

Meditación, oración y oración contemplativa: Introducción a la praxis Cristiana

Meditation, Prayer and Contemplative Prayer: Introduction to Christian Praxis



Ferenc Patsch¹  

¹Pontificia Università Gregoriana, Facoltà di Teologia - ITALIA

DOI: 10.26807/recifit.v2n4.77

Fecha de envío: 30/10/2025 | Fecha de aceptación: 22/11/2025 | Fecha de publicación: 17/12/2025

Resumen

Este artículo introduce la práctica de la meditación y la oración contemplativa en el cristianismo, siguiendo la escuela espiritual de los padres jesuitas Franz Jálícs y Péter Mustó. Se explica que la meditación, más que una teoría, es una práctica que requiere una actitud de atención relajada y una presencia abierta ante la realidad. No se trata de concentrarse ni de ejercer la voluntad activa, sino de permitir que las cosas se hagan conscientes por sí mismas, cultivando una voluntad pasiva y receptiva. El texto insiste en la importancia de afrontar las resistencias internas que surgen durante la práctica y de permanecer en el presente, donde Dios se manifiesta como el ser mismo. La meditación, cuando se realiza con intención, confianza y la repetición del nombre de Jesús, se convierte en oración. Así entendida, la oración contemplativa busca la unidad del ser, la reconciliación interior y la experiencia viva de la presencia de Dios en el aquí y ahora.

Palabras clave: Franz Jálícs; Meditación; Oración contemplativa; Péter Mustó; Praxis cristiana; Resistencia.

Abstract

This article introduces the practice of meditation and contemplative prayer within Christianity, following the spiritual school of the Jesuit fathers Franz Jálícs and Péter Mustó. It explains that meditation, rather than a theory, is a practice that requires an attitude of relaxed attention and an open presence to reality. Meditation is not about concentration or the exertion of active will but about allowing phenomena to become conscious on their own, cultivating a passive and receptive disposition. The text emphasizes the importance of confronting the internal resistances that arise during practice and remaining in the present moment, where God manifests Himself as being itself. When performed with intention, trust, and the repetition of the name of Jesus, meditation becomes prayer. In this sense, contemplative prayer seeks the unity of being, inner reconciliation, and the living experience of God's presence in the here and now.

Keywords: Christian Praxis; Contemplative Prayer; Franz Jálícs; Meditation; Péter Mustó; Resistance.

Como citar:

Patsch, F. (2025). Meditación, oración y oración contemplativa: Introducción a la praxis cristiana. *Revista Ecuatoriana de Ciencias Filosófico-Teológicas*, 2(4), 11-26. <https://doi.org/10.26807/recifit.v2n4.77>

Introducción

Las bibliotecas están llenas de libros cristianos dedicados a la relación entre la meditación y la oración; junto a estos, existen muchas páginas que tratan del mismo tema desde la perspectiva de tradiciones religiosas no cristianas. Para ser justos, no resulta particularmente útil escribir sobre estos argumentos; la oración y la meditación deben, sobre todo, practicarse. Lo mismo sucede con el deporte: quien lea un libro sobre natación sin haberse jamás aventurado a entrar en el agua comprenderá poco de aquello que lee. La teoría de la natación no es la misma que la práctica del nado. Es cierto, sin embargo, que quien nada regularmente reconoce de inmediato la verdad de lo que se ha escrito sobre la natación, porque puede confrontar su propia experiencia con la teoría descrita. Por lo tanto, si bien el presente estudio puede ser leído en forma simple como cualquier otro escrito, pero en tal modo no logrará su propósito. Quien medita personalmente tendrá mayor beneficio. Quizás se debería reconocer que escribir sobre meditación tiene un solo propósito: fomentar en el lector, y a través de la escritura misma, el deseo de practicarla. Esto es precisamente lo que se intenta hacer en este artículo.

A continuación, siguiendo en parte los pasos de dos maestros espirituales jesuitas de la contemplación, el P. Franz Jálcs y el P. Péter Mustó, se intenta responder a las siguientes preguntas: ¿Qué es la meditación (al menos en la forma practicada en la escuela espiritual del P. Jálcs) y qué tipo de actitud requiere? ¿Cuáles son las principales características de una actitud contemplativa? ¿Hay algo que un meditador deba rechazar? ¿Cuáles son los efectos positivos y las fortalezas de la meditación, y cuáles son sus peligros? ¿Cuáles son las principales diferencias entre la oración y la meditación? ¿Para quién no es recomendada la meditación y por qué algunos cristianos le temen?

¿Qué es la meditación y qué actitud requiere?

La forma de meditación que se describe aquí se acerca más a la meditación «Zen» o «Vipassana». Estos términos pueden resultar familiares para muchos, pero no todos los entienden de la misma manera. En lugar de una definición detallada, permítanme explicarles, *in medias res*, cómo se inicia uno típicamente en la meditación.

La práctica. - Una introducción a la meditación podría comenzar con palabras como estas o similares: «Siéntate con el torso recto y la espalda sin apoyo. Si esto te ayuda, cierra los ojos. Intenta adoptar una postura que te permita permanecer quieto durante 20-25 minutos. Para lograr esto, mantén las rodillas más bajas que las caderas. De esta manera, no sobrecargarás los músculos de la espalda y tu columna se mantendrá recta por sí sola. Dedica los primeros 2-3 minutos a ser consciente de tu postura. Presta mucha atención a cada parte de tu cuerpo. El objetivo es ser más consciente de a qué estás prestando atención. Si estás sentado, siente el peso de tus pies en el suelo y nota el peso de tu cuerpo sobre la superficie del asiento. Cuando te arrodilles, presta atención a tus rodillas o pies. Luego, cambia tu atención a todo tu cuerpo. Siente cada parte de tu cuerpo en contacto con la tela, con el aire. Relaja los músculos desde la base de los pies hasta la parte superior de la cabeza. También puedes prestar especial atención a los músculos faciales, donde tiende a acumularse mucha tensión.

Tras este breve ejercicio de consciencia corporal, centra tu atención en los sonidos externos

que te rodean. Escucha como si formarás un embudo con las manos y las colocarás detrás de las orejas: intenta ser “todo oídos”. Escucha tu respiración; puede que se calme o aquiete gradualmente, pero no intentes influir en ella a voluntad. Cuando estés plenamente presente, la respiración puede cesar casi por completo. En este estado de relajación, sientes la quietud de todo tu cuerpo. Siéntate relajado, pero no completamente flácido: trata de estar plenamente presente. Si algo surgiera en ese estado, apenas produciría un ruido y podría distraer la atención. Todo el cuerpo está ahora relajado y distendido. Permanece en este estado de ausencia de tensión y de calma. Escucha con plena atención. Es como si alguien te hubiera prometido que «pronto sonará suavemente un gong en voz baja» y lo estuvieras esperando con todos tus sentidos. En este estado, toda la existencia se vuelve consciente. Eres consciente de todo lo que sucede a tu alrededor, pero tu consciencia interior permanece atada a los estímulos que llegan a través de tus órganos auditivos. Permanece en este estado de escucha hasta el momento señalado».

