutos del Espíritu") posee una fuerza de curación contra todo mal, comprendidas las enfermedades del cuerpo.

Después de la oración comunitaria tienen lugar también curaciones de males físicos. Según el testimonio autorizado de Mac Nutt "la mitad de aquellos por cuya curación rezamos son curados (o mejorados notablemente) de sus enfermedades físicas y cerca de las tres cuartas partes de ellos, de sus problemas emocionales o espirituales".

Curación, incluso extraordinaria, no quiere decir milagro. Al menos no en el sentido de la apologética. Lo que inte-

resa no es la comprobación de un hecho que constituya una excepción dentro de las leyes naturales y permita casi sorprender a Dios en acción para demostrarlo al incrédulo. El misterio de las curaciones recupera el aspecto religioso de la curación misma. Es un momento del encuentro con Dios, el cual se hace presente con sus dones. Pero es Dios mismo, no sus dones, lo que está en el centro del interés del creyente. No se reza para poner el poder de Dios al servicio del hombre. Se prefiere el encuentro personal al resultado, la acción de gracias a la súplica. Los servicios de curación tienden a restablecer la relación existencial del hombre consigo mismo, con Dios y con los demás. La fe que cura es la fe que crea relaciones de comunión, la fe que abre al amor. La comunidad de los creyentes descubre así que posee una función terapéutica singular. No porque brinda asilo y ánimo a los "curadores", a los cuales tampoco la sociedad moderna, a pesar de la medicina científica, parece dispuesta todavía a renunciar. La comunidad cristiana cura en la medida en que se convierte en lo que debe ser: la casa de quienes son víctimas del poder de marginación y disociación del mal en todas sus formas.<sup>22</sup> Así pues, es un reflejo auténtico del Espíritu y ofrece a los enfermos, disminuidos, ancianos, a los que sufren en el cuerpo y en el espíritu, el espacio en que son posibles relaciones humanas de acercamiento, aceptación, sostén y consuelo, lo que el hombre necesita para reconciliarse con la vida y dejar actuar a las fuerzas de curación. Así, también las comunidades cristianas del siglo XX pueden ser un reflejo fiel de Aquel que "pasó haciendo el bien y curando" (cf. He 10,38).

2 MEDITACIÓN CORPÓREA. Desde el punto de vista de la historia de la espiritualidad cristiana, nuestro modo de orar (silencioso, intelectual, voluntarista y con plena exclusión de la participación del cuerpo) es algo singular y sin precedentes. Más que una expresión de la tradición, se considera una invasión subrepticia de puritanismo. En contraste, basta pensar en la tradición de la "oración pura", cultivada en el cristianismo oriental por el movimiento hesicasta<sup>23</sup> intentando hacer "descender" el entendimiento al corazón, los orantes querían llegar a tener conciencia de la presencia divina. El medio privilegiado se consideraba la "oración de Jesús" (la

invocación "Señor Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí que soy un pecador"), repetida sin parar, al ritmo de la respiración. La "oración pura" es, en efecto, algo completamente distinto de un mentalismo enrarecido. Se sirve de técnicas, como el control de la respiración, que encuentran un impresionante paralelo en las técnicas de concentración de las religiones asiáticas.

Tampoco la tradición cristiana conoce, hasta los umbrales de la época moderna, la desconfianza con respecto al cuerpo en la oración. Son conocidas las indicaciones precisas sobre las posturas del cuerpo que da san Ignacio en los *Ejercicios espirituales*. También la espiritualidad dominicana, aparentemente tan intelectual, concede al cuerpo un puesto conveniente. Santo Tomás (*S Th* II II, q. 84, a. 2) enseña que la oración corporal es perfectamente válida y buena, si bien nuestro corazón y nuestro espíritu no están en ella totalmente ocupados. La teología del Aquinate se beneficiaba indirectamente de las ricas enseñanzas sobre la oración corporal que el mismo santo Domingo había dejado en herencia a su orden. De ello da testimonio un documento redactado probablemente después de su muerte: "Las nueve maneras de orar de santo Domingo" [cf. *VS*, 56 (1974), 879-887]. Hemos de reconocerle al santo una gran libertad e inventiva en el gesto. Su oración comprende inclinaciones profundas y lentas, postraciones, genuflexiones frecuentes, abandonarse a las lágrimas (que una larga tradición también litúrgica considera un don), permanecer "sobre la punta de los pies, con las manos levantadas hacia el cielo".

