


mpecemos por meditar

Josep F. Mària i Serrano SJ



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar en la red en

<https://creativecommons.org/licenses/?lang-es>

Edita CRISTIANISME I JUSTÍCIA
Roger de Llúria, 13. 08010 Barcelona
933 172 338 / info@fespinal.com
www.cristianismeijusticia.net

ISSN: 2014-6485
Edición: Santi Torres Rocaginé
Diseño y maquetación: Pilar Rubio Tugas
Marzo del 2025

ESTA PUBLICACIÓN ES GRATUITA.

Colabora con Cristianisme i Justícia: Bizum código 05291

www.cristianismeijusticia.net/es/donativos

Empecemos por meditar

Josep F. Mària i Serrano SJ

Sumario

- 5 1. Introducción
- 7 2. La práctica de la meditación
- 11 3. El hábito de meditar
- 15 4. La meditación como escuela
- 18 5. Meditación y curación
- 23 6. Meditación y percepción plena
- 26 7. La meditación como acción
- 28 8. Meditación y danza
- 33 9. Una interpretación cristiana de la meditación
- 37 10. Invitación

Josep F. Mària i Serrano. Jesuita. Doctor en Economía (UB). Licenciado en Teología (FTC). Profesor de Responsabilidad Social Corporativa y de Análisis Social en ESADE. Es miembro del equipo de Cristianisme i Justícia.

1. Introducción

Vivimos en sociedades que, simultáneamente, nos dispersan y nos sobreexigen. ByungChul Han¹ afirma que nuestras sociedades nos permiten estar hiperconectados y, a la vez, nos presionan para que seamos altamente productivos. La dispersión genera relaciones superficiales y la sobreexigencia genera relaciones insanas e hirientes.

¹ HAN, Byung-Chul (2017), *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder.

En este cuaderno presentamos la meditación como práctica espiritual que nos ayuda a centrarnos en el presente, atenuando la dispersión y generando relaciones más profundas, y a reducir la sobreexigencia, engendrando relaciones más sanas.

En los últimos años he experimentado una modalidad de meditación que me ha ayudado en ambas direcciones. La aprendí con momentos de meditación guiados por el libro de Franz Jalics SJ, *Ejercicios de contemplación* (Sígueme, 2017), y la consolidé en unos Ejercicios Espirituales en la Cova de Manresa en agosto de 2019, guiado por Xavier Melloni SJ. He intentado convertirla en un hábito y la he transmitido en el contexto de la docencia universitaria y de la educación en el ámbito del tiempo libre. También he reflexionado sobre ella a partir de lecturas de autores y maestros espirituales. Estas páginas concretan mis trabajos.

5

Aquí entendemos por *meditar* una práctica que consiste en adoptar una postura sana, tomar consciencia del propio cuerpo y de la propia respiración, y repetir (acompañándola con el ritmo de la respiración) una expresión (mantra) durante un cierto tiempo. De forma ideal, esta práctica tendría que convertirse en un hábito —una práctica repetida periódicamente y cada vez con mayor facilidad.

Meditar proviene del griego *mederein* 'cuidar', 'tomar medidas', de cuya raíz también proviene la palabra *medicina*. Del griego *mederein* deriva el latín *meditari*, que es la forma frecuentativa o iterativa de *medeor* 'curar'. Así, etimológicamente, *meditar* significa 'ir a ser curado periódicamente'. Dado que la repetición genera profundidad, en la definición etimológica de *meditación* tenemos los dos remedios a la dispersión-superficialidad y a la sobreexigencia hiriente: profundidad y curación.

No obstante, tal y como la caracterizamos aquí, la meditación no es la única práctica espiritual, porque, como cualquier práctica humana, tiene una focalización particular: concretamente, nos centra en el presente. Por ello, no puede cubrir adecuadamente la necesidad que tenemos los seres humanos de penetrar en el pasado por medio de actos conscientes de memoria o de imaginar y soñar el futuro. En cualquier caso, de entrada, es necesario procurar la profundidad y la sanidad de cada momento, de cada experiencia. Después, gracias a otras prácticas, recordaremos el pasado o soñaremos el futuro en base a aquello que hemos experimentado en cada presente. Es por eso por lo que nuestra aproximación a la meditación constituye una invitación: *empecemos por meditar*.

La invitación que ofrecemos aquí presenta, en primer lugar, una descripción de la práctica de la meditación y, después, justifica un conjunto de explicaciones que despliegan la riqueza de esta práctica para nuestras vidas. Finalmente, proponemos una interpretación desde la tradición cristiana y concluimos con una invitación a meditar.

Ojalá que prácticas como la que presentamos aquí devengan un hábito en nuestras sociedades y nos conduzcan a vidas más plenas y relaciones más cordiales con la familia humana, el resto de la creación y el Misterio último del mundo.

2. La práctica de la meditación

Los cinco pilares

La meditación propuesta por Franz Jalics y Xavier Melloni se basa en cinco pilares o instrumentos del meditar: el cuerpo, la respiración, las manos, el mantra y la comunidad. Quien medita es invitado/a a ir incorporando estos instrumentos de forma progresiva: primero, centrar la atención en el cuerpo; después, añadir la atención a la respiración; seguidamente, integrar la atención en las manos, y, finalmente, pronunciar el mantra. La comunidad es un quinto pilar en el sentido de que la práctica queda enmarcada y reforzada cuando nos sentimos parte de un grupo que medita o de un entorno en el que meditamos.

El cuerpo

7

La posición del cuerpo puede ser en forma de yogui, arrodillados sobre un banquito bajo o sentados en una silla convencional. Con la espalda erguida y el resto del cuerpo relajado, se trata de atender a las diferentes partes del propio cuerpo: empezando por los pies y acabando por la cabeza.

Conforme pasa el tiempo, sin querer, la posición se modifica y de ello pueden derivarse dolores. Pero los dolores no siempre son físicos: pueden proceder de resistencias psicológicas a entrar en la meditación.

Cuando se empieza a practicar za-zen el cuerpo no está habituado a la posición, está acostumbrado a la comodidad de la vida moderna. Es esencial volver a la posición primitiva, que más tarde se convertirá en natural, haciendo desaparecer los dolores del principiante.²

En cualquier caso, la atención a la posición consiste en algo más que ajustar la postura; se trata de escuchar el propio cuerpo y aceptarlo:

Nos aceptamos tal y como hemos devenido. Esto significa aceptarse como un ser corporal, atado a la tierra y situado en un contexto virtual concreto.³

2 DESHIMARU, Taisen (2000), *La práctica del zen*, Barcelona: Kairós, p. 40.

3 PAINADATH, Sebastian (2019), *The Power of Silence*, Delhi: ISPCK, p. 26.

Las manos

Jalics y Melloni proponen levantar los antebrazos lateralmente y abrir las manos, de forma que las palmas queden enfrentadas a la altura del pecho. Se trata entonces de prestar atención a la sensibilidad de las dos palmas. Y mantener la atención en la palma de las manos cuando aparezcan inevitablemente distracciones.

¿Por qué atención en las manos? Porque son instrumentos poderosos de comunicación y expresión.⁴ En este sentido, a medida que avanza el tiempo de meditación, la forma o la posición de los dedos de las manos puede cambiar si dejamos que se expresen en ellas o se encarnen los estados de ánimo profundos que vamos experimentando.

La respiración

La respiración tiene cuatro momentos: inhalación, apnea (pulmones llenos), exhalación y apnea (pulmones vacíos). El tiempo que se puede dedicar a cada uno de estos cuatro momentos varía según los maestros. Algunos invitan a percibir estos cuatro momentos, sin pretender modificar su ritmo, aunque probablemente se ralentizará durante la meditación. Otros invitan a hacer las espiraciones más largas que las inspiraciones, porque las primeras reducen la tensión derivada de la pulsión de dominio:

Absorción y expulsión están siempre en equilibrio, mas las condiciones de la civilización moderna destruyen este equilibrio. Sin cesar, se desea tener objetos, poder, a los demás..., no se piensa casi nunca en términos de ser. Cuando uno está enfermo, débil, triste o concentrado en su pequeño yo, se acentúa la inspiración y esto debilita aún más el organismo. Practicando lo contrario se puede recibir la verdadera energía. Si la espiración es justa la inspiración se hace automáticamente, inconscientemente. Este método para respirar es la base de la salud y el secreto de la longevidad.⁵

El mantra

Esta palabra del sánscrito significa 'vehículo/control' (*tra*) de la 'mente' (*man*). En el tipo de meditación que proponemos, se trata de una palabra o una frase breve que se repite, acompasándola con la respiración. Jalics propone repetir el nombre de Jesús: al inhalar, pronunciar *Jesús*; al exhalar, pronunciar *Cristo*. Melloni propone a quien medita encontrar con el tiempo su propio mantra: «Kyrie Eleison», «Mara-natha»,

4 «Cuando trabajamos con nuestras manos, fluye mucha fuerza a través de ellas. Esto es aún más cierto en el trato con seres humanos. Si asistimos a un moribundo lo tocamos con las manos. A través de este contacto corporal fluye hacia él la fuerza vital. Acari-ciamos a los niños [...] También Jesucristo logró mucho a través del contacto de sus manos. A menudo realizó sus milagros mediante contactos corporales o imposición de manos» (JALICS, Franz (2017), *Ejercicios de contemplación*, Salamanca: Sigueme, p. 85).

5 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 35.

«Abba», «Aum», etc. El mantra va pronunciándose (para uno mismo, sin romper el silencio exterior), como palabra oral: no con la finalidad de reflexionar sobre su significado, sino como forma de expresar sentimientos que anidan en la profundidad de nuestro inconsciente.

