

# CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE

## ***CARTA A LOS OBISPOS DE LA IGLESIA CATÓLICA SOBRE ALGUNOS ASPECTOS DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA \****

### **ÍNDICE**

#### **I. Introducción**

#### **II. La oración cristiana a la luz de la revelación**

#### **III. Modos erróneos de hacer oración**

#### **IV. El camino cristiano de la unión con Dios**

#### **V. Cuestiones de método**

#### **VI. Métodos psicofísicos-corpóreos**

#### **VII. «Yo soy el camino»**

### **I. Introducción**

1. El deseo de aprender a rezar de modo auténtico y profundo está vivo en muchos cristianos de nuestro tiempo, a pesar de las no pocas dificultades que la cultura moderna pone a las conocidas exigencias de silencio, recogimiento y oración. El interés que han suscitado en estos años diversas formas de meditación ligadas a algunas religiones orientales y a sus peculiares modos de oración, aun entre los cristianos, es un signo no pequeño de esta necesidad de recogimiento espiritual y de profundo contacto con el misterio divino. Sin embargo, frente a este fenómeno, también se siente en muchos sitios la necesidad de unos criterios seguros de carácter doctrinal y pastoral, que permitan educar en la oración, en cualquiera de sus manifestaciones, permaneciendo en la luz de la verdad, revelada en Jesús, que nos llega a través de la genuina tradición de la Iglesia.

La presente Carta intenta responder a esta necesidad, para que la pluralidad de formas de oración, algunas de ellas nuevas, nunca haga perder de vista su precisa naturaleza, personal y comunitaria, en las diversas Iglesias particulares. Estas indicaciones se dirigen en primer lugar a los obispos, a fin de que las hagan objeto de su solicitud pastoral en las Iglesias que les han sido confiadas y, de esta manera, se convoque a todo el pueblo de Dios —sacerdotes, religiosos y laicos— para que, con renovado vigor, oren al Padre mediante el Espíritu de Cristo nuestro Señor.

2. El contacto siempre más frecuente con otras religiones y con sus diferentes estilos y métodos de oración han llevado a que muchos fieles, en los últimos decenios, se interroguen sobre el valor que pueden tener para los cristianos formas de meditación no cristianas. La pregunta se refiere sobre todo a los métodos orientales<sup>[1]</sup>. Actualmente algunos recurren a tales métodos por motivos terapéuticos: la inquietud espiritual de una vida sometida al ritmo sofocante de la sociedad tecnológicamente avanzada, impulsa

también a un cierto número de cristianos a buscar en ellos el camino de la calma interior y del equilibrio psíquico. Este aspecto psicológico no será considerado en la presente Carta, que más bien desea mostrar las implicaciones teológicas y espirituales de la cuestión. Otros cristianos, en la línea del movimiento de apertura e intercambio con religiones y culturas diversas, piensan que su misma oración puede ganar mucho con esos métodos. Al observar que no pocos métodos tradicionales de meditación, peculiares del cristianismo, en tiempos recientes han caído en desuso, éstos se preguntan: ¿no se podría enriquecer nuestro patrimonio, a través de una nueva educación en la oración, incorporando también elementos que hasta ahora eran extraños?

3. Para responder a esta pregunta, es necesario ante todo considerar, aunque sea a grandes rasgos, en qué consiste la naturaleza íntima de la oración cristiana, para ver luego si y cómo puede ser enriquecida con métodos de meditación nacidos en el contexto de religiones y culturas diversas. Para iniciar esta consideración se debe formular, en primer lugar, una premisa imprescindible: la oración cristiana está siempre determinada por la estructura de la fe cristiana, en la que resplandece la verdad misma de Dios y de la criatura. Por eso se configura, propiamente hablando, como un diálogo personal, íntimo y profundo, entre el hombre y Dios. La oración cristiana expresa, pues, la comunión de las criaturas redimidas con la vida íntima de las Personas trinitarias. En esta comunión, que se funda en el bautismo y en la eucaristía, fuente y culmen de la vida de Iglesia, se encuentra contenida una actitud de conversión, un éxodo del yo del hombre hacia el Tú de Dios. La oración cristiana es siempre auténticamente personal individual y al mismo tiempo comunitaria; rehúye técnicas impersonales o centradas en el yo, capaces de producir automatismos en los cuales, quien la realiza, queda prisionero de un espiritualismo intimista, incapaz de una apertura libre al Dios trascendente. En la Iglesia, la búsqueda legítima de nuevos métodos de meditación deberá siempre tener presente que el encuentro de dos libertades, la infinita de Dios con la finita del hombre, es esencial para una oración auténticamente cristiana.

## **II. La oración cristiana a la luz de la revelación**

4. La misma Biblia enseña cómo debe rezar el hombre que recibe la revelación bíblica. En el Antiguo Testamento se encuentra una maravillosa colección de oraciones, mantenida viva a lo largo de los siglos en la Iglesia de Jesucristo, que se ha convertido en la base de la oración oficial: el Libro de los Salmos o Salterio[2]. Oraciones del tipo de los Salmos aparecen ya en textos más antiguos o resuenan en aquellos más recientes del Antiguo Testamento[3]. Las oraciones del *Libro de los Salmos* narran sobre todo las grandes obras de Dios con el pueblo elegido. Israel medita, contempla y hace de nuevo presentes las maravillas de Dios, recordándolas a través de la oración.

En la revelación bíblica, Israel llega a reconocer y alabar a Dios presente en toda la creación y en el destino de cada hombre. Le invoca, por ejemplo, como auxiliador en el peligro y la enfermedad, en la persecución y en la tribulación. Por último, siempre a la luz de sus obras salvíficas, le alaba en su divino poder y bondad, en su justicia y misericordia, en su infinita majestad.

5. En el Nuevo Testamento, la fe reconoce en Jesucristo —gracias a sus palabras, a sus obras, a su Pasión y Resurrección— la definitiva autorrevelación de Dios, la Palabra encarnada que revela las profundidades más íntimas de su amor. El Espíritu Santo hace penetrar en estas profundidades de Dios: enviado en el corazón de los creyentes, «todo lo sondea, hasta las profundidades de Dios» (1 Cor 12). El Espíritu, según la promesa de Jesús a los discípulos, explicará todo lo que Cristo no podía decirles todavía. Pero el Espíritu «no hablará por su cuenta, ... sino que me dará gloria, porque recibirá de lo mío y os lo comunicará a vosotros» (Jn 16, 13 s.). Lo que Jesús llama aquí «suyo» es, como explica a continuación, también de Dios Padre, porque «todo lo que tiene el Padre es mío. Por eso he dicho: Recibirá de lo mío y os lo comunicará a vosotros» (Jn 16, 15).

Los autores del Nuevo Testamento, con pleno conocimiento, han hablado siempre de la revelación de Dios en Cristo dentro de una visión iluminada por el Espíritu Santo. Los Evangelios sinópticos narran las obras y las palabras de Jesucristo sobre la base de una comprensión más profunda, adquirida después de la Pascua, de lo que los discípulos habían visto y oído; todo el evangelio de Juan está iluminado por la contemplación de Aquel que, desde el principio, es el Verbo de Dios hecho carne; el apóstol Pablo, al que el Señor Jesús se apareció en el camino de Damasco en su majestad divina, intenta educar a los fieles para que puedan «comprender con todos los santos cuál es la anchura y la longitud, la altura y la profundidad (del Misterio de Cristo) y conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento», para que se vayan llenando «hasta la total Plenitud de Dios» (Ef 3, 18 s.); el Apóstol confiesa que el «Misterio de Dios es Cristo, en el cual están ocultos todos los tesoros de la sabiduría y de la ciencia» (Col 2, 3) y —precisa—: «Os digo esto para que nadie os seduzca con discursos capciosos» (v. 4).

6. Existe, por tanto, una estrecha relación entre la revelación y la oración. La constitución dogmática *Dei Verbum* nos enseña que, mediante su revelación, Dios invisible, «movido de amor, habla a los hombres como amigos (cf. Ex 33, 11; Jn 15, 14-15), trata con ellos (cf. Bar 3, 38) para invitarlos y recibirlos en su compañía»<sup>[4]</sup>.

Esta revelación se ha realizado a través de palabras y de obras que remiten siempre, recíprocamente, las unas a las otras; desde el principio y de continuo todo converge hacia Cristo, plenitud de la revelación y de la gracia, y hacia el don del Espíritu Santo que hace al hombre capaz de recibir y contemplar las palabras y las obras de Dios, y de darle gracias y adorarle, en la asamblea de los fieles y en la intimidad del propio corazón iluminado por la gracia divina.