Refiriéndose a esta tradición podremos sentirnos animados a estar menos inhibidos en el movimiento y uso del cuerpo en la oración.<sup>24</sup>

Además de la tradición propia del cristianismo, existen en otros ámbitos religiosos experiencias de oración corpórea de valor universal. Es posible que entre las diversas tradiciones existan influencias recíprocas. Una de las novedades más clamorosas de estos últimos años es justamente la invasión de Occidente por la meditación oriental, especialmente en la forma asumida por el budismo Zen, proveniente del Japón [↗ *Yoga/Zen* IV].

El Zen (el término equivale a "concentración", "meditación sentada") no

es propiamente ni una religión, ni una filosofía. Es fundamentalmente una experiencia personal y existencial, que no puede representarse en términos discursivos. La iluminación (en japonés *satori*) es una experiencia que hace tocar el fondo del ser. Sin embargo, el que la ha vivido la presenta como la cosa más natural, más en consonancia con la naturaleza del hombre. Es una reconquista del significado elemental de las cosas y de uno mismo mediante una adhesión inmediata al objeto, sin mediaciones de conceptos y palabras. El supuesto para ser poseído por esta experiencia es el abandono de la guardia intelectual.

El movimiento Zen fue introducido en América hacia finales del siglo pasado y se ha difundido en centros de nivel científico y universitario. Su principal divulgador fue Alan Watts, y D. T. Suzuki fue uno de los maestros más escuchados.<sup>25</sup> Luego, el Zen se puso de moda en la época de la generación *beat*. Los jóvenes en rebeldía contra la concepción científica convencional del hombre y de la naturaleza creyeron que habían encontrado en el Zen algo de que tenían necesidad e hicieron libre uso de cuanto habían entendido de aquella exótica tradición. Quizá lo que los jóvenes han tomado por Zen tenga escasas relaciones con la tradición original, lo que ellos dedujeron fue sobre todo un rechazo de cuanto es positivista y cerebral en sentido restrictivo.

En Europa, sobre todo en el ámbito alemán, el interés por el Zen ha tenido una motivación específicamente religiosa. Por medio de P. Enomiya Lasalle y, sobre todo, de K. Durckheim, que se iniciaron personalmente en los monasterios budistas japoneses, el Zen se ha difundido como una técnica de meditación perfectamente asimilable por los cristianos.<sup>26</sup>

A propósito de la comprensión europea del Zen, se plantea la cuestión de su correspondencia con el original. A pesar de todos los intentos de concordanismo, los hombres religiosos de Occidente son conscientes de que lo que se practica en Oriente y en Occidente con el nombre de meditación es profundamente diverso.<sup>27</sup> La *meditatio* cristiana es una actividad espiritual que conduce al mundo experimentable a Dios que se revela, a su palabra y obra de salvación [✓ Meditación I]. Es esencialmente religiosa y exige una presencia activa del sujeto, que reflexiona y elabora. En

cambio, en la "contemplación", que también es tradicional en Occidente, el creyente accede a una paz profunda e íntima, en actitud de acogimiento [✓ Contemplación IV]. La meditación budista, por el contrario, "no tiene objeto". No es concentración de tipo meditativo, no es ni siquiera contemplación, puesto que tiende a mantener la mente completamente vacía de toda presencia cognoscitiva conceptual. El efecto de la meditación Zen es la sensación de la no-diferencia entre el yo y el mundo exterior. Espontáneamente, sin poner intención alguna, el que medita ve caer las barreras formales entre sujeto y objeto, entre espíritu y contenido del espíritu, entre idea y cosa proyectada en la idea.

Lo que hoy, como consecuencia del fecundo influjo del Zen, se difunde entre los cristianos con el nombre de "meditación", no coincide exactamente con lo que este término designa en las respectivas tradiciones de Oriente y de Occidente. Del Zen se ha tomado la técnica de la meditación cristiana, la intención profunda "Preparar al hombre a la experiencia del Ser, abrirlo a la vía de la metamorfosis mediante el contacto con el Ser, tal es el fin de toda práctica meditativa" (K. Durckheim). Luego no es una búsqueda de tipo racional, una reflexión sobre un tema, pero tampoco la iluminación oriental, que denuncia al yo y al mundo como ilusiones. Más bien se trata de una vía experiencial hacia lo Absoluto, un camino hacia la "realidad segunda", como la ha llamado Balthazar Staehelin, o sea, la conciencia de pertenecer a lo que no es finito. La meditación consiste en encontrar un "centro" que haga transparente la realidad segunda.