Efectivamente, la palabra es expresión de significados, pero también de sentimientos —en especial cuando es pronunciada y no escrita—. La palabra pronunciada proyecta los sentimientos de quien la pronuncia hacia el exterior de sí mismo. Con ella expresamos —de forma más o menos consciente, como con la posición de las manos— los sentimientos de gozo o de dolor que tenemos almacenados en la memoria. Y esta expresión (sin especificar necesariamente ante Quien/quien nos expresamos) nos saca de la soledad. El psiquiatra Carl Jung decía:

La soledad no es la ausencia de personas, la soledad es la incapacidad de expresar lo que para ti es lo más importante.⁶

De hecho, nos expresamos porque intuimos, deseamos o imploramos desde fuera de nosotros mismos la expansión de nuestro gozo o la curación de nuestras heridas.

6 BAILEY, Christopher, «Convértete en el héroe de tu propia historia», *La Vanguardia*, 7 de marzo de 2023.

7 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 40.

La comunidad

Podemos meditar solos; pero meditar con otros permite vencer más fácilmente las resistencias que le ponemos y consolida el hábito de meditar. Deshimaru explica sabiamente la influencia de la comunidad:

No se puede practicar za-zen en solitario [...]. Lo que cuenta en el *dojo* [lugar donde practicar la meditación zen] es la atmósfera producida por la interdependencia entre todos los practicantes. Todos se influyen mutuamente de manera inconsciente. Estar tú y yo solos o estar todos reunidos desemboca en dos atmósferas muy distintas (el fuego no arde igual según haya un solo leño o varios). Sobre todo, no es necesario pensar conscientemente: «Tengo que dar, quiero recibir esta influencia». La recibís, la dais, de manera inconsciente, natural.⁷

Finalmente, más allá de la influencia —también más o menos inconsciente— de la comunidad de quienes meditan, la meditación nos conecta con el universo entero de forma sana y armónica:

Deja paso al inconsciente; es la verdadera meditación. Haz hincapié en la espiración; mientras espiras lenta y poderosamente, el pensamiento

consciente se para y el inconsciente puede despertarse. Armoniza con lo que te rodea, con el universo entero. Al abandonarlo todo se crea la verdadera vida.⁸

De forma similar, una fórmula de san Agustín conecta a quien medita simultáneamente con la comunidad/universo y con la Divinidad: *ab exterioribus ad interiora, ab interiore ad superiora*.⁹ 'del exterior de la persona a su interior y del interior a Quien es superior'.

La dinámica

La articulación dinámica de los cinco pilares o instrumentos no consiste en un ejercicio intelectual, un esquema mental o una imagen que visualizar. Se trata de mantener la atención en los cuatro pilares individuales, en el contexto de la comunidad. A través de esta atención, la vida del que medita se manifiesta y se acoge de forma única en cada momento. Por eso, los pensamientos y sentimientos que nos remiten al pasado o al futuro constituyen distracciones. De este modo, cuando aparece una distracción, se invita a quien medita a no culparse (la distracción proviene del inconsciente, que no controlamos) ni a rechazarla; sino a imaginar brevemente que esta distracción es como una nube que pasa por el cielo o un objeto que desciende por un río: lo vemos pasar y a continuación volvemos a la conciencia de las manos.¹⁰

El tiempo que dedicar a la meditación depende de la práctica previa y de la edad. En estadios de iniciación, pueden dedicarse cinco minutos e ir ampliando el intervalo. Por lo que respecta a la edad, también los niños son invitados a meditar. Lawrence Freeman OSB, jefe de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, defiende que un niño puede llegar a meditar tantos minutos como años tiene.

La frecuencia de la meditación depende del tipo de vida que llevemos. Puede variar entre varias veces al día o una vez por semana. En régimen de retiro, bloques de 20/30 minutos pueden repetirse unas cuantas veces y combinar con otras prácticas espirituales. En cualquier caso, es esencial que esta práctica se convierta en un hábito.

8 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 43.

9 ESPADA, Antonio (1974). «El mundo como vestigio de Dios Uno y Trino según San Agustín», *Estudio Agustino*, Valladolid, vol. 9, n.º 3, p. 398.

10 «[...] en za-zen, se dejan discurrir las percepciones, las emociones, que se deslizan suavemente como las nubes, o el agua del río» (DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 34).

3. El hábito de meditar

Necesitamos el hábito

De la definición etimológica de «meditar» que hemos ofrecido en la introducción ('ir frecuentemente, iterativamente, a ser curado') se desprenden cuatro razones por las que en las sociedades actuales nos cuesta convertirlo en un hábito.

- a) Porque no creo estar enfermo. No necesito curarme: estoy bien, viviendo «la vida tal y como viene».

«La vida tal y como viene» tiene un problema: incluye necesariamente heridas psicológicas que permanecen en nuestro inconsciente aunque pretendamos olvidarlas. No es del todo cierto que el «tiempo lo cura todo». Las heridas están ahí dentro, acumulándose. Y actúan silenciosa y constantemente sobre mi relación con la realidad y con la gente.¹¹

11

- b) Porque creo estar enfermo y necesitado de paz interior, pero solo en ciertos momentos: cuando siento que «no estoy bien».

Si medito solo cuando no estoy bien, estoy actuando *puntualmente*: no *frecuente* o *iterativamente*. Entonces, solo estoy tratando los síntomas de mis heridas, olvidándome de sus causas. Unas causas que se hallan en la profundidad de mi historia personal, que ha consolidado actitudes de vida y de relación siempre mejorables. Tengo que ir trabajándolas (modificando, adaptando, endulzando...) *frecuentemente, iterativamente*.

- c) Porque creo estar enfermo, pero tengo miedo de que las heridas o los males que llevo dentro se agraven cuando medite.

Ciertamente, hay que ser prudentes cuando entramos en nuestro corazón: es «material sensible». Así, si accedo a mis heridas internas desde una autoexigencia que me va a hacer sentir culpable o desde la ilusión de poder curarlas instantáneamente, entonces el malestar puede crecer. Sin embargo, la meditación que propone-

11 X. Melloni dice que la meditación como hábito deviene un descenso a las profundidades de nuestro inconsciente. A medida que vamos descendiendo, aparecen «restos de pasados naufragios», que debemos observar y aceptar porque configuran nuestra forma de ser y de situarnos en el presente. La falta de aceptación y de reconciliación con estos naufragios genera conflictos internos y externos que consumen energía y nos alejan de la armonía vital.

mos no consiste en ser conscientes directamente de nuestras heridas; tan solo nos hace prestar atención al cuerpo, a las manos, a la respiración, al mantra y a la comunidad. Y, entonces, poco a poco, sin que nosotros tengamos la intención o pretendamos la eficacia, las heridas irán mitigándose.

- d) Porque me doy cuenta de que meditar me hace bien, pero me da pereza practicar una meditación *frecuente o iterativa*.

Tener el hábito de llevar a cabo una acción es repetirla sin que apenas cueste. Los psicólogos dicen que se necesitan tres semanas para crear un hábito diario. En cualquier caso, por muy habituados que estemos, la meditación siempre es un reto, y siempre es preciso renovarla con cierto esfuerzo de la voluntad. Pero, poco a poco, experimentamos que con la meditación nuestra vida gana en paz interior y en armonía con los otros seres humanos y con la naturaleza. Así reforzamos la motivación para convertirla en un hábito.

Formando el hábito

12

Un hábito es, por tanto, una práctica benéfica repetida regularmente sin demasiado esfuerzo.

James Clear afirma que los hábitos pasan por cuatro pasos que enseñan al cerebro lo que debe repetir: señal, anhelo, respuesta, recompensa.

Ver las galletas encima de la mesa de la cocina es una señal que nos incita a comérmolas. El anhelo es la historia que nos explica el significado de la señal: «Galleta, buena, me gusta»... La respuesta es comerse la galleta; tiene un sabor delicioso [recompensa]; la predicción era correcta y nuestro cerebro dice: «Quiero repetir esta acción».¹²

¹² CLEAR, James, «Obtienes lo que repites», *La Vanguardia*, 14 de mayo de 2021.

Clear ofrece unos consejos preciosos en relación con la creación y la consolidación de hábitos.

- a) Paciencia y empezar con pequeños gestos. «Lo más significativo es si diariamente mejoramos un 1% o empeoramos un 1%. Lo que se necesita es paciencia». Para meditar o practicar yoga, empieza con un minuto al día, y no quieras tener desde el primer momento un hábito de treinta minutos diarios.

