



En una época en la que casi todo se mide por la comodidad, la rapidez o la eficacia, **el cuerpo también ha perdido su lenguaje sagrado**. Muchos fieles ya no saben cuándo deben arrodillarse en Misa, otros lo hacen por costumbre, algunos lo evitan deliberadamente, y no faltan quienes se preguntan si “todavía hace falta”.

La pregunta no es menor: **¿cuándo debo y cuándo no debo arrodillarme en la Santa Misa?**

Porque en la liturgia **nada es neutro**. Cada gesto, cada postura corporal, es una confesión silenciosa de fe... o de su ausencia.

Este artículo quiere ser **una guía clara, profunda y pastoral**, para creyentes de hoy que desean vivir la Misa con mayor conciencia, reverencia y amor. No desde la rigidez, sino desde la verdad. No desde la imposición, sino desde la comprensión.

1. El cuerpo también cree: la teología de los gestos

El cristianismo **no es una religión de ideas abstractas**, sino de carne y sangre. Dios se hizo cuerpo. Y por eso **el cuerpo ora**.

La postura corporal no es un añadido exterior a la fe, sino **una expresión visible de una actitud interior**:

- Estar **de pie** expresa respeto, atención, disponibilidad.
- Estar **sentado** indica escucha, acogida, meditación.
- **Arrodillarse** significa adoración, humildad, reconocimiento de la soberanía absoluta de Dios.

La Sagrada Escritura es clarísima:

«*Al nombre de Jesús, toda rodilla se doble en el cielo, en la tierra y en el abismo*»
(Filipenses 2,10)

Doblar la rodilla **no es un gesto medieval**, ni una tradición cultural superada. Es un **acto**



profundamente bíblico y cristológico.

2. Arrodillarse en la Biblia: cuando el hombre reconoce a Dios

Desde el Antiguo Testamento hasta el Evangelio, **arrodillarse aparece siempre ligado al encuentro con lo divino.**

- Salomón se arrodilla para orar en el Templo (1 Re 8,54).
- El salmista proclama: «Entrad, postrémonos por tierra, bendiciendo al Señor, creador nuestro» (Salmo 95,6)
- Los Magos **se postran** ante el Niño Dios (Mt 2,11).
- El leproso se arrodilla ante Jesús para suplicarle (Mc 1,40).
- Jesús mismo **se arrodilla en Getsemaní** (Lc 22,41).

Arrodillarse es siempre **un acto de verdad**: reconocer quién es Dios... y quién soy yo.

3. La tradición de la Iglesia: siglos de fe vivida de rodillas

Durante siglos, **la postura de rodillas fue la norma habitual** en la liturgia latina para los momentos más sagrados de la Misa.

No por obsesión ritualista, sino por una convicción profunda:

□ **Dios está realmente presente en el altar.**

Especialmente desde el desarrollo de la doctrina eucarística, la Iglesia entendió que **la adoración corporal era la respuesta más lógica** ante la Presencia Real de Cristo en el Santísimo Sacramento.

Arrodillarse no se veía como humillación, sino como **privilegio**: el gesto del súbdito ante su Rey, del hijo ante su Padre, de la criatura ante su Creador.



4. ¿Qué dice hoy la Iglesia? Normas litúrgicas actuales

Según la **Instrucción General del Misal Romano (IGMR)**, válida hoy para la forma ordinaria del rito romano, los fieles **deben arrodillarse** en estos momentos clave:

□ 1. Durante la consagración

Desde la epiclesis (invocación del Espíritu Santo) hasta después de la elevación del cáliz.

□ Este es **el momento central de la Misa**. Cristo se hace realmente presente: Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad.

Arrodillarse aquí **no es opcional**, salvo impedimento físico o indicación legítima de la autoridad episcopal.

□ 2. Antes de la Comunión (Agnus Dei, en muchos lugares)

Tradicionalmente, los fieles permanecen de rodillas durante el “Cordero de Dios”, como gesto de humildad ante el misterio que van a recibir.

□ 3. En la adoración al Santísimo Sacramento

Fuera de la Misa, **arrodillarse ante el Santísimo expuesto** es el gesto propio de adoración eucarística.

5. ¿Cuándo NO debo arrodillarme?

La liturgia también enseña que **no todo es arrodillarse**. Cada postura tiene su lugar.

□ No se arrodilla uno:

- Durante las **lecturas**: se escucha sentado.



- Durante el **Evangelio**: se está de pie, como signo de respeto a Cristo que habla.
- Durante el **Credo** y la **Oración de los fieles**: se está de pie, profesando y suplicando.
- Durante el **Padre Nuestro**: postura de hijos que oran confiados.
- Después de comulgar: la Iglesia recomienda **silencio y recogimiento**, sentado o de rodillas, según devoción personal.

La liturgia **no es monotonía**, es un diálogo vivo entre Dios y su pueblo.

6. ¿Y si no puedo arrodillarme?

Aquí entra la **caridad pastoral**.

La Iglesia **nunca obliga a lo imposible**:

- Personas mayores
- Enfermos
- Personas con problemas de movilidad

Quien no puede arrodillarse físicamente **no peca ni falta al respeto**. Dios ve el corazón.

Pero atención: **no poder no es lo mismo que no querer**.

Cuando la imposibilidad es real, se puede:

- Inclinar profundamente la cabeza
 - Guardar silencio reverente
 - Adoptar una postura corporal digna y recogida
-

7. La crisis actual: cuando dejar de arrodillarse revela algo más profundo

Hoy muchos templos han retirado reclinatorios. Muchos fieles **ya no se arrodillan ni en la consagración**. Y no es casual.



Donde se pierde el gesto, **se debilita la fe en la Presencia Real.**

No es una acusación, es una constatación pastoral. Cuando el cuerpo deja de adorar, el alma suele ir detrás.

Arrodillarse **evangeliza sin palabras.** Enseña a los niños. Interpela al tibio. Recuerda al distraído que está ante un Misterio.

8. Guía práctica teológica y pastoral

✓ Arrodíllate cuando:

- El pan deja de ser pan y el vino deja de ser vino.
- Tu corazón necesita recordar quién manda.
- Quieres enseñar a otros sin decir nada.
- La fe flaquea y el cuerpo puede ayudar al alma.

✓ Permanece de pie cuando:

- Proclamas tu fe.
- Escuchas a Cristo hablar.
- Oras como hijo de Dios.

✓ Si dudas:

☐ **La reverencia nunca sobra.**

☐ **La adoración nunca es exagerada.**

9. Arrodillarse no es volver atrás, es volver al centro

Arrodillarse en Misa **no es nostalgia**, ni ideología, ni rigidez. Es **teología hecha carne.**

Es decir con el cuerpo lo que a veces la boca ya no se atreve a confesar:



| *“Señor mío y Dios mío” (Jn 20,28)*

Quizá el mayor acto contracultural hoy no sea gritar, ni discutir, ni imponer...
sino **doblar la rodilla en silencio ante Dios.**

Porque quien se arrodilla ante Dios, **no se arrodilla ante el mundo.**