Al descubrimiento del verdadero centro está vinculada una relación diferente consigo mismo, con los demás y con el mundo, otro estilo de vida, otro modo de ser. La meditación es, pues, un camino de transformación. El proceso tiene lugar en nosotros, en nuestro cuerpo, gracias a nuestro cuerpo. Por eso preferimos dar a esta práctica el nombre de *meditacion corporea*. Veamos ahora sus elementos constitutivos.

La meditación es un proceso que nos conduce a lo más recóndito de nuestra intimidad, haciéndonos estar plenamente recogidos y pacificados en profundidad. El estilo de vida actual se caracteriza por un torbellino hacia la periferia. Con ello se ve comprometido

el contacto con los estratos profundos de la persona. El centro de gravedad tiende a desplazarse hacia estratos que nos representamos como superiores, a saber la razón, que piensa con claridad lógica, y la voluntad intencional. Es cuanto idealmente localizamos en la cabeza. Este desplazamiento se realiza a expensas del contacto con los estratos más profundos a saber, los de la experiencia vital y la intuición, donde no se trata ya de la razón o la cabeza, sino de algo que localizamos más abajo.

La estructura psicológica del hombre metropolitano contemporáneo tiene una correspondencia propiamente fisiológica. La tendencia a la actividad frenética y a la realización personal en las prestaciones intelectuales y volitivas se traduce en una relación particular con el cuerpo. La percepción del cuerpo está atrofiada. "En la práctica, el sentido menos desarrollado y que, sin embargo, es el más útil para la personalidad (comprendida la personalidad moral), es el sentido interno y autoperceptivo. Los otros cinco sentidos le dejan al espíritu la posibilidad de huir, de absorberse o proyectarse en el objeto visto, escuchado, tocado, oído o gustado. En cambio el sentido interno, que sólo revela más o menos oscuramente el cuerpo en sí mismo en su sustancia viviente, somete a dura prueba a la inteligencia, siendo precisamente esta prueba la que es saludable. En efecto, la presencia efectiva al sentido interno le pide a mi espíritu que deje la pantalla mental, para olvidarse en cierto modo en beneficio de la sustancia difusa en el volumen de mis miembros y de todo mi cuerpo. Si reconoce sinceramente esta sustancia en sí misma, la aceptará como irreducible a sus conceptos, aunque íntimamente asociada al único objeto, que soy yo. Surge aquí una humildad fundamental, sin la cual no parece accesible ningún otro grado de humildad" [A Besnard en *VS*, 56 (1974), 815].

Tomar el camino del mundo interior, romper el contacto con el ambiente para recogerse en uno mismo concentrarse para abandonar las playas de la vida inauténtica, la superficie inmediata de la existencia, todo esto se ha entendido siempre como la esencia del proceso meditativo. Lo que hay de característico en la meditación influenciada por las prácticas orientales es que todo este proceso se condensa en la reconquista del centro natural del cuerpo. Se ha difundido también en los ambien-

tes cristianos que practican la meditación corpórea el término japonés con que se designa el centro ideal *hara*. De suyo la palabra significa "vientre". Sin embargo, indica una actitud de conjunto, comprensiva tanto del alma como del cuerpo, en la que el centro de gravitación de la persona está en el vientre. Las fuerzas que mantienen al hombre en pie están en estado de relax, la profundidad puede ejercer su influjo reequilibrador y el ser humano entero está abierto y disponible al contacto con el misterio del ser. El *hara* crece en la meditación hasta convertirse en la disposición habitual del hombre.

El instrumento privilegiado para acceder a este centro natural del cuerpo y disponerse con ello al acontecimiento meditativo es la técnica de la respiración. También ésta se ha tomado de la tradición oriental, que ha dedicado a la respiración una atención sin parangón en las culturas occidentales. La respiración no es sólo un proceso fisiológico que asegura al organismo su reserva de oxígeno, sino un fenómeno que implica a todo el hombre. Es expresión de los procesos psíquicos (las diversas modalidades de respiración de prisa o despacio, cortada o libre, superficial o amplia y profunda, están ligadas a estados de ánimo diversos) a su vez, la respiración puede influir profundamente en estos procesos psíquicos y emotivos.