- b) Fiarse menos de la propia motivación y más de entornos que faciliten la práctica. «Se nos insiste mucho en la fuerza de voluntad y en la ambición, y yo pienso lo contrario, creo que debemos optimizar nuestro entorno de modo que la motivación y la fuerza de voluntad sean menos necesarias». «Si crees que ves mucha televisión, es mejor tenerla dentro de un armario que delante del sofá...».
- c) Unirse a gente que quiere formar estos mismos hábitos. «Tienes que unirte a tribus que tengan el comportamiento que deseas desarrollar... La pertenencia es un sentimiento humano que todos deseamos a un nivel muy profundo. Si estás en un grupo en el que tienes que ir contracorriente, va a ser muy difícil».
- d) Asentar un hábito antes de mejorar. «Conviene alejarse del perfeccionismo, somos demasiado "todo o nada", pero la fricción más importante es cuando se empieza, es lo que más cuesta».
- e) Fijar los hábitos y no los resultados. «Los hábitos que hemos seguido a lo largo de los últimos seis meses producen unos resultados... Esta es una de las grandes ironías de la vida: queremos mejorar resultados, pero los resultados no son lo que debemos cambiar, debemos fijar los hábitos y después los resultados llegarán. Obtienes lo que repites».
- f) Cambiar de creencias e identidad para cambiar un mal hábito. «Repetimos los malos hábitos porque nos proporcionan algún beneficio, en nuestra mente hay una historia positiva sobre aquel hábito... Los cambios reales de comportamiento son cambios de identidad, y para crear un nuevo hábito hay que pensar qué tipo de persona quiero ser, pero la mayoría pensamos primero en el resultado: quiero perder peso, quiero ganar más dinero, quiero reducir el estrés».
- g) Hacer realidad el cambio de identidad con la práctica del hábito. «¿Cómo puedo convertirme en una persona que medita? Siendo esa persona, practicando aunque sea un minuto al día; esto es apostar por este cambio de identidad y, al hacerlo, empezaremos a creer en nosotros mismos. Si empezamos con la identidad, lo que hacemos es cambiar nuestro foco de los resultados a la práctica y el proceso».
- h) Asociar un hábito difícil con una actividad agradable: por ejemplo, escuchar una música agradable cuando estoy adquiriendo el há-

bito de barrer la habitación. O asociar la meditación con el levantarme cada mañana (si el despertar es agradable) o con antes de cenar (si disfruto cenando).

El hábito de la meditación tiene dos rasgos que la hacen particularmente difícil. En primer lugar, el entorno no siempre facilita la práctica: si no vas a una reunión, te llamarán para que asistas; pero si no meditas, nadie te va a llamar para que lo hagas (Josep M. Rambla SJ). En segundo lugar, la respuesta/recompensa de la acción de meditar llega tarde, al cabo de un tiempo de practicar: no como el sabor de una galleta, que llega inmediatamente después de habérmela comido...

En cambio, dos experiencias pueden facilitar este hábito. Primero: sentir la paz y la dicha que emito cuando medito. Y segundo: sentir la falta de paz y dicha que emito cuando no medito. Estas experiencias tienen que ver con la identidad: qué tipo de persona quiero ser y qué tipo de persona no quiero ser...

4. La meditación como escuela

La dispersión y la sobreexigencia de la que hablábamos en la introducción son síntomas de una cultura que no fomenta el meditar. En realidad, genera resistencias a la meditación en el sentido de que se concibe como pasiva, derrochadora, aburrida, repetitiva y descontrolada.

Sin embargo, las cruces de estas cuatro caras nos remiten a relaciones más profundas, a las cuales la meditación da acceso. Así, la pasividad nos abre la puerta de la escucha; el derrochar, a la gratuidad; el aburrimiento, a la atención; la repetición, a la novedad; y el descontrol, a la confianza. Por eso podemos considerar que la meditación es una escuela de estas cinco actitudes fundamentales.

1. *La escuela de la escucha.* Para meditar, tenemos que ser *pasivos*: dejar de hacer cosas, dejar de hablar con gente, dejar de ser productivos, detenernos. Pero meditar es transitar hacia la escucha. Durante el tiempo de la meditación, no nos fijamos conscientemente en los propios deseos ni proyectos porque constituyen distracciones que nos apartan de la escucha radical, de la capacidad de acoger sin poner barreras. Porque escuchar de verdad es dejar de lado mis proyectos de acción para con los otros y para con las cosas. Solo así ellos me revelarán algo de su realidad profunda.
2. *La escuela de la gratuidad.* De la meditación no se saca ningún provecho: tras meditar, has *derrochado* el tiempo. Pero meditar es transitar hacia la gratuidad: se trata de estar ahí y acoger pacientemente las distracciones, dejándolas pasar y volviendo la atención al cuerpo, el mantra y las manos. Esta actitud nos acostumbra a no utilizar a las personas o las cosas como medios para nuestros fines: a no extraer beneficios, a no depender de su admiración o aprobación... Estando gratuitamente ante ellas, las invitamos a que estén gratuitamente ante nosotros, desplegando así la inmensa riqueza que contienen y que pueden compartir.
3. *La escuela de la atención.* En la meditación tan solo hacemos una cosa... ¿Acaso no es aburrido hacer solo una cosa y enriquecedor hacer muchas? Pero meditar es transitar hacia la atención plena.

Cuando al meditar con toda la persona (cuerpo, manos, respiración, mantra) dejamos de lado los recuerdos del pasado o los deseos del futuro, aprendemos a estar atentos al presente con la plenitud de nuestra persona. Así, aprendemos a la vez a identificar y a distanciarnos de nuestros estados de ánimo, de modo que no quedemos prisioneros de ellos: la atención nos despega de los estados de ánimo provocados por los recuerdos de actividades anteriores o por imaginaciones atadas a actividades posteriores. Y así aprendemos a estar atentos solo a aquello que estamos viviendo en cada momento, lo cual confiere profundidad y plenitud a nuestra vivencia. De ese modo, por ejemplo, aprendemos a acoger a una persona, no solo a partir de lo que dice, sino a partir de toda ella; incluyendo su postura, sus gestos, su imagen o el tono de su voz. O bien aprendemos a acoger una situación concreta prestando mayor atención a la complejidad de actores y circunstancias que la componen.

4. *La escuela de la novedad.* Meditar consiste en repetir siempre lo mismo: postura, manos, respiración, mantra... Pero meditar es transitar hacia la novedad. Cuando repetimos una actividad con atención plena, nos damos cuenta de que puede hacerse de formas diversas y no solo como la practicábamos inicialmente. Así, cada vez nos sale mejor y finalmente surge una nueva forma de hacer las cosas. En francés, ensayar una pieza musical o una obra de teatro (en todas sus formas y modalidades) se llama *répéter*. Es tras mucho *répéter* cuando emerge una interpretación verdaderamente nueva. En este sentido, Byung-Chul Han afirma que la verdadera novedad aparece no en la dispersión apresurada, sino en una atención profunda y repetida. Han ilustra su tesis comparando dos formas alteradas de andar: correr y danzar. Correr es repetir un paso más rápido. Danzar consiste en crear un paso nuevo y bello, como resultado de una atención profunda y repetida del caminar.¹³ La atención rompe el automatismo de la repetición y abre a la variación, a la novedad.
5. *La escuela de la confianza.* En la meditación tal y como la proponemos aquí, se da una «pérdida de control» por parte de nuestra conciencia. La conciencia se dedica a prestar atención al cuerpo, a las manos, al mantra, y nada más. ¡A saber qué saldrá de este descontrol! Pero meditar es una escuela de la confianza: «Deja hacer al inconsciente».¹⁴ Confío en que, en lo profundo de mi inconsciente, en el fondo de la realidad que está más allá de mi conciencia,

13 HAN (2015), *op. cit.*

14 DESHIMARU (2003), *op. cit.* p. 40.

hay un Espíritu de vida que puede devolverme la paz si le concedo espacio, si le doy confianza. Reza un cuento —que algunos asocian con los indios *Cherokee*— que en nuestro interior tenemos dos lobos: uno bueno y otro malo. ¿Cuál ganará? El que alimentemos. Meditar es confiar en que alimentamos el lobo bueno cuando dejamos de controlar, de cargarnos de imágenes y de deseos, o de querer dirigir conscientemente sentimientos y propósitos. Confiamos en el lobo bueno y lo alimentamos deteniendo la actividad intencional para percibir el presente.

5. Meditación y curación

Mencionábamos en la introducción que la meditación ayuda a contrarrestar la atención dispersa con una atención concentrada que lleva a la profundidad; y también que *cura* las heridas que la sobreexigencia nos causa. Y también presentábamos la etimología de *meditar*: ir iterativamente a *ser curado*.

En este apartado, nos preguntamos por el significado de la curación que lleva la meditación. Y lo hacemos relacionando la meditación con estrés, medicación y pulsiones.

Meditación y estrés

La meditación es alabada por diversos especialistas como una forma de promover la salud corporal y psicológica, y en especial como una forma de curar el estrés.

18

Explica Byung-Chul Han que la hiperconectividad nos permite estar pendientes de las personas, de los objetos y de los escenarios naturales *que habitamos*, y a la vez de personas, objetos y escenarios *con los que estamos conectados* por medio de la informática, el teléfono y las redes sociales. Además, la economía de la productividad y la eficiencia nos empuja al *multitasking* y a respuestas rápidas. Estos excesos modifican «radicalmente la estructura y economía de la atención».¹⁵ En este estado de conciencia, la persona cree mantener el control y ejercer la creatividad, pero de hecho solo repite aceleradamente respuestas antiguas o estandarizadas. Y aparecen formas de estrés perjudiciales para la salud física y psíquica: el denominado *estrés tóxico*, que tiene consecuencias en diversos campos de la vida y la atención. El neurólogo David Bueno describe cómo afecta el estrés tóxico al funcionamiento del cerebro.