Meditación y concentración - Cualquiera que siga las instrucciones anteriores o similares para la práctica de la meditación notará que el ejercicio no se trata de «concentrarse». En la «escuela» del Padre Jálcs se establece una clara distinción entre «meditación» y «concentración». Ambas actividades surgen de dos actitudes diametralmente opuestas. De hecho, una persona concentrada suele fruncir el ceño y centrar toda su atención en una sola cosa. El horizonte de la conciencia se adelgaza: la persona prestará atención solo a aquello en lo que se concentra. Por ejemplo, los científicos son personas notoriamente distraídas, porque cuando se concentran en una cosa, todo lo demás se elimina de su mente. Cuando se concentran, solo una cosa puede permanecer como el centro de su atención, lo que les permite observar con atención todos sus detalles. Una anécdota conocida cuenta que Newton, en lugar de sumergir un huevo en agua hirviendo para cocinarlo, dejó caer accidentalmente su reloj precisamente porque estaba concentrado en una sola cosa.

En la meditación, en cambio, se practica algo muy diferente. Quien medita también presta atención a su entorno y observa lo que sucede a su alrededor, pero no se concentra en nada. No «toma consciencia» de las cosas, sino que permite que estas «tomen consciencia» por sí mismas. La diferencia se comprende fácilmente si se compara la consciencia con una pupila, que se contrae durante la concentración y se dilata durante la meditación. En este sentido, un niño que por primera vez en su vida, se encuentra frente a la jaula de un elefante en el zoológico e intenta captar todos los detalles a la vez, con los ojos abiertos de par en par: «¡Tiene maravillado los ojos abiertos de par en par!». La concentración, en cambio, es, de alguna manera, el resultado de la fuerza de voluntad y el fruto del esfuerzo. De hecho, quien se concentra durante mucho tiempo se cansa; mientras que en la meditación (o incluso en la contemplación), no requiere descansar. Simplemente, se deja que las cosas sucedan.

En situaciones que no son «creadas por mí», no hay tensión, porque el resultado no depende de “mí” fuerza de voluntad. Por lo tanto, puedo permanecer completamente relajado. Todo depende de esta acción paradójica: ¿hasta qué punto puedo (activamente) permitir que lo que (pasivamente) «quiere» me suceda? En esta presencia abierta, se abren nuevas dimensiones para quienes encuentran la actitud correcta (meditativa-contemplativa) y son capaces de soltar el control, de «ceder».

Dos tipos de voluntad y dos tipos de atención. - Para comprender la “actitud meditativa”, es

útil distinguir, como hace la tradición cristiana, entre “voluntad pasiva” y “voluntad activa”¹. Puede ser útil un ejemplo: Ya sea que se siente a meditar o no, que se tome el tiempo para orar o que busque excusas y pretextos, es su voluntad activa la que actúa. Sin embargo, lo que realmente le sucederá durante la sesión de meditación —si recibirá o no “regalos” en su oración, si “algo” ocurrirá o no— no lo sabe, ni intenta influir activamente en ello; se limita a permitirlo.

Es una actividad (¿ejercicio?) de voluntad pasiva, mediante la cual no impido que suceda «lo que se supone que debe suceder»... Si se concentra en algo, intente con todas las fuerzas prestarle atención: determine la dirección de su atención, el «objeto» observado. Pero cuando medite, intente no bloquear nada que simplemente quiera entrar en su conciencia. En este sentido, la meditación no tiene objeto: es, por así decirlo, una actividad pasiva de la voluntad. Es una especie de actitud no violenta, en la que no se pone a la defensiva para protegerse de todo aquello que intenta hacerse consciente en su interior, en el estado de quietud descrito anteriormente.

La meditación es atención relajada. En términos de relajación, se asemeja más al sueño que a la concentración, ya que presupone relajación, fluidez y desapego. Sin embargo, en otros aspectos, es lo opuesto al sueño, al ser un estado de consciencia plenamente despierto.

«Dificultad para expresarse a través del lenguaje». De ahí que quien quiera hablar de meditación tenga dificultades para expresarse. Está condenado a una especie de pobreza lingüística, «pobreza de lenguaje» (*Sprachnot*), ya que es imposible describir la experiencia con las palabras «claras e inequívocas» (*clara et distincta*) a las que se acostumbra en la vida cotidiana. Pero no hay otro medio: se depende del lenguaje para compartir nuestras experiencias, así que, se debe tener paciencia.

Pero esto es solo el principio de las dificultades. Después de todo, «atención» no es la mejor manera de describir el estado interno del meditador, ya que, al sentarse y escuchar internamente, se encuentra en un estado de atención relajada (al menos idealmente). «Atención», por otro lado, suele asociarse con «atención tensa»; ¡pero en la meditación no hay tensión! Por lo tanto, es mejor hablar simplemente de «observar» o «escuchar». La atención y la observación pueden ser críticas, incluso malévolas; mientras que escuchar u observar provoca bienestar con nosotros mismos y también a los demás. Nadie quiere ser observado desde fuera, y nos alegramos cuando alguien amablemente se abre a nosotros y nos escucha, cuando nos presta atención, dejando de lado sus expectativas, cuando nos ve tal como somos. Esta idea fue desarrollada con gran sentido común por Bert Hellinger, psicólogo alemán (1925-2019), quien pregunta: ¿Te gustaría que Dios te observará? Así como no nos gusta que nuestros padres o parejas nos observen, tampoco nos gusta que Dios nos observe. Al contrario, nos hace sentir bien que nos miren con interés y amor benévolo.² Un meditador también

¹ En el misticismo cristiano, la distinción entre contemplación/iluminación/voluntad «activa» (un «hacer» que requiere esfuerzo) y contemplación/voluntad «pasiva» (un recibir, perseverar, absorber) es un tema clásico. La noción de «voluntad activa» se refiere al esfuerzo humano y a la elección consciente mediante la cual uno busca alinearse con la voluntad de Dios (por ejemplo, en actos como la oración, el servicio y las decisiones morales). La voluntad pasiva, por otro lado, se refiere al abandono a la voluntad de Dios, en el que uno acepta pasivamente la guía divina, permitiendo que Dios actúe en y a través de uno mismo (a menudo en un estado místico o de profunda contemplación). Esta es la distinción utilizada por el autor de «La nube del no saber» y que también se encuentra en los escritos de San Juan de la Cruz (por ejemplo, «La noche oscura del alma») y Santa Teresa de Ávila en «El castillo interior». El libro de Evelyn Underhill “Misticismo” ofrece un análisis exhaustivo de estos temas, al igual que el escritor espiritual jesuita irlandés y profesor de meditación William Johnston (1925-2010), quien analiza la actividad de la voluntad activa y pasiva (cf. William Johnston, *Letters to Contemplatives*, Fount, Londres, 1991, 78-79).

² Cfr. Bert Hellinger, *Natürliche Mystik. Wege spiritueller Erfahrung*, Kreuz Verlag, Stuttgart 2008. Cfr., sulla differenza tra “osservare” e “guardare”, Franz Jálcs, *Desiderio di Dio*, op. cit., 50-51.

busca percibir y recibir toda la realidad con benevolencia, interés y ternura. Al meditar, practicamos esta actitud: cada vez que nos damos cuenta de que nos hemos desviado, intentamos regresar a ella con suavidad.