Por este motivo la Santa Iglesia recomienda siempre la lectura de la Palabra de Dios como fuente de la oración cristiana; al mismo tiempo, exhorta a descubrir el sentido profundo de la Sagrada Escritura mediante la oración «para que se realice el diálogo de Dios con el hombre, pues “a Dios hablamos cuando oramos, a Dios escuchamos cuando leemos sus palabras”»<sup>[5]</sup>.

7. De cuanto se ha recordado se siguen inmediatamente algunas consecuencias. Si la oración del cristiano debe inserirse en el movimiento trinitario de Dios, también su contenido esencial deberá necesariamente estar determinado por la doble dirección de

ese movimiento: en el Espíritu Santo, el Hijo viene al mundo para reconciliarlo con el Padre, a través de sus obras y de sus sufrimientos; por otro lado, en el mismo movimiento y en el mismo Espíritu, el Hijo encarnado vuelve al Padre, cumpliendo su voluntad mediante la Pasión y la Resurrección. El «Padrenuestro», la oración de Jesús, indica claramente la unidad de este movimiento: la voluntad del Padre debe realizarse en la tierra como en el cielo (las peticiones de pan, de perdón, de protección, explicitan las dimensiones fundamentales de la voluntad de Dios hacia nosotros) para que una nueva tierra viva y crezca en la Jerusalén celestial.

La oración del Señor Jesús[6] ha sido entregada a la Iglesia («así debéis rezar vosotros», Mt 6, 9); por esto, la oración cristiana, incluso hecha en soledad, tiene lugar siempre dentro de aquella «comunidad de los santos» en la cual y con la cual se reza, tanto en forma pública y litúrgica como en forma privada. Por tanto, debe realizarse siempre en el espíritu auténtico de la Iglesia en oración y, como consecuencia, bajo su guía, que puede concretarse a veces en una dirección espiritual experimentada. El cristiano, también cuando está solo y ora en secreto, tiene la convicción de rezar siempre en unión con Cristo, en el Espíritu Santo, junto con todos los santos para el bien de la Iglesia[7].

### III. Modos erróneos de hacer oración

8. Ya en los primeros siglos se insinuaron en la Iglesia modos erróneos de hacer oración, de los cuales se encuentran trazas en algunos textos del Nuevo Testamento (cf. 1 Jn 4, 3; 1 Tim 1, 3-7 y 4, 3-4). Poco después, aparecen dos desviaciones fundamentales de las que se ocuparon los Padres de la Iglesia: la pseudognosis y el mesalianismo. De esa primitiva experiencia cristiana y de la actitud de los Padres se puede aprender mucho para afrontar los problemas presentes.

Contra la desviación de la pseudognosis[8], los Padres afirman que la materia ha sido creada por Dios y, como tal, no es mala. Además sostienen que la gracia, cuyo principio es siempre el Espíritu Santo, no es un bien natural del alma, sino que debe implorarse a Dios como don. Por esto, la iluminación o conocimiento superior del Espíritu —«gnosis»— no hace superflua la fe cristiana. Por último, para los Padres, el signo auténtico de un conocimiento superior, fruto de la oración, es siempre la caridad cristiana.

9. Si la perfección de la oración cristiana no puede valorarse por la sublimidad del conocimiento gnóstico, tampoco puede serlo en relación con la experiencia de lo divino, como propone el mesalianismo[9]. Los falsos carismáticos del siglo IV identificaban la gracia del Espíritu Santo con la experiencia psicológica de su presencia en el alma. Contra éstos, los Padres insistieron en que la unión del alma orante con Dios tiene lugar en el misterio; en particular, por medio de los sacramentos de la Iglesia, y además esta unión puede realizarse también a través de experiencias de aflicción e incluso de desolación; contrariamente a la opinión de los mesalianos, éstas no son necesariamente un signo de que el Espíritu ha abandonado el alma, sino que, como siempre han reconocido los maestros espirituales, pueden ser una participación auténtica del estado de abandono de nuestro Señor en la cruz, el cual permanece siempre como Modelo y Mediador de la oración[10].

10. Ambas formas de error continúan siendo una tentación para el hombre pecador, al que instigan para que trate de suprimir la distancia que separa la criatura del Creador, como algo que no debería existir; para que considere el camino de Cristo sobre la tierra, por el que Él nos quiere conducir al Padre, como una realidad superada; para que degrade o equipare al nivel de la psicología natural, como «conocimiento superior» o «experiencia», lo que se da como pura gracia.

Estas formas erróneas, que resurgen esporádicamente a lo largo de la historia al margen de la oración de la Iglesia, parecen hoy impresionar nuevamente a muchos cristianos, al presentarse como un remedio psicológico y espiritual, y como rápido procedimiento para encontrar a Dios[11].

11. Pero estas formas erróneas, donde quiera que surjan, pueden ser descubiertas de modo muy sencillo. La meditación cristiana busca captar, en las obras salvíficas de Dios, en Cristo, Verbo encarnado, y en el don de su Espíritu, la profundidad divina, que se revela en el mismo Cristo siempre a través de la dimensión humana y terrena. Por el contrario, en aquellos métodos de meditación, incluso cuando se parte de palabras y hechos de Jesús, se busca prescindir lo más posible de lo que es terreno, sensible y conceptualmente limitado, para subir o sumergirse en la esfera de lo divino, que, en cuanto tal, no es ni terrestre, ni sensible, ni conceptualizable[12]. Esta tendencia, presente ya en la tardía religiosidad griega (sobre todo en el «neoplatonismo»), se vuelve a encontrar en la base de la inspiración religiosa de muchos pueblos, en cuanto que reconocieron el carácter precario de sus representaciones de lo divino y de sus tentativas de acercarse a él.

12. Con la actual difusión de los métodos orientales de meditación en el mundo cristiano y en las comunidades eclesiales, nos encontramos ante un poderoso intento, no exento de riesgos y errores, de mezclar la meditación cristiana con la no cristiana. Las propuestas en este sentido son numerosas y más o menos radicales: algunas utilizan métodos orientales con el único fin de conseguir la preparación psicofísica para una contemplación realmente cristiana; otras van más allá y buscan originar, con diversas técnicas, experiencias espirituales análogas a las que se mencionan en los escritos de ciertos místicos católicos[13]; otras incluso no temen colocar aquel absoluto sin imágenes y conceptos, propio de la teoría budista[14], en el mismo plano de la majestad de Dios, revelada en Cristo, que se eleva por encima de la realidad finita; para tal fin, se sirven de una «teología negativa» que trascienda cualquier afirmación que tenga algún contenido sobre Dios, negando que las criaturas del mundo puedan mostrar algún vestigio, ni siquiera mínimo, que remita a la infinitud de Dios. Por esto, proponen abandonar no sólo la meditación de las obras salvíficas que el Dios de la Antigua y Nueva Alianza ha realizado en la historia, sino también la misma idea de Dios, Uno y Trino, que es Amor, en favor de una inmersión «en el abismo indeterminado de la divinidad»[15].

Estas propuestas u otras análogas de armonización entre meditación cristiana y técnicas orientales deberán ser continuamente examinadas con un cuidadoso discernimiento de contenidos y de métodos, para evitar la caída en un pernicioso sincretismo.

#### IV. El camino cristiano de la unión con Dios

13. Para encontrar el justo «camino» de la oración, el cristiano debe considerar lo que se ha dicho precedentemente a propósito de los rasgos relevantes del camino de Cristo, cuyo «alimento es hacer la voluntad del que (le) ha enviado y llevar a cabo su obra» (Jn 4, 34). El Señor Jesús no tiene una unión más interior y más estrecha con el Padre que ésta, por la cual permanece continuamente en una profunda oración; pues la voluntad del Padre lo envía a los hombres, a los pecadores; más aún, a los que le matarán; y no se puede unir más íntimamente al Padre que obedeciendo a esa voluntad. Sin embargo, eso de ninguna manera impide que, en el camino terreno, se retire también a la soledad para orar, para unirse al Padre y recibir de Él nuevo vigor para su misión en el mundo. Sobre el Tabor, donde su unión con el Padre aparece de manera manifiesta, se predice su Pasión (cf. Lc 9, 31) y allí ni siquiera se considera el deseo de permanecer en «tres tiendas» sobre el monte de la Transfiguración. Toda oración contemplativa cristiana remite constantemente al amor del prójimo, a la acción y a la pasión, y, precisamente de esa manera, acerca más a Dios.