15 HAN (2015), *op. cit.* 33

El estrés, que cuando se activa de manera puntual es útil para la supervivencia (es el denominado *estrés bueno*), puede convertirse en un proceso crónico, que alcanza niveles moderados o agudos (*estrés tolerable* o *tóxico*, según el nivel). El estrés tóxico perjudica las funciones fisiológicas,

dado que mantiene el cuerpo en estado de tensión y alerta innecesarios. El tálamo se focaliza en el origen de la posible amenaza e impide tener una visión completa del conjunto. Y el estriado dificulta que nos moti- vemos por aquello que hacemos, ya que deja de anticipar las posibles recompensas futuras. También afecta a estructuras cerebrales como el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal.¹⁶

En síntesis: cuando entramos en un estado de estrés agudo o tóxico no paramos de percibir riesgos por todos lados, y la atención sostenida ante una situación compleja resulta muy difícil. Así, el cerebro va saltando rápidamente de la focalización (estrecha) en un peligro a la focalización (estrecha) en otro: sin llegar a captar la complejidad de la realidad y respondiendo instantáneamente a los riesgos, que se evalúan con «patrones de pensamiento o de conducta predeterminados y constantes, aunque los resultados no sean los adecuados» (Bueno, 2023). Las consecuencias de este tipo de estrés son, en primer lugar, el mal funcionamiento de nuestro cuerpo, dado que el estrés tóxico altera algunos metabolismos, el sistema cardiovascular, el sistema inmunitario y el sistema nervioso. Y, en segundo lugar, conductas¹⁷ que generan relaciones conflictivas con los otros seres humanos y con la naturaleza, puesto que los percibimos como potenciales fuentes de riesgo o malestar, cuando en realidad pueden ser fuentes de paz y bienestar.

Para detener las fuentes de estrés, los mamíferos tenemos la reacción espontánea de dormir..., al precio de aumentar el riesgo de supervivencia: mientras dormimos, pueden atacarnos o robarnos, sin que seamos capaces de confrontar dichos riesgos. Pero es que solo durante el sueño posibilitamos que el cerebro lleve a cabo funciones necesarias para esta misma supervivencia: principalmente, se crean nuevas conexiones neuronales que relacionan las experiencias diarias con conocimientos anteriores y se restauran las vainas de mielina de las neuronas, lo cual permite acelerar la velocidad de intercambio de información dentro del cerebro. Si no dormimos, «[l]a memoria es menos eficiente y se presenta más fragmentada».¹⁸

También la meditación ayuda a reducir el estrés tóxico. En primer lugar, porque nos conecta solo con el aquí y el ahora, y no con otros lugares o momentos que nos acucian como distracciones. En segundo lugar, porque relega al futuro las respuestas a cualquier estímulo: estamos en el presente *para estar*, no para actuar o resolver problemas.¹⁹ En cualquier caso, la meditación puede ser más pacificadora que el dor-

16 BUENO, D., «Com actua l'estrès al cervell?» (Dossier), *Ara*, 4 de febrero de 2023, p. 8. [Trad. propia].

17 Algunas de las conductas asociadas al estrés son *sisifemia*, *dismorfia de productividad*, *burn-out*, *ansiedad*, *depresión laboral* o *stresslaxing* (CANTABRANA, KORO, «Párate a pensar qué estás pensando», *La Vanguardia*, 6 de febrero de 2024, p. 48). *Sisifemia* (derivado de *Sisifo*) es un compromiso profesional llevado a no descansar, hasta que se llega al agotamiento y a la enfermedad. La *dismorfia de productividad* es la desconexión entre aquello que hemos logrado objetivamente y nuestros sentimientos respecto de este resultado. El *burn-out* es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral. La *ansiedad* es un mecanismo natural del organismo ante los estímulos internos o externos que la persona percibe como amenazadores o peligrosos. La *depresión laboral* es un sentimiento de tristeza profunda, desánimo continuado y falta generalizada de energía y motivación asociados a un trabajo. *Stresslaxing* es la incapacidad de desconectar del trabajo para relajarse para dormir o para llevar a cabo otras actividades durante el fin de semana.

18 BUENO, David, «Què li passa al nostre cervell quan no dormim prou?», *Ara*, 18 de marzo de 2023, p. 9.

19 Pablo d'Ors señala tres actitudes que incrementan el estrés: las relaciona con el tiempo y las compara con formas de cáncer. Afirma que la culpa es el cáncer del pasado; el apego, el cáncer del presente; y el miedo, el cáncer del futuro. Durante el tiempo de la meditación, nos liberamos de la culpa, del apego y del miedo porque estos

mir, porque durante el sueño emergen miedos y culpas en forma de pesadillas de las que no podemos separarnos con un acto consciente porque estamos durmiendo.²⁰

Meditación y medicación

Para curar el estrés, una alternativa a dormir o a meditar es la medicación: tomar pastillas. Pero la curación que obtenemos de la meditación es diferente a la curación que concede la medicación. Esta diferencia se da al menos en tres aspectos.

Primero, los ansiolíticos curan los síntomas: no las causas. Y así, podemos contribuir a perpetuar las causas del estrés, porque no tocan las conductas que lo originan.

Segundo, la meditación no opera de forma cuantificable. La medicación especifica dosis y periodos temporales en los que estas dosis van a hacer efecto. Pero en la meditación, el tiempo que se necesita para la curación es desconocido; igual que es desconocida la cantidad de momentos de meditación que se precisan para notar sus efectos. En este sentido, la prisa por curarse o la pretensión de monitorizar cuantitativamente el proceso de curación llevan a invalidar o a alargar el potencial curativo de la meditación. Lo explica con humor una breve historia zen. Un discípulo pregunta a su maestro cuánto tiempo tardará en alcanzar la iluminación. El maestro le responde que tal vez diez años. El discípulo replica: «¿Y si me esfuerzo mucho?». El maestro concluye: «Entonces, veinte años».²¹

Finalmente, la curación de los medicamentos opera según una lógica diferente a la de la curación que proporciona la meditación. La medicación actúa según el principio de los opuestos: a un cuerpo que segrega sustancias estresantes se le aplican unas sustancias que generan efectos contrarios, anulando las sustancias que causan el estrés. En cambio, con la meditación, la curación viene porque crece en nosotros la armonía. Y es que, como dice san Juan de la Cruz, la raíz de los males es «la dolencia de amor», que solo se cura con amor —no con su opuesto—:

Mira que la dolencia
de amor, que no se cura
sino con la presencia y la figura.

sentimientos se dejan pasar como una nube que pasa por el cielo.

20 De todos modos, no se puede meditar apropiadamente si tenemos mucho sueño. Franz Jalicis solía aconsejar: «Si estás meditando y te duermes, vete a la cama, porque en la cama se duerme mejor». Este consejo reproduce el lema que según Pablo d'Ors sintetiza la sabiduría de la tradición zen: «Cuando duermo, duermo; cuando como, como».

21 BARNES, Michael (2021), *Ignatian Spirituality and Interreligious Dialogue, Reading Love's Mystery*, Dublin: Messenger Publications, p. 89.

La causa por que la enfermedad de amor no tiene otra cura sino la presencia y figura del Amado, como aquí dice, es porque la dolencia de amor, así como es diferente de las demás enfermedades, su medicina es también diferente. Porque en las demás enfermedades, para seguir buena filosofía, cúranse contrarios con contrarios, mas el amor no se cura sino con cosas conformes al amor.²²

Así, pues, la meditación cura el cuerpo y la mente, pero llega también al nivel más profundo de la persona: lo que algunos llaman *espiritual* y en el que la enfermedad («la dolencia») tiene que ver últimamente con la falta de amor recibido o entregado.

22 DE LA CRUZ, San Juan (1990), *Obras completas*, Burgos: Monte Carmelo, p. 698.

23 FONT, Jordi (1999), *Religió, psicopatologia i salut mental*, Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, p. 217.

24 FONT (1999), *op. cit.*, p. 202.

Meditación y pulsiones

Al describir el mantra como pilar de la meditación en el apartado 2. *La práctica de la meditación*, apuntábamos que pronunciar el mantra no tiene por finalidad reflexionar sobre el significado de la palabra, sino expresar sentimientos que anidan en la profundidad de nuestro inconsciente. De hecho, esta expresión de sentimientos conduce poco a poco a su transformación/curación. En efecto, ante un determinado sentimiento que nos invade, podemos emprender tres caminos:

21

- a) Reprimir la pulsión que lo genera. No aceptarla, combatirla, conduce a la *somatización*: «Proceso por el cual los procesos psíquicos, ante la dificultad que aparece, se viven en la corporalidad para no experimentarlos en la vida mental».²³ De hecho, el estrés es ya una forma de somatización.
- b) Ceder a la pulsión. Ceder al sentimiento mediante una conducta vinculada con el uso de un objeto (tabaco, alcohol, el otro como objeto sexual...) conduce a la *adicción*: «La *dependencia patológica* en relación con un objeto del cual no puede privarse sin un gran malestar, al cual tiene que volver reiteradamente y, en ocasiones, cuando no se satisface, intentar aumentar la intensidad de la posesión del objeto para apaciguar la ansiedad que siente al verse privado de ello».²⁴ Hay adicciones químicas (alcohol, tabaco, drogas...) o psicológicas (ludopatía, perversiones sexuales...).
- c) Transformar la pulsión. Dejar pasar los sentimientos como un objeto que desciende por el río o como una nube que pasa por el cielo mientras repetimos el mantra es una forma de transformar

la pulsión contenida en cada sentimiento. Es una forma de evitar que la pulsión nos domine y de integrarla en nuestro inconsciente, evitando así tanto la somatización como la adicción. Entonces, la expresión del sentimiento que el mantra está vehiculando opera la transformación o *sublimación*: «el desplazamiento del objeto original hacia el cual se dirige la pulsión hacia otro objeto que es más rico y que incluye al primero».²⁵ La sublimación relaciona a la persona que medita con un destinatario «más rico» que un objeto —o más rico que una degradación a un objeto de las personas o de Dios. Y evita el potencial somatizador o adictivo del sentimiento.²⁶

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ Para una explicación más extensa de las tres posibles elaboraciones del sentimiento, cf. MARIA, Josep F., «La reconciliación del deseo», *Razón y fe*, n.º 1427, 2017, pp. 149-159.