¿Calma o inquietud? - Como se ha mencionado, no es tan sencillo. Si se describe la meditación solo con los adjetivos positivos mencionados anteriormente (benévola, interesada, gentil, dulce), ¡no le está haciendo justicia! De hecho, cualquiera que se haya sentado a meditar e intentado alcanzar un estado de calma ha descubierto que la meditación es todo menos idílica, como nos quieren hacer creer psicólogos y gurús de la superación personal. De hecho, el meditador principiante se ve rápidamente abrumado por la impaciencia, la tensión y la inquietud, y siente ganas de huir. Estas tensiones surgen de dentro. ¿De dónde más podrían venir, si durante la meditación se excluyen en gran medida las influencias externas? Permítanme dar un nombre a estos fenómenos internos —al que volveré brevemente más adelante, debido a su importancia—: los llamamos «resistencias».

Al principio, pocas personas creen que exista una conexión entre el dolor físico y las mencionadas «resistencias», fenómenos «mentales» desagradables (impaciencia, tensión, inquietud). Imaginan que el dolor físico se debe a algo material: un asiento duro (una silla o un taburete de meditación), las rodillas presionadas contra el suelo, una desagradable sensación de ardor al tocar la manta, etc. Pero les sorprende descubrir que algunos meditadores mayores pueden sentarse durante horas sin ningún signo visible de dolor físico. Por supuesto, no se puede descartar que el dolor durante la meditación se deba a un problema fisiológico; en ese caso, será necesario cambiar la sesión o buscar otra solución. Pero si el dolor, que aumenta hasta niveles insoportables durante la meditación, desaparece sin dejar rastro a los pocos minutos de terminar la práctica —aunque cueste creerlo—, se trata de un fenómeno psicósomático. En estos casos, nuestras tensiones internas simplemente se han somatizado en una forma externa (lo que, obviamente, las hace insoportables).

Percepción en el presente: las características principales del comportamiento contemplativo

Antes de continuar describiendo lo que realmente le sucede a una persona que se sienta a meditar, vale la pena recordar lo dicho en la introducción: la meditación, como el deporte, es ante todo una práctica. Empecé con el ejemplo de la natación y seguiré a partir de ahí: sin duda, incluso quienes se dedican al deporte deben seguir ciertos pasos. Antes de que el entrenador empiece a hablar sobre cómo mover las extremidades, cómo respirar durante la brazada y cómo superar los periodos de inactividad (habituales), dirá: «¡Antes que nada, ve al vestuario a cambiarte! ¡Nos vemos en la piscina!». Si quieres nadar, no puedes quedarte de brazos cruzados: tienes que empezar. No puedes escatimar el esfuerzo de zambullirte, tras una preparación adecuada. Del mismo modo, el meditador debe sentarse a meditar.

Postura, ojos, audición. - Ya he mencionado que la forma correcta de sentarse a meditar es mantener la columna recta. Esto tiene la gran ventaja de no contraer el abdomen y permitir respirar libremente. La postura correcta se logra casi de inmediato sentándose en la posición del loto, pero esta postura requiere mucha práctica (y, a menos que se empiece de joven, puede ser imposible para los occidentales dominarla; en cualquier caso, no debe forzarse, ya que puede provocar problemas

musculoesqueléticos). Sin embargo, en lugar de buscar posturas exóticas, se puede, simplemente, sentarse en un taburete, un cojín o una silla de meditación.

Contrariamente a la creencia popular, sentarse con las piernas cruzadas no es una buena postura porque eleva las rodillas y requiere esfuerzo muscular para mantener la columna recta, lo que resulta en fatiga y dolor en los músculos de la espalda durante un período prolongado. (A pesar de su popularización en anuncios, ¡nadie puede soportar 20-30 minutos sentado con las piernas cruzadas!). Como se ha mencionado, es mejor evitar encorvarse hacia atrás; se recomienda apoyar la columna como máximo muy abajo, a la altura del sacro. Es mejor mantener la cabeza lo más alta posible (incluso se puede imaginar el cabello tirando hacia arriba). Quienes se encorvan hacia atrás tienden a pensar más, mientras que quienes se inclinan hacia adelante tienden a dormirse más fácilmente. La columna está diseñada de tal manera que, con un poco de práctica, es fácil mantenerla recta. Como ya se ha enfatizado, aunque pueda ser difícil de creer al principio, el dolor que se produce al sentarse no es principalmente de naturaleza fisiológica-somática, sino psicológica (psicosomática). Una muestra de ello es que, con el paso del tiempo (o, mejor dicho, décadas), tanto el dolor de rodilla como el de espalda disminuyen o incluso desaparecen por completo. Si, a pesar de las molestias, mantiene una postura erguida hasta la hora señalada para terminar la meditación, algo se estabilizará en el interior, tanto en el cuerpo como en la mente.

Los maestros zen suelen recomendar a los meditadores sentarse con los ojos abiertos (normalmente mirando hacia una pared blanca), ya que esto dificulta la distracción. Sin embargo, en experiencia propia, la concentración no se trata tanto de mantener los ojos abiertos o cerrados. Se puede soñar despierto y mantener la concentración con los ojos cerrados (soñar despierto). Lo importante es no mirar a la izquierda ni a la derecha; es decir, no perderse cambiando la dirección de la mirada. A pesar de esto, en la escuela del padre Jálcs se suele recomendar la meditación con los ojos cerrados, ya que durante la meditación la atención se dirige hacia el interior. Si los pensamientos distraen mucho, es buena idea abrir los ojos un momento y luego volver inmediatamente a la meditación con los ojos cerrados.

La tarea, a lo largo de la meditación, es la siguiente: «Consciente de tu existencia. Estar contigo mismo. Ser consciente de estar presente, con todo tu cuerpo y alma». «Estar contigo mismo» (*bei sich sein*) obviamente no significa «dar vueltas en torno a ti mismo», sino, por el contrario, intentar no preocuparse por uno mismo durante la meditación, sino estar presente de forma abierta, libre y receptiva. Así como un bebé en pañales absorbe todos los estímulos de su entorno, el meditador no filtra los estímulos que recibe, sino que simplemente los «recibe» tal como son, sin juzgarlos. Por lo tanto, la meditación requiere un entorno tranquilo, en el que el cuerpo y la mente puedan relajarse. La meditación es una actividad que requiere silencio y tiempo.

¿Existir «en el cuerpo» o «en la mente»?- En la meditación, la diferencia entre estar en el «cuerpo» y estar en la «mente» se hace evidente rápidamente. La cultura juega un papel importante en este sentido. Desde el comienzo de la Revolución Industrial, la gran mayoría de la gente en todo el mundo, incluida Europa, se dedicaba a la agricultura y al trabajo manual. En las sociedades occidentales de la modernidad tardía, esta relación se ha invertido en gran medida. Hoy, en el mundo próspero, la mayoría de la gente es sedentaria, trabaja en escritorios y, en lugar de ejercitar sus músculos, utiliza

principalmente su cerebro: consume y produce información.

