



En una época que exalta la autosuficiencia, la rapidez y la afirmación constante del “yo”, la liturgia católica conserva un gesto que parece ir a contracorriente del espíritu moderno: arrodillarse. Para muchos hombres y mujeres contemporáneos, ponerse de rodillas puede interpretarse como un signo de derrota, dependencia o humillación. Sin embargo, para la tradición cristiana, hincarse ante Dios jamás ha sido una degradación del hombre, sino precisamente el reconocimiento de su verdadera grandeza.

La Iglesia ha entendido desde sus orígenes que el cuerpo también reza. No adoramos únicamente con ideas, sentimientos o pensamientos interiores: adoramos con toda nuestra persona. El cristianismo nunca ha separado el alma del cuerpo. Por eso, la liturgia está llena de gestos: levantarse, sentarse, inclinarse, persignarse, caminar en procesión, golpear el pecho... y, de modo especial, arrodillarse.

Las bancas de nuestros templos, con sus reclinatorios, siguen siendo una silenciosa catequesis. Nos recuerdan que el hombre encuentra su verdad no cuando se erige orgullosamente sobre sí mismo, sino cuando se inclina ante el Creador.

El hombre de rodillas: una verdad olvidada

Vivimos en una cultura que teme profundamente reconocer dependencia. El hombre moderno quiere sentirse autosuficiente, autónomo, dueño absoluto de sí mismo. La idea de doblar las rodillas ante alguien parece incompatible con la mentalidad dominante. Sin embargo, el drama espiritual del mundo contemporáneo es precisamente haber olvidado que somos criaturas.

El salmo lo expresa con una belleza conmovedora:

*“Entren, inclinados rindamos homenaje, bendiciendo al Señor,
Creador nuestro. Porque él es nuestro Dios, y nosotros su pueblo”
(Sal 95,6-7).*

Arrodillarse es reconocer que Dios es Dios... y que nosotros no lo somos.

Parece una afirmación sencilla, pero contiene una revolución espiritual inmensa. Porque el pecado original fue exactamente lo contrario: el deseo de “ser como dioses” (Gn 3,5). Desde entonces, el corazón humano lucha continuamente entre la adoración y la autosuficiencia.



Por eso la liturgia conserva este gesto. No como una formalidad vacía, sino como medicina para el alma.

El cuerpo también cree

Uno de los grandes errores de nuestro tiempo es pensar que la fe pertenece únicamente al ámbito interior. Muchas veces escuchamos frases como:

- “Lo importante es lo que uno siente”.
- “Dios está en el corazón”.
- “No hacen falta gestos externos”.

Pero la Encarnación destruye esa falsa oposición. El Hijo de Dios tomó un cuerpo humano. Cristo tocó, caminó, lloró, abrazó, ayunó, cayó bajo la cruz y murió físicamente por nuestra salvación. El cristianismo no es una espiritualidad desencarnada.

Por eso el Catecismo enseña que el hombre expresa y percibe las realidades espirituales a través de signos y símbolos materiales.

El gesto de arrodillarse no es un añadido opcional: forma parte del lenguaje del amor y de la adoración.

Del mismo modo que abrazamos a quien amamos o inclinamos la cabeza ante alguien digno de honor, también el creyente expresa corporalmente su relación con Dios.

Cuando las rodillas se doblan, el corazón aprende humildad.

Arrodillarse ante el Misterio

Toda la Sagrada Escritura está llena de hombres y mujeres que caen de rodillas ante la manifestación divina.

Abraham se postra.

Moisés se inclina ante la zarza ardiente.

Salomón ora de rodillas.

Los Magos se arrodillan ante el Niño Dios.

Pedro cae ante Cristo diciendo:



“Apártate de mí, Señor, que soy un pecador” (Lc 5,8).

Y san Pablo escribe una de las frases más impresionantes del Nuevo Testamento:

“Al nombre de Jesús toda rodilla se dobla, en el cielo, en la tierra y en los abismos” (Flp 2,10).