6. Meditación y percepción plena

La meditación no es solo una actividad que cura las enfermedades o evita males. *En positivo*, es también una forma de percibir la infinita riqueza de aquello que se nos abre delante a cada instante.²⁷

De hecho, la forma de meditar que hemos descrito en el apartado 2, *La práctica de la meditación* desemboca, según Jalics, en una forma de relación con Dios caracterizada como «contemplación amorosa de Dios»:

Al orar, conversamos con Dios libremente sobre nuestros problemas y le confiamos nuestros pensamientos más recónditos. Esto incluye la rebelión y el descontento ante Dios, igual que el agradecimiento y el amor. Todos los altibajos de la vida interior se expresan en la oración. Si este intercambio evoluciona, llegará un momento en el que los diversos sentimientos se unificarán, originando así un estado afectivo único y permanente. Algunos lo llaman *entrega*, otros *amor o fe*... Varios autores lo llaman *oración sencilla o contemplación activa* y lo definen como «la contemplación amorosa de Dios» [Tanqueray].²⁸

La atención plena es justamente el ejercicio que nos da acceso a esta forma tan rica de percepción. Así, cuando la persona despliega en la meditación todos sus «instrumentos de percepción», entonces se le abre delante una realidad inmensa, que excede cualquier expectativa y le genera experiencias de percepción plena. Presentamos tres de ellas.

La primera experiencia se describe en un cuento breve de Eduardo Galeano, recogido en *El libro de los abrazos*. En dicho cuento un niño va a ver el mar por primera vez:

Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla.

Viajaron al sur.

Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando.

Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la

²⁷ En efecto, la definición, de «salud» de la OMS consiste en «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (cf. www.who.int).

²⁸ JALICS, Franz (2017), *op. cit.*, p. 289. El autor se refiere aquí a la «contemplación para alcanzar amor» con la que se culminan los Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola [EE 230-237]. En esta contemplación, se invita al ejercitante a reconocer que su vida en cada instante es el resultado de una serie riquísima de dones: la creación del mundo, su particular persona, la presencia de Dios en todas las criaturas y la Fuente divina de todo lo que hay. Y, así, es invitado a responder con el don de sí: «pedir conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo, enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina majestad» [EE 233].

inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura.

Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre:

«¡Ayúdame a mirar!»²⁹

29 GALEANO, Eduardo (1993). *El Libro de los Abrazos*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, p. 149.

La segunda experiencia aparece en una escena de la película *American Beauty* (1999), de Sam Mendes. En ella, Rick Fitts, un joven estudiante de instituto, enseña a su novia, Jane Burnham, una grabación de vídeo en la que aparece una bolsa de plástico sucia empujada por el viento en un rincón de una calle.

¿Quieres ver lo más bonito que he grabado en mi vida? Era uno de esos días en que está a punto de nevar. Y el aire está cargado de electricidad. Casi puedes oírla, ¿verdad? Y esa bolsa estaba... bailando conmigo como un niño pidiéndome jugar. Durante quince minutos. Es el día en que descubrí que existe vida bajo las cosas... Y una fuerza increíblemente benévola que me hacía comprender que no hay razón para tener miedo. Jamás.

24

El vídeo es una triste excusa, lo sé. Pero me ayuda a recordarlo. Necesito recordarlo. A veces hay tantísima belleza en el mundo que siento que no lo agunto.

La tercera es una experiencia vivida desde la cima de una colina, en la Costa Brava:

Hace unos años, una noche de verano me paseaba por la cima de Sa Palomera: una colina rocosa que se adentra en el mar cerrando por el sur la bahía de Blanes. Mientras miraba, allá abajo, a la gente hormigueando arriba y abajo por el paseo de mar del pueblo, me di cuenta de que el espectáculo que estaba contemplando no era representable en una fotografía. Porque cada una de las personas que se movían en ese escenario tenía una historia: había nacido hacía tiempo; había crecido durante (pocos o muchos) años y en ese momento se encaminaba hacia un futuro desconocido. Era como si la fotografía que mi cabeza estaba tomando espontáneamente hubiera quedado atravesada por el flujo del tiempo que la ampliaba hacia delante y atrás pasando exactamente por cada una de las personas. También percibí que el escenario por donde se movía la gente y donde estaba yo, la naturaleza amable de una noche de verano, estaba igualmente atravesada por el tiempo: por la evolución del cosmos

y la evolución de la biosfera. Que todos juntos –humanos y naturaleza– veníamos de muy lejos y nos encaminábamos hacia un futuro lejano.³⁰

Un dicho de la tradición jesuita relaciona con la divinidad esta percepción plena más allá de lo infinitamente grande (ante el océano, ante la naturaleza y la humanidad), pero también plenamente presente en lo que es pequeño (la bolsa de plástico bailando con el viento). Efectivamente, «Cosa divina es no estar ceñido por lo más grande y, sin embargo, estar contenido entero en lo más pequeño».³¹

³⁰ MÀRIA, Josep F. (2024). <https://www.facebook.com/pep.mariasj.04/04/2024> (Última consulta: 22/09/2024).

³¹ En la obra *Imago primi saeculi Societatis Iesu* (1640) se dedica un epitafio simbólico a san Ignacio de Loyola: «Non coereri maximo, contineri tamen a minimo, divinum est». (<https://espiritualidadignaciana.org/non-coereri-maximo-contineri-tamen-a-minimo-divinum-est/>) (Última consulta: 22/09/2024).

7. La meditación como acción

Aquellos que han descubierto la importancia de meditar tienen a veces la idea de que la meditación y la acción son dos actividades complementarias. Que la meditación es pasividad y el resto es actividad, y que es preciso hallar un equilibrio entre ellas. Pero esto tan solo es parte de la verdad.

Y es que, en una interpretación más profunda, la meditación puede entenderse como una forma especial de acción que ayuda a vivir más profundamente cualquier tipo de acción. Porque toda acción combina actividad y pasividad. Me di cuenta de ello un verano cuando practicaba natación en el mar.

En otoño, invierno y primavera, nado en una piscina. Normalmente son unos treinta minutos, entre braza, espalda y crol. En verano, prefiero nadar en el mar. Aquel verano, después de nadar noté que cuando había olas mis movimientos eran más imperfectos y terminaba mucho más cansado que cuando el mar estaba tranquilo. Y es que, con el mar tranquilo, podía concentrarme mejor en los movimientos de los brazos y las piernas, en la posición del cuerpo y en la respiración. Pero, con el mar removido, el sentido del equilibrio me ocupaba energías y me desconcentraba de los movimientos, la posición y la respiración.

26

Esta constatación me ha hecho pensar en que cualquier acción humana es más que la actividad consciente de la persona; paradójicamente, es una combinación de actividad y pasividad. La natación en el mar muestra que toda acción combina la actividad de los movimientos conscientes y la pasividad respecto del contexto (el estado del mar) que no podemos controlar, pero que influye de manera importante en la calidad y los resultados de la acción.

Lo que sucede es que, a veces, nos cuesta ser conscientes del contexto y de la dimensión de pasividad de la acción: como cuando nadaba en la piscina, donde «el estado del mar» era imperceptible. Ser conscientes del «contexto», de la pasividad que está presente en toda acción, se puede traducir en dejar de hacer las cosas tal y como las hemos hecho hasta ahora para descubrir las nuevas posibilidades del

contexto en el que actuó. Porque en cada instante —si me detengo y estoy pasivo/receptivo— se abre ante mí una realidad infinitamente rica y llena de posibilidades que yo ni tan solo veía cuando repetía apresuradamente lo mismo que antes.

Esta combinación de actividad y pasividad se da igualmente en cualquier otra acción: por ejemplo, cuando me reúno en un equipo para solucionar cierto problema. He de tomar una decisión (actividad), pero teniendo en cuenta un contexto (pasividad) que no depende de mí, y que es muy rico en posibilidades y alternativas: el pensamiento de los otros miembros del equipo, la situación política y económica del país, la situación financiera de nuestra organización, etc.

La *pasividad* se traduce en percibir un contexto más rico y amplio de lo que yo creía. Nos abre a elegir entre un amplio abanico de posibilidades que se me han abierto porque he percibido un contexto mucho más rico. La *acción sabia* consiste en conectar ambas, tal y como indica el *Bhagavad Gita*: «Aquel que ve la inacción en la acción, y la acción en la inacción, es inteligente entre los hombres y se halla en la posición trascendental, aunque esté dedicado a toda clase de actividades» (4,18).³² Porque es de sabios ser consciente de que antes de emprender cualquier acción es necesario ampliar la visión, el horizonte, el abanico de posibilidades (el contexto). Igual que en la natación, se trata de estar atentos tanto a la actividad (movimientos conscientes) como a la pasividad (contexto, oleaje) y buscar pacientemente cómo articularlas en cada ocasión.

Esta búsqueda paciente solo es posible si nos distanciamos de los propios impulsos o de la autoexigencia, que nos llevan a decidir sin mirar/escuchar suficiente. Porque impulsos y autoexigencia nos ciegan ante el contexto —que siempre es inmensamente rico.

La meditación ayuda a distanciarse de los propios impulsos y de la autoexigencia. No es una «acción totalmente pasiva» que compensa las otras «acciones totalmente activas». Es un tipo de acción en la que juegan igualmente la actividad y la pasividad —como toda acción humana—.³³ Pero en el caso de la meditación, la actividad —la decisión— es especialmente simple y tranquila: respirar calmadamente, ser conscientes del cuerpo inmóvil, repetir el mantra y dejar de lado los impulsos y la autoexigencia como distracciones. Esta simplicidad nos abre los sentidos para descubrir un contexto infinitamente rico en el que nuestras decisiones serán mejores.