A medida que este cambio se ha vuelto más radical, también ha provocado un cambio cultural. En pocas palabras, nuestra cultura se ha desplazado hacia el racionalismo. Por lo tanto, la mayoría de la gente en Occidente tiende a pensar que la razón abarca por completo toda la realidad. Pero la mayoría intuimos, incluso instintivamente, que esto no es del todo cierto: comprender algo con la cabeza no es lo mismo que percibirlo y sentirlo con el cuerpo.

Durante la epidemia del COVID-19, aprendimos que asistir a una clase en línea no es lo mismo que asistir a una clase presencial: ¡la comunicación no se trata solo de transmitir información! Además, el hombre moderno generalmente desea no ser prisionero de su propia racionalidad, sino ser «tocado» por ella. El deseo de estar en profundo contacto con la realidad es ancestral.

Ya en el siglo XVI, San Ignacio de Loyola escribió con cautivadora elocuencia sobre esta necesidad espiritual y emocional humana en las notas introductorias de su libro de Ejercicios Espirituales: «No el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar de las cosas internamente» (Ejercicio 2). La perjudicial preponderancia de la racionalidad —o, en otras palabras, de la «cabeza»— es hoy tanto más opresiva cuanto mayor es el nivel educativo, más poblada la ciudad en la que se vive, más industrializado el entorno del que se proviene y más occidentalizado el país en el que se crece. El uso de la razón (la capacidad de pensar y reflexionar) nos vuelve parciales e incluso puede enfermarnos. Esta unilateralidad es la fuente de un creciente interés en las sociedades occidentales por los métodos orientales de meditación y oración que no se basan en la razón (prácticas contemplativas). Su éxito evidencia el anhelo del hombre moderno de superar la unilateralidad cultural y encontrar el equilibrio.

Quien medita existe en su cuerpo, pues la meditación se realiza enteramente en él. Si, según las Escrituras, Dios puede hablar al hombre en sueños —como a los profetas (Génesis 15:12-21; 20:3-6; 28:11-22; 37:5-11; 46:2-4), al apóstol Pablo (Hechos 16:9s; 18:9; 23:11; 27:23); al apóstol Mateo en el Evangelio de Mateo para la iluminación de los gentiles (Mateo 27:19); y a Jesús en su infancia para la guía de José (Mateo 1:20; 2:13; 19:22) —, ¿por qué no habría de hablar también a través de nuestros cuerpos?

El meditador busca la unidad: unidad consigo mismo (cuerpo y alma), con el entorno (con sus componentes artificiales y naturales) y, si es creyente, con Dios. En la meditación, el objetivo no es analizar, pensar ni conocer con precisión las cosas, separarlas y definirlas. Más bien, se busca la experiencia de la unidad, que es el fruto y el don gratuito de la meditación. La unidad, aunque rara vez se experimenta, es en realidad obvia y común: estamos en constante unión con el aire que respiramos, con la naturaleza que nos rodea y con todo el universo. En la meditación, las personas de fe buscan la unidad no solo con la naturaleza, sino también con Dios en general; es decir, oran. De esto se hablará más adelante. Por ahora, lo importante es que cada meditador desee la unidad que busca; que le sea concedida mediante el don de la gracia.

Quienes meditan buscan conscientemente existir. Pero esto no se logra pensando «conscientemente» en su propia existencia ni en la solución a sus problemas. Al contrario, quienes meditan, sin recurrir a la reflexión consciente ni al filosofar, buscan simplemente reconocer y contemplar lo que es. Sin emitir juicios, procuran percibir lo que sienten —en su mente, en sus

emociones, en su cuerpo— sin clasificarlo como bueno o malo, correcto o incorrecto. Simplemente existen en su cuerpo.

Estar presente. – Al pensar, nuestra atención se centra en el pasado o el futuro. Cualquiera que medite se da cuenta rápidamente de lo difícil que es «desactivar» estos mecanismos automáticos que operan en nuestro interior. Los pensamientos toman el control de inmediato: en lugar de estar presentes, nos sumergimos en el pasado o emprendemos largos viajes hacia el futuro. En esta guerra desesperada con los pensamientos, es fácil tratarlos agresivamente, sintiéndonos como enemigos jurados que nos sacan del presente y nos arrastran. Esta es una verdadera trampa, y la experimentamos cuando nos enojamos al hacer planes o al recordar algún recuerdo del pasado (persona, evento, conflicto). En la meditación, sin embargo, la tarea es en realidad muy simple: siempre que me encuentro divagando, intento continuamente volver al presente; y trato de hacerlo con suavidad, empatizando conmigo mismo. Esto requiere que me despegue constantemente de mis pensamientos, mis emociones, mis malestares corporales, y me centre en las sensaciones que experimento en el presente. El secreto no es preocuparme por mí mismo, sino aferrarme a la percepción. De hecho, la tarea es similar al comportamiento de un niño que aprende a caminar: él también intenta, sin éxito en muchas ocasiones, levantarse y mantenerse en pie. Aunque siga cayendo, nunca se cansa de intentarlo. Esto es precisamente lo que practica el meditador en la oración contemplativa: soltar suavemente, una y otra vez, la preocupación por los pensamientos, las distracciones y los dolores, y volver constantemente al presente.

Hay otra característica importante del comportamiento contemplativo: quien medita no quiere excluir nada de la realidad. Desde la perspectiva de la meditación, todos (personas y cosas) tienen derecho a existir. Si esto es cierto —si reconocer el derecho de cada fragmento de la realidad a existir es un elemento esencial de la meditación—, resulta verdaderamente extraño que a menudo sean los propios creyentes quienes se opongan a la «búsqueda de la presencia». Resulta paradójico que sean ellos quienes desconfíen de las prácticas de la oración contemplativa. Sin embargo, la teología cristiana ha enseñado durante siglos que no hay pasado ni futuro en Dios, quien existe en el eterno presente. Si esto es cierto, se deduce lógicamente que quienes buscan a Dios deben buscarlo no principalmente en el pasado o el futuro, sino en el presente. Los teólogos enseñan que Dios no es una idea (un pensamiento o un fantasma), ni una emoción (por ejemplo, la piedad religiosa), sino el «ser mismo» (*ipsum esse subsistens*). Dios, como nuestro ser, está siempre «a mano», está presente. Sin embargo, la mayoría de las veces buscamos a Dios en nuestro mundo mental, emocional o incluso en el de nuestra religiosidad (en nuestras oraciones devocionales o en nuestro mundo espiritual). Pero Dios no se limita a nuestro mundo limitado. Solo quienes experimentan verdaderamente lo que es y buscan mantener esta conexión con la realidad pueden encontrarlo. De hecho, el Dios que realmente existe solo se puede encontrar en la realidad (está ahí); fuera de ella, solo lidiamos con nuestras imágenes internas ilusorias, con nuestros deseos proyectados. La persona contemplativa, que trasciende los confines de su propia imaginación, se abre a esta realidad más plena.