14. Para aproximarse a ese misterio de la unión con Dios, que los Padres griegos llamaban divinización del hombre, y para comprender con precisión las modalidades en que se realiza, es preciso ante todo tener presente que el hombre es esencialmente criatura<sup>[16]</sup> y como tal permanecerá para siempre, de manera que nunca será posible una absorción del yo humano en el Yo divino, ni siquiera en los más altos estados de gracia. Pero se debe reconocer que la persona humana es creada «a imagen y semejanza» de Dios, y el arquetipo de esta imagen es el Hijo de Dios, en el cual y para el cual hemos sido creados (cf. Col 1, 16). Ahora bien, este arquetipo nos descubre el más grande y bello misterio cristiano: el Hijo es desde la eternidad «otro» respecto al Padre, y, sin embargo, en el Espíritu Santo, es «de la misma sustancia»: por consiguiente, el hecho de que haya una alteridad no es un mal, sino más bien el máximo de los bienes. Hay alteridad en Dios mismo, que es una sola naturaleza en tres Personas y hay alteridad entre Dios y la criatura, que son por naturaleza diferentes. Finalmente, en la sagrada eucaristía, como también en los otros sacramentos —y análogamente en sus obras y palabras—, Cristo se nos da a sí mismo y nos hace partícipes de su naturaleza divina<sup>[17]</sup>, sin que destruya nuestra naturaleza creada, de la que él mismo participa con su encarnación.

15. Si se consideran en conjunto estas verdades, se descubre, con gran sorpresa, que en la realidad cristiana se cumplen, por encima de cualquier medida, todas las aspiraciones presentes en la oración de las otras religiones, sin que, como consecuencia, el yo personal y su condición de criatura se anulen y desaparezcan en el mar del Absoluto. «Dios es Amor» (1 Jn 4, 8): esta afirmación profundamente cristiana puede conciliar la unión perfecta con la alteridad entre amante y amado, el eterno intercambio con el eterno diálogo. Dios mismo es este eterno intercambio, y nosotros podemos verdaderamente convertirnos en partícipes de Cristo, como «hijos adoptivos», y gritar con el Hijo en el Espíritu Santo: «Abba, Padre». En este sentido, los Padres tienen toda la razón al hablar de divinización del hombre que, incorporado a Cristo Hijo de Dios por naturaleza, se hace,

por su gracia, partícipe de la naturaleza divina, «hijo en el Hijo». El cristiano, al recibir al Espíritu Santo, glorifica al Padre y participa realmente en la vida trinitaria de Dios.

## V. Cuestiones de método

16. La mayor parte de las grandes religiones que han buscado la unión con Dios en la oración han indicado también caminos para conseguirla. Como «la Iglesia católica nada rechaza de lo que, en estas religiones, hay de verdadero y santo»[\[18\]](#), no se deberían despreciar sin previa consideración estas indicaciones, por el mero hecho de no ser cristianas. Se podrá, al contrario, tomar de ellas lo que tienen de útil, a condición de mantener la concepción cristiana de la oración, su lógica y sus exigencias, porque sólo dentro de esta totalidad esos fragmentos podrán ser reformados y asumidos. Entre éstos, se puede enumerar en primer lugar la humilde aceptación de un maestro experimentado en la vida de oración que conozca sus normas, según la conocida y constante experiencia de los cristianos desde los tiempos antiguos, ya en la época de los Padres del desierto. Este maestro, experto en el «sentire cum ecclesia», debe no sólo dirigir y llamar la atención sobre ciertos peligros, sino también, como «padre espiritual», introducir con espíritu encendido, de corazón a corazón, por así decir, en la vida de oración, que es don del Espíritu Santo.

17. El final de la Antigüedad no cristiana distinguía tres estados en la vida de perfección: el primero, de la purificación; el segundo, de la iluminación, y el tercero, de la unión. Esta doctrina ha servido de modelo para muchas escuelas de espiritualidad cristiana. Este esquema, en sí mismo válido, necesita sin embargo algunas precisiones que permitan su correcta interpretación cristiana, evitando peligrosas confusiones y malentendidos.

18. La búsqueda de Dios mediante la oración debe ser precedida y acompañada de la ascesis y de la purificación de los propios pecados y errores, porque, según la palabra de Jesús, solamente «los limpios de corazón verán a Dios» (Mt 5, 8). El Evangelio señala sobre todo una purificación moral de la falta de verdad y de amor y, sobre un plano más profundo, de todos los instintos egoístas que impiden al hombre reconocer y aceptar la voluntad de Dios en toda su integridad. En contra de lo que pensaban los estoicos y neoplatónicos, las pasiones no son, en sí mismas, negativas, sino que es negativa su tendencia egoísta y, por tanto, el cristiano debe liberarse de ella para llegar a aquel estado de libertad positiva que la Antigüedad cristiana llama «apatheia», el Medioevo «impassibilitas» y los Ejercicios Espirituales ignacianos «indiferencia»[\[19\]](#). Esto es imposible sin una radical abnegación, como se ve también en San Pablo, que usa abiertamente la palabra «mortificación» (de las tendencias pecaminosas) [\[20\]](#). Sólo esta abnegación hace al hombre libre para realizar la voluntad de Dios y participar en la libertad del Espíritu Santo.

19. Por consiguiente, la doctrina de aquellos maestros que recomiendan «vaciar» el espíritu de toda representación sensible y de todo concepto, deberá ser correctamente interpretada, manteniendo sin embargo una actitud de amorosa atención a Dios, de tal forma que permanezca, en la persona que hace oración, un vacío susceptible de llenarse con la riqueza divina. El vacío que Dios exige es el rechazo del propio egoísmo, no

necesariamente la renuncia a las cosas creadas que nos ha dado y entre las cuales nos ha colocado. No hay duda de que en la oración hay que concentrarse enteramente en Dios y excluir lo más posible aquellas cosas de este mundo que nos encadenan a nuestro egoísmo. En este punto, San Agustín es un maestro insigne. Si quieres encontrar a Dios, dice, desprecia el mundo exterior y entra en ti mismo; sin embargo, prosigue, no te quedes allí, sino sube por encima de ti mismo, porque tú no eres Dios: Él es más profundo y grande que tú. «Busco en mi alma su sustancia y no la encuentro; sin embargo, he meditado en la búsqueda de Dios y, empujado hacia Él a través de las cosas creadas, he intentado conocer sus “perfecciones invisibles” (Rm 1, 20)»[\[21\]](#). «Quedarse en sí mismo»: he aquí el verdadero peligro. El gran Doctor de la Iglesia recomienda concentrarse en sí mismo, pero también trascender el yo que no es Dios, sino sólo una criatura. Dios es «interior intimo meo, et superior summo meo»[\[22\]](#). Efectivamente, Dios está en nosotros y con nosotros, pero nos trasciende en su misterio[\[23\]](#).

20. Desde el punto de vista dogmático, es imposible llegar al amor perfecto de Dios si se prescinde de su autodonación en el Hijo encarnado, crucificado y resucitado. En Él, bajo la acción del Espíritu Santo, participamos, por pura gracia, de la vida intradivina. Cuando Jesús dice: «El que me ha visto a mí ha visto al Padre» (Jn 14, 9), no se refiere simplemente a la visión y al conocimiento exterior de su figura humana («la carne no sirve para nada», Jn 6, 63). Lo que entiende con ello es más bien un «ver» hecho posible por la gracia de la fe: ver a través de su manifestación sensible lo que el Señor Jesús, como Verbo del Padre, quiere verdaderamente mostrarnos de Dios («El Espíritu es el que da la vida [...]; las palabras que os he dicho son espíritu y vida», *ibid.*). En este «ver» no se trata de una abstracción puramente humana («abs-tractio») de la figura en la que Dios se ha revelado, sino de captar la realidad divina en la figura humana de Jesús, de captar su dimensión divina y eterna en su temporalidad. Como dice San Ignacio en los *Ejercicios Espirituales*, deberíamos intentar captar «la infinita suavidad y dulzura de la divinidad» (n. 124), partiendo de la finita verdad revelada en la que habíamos comenzado. Mientras nos eleva, Dios libremente puede «vaciarlos» de todo lo que nos ata en este mundo, de atraernos completamente a la vida trinitaria de su caridad eterna. Sin embargo, este don puede ser concedido sólo «en Cristo a través del Espíritu Santo» y no por nuestras propias fuerzas, prescindiendo de su revelación.