32 MARTIN, Consuelo. (ed.), 2009, *Bhagavad Gita*, Madrid: Trotta, p. 103, <https://vedabase.io/es/library/bg/4/18/>.

33 Un maestro hindú expresa la combinación entre actividad y pasividad con los respectivos términos de *deseo* y *paciencia*. «Solo cuando existe un equilibrio entre el deseo infinito y la paciencia infinita, el aspirante puede esperar traspasar el velo de la mente limitada» (MEHER BABA, Avatar, «Spontaneous bliss of uninterrupted self-knowledge», *Times of India*, 29 de enero de 2020). En este sentido, cuando vamos cargados de *deseo/actividad*, en la meditación puede ser bueno alargar el tiempo de *espiración/pasividad/paciencia* más allá del tiempo de la *inspiración/actividad/deseo*.

8. Meditación y danza

En el apartado anterior hemos mostrado que la meditación —aunque no lo parezca— es una forma de acción. Una forma paradójica, límite, de la acción. En este apartado vamos a mostrar cómo la meditación —aunque no lo parezca— es una forma de danza; también paradójica, límite.

¿Por qué comparamos meditación y danza? Porque la comparación nos revela que la meditación y la danza implican y despiertan la inmensa riqueza de potencialidades y de relaciones que nos definen como personas. Son dos actividades (o tal vez una sola) con una riqueza infinita. Es por eso por lo que vale la pena practicarlas, convertirlas en hábito.

Empezamos conectando la meditación y la danza, ya que pueden parecer actividades opuestas: ¿silencio e inmovilidad frente a música y movimiento? Después desarrollaremos la comparación basándonos principalmente en el análisis antropológico de la danza que lleva a cabo el teólogo indio Michael Amaladoss SJ.

28

La meditación al límite de la danza

¿Silencio e inmovilidad frente a música y movimiento? Si analizamos más de cerca tanto la meditación como la danza, nos daremos cuenta de que la meditación es una forma límite de la danza.

¿Es realmente inmóvil la meditación? Tal vez no del todo. De hecho, el cuerpo se mueve al principio cuando adoptamos la posición adecuada, y, al final, cuando abandonamos dicha posición. Pero, además, resulta que mientras meditamos el corazón late haciendo vibrar el cuerpo desde la cabeza hasta los pies, y la respiración hace mover la caja torácica y, con ella, también el resto del cuerpo: podemos percibir la respiración por el leve movimiento que induce en muchas partes del cuerpo —por ejemplo, el vientre.

¿Es realmente silenciosa la meditación? No del todo: quien medita pronuncia en voz muy baja el mantra, alternando y conectando silen-

cio y palabra/música. En efecto, la palabra/música emerge del silencio propio de una apnea, se pronuncia/canta en las inhalaciones y exhalaciones, y se sumerge en el silencio de la siguiente apnea. En cualquier caso, el mantra es música: las cuerdas vocales son cuerdas de un instrumento cuya caja de resonancia es todo el cuerpo.

Quien medita es, a la vez, instrumento de una «música callada» (san Juan de la Cruz) y bailarín de una danza casi inmóvil.

Y así la meditación coincide con una forma límite de danza. John Cage y Merce Cunningham compusieron y diseñaron una música silenciosa ligándola a una coreografía inmóvil. Cage ideó en 1952 una música totalmente silenciosa titulada *Cuatro, treinta y tres* (o bien 4'33"). Tiene tres movimientos, pero no suena ni una sola nota. En la interpretación para piano, el pianista sale a escena, saluda al público, se sienta delante del piano y no toca ni una sola tecla en ningún momento. Solo abre y cierra el teclado para señalar el paso de un movimiento al siguiente. Al final de los 4'33" se levanta, saluda al público y se va.³⁴ En 1954, el bailarín Merce Cunningham puso coreografía a 4'33" con una danza inmóvil: el bailarín sale a escena y se queda inmóvil durante todo el tiempo.³⁵

34 Parece que Cage se inspiró para componer *Cuatro, treinta y tres* en una sala de exposiciones; vio un cuadro en blanco y se dio cuenta de que la pintura había pasado por delante de la música en la expresión de algo muy importante: el lienzo en blanco es también límite de la tensión entre la forma y la no forma.

35 Sobre esta danza al límite: «[Es] una obra silenciosa para cualquier instrumento o combinación de instrumentos, que Cunningham ligó con la danza sin movimientos». CAMPBELL, Joseph (2017), *The Ecstasy of Being. Mythology and Dance*. Novato, CA: New World Library, p. 161. [Trad. propia].

36 De forma análoga, Campbell se refiere a la danza del Shiva Nataraja como un símbolo de extraordinaria riqueza: «Tal vez el símbolo más completo y elocuente de todos es el del Señor del Mundo danzante, la deidad hindú Shiva, tal y como se representa en ciertas esculturas de bronce del sur de la India». CAMPBELL (2017), *op. cit.*, p. 34. [Trad. propia].

37 AMALADOSS, Michael (2006), *The Asian Jesus*. Nueva York: Orbis, pp. 147-159.

38 AMALADOSS, Michael (2006), *op. cit.*, p. 147.

La riqueza de la meditación y la danza

Según Michael Amaladoss SJ, el danzante despliega conscientemente una variedad de potencialidades y relaciones que otras acciones difícilmente cubren.³⁶ En concreto, la danza a) revela emociones humanas diversas; b) no tiene propósito y no se hace por ninguna necesidad; c) implica una acción integral de la personas y d) constituye una experiencia de comunidad.³⁷ Todas estas características de la danza se despliegan también cuando meditamos.

a) *Revela emociones humanas diversas.* Música y danza expresan emociones diversas y profundas:

La música e incluso el lenguaje como poesía deben de haber tenido su origen en la danza antes de que se desarrollasen separadamente. En el lenguaje, evidentemente, la poesía precede a la prosa, y la poesía debe de haber sido cantada [...]. La música canaliza las diversas emociones según las circunstancias y configura el tono emocional.³⁸

La danza es una expresión de gozo y libertad. La imagen de una persona sin libertad es alguien que está ligado por algo —curación, fuerza, miedo

o responsabilidad—. Hablamos de un pájaro libre como de uno que vuela arriba y abajo. Pero podemos expresar pena o dolor en la danza. Uno de los sentimientos importantes transmitidos por la danza en la India es la pena de la separación respecto del amante.³⁹

También quien medita revela las emociones diversas y profundas. Proviene de su memoria y se van revelando más y más profundamente con la consolidación del hábito.

b) *No tiene propósito y no se hace por ninguna necesidad.* Hay formas de danza sin propósito, y no se hacen para cubrir ninguna necesidad:

La danza es una acción sin propósito. Normalmente, cuando hacemos algo, tenemos un objetivo que alcanzar. Caminamos hacia algún lado. Trabajamos en los campos para que crezcan plantas [...]. La acción responde a una necesidad. Pero bailar no tiene propósito. No bailamos para impresionar a los otros. Cuando una comunidad entera está bailando, no hay espectadores. Es simplemente el signo de la exuberancia. Es autoexpresiva. En espiritualidad, hablamos de *nishkama karma*, o acción sin deseo. Cada acción se asocia a un fruto o a un objetivo o a un propósito. Actuamos porque deseamos el fruto. Con ello, quedamos prisioneros del ciclo del karma. La forma de escapar del ciclo del karma es actuar sin el deseo del fruto... Bailar es actuar sin ataduras, sin propósito, sin la urgencia de conseguir nada.⁴⁰

También la meditación es una acción sin propósito. No meditamos con el propósito de distraernos menos o para obtener una curación planeada y controlada. Además, en la meditación se ponen en juego los cinco pilares que —como la danza— se van combinando sin planes o esquemas racionales previos.

c) *Implica una acción integral e integradora.* La persona en todas sus dimensiones queda implicada en la acción y, además, estas dimensiones se conectan entre sí.

El ritmo implica el cuerpo en movimiento. Dado que la danza implica todo el cuerpo, puede llevar a la integración y al éxtasis.⁴¹

La danza es la acción integral. Integra el cuerpo entero para permitir que se mueva armónicamente. Integra cuerpo y mente, intención y ejecución. Cuando una bailarina Bharatanayam baila, su postura entera sugiere y

39 AMALADOSS (2006), *op. cit.*, p. 149.

40 En este sentido, Amaladoss relaciona la acción divina con una danza o un juego. «Las acciones de Dios a menudo se llaman *lila* o juego en la tradición india. Puede parecer sin sentido o sin propósito. No tiene propósito fuera de ella misma. Es su propio propósito [...]. La creación del cosmos es el juego de Dios. La Creación existe porque Dios continúa jugando. En la tradición hindú, Shiva baila el cosmos hacia el ser. En el mismo espíritu, lo que podemos experimentar como destrucción y muerte son también el juego y la danza de Dios. Lo que vemos como destrucción es transformación en un movimiento dinámico en curso desde otro punto de vista. La muerte trae nueva vida» AMALADOSS (2006), *op. cit.* [Trad. propia].

41 AMALADOSS, *op. cit.*, p. 147. [Trad. propia].

apoya al gesto con las manos. Su cabeza y el movimiento de los ojos también siguen al gesto. Así es como se logra la armonía del efecto.⁴²

También, la persona que medita pone toda su persona en juego: el cuerpo, la mente y los sentimientos que se van suscitando y son ofrecidos en la pronunciación del mantra. El mantra hace vibrar todo el cuerpo con las cuerdas vocales, expresando sentimientos que se mueven por todo el cuerpo y que pueden cambiar la forma de las manos de quien medita, cual bailarina Bharatanayam.

d) *Constituye una experiencia de comunidad.* La danza no solo integra las diversas dimensiones de la persona, sino que también integra a la persona con la comunidad humana y con el resto del cosmos.