La rodilla doblada es el reconocimiento de la soberanía de Cristo.

No es casualidad que el Apocalipsis describa continuamente a los ancianos postrados adorando al Cordero. La liturgia celestial es adoración. Y la liturgia terrena participa ya de esa realidad eterna.

La adoración eucarística y el silencio de las rodillas

Quizá no exista un lugar donde el significado espiritual de arrodillarse se haga tan visible como en la adoración eucarística.

Frente al Santísimo Sacramento, las palabras empiezan a sobrar. Las rodillas hablan. El alma comprende que está ante una Presencia infinitamente mayor que ella misma.

Muchos santos insistieron en esta verdad.

San Juan Pablo II afirmaba que el hombre no puede comprenderse a sí mismo sin la adoración. Y Benedicto XVI escribió páginas memorables sobre la importancia de recuperar la genuflexión en la liturgia, recordando que quien aprende a creer, aprende también a arrodillarse.

La pérdida de la adoración exterior suele conducir lentamente a la pérdida de la fe interior.

Cuando desaparece el sentido de lo sagrado, el hombre termina colocándose a sí mismo en el centro.



Arrodillarse en la Santa Misa

La liturgia romana conserva momentos especialmente significativos donde los fieles se arrodillan. No son simples costumbres humanas, sino actos profundamente teológicos.

Durante la consagración

Cuando el sacerdote pronuncia las palabras de Cristo:

“*Esto es mi Cuerpo... Esta es mi Sangre...*”

la Iglesia entera se arrodilla.

¿Por qué?

Porque en ese instante ocurre el milagro más grande de la tierra: el pan y el vino dejan de ser pan y vino y se convierten verdaderamente en el Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad de Jesucristo.

La genuflexión expresa adoración real.

No se trata de un símbolo emocional. El católico se arrodilla porque Cristo está verdaderamente presente.

En el Credo de Navidad y la Anunciación

La tradición litúrgica también invita a arrodillarse cuando se proclama:

“*Y por obra del Espíritu Santo se encarnó de María, la Virgen, y se hizo hombre*”.

La Iglesia se inclina o arrodilla porque contempla el misterio inaudito de la Encarnación.

El Dios infinito entró en el tiempo.



El Creador se hizo criatura.
El Eterno asumió carne humana.

Las rodillas reconocen lo que la inteligencia apenas puede comprender.

El Viernes Santo: de rodillas ante la Cruz

Uno de los momentos más conmovedores de toda la liturgia ocurre el Viernes Santo cuando se muestra solemnemente la cruz y se canta:

| *“Mirad el árbol de la Cruz, donde estuvo clavada la salvación del mundo”.*

Entonces el pueblo responde:

| *“Venid a adorarlo”.*

La Iglesia se arrodilla ante la cruz porque ahí contempla el precio de la redención.

El cristiano no se arrodilla ante el sufrimiento por sí mismo, sino ante el amor infinito manifestado en Cristo crucificado.

Arrodillarse y reconocerse pecador

Existe también una dimensión penitencial profundamente unida a este gesto.

El publicano del Evangelio, incapaz incluso de levantar la mirada, clama:

| *“¡Oh Dios!, ten compasión de este pecador” (Lc 18,13).*

Ponerse de rodillas es reconocer humildemente la propia pobreza espiritual.



Por eso tradicionalmente muchos fieles se confesaban de rodillas. No como una humillación psicológica, sino como expresión visible de arrepentimiento y confianza.

La rodilla doblada dice:

“No puedo salvarme a mí mismo”.

Y precisamente ahí comienza la verdadera conversión.

Una tradición antigua: no arrodillarse en Pascua

Un aspecto poco conocido de la tradición litúrgica antigua es que durante el tiempo pascual los cristianos evitaban arrodillarse.

¿Por qué?

Porque el tiempo de Pascua era vivido como una gran celebración de la Resurrección. Permanecer de pie expresaba la dignidad del hombre resucitado con Cristo.