21. En el camino de la vida cristiana, después de la purificación sigue la iluminación mediante la caridad que el Padre nos da en el Hijo y la unción que de Él recibimos en el Espíritu Santo (cf. 1 Jn 2, 20). Desde la antigüedad cristiana se hace referencia a la «iluminación» recibida en el bautismo. Ésta introduce a los fieles, iniciados en los divinos misterios, en el conocimiento de Cristo, mediante la fe que opera por medio de la caridad. Es más, algunos escritores eclesiásticos hablan explícitamente de la iluminación recibida en el bautismo como fundamento de aquel sublime conocimiento de Cristo Jesús (cf. Flp 3, 8) que viene definido como «theoria» o contemplación[\[24\]](#).

Los fieles, por la gracia del bautismo, están llamados a progresar en el conocimiento y en el testimonio de las misterios de la fe, «por la comprensión interior de las realidades espirituales que experimentan»[\[25\]](#). Ninguna luz divina hace que las verdades de la fe



queden superadas. Por el contrario, las eventuales gracias de iluminación que Dios pueda conceder ayudan a aclarar la dimensión más profunda de los misterios confesados y celebrados por la Iglesia, en espera de que el cristiano pueda contemplar a Dios en la gloria tal y como es (cf. 1 Jn 3, 2).

22. Finalmente, el cristiano que hace oración puede llegar, si Dios lo quiere, a una experiencia particular de unión. Los sacramentos, sobre todo el bautismo y la eucaristía[26], son el comienzo real de la unión del cristiano con Dios. Sobre este fundamento, por una especial gracia del Espíritu, quien ora puede ser llamado a aquel particular tipo de unión con Dios que, en el ámbito cristiano, viene calificado como mística.

23. Ciertamente, el cristiano tiene necesidad de determinados tiempos para retirarse en la soledad, para meditar y para encontrar su camino en Dios; pero, dado su carácter de criatura, y de criatura consciente de no estar seguro sino por la gracia, su modo de acercarse a Dios no se fundamenta en una técnica, en el sentido estricto de la palabra, porque esto iría en contra de la infancia espiritual que predica el Evangelio. La auténtica mística cristiana nada tiene que ver con la técnica: es siempre un don de Dios, del cual se siente indigno quien lo recibe[27].

24. Hay determinadas gracias místicas, por ejemplo, las conferidas a los fundadores de instituciones eclesiales en favor de toda su fundación, así como a otros santos, que caracterizan su peculiar experiencia de oración y no pueden, como tales, ser objeto de imitación y aspiración para otros fieles, aunque pertenezcan a la misma institución y estén deseosos de una oración siempre más perfecta[28]. Pueden existir diversos niveles y modalidades de participación en la experiencia de oración de un fundador, sin que a todos deba ser conferida con idénticas características. Por otra parte, la experiencia de oración, que ocupa un puesto privilegiado en todas las instituciones auténticamente eclesiales antiguas y modernas, constituyen siempre, en último término, algo personal, ya que Dios da su gracia a la persona en orden a la oración.

25. A propósito de la mística, se debe distinguir entre los dones del Espíritu Santo y los carismas concedidos en modo totalmente libre por Dios. Los primeros son algo que todo cristiano puede reavivar en sí mismo a través de una vida solícita de fe, de esperanza y de caridad y, de esa manera, llegar a una cierta experiencia de Dios y de los contenidos de la fe, por medio de una seria ascesis; en cuanto a los carismas, san Pablo dice que existen sobre todo en favor de la Iglesia, de los otros miembros del Cuerpo místico de Cristo (cf. 1 Cor 12, 7). Al respecto hay que recordar, por una parte, que los carismas no se pueden identificar con los dones extraordinarios «místicos» (cf. Rm 12, 3-21); por otra, que la distinción entre «dones del Espíritu Santo» y «carismas» no es tan estricta. Un carisma fecundo para la Iglesia no puede ejercitarse, en el ámbito neotestamentario, sin un determinado grado de perfección personal; por otra parte, todo cristiano «vivo» posee una tarea peculiar (y en este sentido un «carisma») «para la edificación del Cuerpo de Cristo» (cf. Ef 4, 15-16)[29], en comunión con la jerarquía católica, a la cual «compete ante todo no sofocar el Espíritu, sino probarlo todo y retener lo que es bueno» (LG 12).

## **VI. Métodos psicofísicos-corpóreos**

26. La experiencia humana demuestra que la posición y la actitud del cuerpo no dejan de tener influencia sobre el recogimiento y la disposición del espíritu, por lo cual algunos escritores espirituales del Oriente y del Occidente cristiano le han prestado atención.

Sus reflexiones, aun presentando puntos en común con los métodos orientales no cristianos de meditación, evitan aquellas exageraciones o visiones unilaterales que, en cambio, con frecuencia se proponen hoy día a personas insuficientemente preparadas.

Los autores espirituales han adoptado aquellos elementos que facilitan el recogimiento en la oración, reconociendo al mismo tiempo su valor relativo: son útiles si se conforman y se orientan a la finalidad de la oración cristiana[30]. Por ejemplo, el ayuno cristiano posee ante todo el significado de un ejercicio de penitencia y de abstinencia, pero, ya para los Padres, estaba también orientado a hacer más disponible al hombre para el encuentro con Dios y al cristiano más capaz de dominio de sí mismo y, simultáneamente, más atento a los hermanos necesitados.

En la oración, el hombre entero debe entrar en relación con Dios y, por consiguiente, también su cuerpo debe adoptar la postura más propicia al recogimiento[31]. Tal posición puede expresar simbólicamente la misma oración, variando según las culturas y la sensibilidad personal. En algunos lugares, los cristianos están adquiriendo hoy una mayor conciencia de cómo puede favorecer la oración una determinada actitud del cuerpo.

27. La meditación cristiana de Oriente[32] ha valorizado el simbolismo psicofísico, que a menudo falta en la oración de Occidente. Este simbolismo puede ir desde una determinada actitud corpórea hasta las funciones vitales fundamentales, como la respiración o el latido cardíaco. El ejercicio de la «oración del Señor Jesús» por ejemplo, que se adapta al ritmo respiratorio natural, puede, al menos por un cierto tiempo, servir de ayuda real para muchos[33]. Por otra parte, los mismos maestros orientales han constatado también que no todos son igualmente idóneos para hacer uso de este simbolismo, porque no todas las personas están en condiciones de pasar del signo material a la realidad espiritual que se busca. El simbolismo, comprendido en modo inadecuado e incorrecto, puede incluso convertirse en un ídolo y, como consecuencia, en un impedimento para la elevación del espíritu a Dios. Vivir en el ámbito de la oración toda la realidad del propio cuerpo como símbolo es todavía más difícil: puede degenerar en un culto al mismo y hacer que se identifiquen subrepticamente todas sus sensaciones con experiencias espirituales.

28. Algunos ejercicios físicos producen automáticamente sensaciones de quietud o de distensión, sentimientos gratificantes y, quizá, hasta fenómenos de luz y calor similares a un bienestar espiritual. Confundirlos con auténticas consolaciones del Espíritu Santo sería un modo totalmente erróneo de concebir el camino espiritual; atribuirles significados simbólicos típicos de la experiencia mística, cuando la actitud moral del interesado no se corresponde con ella, representaría una especie de esquizofrenia mental que puede conducir incluso a disturbios psíquicos y, en ocasiones, a aberraciones morales.

Esto no impide que auténticas prácticas de meditación provenientes del Oriente cristiano y de las grandes religiones no cristianas, que ejercen un atractivo sobre el hombre de hoy,

alienado y turbado, puedan constituir un medio adecuado para ayudar a la persona que hace oración a estar interiormente distendida delante de Dios, aunque le urjan las solicitudes exteriores.

Sin embargo, es preciso recordar que la unión habitual con Dios, o esa actitud de vigilancia interior y de invocación de la ayuda divina que en el Nuevo Testamento viene llamada la «oración continua»<sup>[34]</sup>, no se interrumpe necesariamente ni siquiera cuando hay que dedicarse, según la voluntad de Dios, al trabajo y al cuidado del prójimo, según exhorta el Apóstol: «Ya comáis, ya bebáis o hagáis cualquier otra cosa, hacedlo todo para gloria de Dios» (1 Cor 10, 31). Efectivamente, la oración auténtica, como sostienen los grandes maestros espirituales, suscita en los que la practican una ardiente caridad que los empuja a colaborar en la misión de la Iglesia y al servicio de sus hermanos para mayor gloria de Dios<sup>[35]</sup>.