¿Se permite que todo exista? – De nuevo sobre la resistencia

El creyente afirma que todo lo que existe, sin excepción, es creación de un Dios bueno y

amoroso. Como afirma expresamente el Padre Jálícs: «Todo lo que existe tiene derecho a existir». Sin embargo, muchos creyentes en Dios sienten —aunque quizá no se atrevan a decirlo— que Dios cometió un error en la creación. ¡No debería haber tanta maldad, perversidad y fuerzas anti-Dios operando en el mundo! Mucha gente teme por su fe, su iglesia e incluso por Dios mismo, debido a los ataques del «maligno». Esto no es sorprendente, ya que todos temen perder lo máspreciado, y la fe, la Iglesia y Dios suelen estar entre los valores más importantes de los creyentes. Pero, reflexionando, ¿está realmente justificado este temor?

¿*“Difender a Dios”*? - ¿Cuáles son las suposiciones y creencias subyacentes tras estos miedos y ansiedades? Bueno, en última instancia, ¡son difícilmente justificables! De hecho, si alguien teme desesperadamente por su fe y su Iglesia (e incluso por Dios) ante fuerzas supuestamente hostiles, asume —aunque generalmente solo con reserva e irreflexivamente— que Dios no respalda realmente su fe ni su Iglesia, e incluso que Dios tiene un adversario contra el cual él mismo es impotente y del cual necesita protección. Pero este miedo carece de fundamento teológico. El cristianismo no cree en un «Dios» que pueda ser atacado por un adversario. Dios es el Señor y Creador del mundo entero (de todo y de todos). Si realmente existiera un poder supuestamente hostil que pudiera luchar contra Dios y derrotarlo, entonces los temores de quienes temen por su fe, su Iglesia y su Dios estarían bien fundados. Pero el testimonio unánime de la Escritura revelada es que el mal no puede prevalecer contra Dios, sino que se somete a él (cf. Job 1-2). Si Dios es verdaderamente Dios —es decir, si es quien da vida a todas las cosas, «pues él da a todos vida y aliento y todas las cosas» (Hechos 17:25b) y «todas las cosas por él fueron hechas, y sin él nada de lo que ha sido hecho, fue hecho» (Juan 1:3)—, entonces también permite que actúe «todo principado, autoridad y potestad» (1 Corintios 15:24; 1 Pedro 3:22, etc.) que se le oponen. ¡Así que no hay por qué temerles! Si es así, todo lo que existe tiene derecho a existir, ¡y sin excepciones! Por lo tanto, las posturas religiosas de los cristianos que se angustian y rechazan parte de la realidad no son teológicamente justificables: no es su fe en un Dios omnipotente y benévolo lo problemático, sino el miedo y la ansiedad con los que se resisten a afrontar todo lo que existe y a confiar en lo que les sucede —sea lo que sea—, que tiene que ver con el buen Dios.

En este aspecto, conviene retomar el tema sobre si existen molestias y dolores físicos que surgen durante la meditación y causan mucho sufrimiento al meditador. En realidad, son mecanismos de defensa para rechazar lo insoportable e inaceptable. Son las tensiones internas resultantes de este rechazo las que se somatizan y se manifiestan en forma de dificultad para respirar, mareos, ardor en las rodillas, dolor de espalda y otros síntomas similares. Todos tenemos cosas en la vida que aún no hemos asimilado, que aborrecemos, resentimos, tememos y que siempre hemos intentado mantener a raya. Durante la meditación, estas realidades reprimidas emergen gradualmente: emergen del inconsciente. El silencio aflora inexorablemente recuerdos, emociones y ansiedades reprimidas. En ausencia de estímulos externos, nos vemos obligados a enfrentarnos repentinamente a todo aquello que hemos estado evitando, que se ha alzado como un muro impenetrable ante nosotros y que no hemos querido o podido afrontar, o incluso temido.

De nuevo, vale la pena enfatizar que esto no es una dificultad teológica. Meditar sobre la propia fe no compromete la fe en la Iglesia ni en Dios (nota: teológicamente, la existencia del mal es compatible con la bondad de Dios y su obra redentora: ambos poderes no están, como hemos dicho,

al mismo nivel).

El problema es, en realidad, de naturaleza psicológica. Si una persona permanece quieta durante un tiempo prolongado e intenta concentrarse plenamente en sí misma, inevitablemente emergen los conflictos no resueltos (e incluso aquellos que parecen insolubles). En silencio, emergen todas las cosas que se prefiere evitar afrontar. Precisamente cuando una persona evita enfrentar sus problemas y busca la paz permaneciendo en el presente, emerge con fuerza aquello de lo que el yo intenta protegerse. En síntesis, todo ello constituye lo que se denomina resistencias.

¿Qué se puede hacer con las resistencias? - Por lo tanto, permanecer quieto crea resistencia en nuestro interior. Intentar lidiar con nuestros problemas no resueltos de maneras que ya hemos experimentado en la vida cotidiana: jugando con el móvil durante horas (o recurriendo a otros juegos de azar), navegando por internet (por ejemplo, leyendo las noticias sin sentido) o viendo horas de vídeos graciosos en YouTube (normalmente en lugar de realizar un trabajo productivo u otra actividad significativa). Cuando la presión se vuelve excesiva, los medios de comunicación y la comunicación superficial ya no ayudan: se necesitan mecanismos de prevención más fuertes. Ir de compras, nos atiborramos de dulces o encendemos un cigarrillo solo para reprimir el malestar creciente y finalmente distraernos. En el peor de los casos, vemos películas pornográficas o recurrimos a las drogas para aliviar nuestra tensión interna. Pero si alguien decidiera no ceder a estos sustitutos (tan obvios) y se sentara a meditar (con la firme resolución de permanecer inmóvil durante toda la sesión), experimentaría, como se ha mencionado, inquietud y una serie de perturbaciones en su cuerpo: dolor físico, inquietud interna y diversas molestias físicas (como picor, ganas de bostezar y tragar, y una avalancha de pensamientos inútiles). Estas nos indican que hemos generado una resistencia frente a algo de lo que, en nuestro estado de reposo, comenzamos a tomar conciencia.

Solo hay una manera confiable y duradera de resolver el espasmo: a pesar de todas las molestias físicas, pase lo que pase, continuar con la oración meditativa. Naturalmente, cuando surge resistencia, es más difícil permanecer sentado e intentar conectar con la realidad, pero es con este tipo de meditación que se produce la mayor parte de la sanación.

En la meditación que enseña el Padre Jálícs (esta «escuela» de la Oración de Jesús), se conecta con la realidad a través de nuestras sensaciones corporales.

Se debe prestar atención a tres cosas específicas simultáneamente: 1. mi respiración, 2. la fuerza vital que fluye por mis manos, y 3. la palabra que pronuncio internamente. Se volverá sobre este tema brevemente. Basta con una imagen ilustrativa: la oración meditativa o contemplativa que enseña el Padre Jálícs es como sentarse en un taburete de tres patas, cuya primera «pata» es la sensación de la sutil inhalación y exhalación del aliento; la segunda «pata» es el fluir de la vida a través de las manos; y la tercera «pata» es la reverencia con la que pronuncio la «palabra sagrada», que para un creyente es el nombre de Dios.

La tarea: retornar. - Quien practica la meditación se acostumbra lentamente a retornar constantemente a la percepción de su realidad física y espiritual, sea cual sea su estado mental. Muchas personas experimentan —y esto es una buena señal— que, después de un tiempo, la percepción misma nos devuelve a la realidad, a la sensación de presencia.