La distorsión del equilibrio mediante la ruptura con los estratos profundos y el desplazamiento del centro de gravedad hacia la cabeza, de que se resiente nuestra cultura, se manifiesta también en la respiración. Esta queda bloqueada inconscientemente en la parte superior del cuerpo, creando la tensión subsiguiente. La respiración torácica tiende así a sustituir a la del diafragma. Este músculo, que es el gran mediador de la respiración profunda, cae en la inmovilidad y se atrofia. De ordinario, el movimiento de espiración no es llevado hasta el final: se ve frenado, traduciendo así una angustia visceral (el miedo a morir (a "expirar", precisamente). Ello impide esperar la nueva inspiración como un don a recibir con reconocimiento. Se "hace" la respiración en lugar de "dejarla hacerse". Este modo de respirar es una manipulación del movimiento natural de la vida que agrupa nuestras tensiones y constituye un obstáculo para la transformación. La respiración torácica es la expresión fisiológica del querer intencional, de la volun-

tad de autoafirmación y de la excitación permanente

La recuperación de la respiración diafragmática y de su ritmo natural permite restablecer la conexión con los estratos profundos del ser. Al reencontrar nuestras raíces, enlazamos con aquella parte de nosotros mismos que escapa a nuestra voluntad. El modo de respirar de una persona revela su postura general frente a la vida. Cuando la respiración vuelve a ser un abandono armonioso a la naturaleza con su ritmo de muerte y renacimiento, se ha establecido la premisa para la transformación existencial a que tiende la meditación. Se respira, pues, en el vientre —el *hara*—, que es de hecho el centro geométrico del cuerpo. La respiración diafragmática comunica calma y hace ser uno mismo en profundidad. Respiración - distensión - centro del cuerpo - aspectos diversos del proceso único que tiene lugar en la meditación corporea, es decir, un camino de transformación que lleva al nacimiento de una estructura nueva (Gestalt).

La respiración adecuada pone en armonía con el espíritu de la meditación e introduce en ella. Por definición no se puede explicar verbalmente, recurriendo a un discurso racional, la experiencia que hace posible la meditación.<sup>28</sup> Para tener siquiera una idea del proceso interior que se pone en marcha, se nos remite al ritmo cuaternario denominado “rueda de la metamorfosis” (K. Dürckheim). También éste se ha tomado del budismo Zen.

El ritmo cuaternario lo sugiere el ritmo de la respiración. Cuando ésta no está deformada por tensiones psíquicas y contracciones fisiológicas sino que se desenvuelve con naturalidad, la relación entre espiración e inspiración es de tres a uno (dos tiempos de espiración y un tiempo de inspiración). Se puede favorecer el proceso interior uniéndolo mentalmente a los cuatro tiempos de la respiración: palabras que expresan el significado de los diversos momentos que, en el camino cíclico total, conducen a la transformación.

Las palabras sugeridas por los maestros occidentales de meditación Zen son “me dejo”, “desciendo”, “me doy”, “me recibo”. Son los cuatro radios cuyo movimiento constituye la “rueda de la metamorfosis”. El conjunto realiza también el ritmo binario de muerte nacimiento, inscrito en toda respiración del ser viviente: cada revolución de la

rueda, cada respiración, contiene en síntesis toda la densidad del camino que se extiende a lo largo de la vida entera. Mientras el cuerpo permanece inmóvil, se trata de entrar en el ritmo mismo de la respiración, en el movimiento lento y profundo del diafragma que va y viene. El primer tiempo es el de la espiración que induce a “dejar la presa”. La respiración invita a soltar y abandonar la propia persona en cuanto centrada y comprimida en la parte superior del cuerpo, instalada en todo un sistema de seguridades artificiales, defensas y miedos complejos roles y disfraces. Abandonado el centro de gravedad situado arriba, que aprisiona al hombre en el círculo del pequeño “yo” con que nos hemos identificado se nos prepara a ser invadidos por una conciencia diversa cuya actitud fundamental no consiste tanto en “querer hacer” cuanto en “dejar hacer”.

A la vez que acompaña a la espiración, la conciencia puede descender aun más abajo, hacia ese centro de gravitación, situado en el vientre, que hemos llamado *hara*. Es el segundo tiempo de la espiración (“desciendo”). La espiración dirigida suave pero firmemente hacia abajo, conduce las tensiones, que revelan una falta de confianza total y de abandono el miedo ante la vida. Desaparecen las contracciones localizadas en el vientre: huella de innumerables represiones. La sensación de estar en el *hara* suscita una sensación de fuerza diversa de la que tiene su origen en la voluntad, y genera progresivamente otra actitud vital. Hablando del “hara” Dürckheim describe así este estado: “Todo lo que puebla la forma de conciencia habitual ha desaparecido. De improviso lo que se sentía como un vacío espantoso del yo egocéntrico se convierte en una plenitud que las palabras no podrían expresar y que penetra la persona entera dándole fuerza, luz y calor”. Esto es lo que el meditante vive en el vértice de distensión que constituye el tiempo de pausa entre la espiración y la inspiración. El dejarse culmina naturalmente en el abandono, en el don completo de sí (“me doy”).