## **VII. «Yo soy el camino»**

29. Todo fiel debe buscar y puede encontrar el propio camino, el propio modo de hacer oración, en la variedad y riqueza de la oración cristiana enseñada por la Iglesia; pero todos estos caminos personales confluyen, al final, en aquel camino al Padre, que Jesucristo ha proclamado que es Él mismo. En la búsqueda del propio camino, cada uno se dejará, pues, conducir no tanto por sus gustos personales cuanto por el Espíritu Santo, que le guía, a través de Cristo, al Padre.

30. En todo caso, para quien se empeña seriamente vendrán tiempos en los que le parecerá vagar en un desierto sin «sentir» nada de Dios a pesar de todos sus esfuerzos. Debe saber que estas pruebas no se le ahorran a ninguno que tome en serio la oración. Pero no debe identificar inmediatamente esta experiencia, común a todos los cristianos que rezan, con la «noche oscura» mística. De todas maneras, en aquellos períodos debe esforzarse firmemente por mantener la oración, que, aunque podrá darle la impresión de una cierta «artificiosidad», se trata en realidad de algo completamente diverso: es precisamente entonces cuando la oración constituye una expresión de su fidelidad a Dios, en presencia del cual quiere permanecer incluso a pesar de no ser recompensado por ninguna consolación subjetiva.

En esos momentos aparentemente negativos se muestra lo que busca realmente quien hace oración: si busca a Dios, que, en su infinita libertad, siempre lo supera, o si se busca sólo a sí mismo, sin lograr ir más allá de las propias «experiencias», ya le parezcan experiencias positivas de unión con Dios, ya le parezcan negativas de «vacío» místico.

31. La caridad de Dios, único objeto de la contemplación cristiana, es una realidad de la cual uno no se puede «apropiar» con ningún método o técnica: es más, debemos tener siempre la mirada fija en Jesucristo, en quien la caridad divina ha llegado por nosotros a tal punto sobre la cruz, que también Él ha asumido para sí la condición de abandonado por el Padre (cf. Mc 15, 34). Debemos, pues, dejar decidir a Dios la manera con que quiere hacernos partícipes de su amor. Pero no debemos intentar jamás, en modo alguno, ponernos al mismo nivel del objeto contemplado, el amor libre de Dios, ni siquiera cuando,

por la misericordia de Dios Padre, mediante el Espíritu Santo enviado a nuestros corazones, se nos da gratuitamente en Cristo un reflejo sensible de este amor divino y nos sentimos como atraídos por la verdad, la bondad y la belleza del Señor.

Cuanto más se le concede a una criatura acercarse a Dios, tanto más crece en ella la reverencia delante del Dios tres veces Santo. Se comprende entonces la palabra de san Agustín: «Tú puedes llamarme amigo, yo me reconozco siervo»<sup>[36]</sup>, o bien la palabra, para nosotros aún más familiar, pronunciada por aquella a quien Dios ha gratificado con la mayor y más alta familiaridad: «Ha puesto los ojos en la pequeñez de su esclava» (Lc 1, 48).

*El Sumo Pontífice Juan Pablo II, durante una audiencia concedida al infrascrito Cardenal Prefecto, ha aprobado esta carta, decidida en reunión plenaria de la Congregación para la Doctrina de la Fe, y ha ordenado su publicación.*

*Roma, en la sede de la Congregación para la Doctrina de la Fe, el día 15 de octubre de 1989, fiesta de Santa Teresa de Jesús.*

**Joseph Cardenal Ratzinger**  
*Prefecto*

**+ Alberto Bovone**  
*Arzobispo titular de Cesarea de Numidia*  
*Secretario*

---

## Notas

\* AAS 82 (1990) 362-379.

[1] Con la expresión "métodos orientales" se entienden métodos inspirados en el hinduismo y el budismo, como el "zen", la "meditación trascendental" o el "yoga". Se trata, pues, de métodos de meditación del Extremo Oriente no cristiano que, no pocas veces hoy en día, son utilizados también por algunos cristianos en su meditación. Las orientaciones de principio y de método contenidas en el presente documento desean ser un punto de referencia no sólo para este problema, sino también, más en general, para las diversas formas de oración practicadas en las realidades eclesiales, particularmente en las asociaciones, movimientos y grupos.

[2] Sobre el uso del libro de los Salmos en la oración de la Iglesia, cf. *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, nn. 100-109.

[3] Cf., por ej., Éx 15; Dt 32; 1 Sam 2; 2 Sam 22, algunos textos proféticos, 1 Crón 16.

[4]. Const. dogm. *Dei Verbum*, n. 2. Este documento ofrece otras indicaciones importantes para una comprensión teológica y espiritual de la oración cristiana; véanse, por ejemplo, los nn. 3, 5, 8 y 21.

[5] Const. dogm. *Dei Verbum*, n. 25.

[6] Sobre la oración de Jesús véase *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, nn. 3-4.

[7]. Cf. *Institutio generalis de Liturgia Horarum*, n. 9.

[8] La pseudognosis consideraba la materia como algo impuro, degradado, que envolvía el alma en una ignorancia de la que debía librarse por la oración; de esa manera, el alma se elevaba al verdadero conocimiento superior y, por tanto, a la pureza. Ciertamente, no todos podían conseguirlo, sino sólo los hombres verdaderamente espirituales; para los simples creyentes bastaban la fe y la observancia de los mandamientos de Cristo.

[9] Los mesalianos fueron ya denunciados por S. Efrén Sirio (*Hymno contra Haereses* 22, 4, ed. E. Beck, CSCO 169, 1957, p. 79) y después, entre otros, por Epifanio de Salamina (*Panarion*, también llamado *Adversus Haereses*: PG 41, 156-1200; PG 42, 9-832) y Anfiloquio, obispo de Iconio (*Contra haereticos*: G. Ficker, *Amphilochiana* 1, Leipzig 1906, p. 21-77).

[10]. Cf., por ej., San Juan de la Cruz, *Subida del Monte Carmelo*, II, cap. 7, 11.

[11] En la Edad Media existían corrientes extremistas al margen de la Iglesia, descritas, no sin ironía, por uno de los grandes contemplativos cristianos, el flamenco Jan Van Ruysbroek. Distingue éste en la vida mística tres tipos de desviación (*Die gheestelike Brulocht* 228, 12-230, 17; 230, 18-232, 22; 232, 23-236, 6) y hace también una crítica general referida a estas formas (236, 7-237, 29). Más tarde, técnicas semejantes han sido descritas y rechazadas por santa Teresa de Jesús. Observa ésta agudamente que "el mismo cuidado que se pone en no pensar en nada despertará la inteligencia a pensar mucho" y que dejar de lado el misterio de Cristo en la meditación cristiana es siempre una especie de "traición" (cf. Santa Teresa de Jesús, *Vida* 12, 5 y 22, 1-5).

[12] Mostrando a toda la Iglesia el ejemplo y la doctrina de santa Teresa de Jesús, que en su tiempo debió rechazar la tentación de ciertos métodos que invitaban a prescindir de la Humanidad de Cristo en favor de un vago sumergirse en el abismo de la divinidad, el papa Juan Pablo II decía en una [homilía el 1 de noviembre de 1982](#) que el grito de Teresa de Jesús en favor de una oración enteramente centrada en Cristo "vale también en nuestros días contra algunas técnicas de oración que no se inspiran en el Evangelio y que prácticamente tienden a prescindir de Cristo, en favor de un vacío mental que dentro del cristianismo no tiene sentido. Toda técnica de oración es válida en cuanto se inspira en Cristo y conduce a Cristo, el Camino, la Verdad y la Vida" (cf. Jn 14, 6). Véase: *Homelia Abulae habita in honorem Sanctae Teresiae*, AAS 75 (1983), 256-257.

[13] Véase, por ejemplo, "La nube del no saber", obra espiritual de un escritor anónimo inglés del siglo XIV.

[14] El concepto "nirvana" se entiende, en los textos religiosos del budismo, como un estado de quietud que consiste en la anulación de toda realidad concreta por ser transitoria y, precisamente por eso, decepcionante y dolorosa.