El esfuerzo constante, por lo tanto, no consiste en mirar a un lado y a otro, en no soñar

despierto, en no rumiar (ni en pensar en soluciones a mis problemas), sino en recordar observar y simplemente reconocer lo que está ahí. Este proceso se puede facilitar prestando atención a las vibraciones sutiles, apenas perceptibles, de nuestro cuerpo. Muchas personas, como los monjes del Monte Athos, prestan atención a los latidos de su corazón (de ahí el nombre de su oración, «oración del corazón»). En la escuela de meditación del Padre Jálícs, se nos enseña a prestar atención a la respiración, a las manos (los sutiles flujos de energía que percibimos en ellas) y al «mundo interior». Esta práctica es inocua en esta forma. A algunas personas les resulta difícil «soltar» las cosas de las que son conscientes y se ven constantemente tentadas a influir en el objeto de su atención durante la meditación. Si solo controlas tu respiración, no puedes hacerte daño, pero influir en tu ritmo cardíaco puede causar problemas (a veces incluso alteraciones del ritmo cardíaco). Mantenerse en contacto con la realidad, tomándola en serio, dejándola fluir: esta es la ley principal de la práctica de la oración contemplativa.

Por lo tanto, recomendamos a los meditadores que no intenten escapar de las emociones, imágenes, deseos o pensamientos, incluso si parecen dolorosos o peligrosos. La instrucción es: «No te agites, sino mantén una postura disciplinada, independientemente de lo que esta escucha centrada en la realidad pueda despertar en ti».

La percepción del ser. - La realidad a la que se dirige nuestra atención en la oración contemplativa es el ser mismo. En comparación, lo que nos ocupa (pensamientos, imágenes, deseos, dolores, problemas sin resolver, etc.) es solo la superficie. Aquí es donde se equivocan quienes condenan apresuradamente la meditación, por falta de experiencia. De hecho, suelen pensar que quienes meditan se dedican a una actividad inútil, distanciándose de la realidad. Pero lo que se busca en la meditación, a lo que recurrimos una y otra vez, es la realidad misma: la fuente de mi vida (la respiración), mi realidad física y espiritual (las manos), la Vida misma (presente en su nombre sagrado). ¡Es precisamente el creyente quien debería comprender esto con mayor facilidad! De hecho, cuando escucho el aire que entra y sale por mi nariz, la fuerza vital que fluye por mis manos y la voz interior que se repite en mi interior, centro mi atención precisamente en el punto donde la vida misma nace dentro de mí, continuamente, a cada instante. Porque es en mi respiración, en mi cuerpo y en la voz que vibra en mi interior —en toda mi realidad física y espiritual— donde Dios vive: Él está presente donde yo estoy efectiva y verdaderamente presente. Por lo tanto, en la meditación, hay un encuentro con la vida misma. En mi respiración, en mis células y en la palabra sagrada, obra el Dios verdadero; no el Dios imaginario que solo existe en mis pensamientos, sino aquel de quien recibo vida en cada momento. De Él provienen el crecimiento, la vitalidad y la sanación.

Efectos benéficos y peligrosos de la meditación

La meditación sin duda tiene innumerables beneficios y efectos positivos, pero no deben pasarse por alto sus debilidades y peligros.

Efectos benéficos. Según Péter Mustó, los efectos curativos de la meditación se pueden agrupar en tres aspectos principales: a. Primero, quienes meditan aprenden a dar atención (es decir, a centrar su atención en una sola cosa); b. Segundo, les ayuda a mantenerse en contacto con la realidad (desarrollando así un sentido de la realidad); y, finalmente, c. Aumenta la confianza en la vida

(es decir, fortalece una actitud positiva hacia la vida).

- a. *Enseña a prestar atención.* - La cultura actual representa el período de la historia de la humanidad más propenso a la distracción, lo que nos incita a pasar el tiempo (en el sentido pascaliano del término) con «entretenimiento» (*divertissement*). Las noticias de televisión, el correo electrónico, las redes sociales y otros estímulos digitales bombardean con información y los gigantes tecnológicos emplean a los mejores psicólogos, diseñadores gráficos y programadores del mundo con salarios exorbitantes para mantenernos frente a la pantalla el mayor tiempo posible (incluso a riesgo de crear adicción), utilizando algoritmos cuidadosamente diseñados. En un entorno cultural así, la meditación es, obviamente, una opción contracultural. Como hemos visto, la meditación consiste esencialmente en aprender a soltar, es decir, a practicar el desapego del mundo —¡incluido lo virtual-digital!— y a disciplinar nuestra atención. En cualquier caso, la práctica regular da sus frutos: investigadores del cerebro han observado cambios estructurales en la estructura cerebral tras tan solo unas semanas de meditación, y sentarse en silencio tiene un efecto positivo en la cognición.
- b. *Lleva a un sentido de contacto con la realidad.* - Corremos el riesgo de caer en el autoengaño y las ilusiones. Quizás esto haya sido así a lo largo de la historia: confrontarnos honestamente con nosotros mismos es un desafío humano común. En la actualidad, la tecnología digital ha permitido la creación de mundos imaginarios casi autosuficientes, ofreciendo la posibilidad real de refugiarse en ellos. Esta condición ha generado nuevos obstáculos para la auto confrontación, debilitando el control sobre la realidad offline. La meditación se presenta como un antídoto eficaz: si una persona se percibe capaz de grandes cosas —influida por fantasías grandiosas alimentadas por el entorno digital—, basta con sentarse en silencio durante media hora con la intención de permanecer quieta. Entonces, las ilusiones probablemente comenzarán a desmoronarse. La auto confrontación, aunque dolorosa, también es sanadora: cuestionar nuestros autoengaños es el precio que pagamos por permitir que la realidad entre en nuestra consciencia.
- c. *Aumenta la confianza.* - Cuando meditamos, practicamos la entrega, el soltar y la confianza en que la fuerza vital obra en nuestro interior. Quienes se toman en serio la bondad y la presencia de Dios no tienen por qué temer a la meditación. Quien sabe que la vida es más fuerte en nosotros que nuestra voluntad puede meditar en paz, sin preocupaciones. Quien puede ver la belleza, la bondad y la verdad en el ser y en su propia existencia, quien puede regocijarse en la naturaleza, quien ha logrado confiar al menos en una persona en su vida, ya ha experimentado la fuente ferviente de vida en su interior y, por lo tanto, puede contemplar con confianza las profundidades del pozo oscuro de su propia vida (pasado y futuro). Esa persona también puede dejar entrar lo peligroso. Pero solo puede hacerlo si no pierde de vista al ser interior y trata de permanecer consciente de él.