Cuando los humanos se reunían en grupo, la danza era probablemente su primer medio de autoexpresión colectiva.⁴³

Experimentando la integración y la plenitud en la danza, la gente imagina el cosmos entero como si danzase. Los movimientos de las estrellas y los planetas están en tensión rítmica y dinámica. El movimiento armonioso del *yin* y el *yang* en las tradiciones china y del este de Asia es el símbolo de la danza del cosmos. La complementariedad de los dos principios infunde ritmo y dinamismo al movimiento cíclico en curso. Puede parecer cíclica a un observador superficial. En realidad, es una espiral en evolución. Podemos ver estos movimientos de danza en las nubes que flotan, los riachuelos que danzan, los bambúes que se balancean en las pinturas chinas.⁴⁴

También quien medita se conecta con la comunidad como quinto pilar de la meditación. En cualquier caso, dependiendo del contexto de la meditación, la comunidad cambia. En un retiro, se construye por todas las personas que meditan. En la playa, meditamos/bailamos con las olas, las gaviotas que vuelan. Un perro que se nos acerca curioso, se queda cerca de nosotros y luego se marcha. En la montaña, meditamos/bailamos con las nubes y los árboles movidos por el viento o la lluvia. En la ciudad, meditamos/bailamos con un coche que canta con su motor, con el vecino que tintinea con el vaso del café o con una pareja que pasea ruidosamente por la calle silenciosa. En una iglesia, meditamos/bailamos con cristo presente en el Pan consagrado escondido en el Sagrario.

Finalmente, nuestro propio cuerpo nos integra con una comunidad muy amplia y muy antigua. En efecto, está habitado por millones de

42 AMALADOSS (2006),
op. cit. p. 150.

43 AMALADOSS (2006),
op. cit. p. 147
[Trad. propia].

44 AMALADOSS (2006),
op. cit. p. 148.

bacterias y virus que entran en él en relaciones de simbiosis o predación. Por nuestra sangre circulan nutrientes procedentes de minerales, vegetales y animales que hemos ingerido. Y el código genético de cada célula resulta de millones de años de despliegue del universo y de miles de años de evolución de la biosfera.

9. Una interpretación cristiana de la meditación

Hasta aquí hemos presentado la práctica de la meditación y sus interpretaciones de forma compatible con diversos tipos de creencias. En este último apartado, elaboramos una interpretación desde la tradición cristiana. Relacionamos la práctica de la meditación con creencias centrales del cristianismo: la oración de Jesús, la comunión trinitaria y el camino de la creación hacia la plenitud.

La oración de Jesús

En los Evangelios sinópticos hay referencias a diversos momentos en los que Jesús ora. Por ejemplo, en el desierto, lugar de las tentaciones (Mc 1,12-13; Mt 4,1-11; Lc 4,1-13). También antes de escoger a los discípulos (Lc 6,12). Y al final de su vida: en Getsemaní, (Mc 14,32-42; Mt 26,36-46; Lc 22,39-46), y en la cruz (Mc 15,34; Mt 27,46; Lc 23,46). En Getsemaní y en la cruz su plegaria se dirige directamente a Dios Padre, a quien denomina *Abba* según el Evangelio de Marcos:

Decía: «¡Abba, Padre! Para ti, todo es posible. ¡Aparta de mí esta copa! Pero que no sea lo que yo quiero, sino lo que quieres tú» (Mc 14,36).

Es especialmente significativa la narración de su plegaria matinal al inicio del Evangelio de Marcos:

Muy de mañana, cuando todavía estaba muy oscuro, Jesús se levantó y se fue a un lugar apartado para orar. Simón y los que estaban con él comenzaron a buscarlo, y cuando lo encontraron le dijeron: «Todos te están buscando». Él les dijo: «Vayamos a las aldeas vecinas, para que también allí predique, porque para esto he venido». Y Jesús recorrió toda Galilea; predicaba en las sinagogas y expulsaba demonios (Mc 1,35-39).

Esta narración es interesante, en primer lugar, porque el evangelista no dice cómo o sobre qué oraba Jesús: solo que oraba. Y, en segundo lugar, porque explica el fruto de su plegaria: la libertad que adquiere para no quedarse en un sitio, «pegado» por la gente a la que ha ayu-

dado, y de irse a otros lugares para seguir viviendo y predicando el Reino de Dios.

Comunión trinitaria

En el cuarto Evangelio, Jesús de Nazaret es designado como «la Palabra» (Jn 1,1), por la cual «fueron hechas todas las cosas» (Jn 1,3) y que se hace «carne» para habitar entre nosotros (Jn 1,17). Además, al principio de la última cena, Jesús era consciente de que «había salido de Dios, y que a Dios volvía» (Jn 13,3): se sentía ofrecido por Dios al mundo, y se ofrecía de nuevo a Dios.

En el meditar que hemos presentado, esta *Palabra hecha carne* se concreta en el mantra pronunciado que resuena en todo el cuerpo de quien medita. En efecto, a imagen de Jesús, los humanos somos *carne* (cuerpo unido a todo lo que ha venido a la existencia, con sus heridas y sus gozos) y *palabra* que, en el mantra, canta sus heridas y gozos —*con* y *en* las diversas comunidades con las que medita—. Todos los que somos carne y palabra cantamos al más allá de nosotros mismos: al silencio de las palabras y las carnes. Gritamos a la vez que nos ofrecemos. Porque sentimos que venimos del silencio, tal como el mantra emerge del silencio de las apneas cuando lo pronunciamos y resuena en todo el cuerpo durante la inhalación y la exhalación.

En este sentido, el silencio de palabras y de carne se ha identificado con Dios en cuanto que Origen de todo lo que existe —en cuanto que Padre/Silencio que engendra al Hijo/Palabra-Carne:

Si podemos percibir la dimensión silenciosa de las cosas, podremos hacernos conscientes de lo Divino, no solo porque lo Divino está escondido en el Silencio, sino porque lo Divino es Silencio [...]. El Silencio no es la negación del Ser; no es No-Ser. El Silencio es la ausencia de todo y, últimamente, una ausencia de Ser. Es anterior, previo al Ser [...]. En una palabra, ser consciente del silencio del Ser y de la ausencia de la palabra está cerca del descubrimiento de la dimensión divina.⁴⁵

De hecho, a menudo percibimos a Dios a partir de nuestras heridas: proyectamos en Él las deficiencias de nuestra humanidad, tal y como evidenciaron los maestros de la sospecha (Feuerbach, Marx o Freud). En cambio, en la atención al cuerpo y en la pronunciación sensible del mantra nos unimos al Hijo/Palabra-Carne, camino hacia el Padre/Silencio. Así, transformamos progresivamente las deficiencias humanas

45 PANIKKAR, Raimon (2010), *The Rhythm of Being*, Maryknoll: Orbis Press, p. 324. [Trad. propia]. Afirma Pablo d'Ors: «El silencio es Dios. El Dios en el que resuenan todas las cosas». YLLA, Lluís (ed.) (2019), *Itineraris interiors*, Barcelona: Fragmenta, p. 25.

en un vivir más humano. Vamos *sintiéndonos ofrecidos* por el Silencio y vamos *ofreciéndonos* a Él de forma cada vez más humana. Una ofrenda análoga tiene lugar al final de la Plegaria Eucarística de la liturgia cristiana: el sacerdote, en nombre de la comunidad, eleva al Cielo el pan y el vino (frutos de la tierra y la viña, transformados por el Espíritu en Cuerpo y Sangre de Jesús), mientras dice/canta: «Por Cristo, con Él y en Él, a Ti, Dios Padre omnipotente, en la unidad del Espíritu Santo, todo honor y toda gloria por los siglos de los siglos». La comunidad responde diciendo/cantando: «Amén».

Quien opera en nosotros este ofrecerse es el Espíritu. En efecto, en el discurso de despedida durante la última cena, el Jesús del cuarto Evangelio dice: «Pero cuando venga el Espíritu de verdad, él los guiará a toda la verdad» (Jn 16,13). En la meditación que proponemos, este Espíritu-viento («El viento sopla de donde quiere, y lo puedes oír; pero no sabes de dónde viene, ni a dónde va». Jn 3,8) se manifiesta en la respiración que aporta energía a la pronunciación del mantra y a la ofrenda de la propia vida a imitación de Jesús.

Hacia la plenitud

35

La comunión trinitaria nos conecta al mismo tiempo con los otros humanos y con el resto de la creación. En efecto, en la Carta a los romanos, Pablo presenta el movimiento del *universo creado* como un camino hacia la plenitud. Camino atravesado por sufrimiento que lo hacen lamentarse. Pero estos sufrimientos son como los dolores de parto, porque el Espíritu inspira los gemidos que encaminan a la plena filiación de todos los humanos y de la creación.

Porque sabemos que toda la creación hasta ahora gime a una, y sufre como si tuviera dolores de parto. Y no sólo ella, sino también nosotros, que tenemos las primicias del Espíritu, gemimos dentro de nosotros mismos mientras esperamos la adopción, la redención de nuestro cuerpo. Porque con esa esperanza fuimos salvados. Pero la esperanza que se ve, ya no es esperanza, porque ¿quién espera lo que ya está viendo? Pero si lo que esperamos es algo que todavía no vemos, tenemos que esperarlo con paciencia. De igual manera, el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, pues no sabemos qué nos conviene pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles. Pero el que examina los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque intercede por los santos conforme a la voluntad de Dios (Rom 8,22-27).