[15] El Maestro Eckhart habla de una inmersión "en el abismo indeterminado de la divinidad" que es una "tiniebla en la cual la luz de la Trinidad nunca ha resplandecido". Cf. Sermo "*Ave gratia plena*", al final (J. Quint, *Deutsche Predigten und Traktate*, Hanser 1955, p. 261).

[16] Cf. Const. past. [Gaudium et spes](#) n. 19, 1 : "La razón más alta de la dignidad humana consiste en la vocación del hombre a la unión con Dios. Desde su mismo nacimiento, el hombre es invitado al diálogo con Dios. Existe pura y simplemente por el amor de Dios, que lo creó, y por el amor de

Dios que lo conserva. Y sólo puede decir que vive en la plenitud de la verdad cuando reconoce libremente ese amor y se confía por entero a su Creador".

[17] Como escribe santo Tomás a propósito de la eucaristía: "...proprius effectus huius sacramenti est conversio hominis in Christum, ut dicat cum Apostolo: Vivo ego, iam non ego; vivit vero in me Christus (Gal 2, 20)" (*In IV Sent.*, d. 12, q. 2, a. 1).

[18] Decl. [Nostra aetate](#), n. 2.

[19] San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, n. 23 y *passim*.

[20] Cf. Col 3, 5; Rm 6, 11ss.; Gal 5, 24.

[21] San Agustín, *Enarrationes in Psalmos* XLI, 8: PL 36, 469.

[22] San Agustín, *Confessiones* 3, 6, 11: PL 32, 688. Cf. *De vera Religione* 39, 72: PL 34, 154.

[23] El sentido cristiano positivo del "vaciamiento" de las criaturas resplandece de forma ejemplar en el Pobrecillo de Asís. San Francisco, precisamente porque ha renunciado a ellas por amor del Señor, las contempla llenas de su presencia y resplandecientes en su dignidad de criaturas de Dios y entona la callada melodía de su ser en el *Cántico de las criaturas* (cf. C. Esser, *Opuscula sancti Patris Francisci Assiensis*, Ed. Ad Claras aquas Grottaferrata (Roma), 1978, p. 83-86. En el mismo sentido escribe en la *Carta a todos los fieles*: "Toda criatura que hay en el cielo y en la tierra, en el mar y los abismos (Ap 5, 13) rinda a Dios alabanzas, gloria, honor y bendición, pues Él es nuestra virtud y fortaleza; Él solo es bueno (Lc 18, 19), Él solo altísimo, omnipotente, admirable, glorioso; solo Él santo, digno de ser alabado y bendecido por los siglos de los siglos. Amén" (ibid. *Opuscula*, o.c., p. 124).

San Buenaventura hace notar cómo Francisco percibía en cada criatura la huella de Dios y derramaba su alma en el gran himno del reconocimiento y la alabanza (cf. *Legenda S. Francisci*, cap. 9, n. 1, en *Opera Omnia*, ed. Quaracchi 1898, Vol. VIII, p. 530).

[24] Véanse, por ejemplo, San Justino, *Apologia* I, 61, 12-13: PG 6, 420-421; Clemente de Alejandría, *Paedagogus* I, 6, 25-31: PG 8, 281-284; San Basilio de Cesarea, *Homiliae diversae* 13, 1: PG 31, 424-425; San Gregorio Nacianceno, *Orationes* 40, 3, 1: PG 36, 361.

[25] Const. dogm. [Dei Verbum](#), n. 8.

[26] La eucaristía, definida por la constitución dogmática [Lumen gentium](#) "Fuente y cumbre de toda la vida cristiana" (n. 11), nos hace participar realmente del Cuerpo del Señor; en ella "somos elevados a la comunión con Él" (n. 7).

[27] Cf. Santa Teresa de Jesús, *Castillo interior* IV, 1, 2.

[28] Nadie que haga oración aspirará, sin una gracia especial, a una visión global de la revelación de Dios como San Gregorio Magno reconoce en san Benito, o al impulso místico con el que san Francisco de Asís contemplaba a Dios en todas sus criaturas, o a una visión también global, como la que tuvo san Ignacio en el río Cardoner y de la cual afirma que, en el fondo, habría podido tomar para él el puesto de la Sagrada Escritura. La "noche oscura" descrita por san Juan de la Cruz es parte de su personal carisma de oración: no es preciso que todos los miembros de su Orden la vivan de la misma forma, como si fuera la única manera de alcanzar la perfección en la oración a que están llamados por Dios.

[29] La llamada del cristiano a experiencias "místicas" puede incluir tanto lo que santo Tomás califica como experiencia viva de Dios a través de los dones del Espíritu Santo, como las formas inimitables —a las que, por tanto, no se debe aspirar— de donación de la gracia (cf. Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae*, Ia-IIae, q. 68, a. 1 c, como también a. 5 ad 1).

[30] Véanse, por ejemplo, los escritores antiguos que hablan de la actitud del orante asumida por los cristianos en oración: Tertuliano, *De oratione*, XIV: PL 1, 1170; XVII: PL 1, 1174-1176; Orígenes, *De oratione*, XXXI, 2: PG 11, 550-553. Y refiriéndose al significado de tal gesto: Bernabé, *Epistula* XII, 2-4: PG 2, 760-761; San Justino, *Dialogus*, 90, 4-5: PG 6, 689-692; San Hipólito Romano, *Commentarium in Dan.*, III, 24: GCS I, 168, 8-17; Orígenes, *Homiliae in Ex.*, XI, 4: PG 12, 377-378. Sobre la posición del cuerpo, véase también Orígenes, *De Oratione* XXXI, 3: PG 11, 553-555.

[31] Cf. San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, n. 76.

[32] Como, por ejemplo, la de los anacoretas hesicastas. La "hesyquia" o quietud, externa e interna, es considerada por los anacoretas una condición de la oración; en su forma oriental, está caracterizada por la soledad y las técnicas de recogimiento.

[33] El ejercicio de la "oración a Jesús", que consiste en repetir una fórmula densa de referencias bíblicas de invocación y súplica (por ejemplo, "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí"), se adapta al ritmo respiratorio natural. Sobre esto cf. San Ignacio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, n. 258.

[34] Cf. 1 Tes 5, 17 y 2 Tes 3, 8-12. De éstos y otros textos surge la problemática: ¿cómo conciliar la obligación de la oración continua con la del trabajo? Pueden verse, entre otros, San Agustín, *Epistula* 130, 20: PL 33, 501-502, y San Juan Casiano, *De institutis coenobiorum* III, 1-3: SCh 109, 92-93. Puede leerse también la *Demostración sobre la oración* de Afrahate, el primer Padre de la iglesia siríaca, y en particular los números 14-15, dedicados a las llamadas "obras de la oración" (cf. la edición de L. Parisot, *Afraatis Sapientis Persae Demonstrationes*, IV: *Patrologia Syriaca* 1, 170-174).

[35] Cf. Santa Teresa de Jesús, *Castillo interior*, VII, 4, 6.

[36] San Agustín, *Ennarrationes in Psalmos* CXLII, 6: PL 37, 1849. Véase también San Agustín, *Tractatus in Iohannem* IV 9: PL 35, 1410: "Quando autem nec ad hoc dignum se dicit, vere plenus Spiritu Sancto erat, qui sic servus Dominum agnovit, et ex servo amicus fieri meruit".

**¿PUEDE UN CRISTIANO PRACTICAR YOGA COMO DISCIPLINA CORPORAL? UN EXPERTO HABLA DE SU FIN RELIGIOSO**

**¿SE PUEDE SEPARAR LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD QUE APORTA EL YOGA DE SU CONNOTACIÓN ESPIRITUAL?**

**¿ES INCOMPATIBLE PARA UN CRISTIANO PRACTICAR EL YOGA?**

**FUENTE: RELIGIÓN EN LIBERTAD**

Por su interés, se reproduce íntegramente un artículo sobre la relación entre el yoga y el cristianismo del profesor **Joel S. Peters**, que enseña Teología en un Instituto católico de segunda enseñanza en Montvale, New Jersey (Estados Unidos).