Quienes se sientan durante un tiempo relativamente largo —es decir, quienes meditan al menos una hora al día durante años, y quienes realizan un retiro de ocho días (que implica meditar

de 7 a 10 horas diarias)— experimentan cambios duraderos tanto en el cuerpo como en la mente con el paso de los años. Es similar a quienes hacen ejercicio con regularidad, como quienes nadan, por ejemplo, suelen experimentar primero una relajación de la pelvis y la columna vertebral. A menudo se enderezan notablemente, sus movimientos se vuelven más relajados y comienzan a sentirse mejor físicamente. La meditación también produce cambios espirituales significativos: mayor conciencia (que a menudo se manifiesta en relaciones interpersonales más profundas), a veces reconciliación interna (perdón) y, a largo plazo, generalmente una sexualidad más integrada. Los problemas internos (realidades físicas y espirituales de naturaleza parasimpática) sobre los que nuestra voluntad no tiene control pueden resolverse.

Valoración: Los límites y beneficios de la meditación. - No deben ignorarse los posibles efectos adversos y riesgos asociados a la práctica de la meditación, aunque estos sean menos frecuentes. Resulta un error suponer que la meditación posee la capacidad de sanar todas las afecciones físicas o mentales. La meditación no es una panacea. Su práctica no hace superflua la ayuda de médicos, psicólogos y sacerdotes. No acaba con todos nuestros problemas de una vez: no cura nuestras adicciones (o al menos no de forma automática e inmediata); no elimina la psicosis ni la neurosis. De hecho, se ha demostrado que las sesiones largas de meditación pueden provocar disociación, desorientación, aumento de la ansiedad e incluso episodios psicóticos en personas predispuestas.³

Sin embargo, los efectos de la meditación son en gran medida positivos (reducción del estrés, disminución de la ansiedad, mejora de la salud mental) y tienden a ayudar a las personas a afrontar sus dificultades, afrontar las heridas, las discapacidades, el dolor y las crueldades de la vida, y a aumentar la probabilidad de no perder las ganas de vivir, incluso al luchar contra la enfermedad o al acercarse la muerte. Quienes meditan con regularidad saben que su vida no les pertenece en última instancia, sino que en su interior actúan fuerzas superiores en las que pueden confiar. Quien medita gradualmente adquiere confianza en la fuente de la vida y, por lo general, ve cómo sus calambres y problemas emocionales se disipan.

Quienes no están familiarizados con esta práctica y carecen de experiencia directa suelen imaginar que la meditación los vuelve pasivos, sin voluntad e imposibles. Pero la verdad es todo lo contrario. Las personas verdaderamente contemplativas suelen ser muy activas, eficientes y más productivas que otras. La meditación les ayuda a mantener la autonomía en situaciones de toma de decisiones y les hace más resilientes al estrés. Las investigaciones también han demostrado que quienes meditan son más compasivos que el promedio. Quizás la razón más profunda sea que saben, por experiencia, que la vida es mucho más de lo que se puede planificar, gestionar y lograr en solitario. La persona contemplativa no confía ante todo en sí misma, sino en el poder de la Vida. ¿Puede esta actitud llamarse oración?

³ La práctica de la meditación requiere precaución adicional, especialmente si una persona tiene antecedentes de salud mental o trastornos psicóticos, ya que el silencio excesivo puede exacerbar los síntomas existentes (cfr. Marco Schlosser, et al., "Unpleasant meditation-related experience in regular meditators: Prevalence, predictors, and conceptual considerations." PLoS One [2017] <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216643> [9 de mayo de 2019]; Shapiro, D.H. [1992], "Adverse effects of meditation: A earliest research of long-term meditators." [International Journal of Psychosomatics 1992;39 /1-4/: 62-67]). En las casas de retiro, este riesgo generalmente se evita seleccionando a los candidatos con anticipación. Por lo tanto, los retiros de meditación más largos, los ejercicios de introspección y los programas de mindfulness/Zen/Vipassana no se recomiendan para todos. Sin embargo, con las habilidades profesionales apropiadas o el apoyo de profesionales, la meditación contemplativa puede ser practicada con resultados positivos incluso por personas que experimentan angustia psicológica.

¿Por qué se realiza? Diferencias entre oración y meditación

La meditación no es necesariamente oración, pero puede serlo, como se ha mencionado. Pero si no toda meditación es oración, ¿qué la convierte en tal?

La referencia al yo vs. la referencia a Dios. – La tentación más habitual entre quienes practican la meditación consiste en orientarla hacia fines personales, intentando obtener beneficios propios. Así, se busca alcanzar calma, paz o concentración para mejorar el rendimiento laboral o fortalecer las relaciones interpersonales. Naturalmente, quienes desean ordenar su vida intentan hacer lo correcto, pero esto no constituye en sí mismo una actitud religiosa. El enfoque sigue estando en el meditador mismo, no en Dios. La verdadera meditación no es egocéntrica. Por esta razón, el padre Jálícs enseñó que, antes de cada sesión, se debe renovar la intención para no dirigir lo que sucederá durante la meditación. En lenguaje religioso, esto se expresa cuando el creyente «dedica su tiempo a Dios» durante la meditación, o «se dedica a Dios». Independientemente de los resultados, desea meditar exclusivamente «para la gloria de Dios» (*ad gloriam Dei*): se sienta «por amor a Dios». La meditación puede, por lo tanto, convertirse en una oración para esa persona: en sus prácticas, regresa continuamente a la fuente de su vida, donde cree que Dios obra.

Como persona religiosa, medito, por lo tanto, con el deseo de ceder el control de mi vida y ponerla en manos de Aquel que sabe mejor que yo para qué sirve. Me interesa cada vez más la vida misma, más que mis éxitos, mis logros y mis metas. Sé que la vida se desarrolla en mí y a través de mí, pero principalmente no a través de mi voluntad e intención racional, sino según sus leyes, que, en última instancia, son las leyes de Dios.

Así pues, en sentido estricto, se podría afirmar que en la «escuela» del Padre Jálícs utilizamos la meditación como técnica de oración. La meditación, en este sentido, es ante todo un ejercicio de atención: una disciplina que busca experimentar el ser. Busca un estado de conciencia en el que el meditador experimente la unidad en el ser, en el presente. Este estado de conciencia no tiene un tema específico. Debido a esta característica —la falta de «contenido»—, la meditación se utiliza en muchas religiones como técnica contemplativa. Es en este sentido que dijimos anteriormente que «en sentido estricto, no existe la meditación cristiana», «solo hay cristianos que meditan». Sin embargo, en la vida práctica de los cristianos creyentes, ambas (meditación y oración personal) son inseparables. Son similares y diferentes. ¿En qué sentido exactamente?

Oración contra meditación (principales diferencias y analogías). - No todos los que meditan oran, pero la meditación puede convertirse en oración (contemplativa-meditativa). ¿Y qué hace que la meditación sea oración? Siguiendo a Péter Mustó, se puede identificar tres componentes: «intención» (a); «abandono confiado» (b); y la «palabra sagrada» repetida durante la meditación (c).

a. *La intención* - Cuando me siento a meditar con la intención de orar —es decir, cuando dedico mi tiempo a Dios— la meditación se convierte en oración. Porque en este caso, durante el tiempo dedicado a la oración, me expongo a Dios; a ese Dios que ha despertado en mi corazón el deseo de sí mismo. Quiero estar presente «para Él», así que mis prácticas no están motivadas principalmente por mi sanación, mi desarrollo interior u otros motivos (a veces

muy nobles), sino por Dios mismo. Lo busco no por los beneficios (sin duda tangibles), sino por sí mismo. Comparado con Él, los dones que recibo son solo un añadido secundario: en palabras de Santa Teresa de Ávila, «Solo Dios basta». En la meditación, por lo tanto, quiero mantenerlo solo a Él presente, al menos intencionalmente. Busco al Dios que, como persona cristiana conozco y al que he recurrido desde la infancia. Quiero orar solo a Él, aunque no siempre lo consiga.