El reflujo de la respiración no sigue ya por orden de la voluntad sino por su propia fuerza. Es la cuarta fase. Como un nacimiento, la nueva inspiración viene por sí misma, se la recibe como un don, se recibe uno a sí mismo como un don (“me recibo”). Y esto sin abandonar la posición en la raíz del ser en el



centro de la tierra, lograda en la fase precedente de abandono. Dejando en seguida la presa, sin violencia la "rueda de la metamorfosis" se pone de nuevo en movimiento. Con el ejercicio de la meditación, a medida que la distensión se hace más profunda, el meditante se sumergirá más en el movimiento, dejándose aferrar totalmente.

[Para cuanto precede ↗ Budismo  
↗ Yoga/Zen]

Aquí resulta inevitable preguntarse: ¿Tiene la meditación corporea un significado religioso o solamente profano? Es sabido que en la tradición oriental no se atribuye a la meditación un valor religioso, en el sentido de estar vinculado a una fe y una revelación. En ese ámbito cultural, la preocupación principal es una existencia humana rectamente fundada en el centro del ser. En Japón, la educación tradicional ha desarrollado, además de la meditación, una serie de ejercicios —desde el tiro con arco, al arte de entrelazar flores (*ikebana*) y la ceremonia del té— para conseguir la justa disposición, es decir, una existencia vivida a partir del *hara*.<sup>29</sup>

Los mediadores occidentales de la sabiduría oriental han llevado a cabo una reinterpretación en sentido religioso, ya naturalista, ya propiamente sobrenatural. Han presentado la meditación como un proceso que permite descubrir la trascendencia en el corazón mismo de la inmanencia, valorizando al máximo el movimiento de unificación esencial del ser que realiza quien medita. Al descubrir lo que en él hay de más profundo, el hombre encontraría la cara que esta siempre vuelta a Dios.

Los cristianos que practican la meditación corporea atestiguan que obtienen de ella una ayuda para vivir su relación con Dios, a la cual se la pide la fe cristiana. La meditación puede ser también una experiencia existencial rigurosa de unión con Cristo en su muerte para tener parte con él en su resurrección. Esta es la "rueda de la metamorfosis" del cristiano. Desde una visión exterior del misterio esencial de la fe cristiana, la meditación permite acceder a una comprensión interna del mismo. Una comprensión que no la da una sabiduría racional y dialéctica, sino una sabiduría que va al encuentro de la revelación divina recorriendo la vía del cuerpo, tras la huella sutil pero potente del soplo vital. Es la vía que, en sentido inverso, ha seguido el mismo Dios en la

revelación: "Y a nosotros nos lo reveló Dios mediante su Espíritu (el "ruah", el soplo de vida), pues el Espíritu lo escudriña todo, aun las profundidades divinas. ¿Qué hombre, en efecto, conoce lo íntimo del hombre, sino el espíritu del hombre que está en él? Así nadie conoce las cosas de Dios, sino el Espíritu de Dios" (1 Cor 2,10-11).

### III Conclusión

El retorno al cuerpo es un tema obligado de la cultura contemporánea. La reapropiación del cuerpo es un hecho. Pero un hecho que hay que interpretar. Muchos discursos retóricos dan a entender que seríamos nosotros la primera generación que sabe valorar el cuerpo. Pero lo mucho que se habla hoy del cuerpo podría ser un fenómeno análogo al del "miembro fantasma" (fenómeno por el cual aquellos a los que les ha sido amputado algún miembro, lo sienten más vivo y doloroso que nunca) quizá el interés por el cuerpo sea expresión de la angustia derivada del hecho de haber perdido la relación armónica con el cuerpo.