**¿Es el yoga una amenaza para los cristianos?**

«No es poco común en estos días ver propaganda y promociones del yoga. Abundan los libros sobre el yoga; abundan los sitios en el Internet que se ocupan de su filosofía y práctica; y seminarios de divulgación son rutinariamente ofrecidos en gimnasios, clubs de salud e, incluso, en algunas instituciones católicas. Ha penetrado tan exitosamente en nuestra cultura que incluso a mucha gente no se le mueve ni un pelo cuando eso se menciona. De hecho algunos cristianos han incorporado al yoga a sus vidas y admiran su propia actitud "inclusiva", o bien no ven nada incorrecto con practicar el yoga y estarían muy sorprendidos de saber que representa alguna amenaza espiritual de cualquier tipo.

**Gran ignorancia sobre el yoga**

»Es precisamente a causa de esta ignorancia sobre el yoga -- de parte de quienes se declaran cristianos -- que elegí escribir este artículo. No tengo dudas que la vasta mayoría de creyentes que practican el yoga es felizmente inconsciente respecto de su verdadera naturaleza y propósitos y que probablemente lo vea como "simplemente ejercicio". Pero en eso radica su mayor peligro. Cuando el yoga es reducido a una mera disciplina corporal, con poca o ninguna relación con sus fundamentos espirituales, corremos el riesgo de ser engañados sobre algo que puede tener mucho que ver sobre nuestro bienestar espiritual.

**¿Qué es el yoga?**

»Los orígenes del yoga se remontan hasta 5.000 años y durante mucho tiempo sus principios se difundieron a través de la transmisión oral. Finalmente esta tradición fue puesta por escrito y entonces el yoga hizo su aparición en los cuatro antiguos textos hindúes conocidos como los Vedas, el más antiguo de los cuales data del 1.500 a.C. Más tarde, un individuo llamado Patañjali compiló y codificó la suma total del saber sobre el yoga. Las fuentes discrepan sobre cuándo ocurrió esto, con fechas que van del siglo



IV a.C. al II d.C. Su obra, llamada el Yoga Sutra, es el texto de más autoridad sobre el yoga, reconocido por todas sus escuelas.

## **Hinduismo y yoga, inseparables**

»La palabra "yoga" deriva de la raíz sánscrita yuj, que significa "unión" o "uncir". El sánscrito es la lengua antigua del hinduismo y por tanto no debería sorprender el saber que el yoga está relacionado inseparablemente con esta religión. En realidad, el significado de "yoga" es muy similar a la palabra latina religio, de la que deriva nuestra palabra "religión" -- que significa "sujetar" o "atar". En el caso de ambas palabras, la clara implicación es que la persona ha sido "acoplada" o "ligada" a algo espiritual. Más significativa es aún la razón por la cual se ha desarrollado el yoga.

»En el hinduismo existen tres vías para la salvación: las obras (ritos, obligaciones, y ceremonias que deben agregarse al propio mérito), el conocimiento (la comprensión de que la verdadera causa del mal y la miseria no es el pecado sino la ignorancia sobre la verdadera naturaleza de nuestra existencia) y la devoción (la adoración a los dioses y diosas hindúes).

## **El yoga es un sistema de la filosofía hinduista**

»Son los brahmanes o casta sacerdotal (el estado social más alto) los que en la sociedad hindú, los que más frecuentemente utilizan la vía del conocimiento. Dentro de ella, existen tres escuelas filosóficas: vedanta, sankhya y yoga. De modo que, dicho con sencillez, el yoga es un sistema de la filosofía hinduista diseñado para conducir a quien lo practica al alumbramiento espiritual o la salvación. Dentro de este proceso, el mecanismo específico es la utilización de posturas físicas (asanas), unidas a ejercicios respiratorios que son específicamente diseñados para estimular la meditación y alterar el estado de la propia conciencia a fin de que quien lo practica alcance la unión con una "realidad superior".

## **El objetivo final del yoga es el mismo**

»Si bien es ajeno al propósito de este artículo tratar los diversos tipos de yoga, es relevante notar que, no obstante que los componentes dentro de sus ramas pueden variar, su objetivo final es el mismo, a saber, la alteración de la propia conciencia para alcanzar un estado espiritual.

## **Yoga y religión, ¿hay conexión?**

»Pero los recursos bibliográficos sobre el yoga ¿No repudian la conexión religiosa?  
»Ciertamente, Ud. encontrará negaciones de parte de algunos autores e instructores sobre cualquier conexión entre el yoga y la religión. Considere los siguientes ejemplos:

"el yoga no es una religión, por lo tanto puede ser practicada en armonía con cualquier creencia religiosa". (Rammurti S. Mishra, Fundamentals of Yoga).

»"El yoga es un sistema integral sobre cómo vivir nuestras vidas. Él nos conduce hacia una completa nueva forma de vida. No es una religión, por tanto puede ser combinada con una religión para incrementar la riqueza de cualquier tradición" (Mischala Joy Devi, The Healing Path of Yoga).

»"Algunos piensan que el yoga es calisténico, compendiado en los pies arriba, la postura de loto u otra pose en forma de rosquilla. Otros piensan que es un sistema de meditación. Sin embargo hay quienes lo miran, quizás con temor, como una religión. Todos estos estereotipos son falsos". (Georg Feuerstein y Stephan Bodian, editores, Living Yoga).

»"De todos modos ¿qué es el yoga? No es sólo relajación, sólo respiración o sólo meditación. No es sólo cruzar las piernas, cerrar los ojos, juntar los pulgares y índices y cantar 'Om...' Y ciertamente no es un culto o una religión" (Larry Payne y Richard Usatine, Yoga Rx).

### **El fin espiritual del yoga**

»Todos son reconocidos maestros del yoga y sin embargo uno puede no menos que detenerse ante la incongruencia de sus negaciones sobre las conexiones religiosas del yoga y el material que exponen en sus libros, el cual muestra claramente cómo la práctica del yoga tiende, formalmente, hacia un fin espiritual dentro del contexto de una visión universal propiamente hindú.

### **Falsear el yoga**

»Y si el yoga no es realmente una religión, entonces ¿cómo explicamos el hecho que tenga un papel prominente en los Vedas, el Bhagavad-Gita y los Upanishads, que son libros sagrados hindúes? De modo que esas negaciones son, en el mejor de los casos, ignorancia de parte de esos autores (lo que es insostenible a la luz del nivel de estos maestros del yoga) y en el peor de los casos, un deliberado falseamiento de lo que realmente es el yoga. Ambas explicaciones presentan problemas.

### **¿Por qué la práctica del yoga es un problema para un cristiano?**

»En el corazón del hinduismo hay una visión monástica -- la que sostiene que toda realidad es, en última instancia, una sola y que ella tiene una común "esencia" divina. En otras palabras, mi propio ser o identidad tiene en realidad la misma identidad que todos los otros seres. Aunque las etiquetas para esta esencia varían (p.e., ser universal, conciencia cósmica, ser eterno, etc.), conllevan el mismo concepto básico, a saber, que el universo es entendido como una energía eterna, divina y espiritual, y que todas las entidades existentes -- incluyendo los humanos -- son extensiones de ella.

»El yoga es el vehículo que une al practicante (varón=yogi, mujer=yogini) con esta energía cósmica. La tarea del yogi es, por tanto, doble: (1) descartar la noción "errónea" de que

cada persona es un ser único distinto del resto de la creación, y (2) "hacerse uno" con esta energía cósmica conocida también como realidad superior.

### **Una cosmovisión ajena al cristianismo**

»Los cristianos profesos deberían ya estar advirtiendo que la visión mencionada es ajena -- incluso diametralmente opuesta -- a la suya propia. De modo que el contexto real que define al yoga está desviado radicalmente de la percepción cristiana de la realidad, por medio de la cual el creyente en Cristo debe reconocer ciertamente que: (a) él es, realmente, una creación única de Dios, (b) ni el hombre ni el universo creados son divinos, y (c) la finalidad de esta vida es el crecimiento en la propia relación con un Creador personal, amoroso y divino que, aunque eternamente distinto de lo que ha creado, nos convoca a entrar en Su compañía. La discrepancia entre estas dos visiones no puede ser más grande.

### **¿Y los beneficios de la salud del yoga?**

»Pero ¿no es posible lograr los beneficios corporales del yoga dejando de lado los aspectos religiosos?

Esta pregunta es engañosa y revela cierta ignorancia por parte de quien la formula. Es engañosa porque presupone que puede plantearse una dicotomía entre las posturas físicas del yoga y su espiritualidad subyacente; revela ignorancia porque el cristiano practicante que la pregunta, muy probablemente no ha investigado previamente al yoga. Si lo hubiese hecho, debería haberse dado cuenta que es, en su verdadera naturaleza, una práctica de la religión hindú.