- b. *Confianza*. - Otro aspecto que convierte la meditación en una oración es la confianza. Es decir, no son mis esfuerzos ni la técnica que utilizo los que me salvan, me sanan o me transforman, sino Dios mismo. Este es un punto importante, a menudo malinterpretado, incluso entre los maestros de la «meditación cristiana». En mi experiencia, muchos de ellos, sin siquiera darse cuenta, quieren sanar a quienes recurren a ellos. Lo hacen con la mejor intención: quieren ayudarlos con sus buenos consejos, su conocimiento psicológico y su experiencia personal. Pero alguien podría preguntarse qué hay de malo en eso. Por supuesto, no hay nada de malo en la intención de ayudar. Pero detrás de la «actitud servicial» parece subyacer una falta fundamental de confianza, que es justo lo opuesto a la actitud contemplativa: como si no hubiera mucha fe en el poder divino que guía nuestras vidas y con el que entramos en contacto durante la meditación. Dios está obrando: es Él quien da vida, cambia y guía. “En él vivimos, nos movemos y existimos” (Hechos 17:28). Quienes oran, y también su director espiritual, pueden contar con Él. La desconfianza de un director espiritual se evidencia con mayor frecuencia en la consejería. Por lo tanto, vale la pena recordarme, antes de cada conversación espiritual, que puedo confiar en Dios, incluso si me asusta lo que oigo o si me siento impotente. Porque el Espíritu Santo está obrando en la otra persona, tal como lo está haciendo en mí. La confianza me hace sentir desprendido, mientras que la desconfianza me causa calambres. La contemplación solo se puede lograr mediante un auto abandono relajado y confiado.
- c. *El nombre de Jesús*. - Finalmente, la meditación también es una oración para los cristianos, ya que implica la repetición de una «palabra sagrada» de la tradición cristiana (un «mantra» cristiano), que en la mayoría de los casos es el nombre de Jesucristo. La meditación en esta forma es la Oración de Jesús. Buscar la presencia (respirar, sentir las manos) solo puede potenciar el efecto de la oración, que es una experiencia de la presencia de Dios. El cristiano busca a ese Dios a quien, según las Sagradas Escrituras, «nadie ha visto jamás» (Jn 1,18), pero a quien constantemente deseamos ver (Mt 5,8; Ap. 22,4; 1 Jn 3,2). En rigor, Dios no solo no puede ser visto, sino que tampoco puede ser nombrado con precisión. En cierto sentido, no tiene nombre. Por supuesto, desde el principio de la tradición cristiana se le ha llamado por muchos nombres: Señor, Luz, Sabiduría, Viento/Espíritu, Salvador, Santísimo, Eterno, Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo), pero estos nombres no agotan su realidad. Según la tradición musulmana, Dios tiene noventa y nueve nombres, pero en realidad, como sabemos, tiene muchos más, y ninguno. En definitiva, es Jesucristo quien nos recuerda a Dios a los cristianos. Dios se encarnó en él, el Hijo. Por lo tanto, su nombre es «sobre todo nombre» (Fil 2:9). Sin embargo, Dios permanece inefable.

Cuando, como cristianos, se pronuncia el nombre de Jesucristo durante la meditación, no se aborda directamente su significado. Esto no implica que carezca de importancia, sino que dicho significado —aquello que se sabe y se cree de él— se da por supuesto, en cierto modo, en el acto mismo de la oración. Pero quien medita no repite el nombre de Jesús, sino el de Jesucristo resucitado. Ambos son inseparables: el judío de la Palestina del siglo I, el hombre histórico, es precisamente aquel que regresó al Padre celestial y siempre es plenamente uno con Dios. El santísimo nombre se pronuncia para recordarnos la presencia de Dios y colaborar con él, quien desea involucrarnos en su misteriosa vida divina.

¿Significa el nombre de Jesús “invocar a Dios”? Comprenderlo de ese modo sería un error. En los salmos, en la misa y en otras oraciones litúrgicas —así como al recitar el Padrenuestro, en forma individual o comunitaria—, efectivamente nos dirigimos a Dios y lo invocamos. No obstante, en la oración contemplativa o meditativa no se realiza una invocación en sentido estricto. Aunque se pronuncie el nombre de Jesús, no se hace con la intención de decirle algo o de recibir una palabra suya, sino con el propósito de disponerse a su acción y favorecer una unión más profunda con él.

La época contemporánea se caracteriza por una marcada orientación hacia el racionalismo. Desde la Ilustración, ha predominado un enfoque que desestima como inútil todo aquello que no puede ser medido o verificado por la razón calculadora, entendida como “razón pura”. Las consecuencias de esta perspectiva aún se perciben en la Iglesia: las prácticas de oración cristianas, incluso las católicas, se han centrado de manera notable y unilateral en el ámbito racional. Sin embargo, este desequilibrio comienza a corregirse en la actualidad. El renovado interés por la meditación, la contemplación y la Oración de Jesús constituye una muestra de que se están recuperando dimensiones que trascienden la racionalidad en la vida de oración. El presente artículo busca contribuir al fortalecimiento de esta recuperación.

Referencias Bibliográficas

- Anónimo inglés del siglo XIV. (2020). *La nube del no saber* [PDF]. Independiente, Londres. <https://La-nube-del-no-saber.pdf>
- Hellinger, B. (2008). *Natürliche Mystik: Wege spiritueller Erfahrung*. Kreuz Verlag, Stuttgart.
- Jálics, F. (1994). *Kontemplative Exerzitien: Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet*. Echter Verlag, Würzburg. Traducción al italiano: *Desiderio di Dio*. Ancora Editrice, Milano, 2000.
Traducción al español: *Ejercicios de contemplación: Introducción a la vida contemplativa y a la invocación de Jesús*. Ediciones Sígueme, Salamanca, 2022.
- Johnston, W. (1991). *Letters to Contemplatives*. Fount, London.
- San Juan de la Cruz. (2022). *Obras completas* (nueva edición integral). Biblioteca Ibérica n.º 24. Wisehouse Classics, Madrid.
- Santa Teresa de Ávila. (1967). *Moradas del Castillo Interior*. En *Obras completas* (edición manual, Biblioteca de Autores Cristianos n.º 212, pp. 363–350). Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid.
- Schlosser, M., Sparby, T., Vörös, S., Jones, R., & Marchant, N. L. (2019). *Unpleasant meditation-related experiences in regular meditators: Prevalence, predictors, and conceptual considerations*. PLoS One, 14(5), e0216643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216643>
- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: A preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39(1–4), 62–67. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1428622>
- Underhill, E. (2002). *Mysticism: A study of nature and development of man's spiritual consciousness*. Dover Publications. (Obra original publicada en 1911)