Es muy cierto que el cuerpo se convierte en tema de discurso a causa de una ruptura que nace de la conciencia ingenua de ser el propio cuerpo.<sup>30</sup> Tal ruptura ha tenido lugar en nuestra cultura. La violencia cotidiana a que está sometido el cuerpo explica de sobra por qué se ha convertido en un síntoma doloroso. "No hay necesidad de demostrar que nuestro cuerpo está reprimido y atrofiado en nuestra civilización técnica, pues todo el mundo lo admite correctamente (mecanización, burocracia, trabajo en cadena), hasta el punto de que no es ya el cuerpo el que determina su propio espacio, sino que le viene impuesto por los modos de vida modernos (transporte, hábitat). Por eso estamos congelados en actitudes este reolipadas, que nos imponen nuestras actividades reguladas y predeterminadas. Hemos perdido la conciencia de lo que es nuestro cuerpo y del dinamismo que posee, al no conocer más que su mera apariencia, lo hemos reducido a ser un instrumento de supervivencia."<sup>31</sup>

Los movimientos centrados en la reapropiación del cuerpo, partiendo de este síntoma de malestar, formulan proyectos de civilización alternativos. Una relación equilibrada con el cuerpo no es un bien de consumo más que añadir a

los que promete la sociedad construida sobre el mito del progreso ilimitado. El estar "bien" (el bienestar) del hombre es sólo el que se deriva de un ser "más". La experiencia del cuerpo que arranca de la alienación que hoy conocemos, promueve existencialmente una investigación antropológica. Es nuestra concepción del hombre lo que se discute y se replantea. La reapropiación del cuerpo se abre, pues, en definitiva, con el proceso de la hominización. El *impasse* de la civilización actual demuestra hasta la evidencia que la hominización comprende la vida del espíritu. La humanidad no puede sobrevivir sin un "super-vivir"<sup>32</sup>.

La verdadera reapropiación del cuerpo no es, pues, una operación reductiva, sino integrativa. No se trata de realizar el cuerpo contra el espíritu o prescindiendo del espíritu. Los vanguardistas de la nueva humanidad intentan acometer la integración del cuerpo con el espíritu desde el momento en que es siempre el hombre entero el que está en discusión.

También algunos cristianos, que respiran el espíritu del tiempo, descubren en la oración al cuerpo como vía privilegiada para comunicarse con Dios. Miguel Ángel lo expresó simbólicamente al pintar la creación del hombre en la bóveda de la Capilla Sixtina. En lugar de la creación por medio de la palabra aparece un contacto personal, sensible; a través de los dedos que se tocan fluye la corriente que une el cielo con la tierra. Para afirmar la reciprocidad entre Dios y el hombre, el artista no privó del cuerpo al hombre, sino que prestó uno a Dios. Nuestra época se siente aguijoneada a explorar el misterio de la corporeidad, lo mismo que otras han explorado el de la espiritualidad. A los cristianos de mañana, más que a los de hoy, les será permitido vivir el Espíritu con el cuerpo.

#### S. Spinsanti

Notas—<sup>(1)</sup> Una síntesis completa de esta problemática puede verse en C. Squarise, *Cuerpo en DETM*, 143-158.—<sup>(2)</sup> S. S. Acquaviva, *In principio era il corpo*, Roma 1977, 15s.—<sup>(3)</sup> "La mayor parte de todo lo que hoy aparece como nuevo, provocativo o sugestivo en política, educación, artes, relaciones sociales (amor, galanteo, familia, comunidad), o es creación de jóvenes profundamente, o incluso fináticamente, alienados de la generación paterna, o lo es de quienes hablan sobre todo para los jóvenes" (T. Roszack, *El nacimiento de una contracultura*, Kairós, Barcelona