Esto demuestra que la liturgia nunca utiliza los gestos de manera arbitraria. Cada postura corporal posee un profundo contenido espiritual y teológico.

La Iglesia siempre entendió que el cuerpo participa activamente en el misterio celebrado.

La crisis actual del sentido de adoración

En muchos lugares se ha debilitado enormemente el gesto de arrodillarse. Algunas iglesias eliminan reclinatorios, otras minimizan las genuflexiones, y no faltan quienes consideran estos signos como “anticuados”.

Sin embargo, la cuestión de fondo no es estética ni cultural: es espiritual.

Cuando desaparece la adoración, aparece inevitablemente el antropocentrismo.

La liturgia deja de orientarse hacia Dios y comienza a girar alrededor del hombre, de sus emociones o de su comodidad.

Pero la liturgia católica nunca ha tenido como finalidad principal hacernos “sentir bien”. Su centro es Dios.



Y ante Dios, el hombre descubre simultáneamente dos cosas:
su pequeñez... y su inmensa dignidad de hijo amado.

La humildad que eleva

El Evangelio contiene una paradoja constante:

▮ *“El que se humilla será enaltecido” (Lc 14,11).*

Arrodillarse expresa precisamente esta verdad.

El mundo piensa que quien se inclina pierde dignidad.
Cristo enseña lo contrario:
quien se postra ante Dios encuentra su verdadera altura.

No hay humillación en la adoración.
Hay libertad.

Porque el hombre sólo se degrada realmente cuando adora falsos ídolos:
el dinero,
el placer,
el poder,
la ideología,
la propia imagen.

Todo ser humano termina arrodillándose ante algo.

La cuestión no es si adoraremos.
La cuestión es a quién adoraremos.

El sacerdote de rodillas: signo de fecundidad espiritual

Particularmente conmovedor es el momento de la ordenación sacerdotal. Los ordenandos se arrodillan mientras la Iglesia invoca al Espíritu Santo.

Ese gesto contiene una inmensa riqueza espiritual.



El sacerdote no recibe su ministerio como conquista personal, ni como mérito humano, ni como promoción social. Todo es gracia.

La fecundidad del sacerdocio nace de las rodillas dobladas.

También aquí la liturgia enseña silenciosamente que la Iglesia no vive de estrategias humanas, sino del poder de Dios.

Recuperar el sentido de lo sagrado

Tal vez una de las grandes urgencias espirituales de nuestro tiempo sea precisamente recuperar el sentido de adoración.

Necesitamos volver a entrar en iglesias donde el silencio invite espontáneamente a ponerse de rodillas.

Necesitamos redescubrir la presencia real de Cristo en la Eucaristía.

Necesitamos comprender nuevamente que la liturgia no es un espectáculo, sino participación en el culto celestial.

Las rodillas educan el alma.

Quien se arrodilla frecuentemente ante Dios aprende lentamente:

- a ser humilde,
- a reconocer sus límites,
- a vivir agradecido,
- a dejar de colocarse en el centro,
- a abrirse a la gracia.

Arrodillarse para volver a ser hombres

Paradójicamente, el hombre moderno cree que permanecer siempre erguido es signo de fortaleza. Pero la tradición cristiana enseña algo mucho más profundo: el hombre sólo se mantiene verdaderamente en pie cuando antes ha aprendido a ponerse de rodillas ante Dios.

La genuflexión no destruye al hombre.
Lo salva de sí mismo.

Porque en el acto de arrodillarse, el creyente reconoce:



- que Dios es el Señor,
- que Cristo reina,
- que la gracia es necesaria,
- que somos criaturas,
- que necesitamos misericordia,
- y que únicamente el amor divino puede levantarnos.

Cada vez que un cristiano dobla las rodillas en la liturgia, el cielo toca la tierra.

Y quizá, en un mundo que ha olvidado cómo adorar, uno de los testimonios más revolucionarios siga siendo el mismo de siempre:

un hombre de rodillas ante Dios.