Tal y como hemos subrayado desde el inicio, el mantra tiene algo de gemido inexpresable. En esta Carta, san Pablo sugiere que este gemido inefable es obra del Espíritu, que asiste a una plegaria para la cual somos incapaces. Una plegaria de esperanza: que constata el gozo de ser hijos de Dios, pero que desea/espera serlo más plenamente.

El mismo Espíritu disipa el temor de los esclavos (autoexigentes y estresados) y alimenta la confianza de los hijos, uniéndose a nuestro espíritu para que clamemos «¡Abba, Padre!».

Porque los hijos de Dios son todos aquellos que son guiados por el Espíritu de Dios. Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: «¡Abba, Padre!». El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que padecemos juntamente con él, para que juntamente con él seamos glorificados (Rom 8,14-17).

Así, este texto sugiere un nombre para el mantra. Efectivamente, el gemido inexpresable del Espíritu puede devenir el grito de un nombre de Dios: «Abba» o «Padre». Tal y como Jesús llamaba íntimamente a Dios (Mc 14,36). Entonces nos unimos a Jesús por la inspiración del Espíritu (Gal 4,6) y vamos convirtiéndonos —individual y colectivamente— en hijos de Dios.

10. Invitación

Afirmábamos al principio de este cuaderno que vivimos en sociedades en las que se fomenta la acción dispersa y la sobreexigencia. Y hemos propuesto la meditación como una práctica que ayuda a centrar la atención y a curar las heridas de la sobreexigencia. Más allá de la curación, hemos mostrado cómo la meditación nos abre a la vida en plenitud.

La meditación no es la única práctica espiritual posible para sanar las heridas y experimentar la plenitud, pero es una de las fundamentales. Es instrumento para trabajar actitudes fundamentales como la escucha, la gratuidad, la atención, la novedad, la confianza (apartado 4), la acción integral, la comunidad con la creación (apartado 7)... En efecto, vivir el presente de forma plena ayuda a la persona que medita a desarrollar relaciones profundas con ella misma, con la comunidad humana, con la creación y, en último término, con Dios. Por eso terminamos este cuaderno con una invitación: *empecemos por meditar*.

37

Empecemos por meditar porque es una forma de *pobreza espiritual* que nos abre a una riqueza inmensa. Pobreza espiritual es no usar imágenes ni textos para orar: solo el cuerpo, la respiración y un grito/canto/mantra. Somos un cuerpo que respira —Dios mismo ha querido asumir un cuerpo en Jesús. Y también al cuerpo se lo debemos ofrecer— de la punta de los pies a la punta de los cabellos. Somos un cuerpo que se lamenta, grita desde el fondo de su memoria, de su historia enlazada con la historia de la creación.

Pobreza espiritual es aceptar que lo mejor que puedo hacer es renunciar a controlar mi vida con mi inteligencia, con mi voluntad o mi memoria; y, en cambio, ofrecerla completamente a un Silencio que es infinitamente acogedor y pacificador.

Pobreza espiritual es meditar sin esperar resultados en términos de reducción de las distracciones o en términos de control o curación de las heridas personales. Sin pretender que, con un momento de meditación, mis heridas se van a curar, y aceptando la pobreza de la repetición convertida en hábito.

Y así, en esta pobreza, es toda la persona la que se abre a la admiración y a relaciones de comunión con su historia personal, los otros humanos, el resto de la creación y el Dios misterioso más allá de todo. «Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos» (Mt 5,3).

Empecemos por meditar. *Empecemos nuestros tiempos* meditando. Empecemos el día meditando. La primera acción del día puede ser esta mezcla de actividad y pasividad que nos hace conscientes de nosotros mismos por medio de la ofrenda de la vida entera. Empecemos cada actividad diaria con un momento de meditación: para reconectar con la profundidad de nosotros mismos y abrirnos a un contexto infinitamente rico que nos ayudará a tomar decisiones nuevas y mejores. Así, las rutinas de la acción que hemos acabado de realizar no interferirán en la novedad que se quiere manifestar en cada instante del tiempo, pero que necesita nuestra atención y nuestra acción.

Empecemos por meditar, pero sigamos practicando *otras formas de vida espiritual*, otras formas de contemplación. Lawrence Freeman OSB utiliza una sugerente imagen para referirse a las diversas formas de vida espiritual:

38

El propósito de una rueda es mover un carro. La oración es la rueda que mueve nuestra vida espiritual hacia Dios. Para girar, la rueda debe entrar en contacto con el suelo. Si la rueda no toca el suelo, no puede mover el carro; la rueda solo dará vueltas. Por lo tanto, tiene que haber un tiempo y un lugar reales en nuestra vida diaria que dediquemos a la oración. Los radios de la rueda son como las distintas formas de orar. Todas las formas de oración son válidas y efectivas. Tenemos la Eucaristía, oración de intercesión, los sacramentos, la lectura de las escrituras y las devociones personales. Lo que mantiene los radios unidos y hace girar la rueda es el eje. Podemos considerar que el eje es la Oración de Cristo que habita en nuestros corazones. En el eje de la rueda, está la quietud. Sin el punto quieto del centro, la rueda no puede girar.⁴⁶

Empecemos por meditar porque nos ayudará a conferir calidad a *otras acciones* que llenan nuestro día. Acciones que se componen igualmente de actividad y pasividad (apartado 6). Y así renovaremos un estilo de actuar consciente del contexto, de la escucha y de la pasividad. Las acciones en las que se concreta este estilo de actuar pueden ser decisiones (individuales o colectivas) o simplemente el ejercicio de servicios desde la plena atención: cocinar, lavar, limpiar, pasear, visitar a una persona que se siente sola... O, tal vez, la acción gratuita, profun-

⁴⁶ FREEMAN, Laurence (2011), *First Sight*, London: Bloomsbury, pp. 136-137.

da y comunitaria de danzar (apartado 7). Si las llevamos a cabo con las actitudes de la meditación, entonces viviremos aquello de san Ignacio de Loyola: «Buscar y encontrar a Dios en todas las cosas».

Empecemos por meditar, si es necesario *al margen de creencias religiosas*. Ciertamente, la meditación es el legado de diversas tradiciones religiosas, pero las dudas sobre las religiones o la fe no tendrían que privarnos de meditar. Empecemos por meditar e iremos ampliando la percepción de nosotros mismos y de nuestras relaciones. Así viviremos con mayor calidad. Entonces, apreciaremos las tradiciones religiosas y de sabiduría, en cuanto que ayudan a vivir más humanamente. Y aparecerá en nuestro horizonte la posibilidad y la realidad de Dios.

Empecemos por meditar y dejemos que la meditación opere *la renovación de nuestras creencias religiosas*. La experiencia siempre nueva de la meditación nos adentra poco a poco en el misterio de Dios, renovando nuestras relaciones con nosotros mismos, los otros seres humanos y la creación. Y, así, nos hace capaces de dar razón de nuestra esperanza: «Al contrario, honrad en su corazón a Cristo, como Señor, y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros» (1Pe 3,15).

39

Empecemos por meditar y convirtamos la meditación en un *lugar de diálogo interreligioso*. En efecto, la forma de meditación que hemos presentado en el apartado 2 la comparten buena parte de las diversas tradiciones religiosas y no creyentes que buscan diversas formas de curación. Según el documento vaticano *Diálogo y anuncio* (n.º 42),⁴⁷ el diálogo interreligioso tiene que desarrollarse a cuatro niveles: el diálogo de la vida, el diálogo de las obras, el diálogo de los intercambios teológicos y el diálogo de la experiencia religiosa. La presentación de la meditación en este cuaderno es principalmente un ejemplo de diálogo de la experiencia religiosa, que *Diálogo y anuncio* define como aquel «en que las personas enraizadas en sus propias tradiciones religiosas comparten sus riquezas espirituales, por ejemplo en lo que se refiere a la oración y la contemplación, la fe y las vías de la búsqueda de Dios y del Absoluto».

⁴⁷ Pontificio Consejo para el diálogo interreligioso y la Congregación para la evangelización de los pueblos, *Diálogo y anuncio*, Roma, 19 de mayo de 1991, n.º 42.

Finalmente, empezamos a *meditar*. Las reflexiones contenidas en este cuaderno no explican la riqueza de la práctica de la meditación. Son palabras sobre una experiencia en última instancia inefable. Apuntamos a la grandeza de esta experiencia espiritual si empezamos, insistimos y lo convertimos en un hábito. «Venid y ved» (Jn 1,39).



Últimos títulos

21. *Valores, emociones, trabajo y vida: El reto de la conciliación.*
Alfons Calderón
22. *Conflictos olvidados.* Varios Autores
23. *A los sesenta años del Vaticano II.* Víctor Codina
24. *La conversación espiritual.* Josep M. Lozano
25. *Gustavo Gutiérrez en cinco artículos.* Gustavo Gutiérrez
26. *Empecemos por meditar.* Josep F. Mària

La **Colección Virtual** es una recopilación de materiales publicados exclusivamente en la web. Aquí encontrarás cuadernos que por su extensión o por su formato y estilo diferentes no hemos editado en papel, pero que pensamos tienen el mismo rigor, sentido y calidad que los Cuadernos C.J. Deseamos que circulen por la red, y para ello contamos contigo.

Encontrarás los cuadernos de esta colección en:
www.cristianismejusticia.net/es/coleccion-virtual



COLECCIÓN
VIRTUAL

Cristianisme i Justícia

Roger de Llúria, 13, 08010 Barcelona
933 172 338 • info@fespinal.com
www.cristianismeijusticia.net