1981?, 15).—<sup>(4)</sup> R. Dubois, *Il Dio interno*, Milán 1977, 226.—<sup>(5)</sup> Cf B. De Marchi, *Funzione della società, liturgia del corpo o fattore di umanizzazione?*, en "Vita e Pensiero", 60 (1974), 15-47. Todo este número monográfico, dedicado al deporte, viene a propósito para el tema de la expropiación-reapropiación del cuerpo. El cuerpo queda desublimado, ya sea cuando se lo usa como vehículo de mensajes publicitarios, ya cuando funciona como una máquina muscular para batir marcas.—<sup>(6)</sup> El pensamiento de Marcuse sobre el uso represivo que hace la sociedad capitalista avanzada de la desublimación de los instintos, se encuentra en *El hombre unidimensional* (Ariel, Barcelona 1981) y *Eros y civilización* (Ariel, Barcelona 1981).—<sup>(7)</sup> Cf J.-M. Broehm, *Corps et politique*, Paris 1975.—<sup>(8)</sup> El título original inglés (*Our bodies, ourselves*) expresa atinadamente la apropiación del tema filosófico existencial: "Yo soy mi cuerpo".—<sup>(9)</sup> Cf E. Figes, *Il posto della donna nella società degli uomini*, Milán 1970. Una panorámica exhaustiva se ofrece en *Sociologia della condizione femminile* (F. Bonazzi y G. Castelli), Roma 1977. Una amplia bibliografía razonada, en págs. 97-115. La explotación de la mujer en el orden patriarcal la explica E. Fromm como predominio de la modalidad del tener que se realiza en la posesión de seres vivientes, en *Tener o ser?*, Fondo Cultura Económica, Madrid 1980?, 35ss.—<sup>(10)</sup> Cf O. Thibault, *La domination du sexe male: phénomène biologique ou culturel?*, en "Revue Nouvelle", 30 (1974/1), 44-51. Sobre los abusos causados por la ambigüedad de la palabra "naturaleza" y sobre la correspondencia de la teología católica al reforzar con una interpretación machista de los datos de la Escritura las ideologías profanas, cf J. M. Aubert, *La mujer. Antifeminismo y cristianismo*, Herder, Barcelona 1976, espec. 117-133.—<sup>(11)</sup> La validez y los límites de la política de emancipación femenina del movimiento obrero los contempla objetivamente C. Ravaoli, *La questione femminile*, Milán 1976 (véase en especial *La riappropriazione del corpo. Intervista con G. Berlinguer*, págs. 89-110).—<sup>(12)</sup> Cf A. Von Lysebeth, *Apprendo yoga*, Pomaire, Barcelona 1978?.—<sup>(13)</sup> Información exhaustiva en H. H. Bloomfield, M. P. Cain, D. T. Jaffe, *Meditación trascendental (TM)*, Grijalbo, Barcelona 1976 (el subtítulo de la obra sitúa esta técnica en la perspectiva que estamos considerando: "Descubrimiento de la energía interna y superación del stress").—<sup>(14)</sup> Maharishi Mahesh Yogi, *The science of being and the art of living*, Stuttgart 1966.—<sup>(15)</sup> J. H. Schultz, *El entrenamiento autógeno*, Científico-Médica, Barcelona 1969?; K. Thomas, *Autoipnosi e training autogeno*, Roma 1976.—<sup>(16)</sup> Cf en general P. Geissmann-R. D. De Boussinger, *Los métodos de relajación*, Guadarrama, Barcelona 1972.—<sup>(17)</sup> J. Wolpe-A. A. Lazarus, *Behaviour therapy techniques*, N. York 1966.—<sup>(18)</sup> E. Jacobsen, *You must relax*, N. York 1957.—<sup>(19)</sup> El texto básico es *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, de F. Perls-R. F. Heffline-P. Goodman, Roma 1971.—<sup>(20)</sup> R. Dubos, *The mirage of health: utopian progress and biological change*, N. York 1959.—<sup>(21)</sup> Cf el epígrafe *Découvrir la quatrième dimension*, que A. Goett-

mann mantuvo todo el año 1976 en la revista "Temps et Paroles". Los artículos desarrollan la idea de que la modificación radical del hombre y el futuro del mundo dependerán de la experiencia espiritual. Tendremos presentes los artículos sobre todo en el párrafo dedicado a la meditación corpórea.—<sup>(27)</sup> La curación puede considerarse también como un proceso de restauración de la unidad de la persona, que requiere intervenciones diferenciadas. "La curación se produce cuando se realizan todas las condiciones. Hay condiciones físicas, que sólo el médico es capaz de conocer y suscitar. Hay también condiciones de orden emocional, que pueden poner de manifiesto quienes tienen una formación psicoterapéutica; y, finalmente, la curación requiere condiciones espirituales, que solamente pueden ver y facilitar plenamente quienes poseen formación y experiencia en la tradición viva de la iglesia cristiana. Todos estos hombres juntos pueden constituir un *équipe* utilísimo para el servicio del Señor" (M. Kesley, *Healing and christianity*, N. York 1973, 359).—<sup>(28)</sup> Hesicasmo deriva del griego "hesykie", o sea: silencio, paz de la unión con Dios. Sobre la práctica de la "oración de Jesús", una de las más queridas de la espiritualidad oriental, en particular la rusa, véase: Un monje de la iglesia oriental, *La preghiera di Gesù. Genesi, sviluppo e pratica nella tradizione bizantino-slava*, Brescia 1964.—<sup>(29)</sup> Véase, en este sentido, G. Moroni, *Il corpo e la preghiera*, Bolonia 1976. Este libro presenta ejercicios prácticos individuales y colectivos para una búsqueda de las condiciones corporales y mentales en orden a acoger la oración. Su supuesto es que cuanto es vivido por la persona en la esfera más íntima, es recibido a nivel físico, y que, viceversa, el cuerpo impone su presencia a toda manifestación, incluso la más espiritual.—<sup>(30)</sup> Entre las obras más cualificadas sobre el Zen, cf A. Watts, *El camino del Zen*, Edhasa, Barcelona 1977; D. T. Suzuki, *La gran liberación. Introducción al Budismo-Zen*, Mensajero, Bilbao 1979.—<sup>(31)</sup> W. Dürckheim, *Der Alltag als Übung*, Berna-Stuttgart 1962; Id., *Hara. Die Erdmitte des Menschen*, Weilheim 1964; Id., *Zen und Wir*, Weilheim 1961; Enomiya-Lasalle, *El Zen*, Mensajero, Bilbao 1972; Id., *El Zen entre cristianos*, Herder, Barcelona 1980; Id., *Zen, un camino hacia la propia identidad*, Mensajero, Bilbao 1975. Sobre las relaciones entre Zen y cristianismo, cf también: H. Dumoulin, *Diálogo con el budismo Zen*, en "Concilium", 29 (1967), 512-528; W. Johnston, *Diálogo con el budismo Zen*, en "Concilium", 49 (1969), 448-455; T. Merton, *Mystics and Zen masters*, N. York 1967; D. T. Suzuki, *Mysticism, christian and buddhist*, Londres y N. York

1957.—<sup>(32)</sup> H. Waldenfels, *Meditazione: est e ovest*, Brescia 1977.—<sup>(33)</sup> Además de la guía indispensable de un maestro, se puede recurrir a guías y manuales, que comienzan a ser ya numerosos. Nos limitamos a señalar: K. Tillmann, *Guida alla meditazione*, Brescia 1975, y los artículos (nota 21) de A. Goettmann en "Temps et Paroles".—<sup>(34)</sup> Una fuente exhaustiva de noticias sobre el *hara* es el libro de Dürckheim dedicado al tema (nota 26). El *hara* se define en él así: "La posesión de esa disposición general del hombre que le permite abrirse a las fuerzas y a la unidad de la vida originaria y mostrarlas dominando, dando sentido y realizando su propia vida. Lo que se opone más tenazmente a la adquisición de la fuerza del centro es permanecer aferrado al yo, el cual con su obstinación perturba el nacimiento de un verdadero poder. Sólo cuando se consigue excluir la intrusión del yo se produce la prestación perfecta, en cuanto fruto de una maduración interna. La razón no es ya necesaria, la voluntad calla y el corazón se ha vuelto silencioso; con feliz seguridad, el hombre actúa sin la propia intervención".—<sup>(35)</sup> Véase el fino análisis fenomenológico que del modo como surge la percepción dualista (el cuerpo como objeto) del preudalismo originario, realiza J. Sarano, *Significato del corpo*, Ed. Paoline 1975, 47-61. Sarano no deja de destacar el significado y la función del cuerpo-objeto, supuesto de la intervención terapéutica, de la ética y de la ascética.—<sup>(36)</sup> H. Bossu-C. Chalaguier, *L'expression corporelle*, París 1974, 27.—<sup>(37)</sup> Cf J. Salk, *La sopravvivenza dei più saggi*, Roma 1977.

BIBL.—AA. VV., *El cuerpo y la salvación*, Sígueme, Salamanca 1975.—AA. VV., *Cuerpo*, en "Communio", 6 (1980).—Cevallos, N., *Apuntes para una antropología liberadora*, Ed. Claretianas, Bogotá 1977.—Chenu, M.-D., *El evangelio en el tiempo*, Estela, Barcelona 1966.—Fernández González, J., *Antropología y teología actual*, Rev. Agust. de Espiritualidad, Zamora 1977.—Gevaert, J., *El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica*, Sígueme, Salamanca 1976.—Häring, B., *La moral y la persona*, Herder, Barcelona 1975.—Legrain, M., *Le corps humain. Du soupçon à l'évangélisation*, Centurion, París 1978.—Robinson, J. A. T., *El cuerpo. Estudio de teología paulina*, Ariel, Barcelona 1968.—Rodríguez del Castillo, J., *La salud y el clima espiritual. Ensayo sobre las influencias materiales en el organismo humano*, Madrid 1958.—Rucker, E., *Intenta conocer tu cuerpo*, Studium, Madrid 1975.—Vaca, C., *Carne y espíritu*, Religión y Cultura, Madrid 1959.—Wolff, H. W., *Antropología del AT*, Sígueme, Salamanca 1975.