### **Lo corporal y lo espiritual van unidos**

»Sugerir que uno puede obtener del yoga solo beneficios corporales sin ser afectado -- de alguna forma -- por su inherente fundamento espiritual, es errar el golpe. El yoga no trata, primordialmente, de la flexibilización del cuerpo; pero sí del uso de los medios físicos para llegar a un fin espiritual. Por lo tanto el problema de separar en él lo físico de lo espiritual es en verdad una contradicción en sus propios términos. De hecho, si uno consulta la masiva cantidad de material disponible, se hace patentemente claro que las consideraciones referidas a los beneficios físicos son secundarias. Normalmente, el yoga es presentado como algo que trata primordialmente de actualizar el potencial espiritual propio, logrando "libertad", trascendiendo el ego y cosas semejantes.

### **El yoga tiene un componente espiritual independientemente de sí se es consciente**

»Quizás por analogía, un católico preguntaría si es posible recibir la Eucaristía y no ser participe de algo religioso. O planteémoslo de otra manera. Si un ateo toma y consume una Hostia consagrada ¿podemos sostener que no ha recibido el Cuerpo de Cristo porque no cree que sea lo que es? ¿Podríamos afirmar que simplemente ha "experimentado los mecanismos físicos" de recibirlo pero no se ha involucrado en una actividad espiritual? Técnicamente hablando, la Eucaristía tiene una realidad espiritual independiente de las

creencias de quien la recibe, y yo propongo que lo mismo ocurre con el yoga. Así como la presencia real de Cristo está contenida dentro de la Hostia consagrada, independientemente de si quien la recibe cree o no, así también el yoga tiene un componente espiritual que es real, independientemente del propósito específico de quien lo practica.

### **Efectos físicos positivos pero efectos espirituales sutiles**

»"Pero, espere" -- dice Ud. -- "He estado practicando yoga desde hace un tiempo, y como resultado me he vuelto más pacífico y ha sobre mi tenido un efecto positivo de bienestar físico. Y ciertamente no me ha apartado de mi fe católica". Bien, nuevamente no puedo negar que el yoga produce efectos físicos en la gente, pero sospecho que sus efectos espirituales deben ser más sutiles y por ende más esquivos de identificar. Téngase en cuenta que los seres humanos somos espíritus encarnados, de modo que cuando nos involucramos en una actividad espiritual ella debe naturalmente producir algún tipo de resultado.

### **Impacto del yoga en un cristiano**

»Entonces el asunto se convierte en una cuestión sobre qué tipo de impacto debe producir el yoga en los cristianos que lo practican y si sus beneficiosos efectos corporales significan o no que el practicante cristiano está espiritualmente "okay". Aumentar la elasticidad corporal o intensificar la paz mental no revelan realmente nada sobre el estado objetivo del alma de uno, de modo que el último barómetro sobre cualquier práctica espiritual desde un punto de vista católico es: este empeño ¿me está conduciendo a una más profunda relación con Cristo? Considerando el propósito expreso del yoga, es extremadamente difícil responder afirmativamente a esta pregunta.

### **¿Tiene la iglesia católica algo que decir formalmente sobre el yoga?**

»Sí. En la Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana, de 1989 (de ahora en adelante: "Aspectos"), la Congregación para la Doctrina de la Fe se centra en varias prácticas espirituales orientales y en su inclusión en la vida espiritual de los cristianos. En una nota al pie de página en el número 2, Aspectos afirma específicamente que "Con la expresión 'métodos orientales' se entienden métodos inspirados en el Hinduismo y el Budismo, como el 'Zen', la 'meditación trascendental' o el 'Yoga'. De modo que claramente, el magisterio tiene en su mente al yoga al afrontar la cuestión de los cristianos que utilizan prácticas espirituales orientales.

»No obstante que este documento no condena expresamente al yoga, recomienda repetidamente prudencia en el uso de prácticas espirituales, meditativas o místicas que estén desprovistas de un contexto claramente cristiano. Por ejemplo, el número 12 afirma: "estas propuestas u otras análogas de armonización entre meditación cristiana y técnicas orientales deberán ser continuamente cribadas con un cuidadoso discernimiento de contenidos y de método, para evitar la caída en un pernicioso sincretismo".

»También afirma que los aspectos corporales (como, por ejemplo, las posturas en el yoga) pueden afectar nuestra espiritualidad: "La experiencia humana demuestra que la posición y la actitud del cuerpo no dejan de tener influencia sobre el recogimiento y la disposición del espíritu. Esto constituye un dato al que han prestado atención algunos escritores espirituales del Oriente y del Occidente cristiano". (#26)

### **No confundir con el Espíritu Santo**

»De entre todas las observaciones del documento, la más digna de atención es la tan cruda sobre que la euforia espiritual y física -- que debería resultar de la práctica del yoga -- no es siempre lo que parece ser: "Algunos ejercicios físicos producen automáticamente sensaciones de quietud o de distensión, sentimientos gratificantes y, quizá, hasta fenómenos de luz y calor similares a un bienestar espiritual. Confundirlos con auténticas consolaciones del Espíritu Santo sería un modo totalmente erróneo de concebir el camino espiritual. Atribuirles significados simbólicos típicos de la experiencia mística, cuando la actitud moral del interesado no se corresponde con ella, representaría una especie de esquizofrenia mental que puede conducir incluso a disturbios psíquicos y, en ocasiones, aberraciones morales". (#28)

### **Difícil de reconciliar cristianismo y yoga**

»En el 2003, el Consejo Pontificio de la Iglesia Católica para el Diálogo Interreligioso publicó un documento titulado Jesucristo: Portador del Agua de la Vida (de aquí en adelante: "Portador"). Aunque está centrado en el movimiento de la Nueva Era, encontramos incluido nuevamente el tema del yoga: "Entre las tradiciones que confluyen en la Nueva Era pueden contarse: las antiguas prácticas ocultas de Egipto, la cábala, el gnosticismo cristiano primitivo, el sufismo, las tradiciones de los druidas, el cristianismo celta, la alquimia medieval, el hermetismo renacentista, el budismo zen, el yoga, etc.". (#2,1)

»Como en Aspectos, que lo precedió, Portador aconseja cuidado en el uso de prácticas no cristianas, pero va un escalón más arriba al poner en duda el verdadero contexto que precede a algo como el yoga: "Sería insensato, además de falso, decir que todo lo relacionado con este movimiento es bueno, o que es malo todo lo que se refiere a él. No obstante, dada la visión subyacente a la religiosidad de la Nueva Era, en términos generales es difícil reconciliarla con la doctrina y la espiritualidad cristianas". (#2)

### **Un estado de conciencia alterado**

»Esta "visión subyacente" guarda un sorprendente parecido con la cosmovisión hindú y muchos de los términos y conceptos utilizados dentro del movimiento de la Nueva Era transmiten esencialmente la misma realidad que constituye el objetivo del yoga: un estado de conciencia alterado que es como un medio para una experiencia trascendente, espiritual. El problema es que ese contexto es totalmente extraño a la concepción cristiana sobre la naturaleza y propósitos de la oración, meditación y experiencia mística. Más aún, la sola noción de seres humanos uniéndose con una conciencia cósmica divina contradice

lo que la iglesia afirma acerca de una verdadera experiencia mística: "Para aproximarse a ese misterio de la unión con Dios, que los Padres griegos llamaban divinización del hombre, y para comprender con precisión las modalidades en que se realiza, es preciso ante todo tener presente que el hombre es esencialmente criatura y como tal permanece para siempre, de tal forma que nunca será posible una absorción del yo humano en el Yo divino, ni siquiera en los más altos estados de gracia". (Aspectos, #14; énfasis agregado)

### **¿Puede el yoga ayudar a rezar?**

»Para aquellos cristianos que quizás deseen usar las técnicas de meditación del yoga como una preparación o una ayuda para rezar, deberíamos estar bien atentos a la verdadera naturaleza de toda actividad espiritual: "la oración cristiana está siempre determinada por la estructura de la fe cristiana, en la que resplandece la verdad mismas de Dios y de la criatura. Por eso se configura, propiamente hablando, como un diálogo personal, íntimo y profundo, entre el hombre y Dios. La oración cristiana expresa, pues, la comunión de las criaturas redimidas con la vida íntima de las Personas trinitarias". (Aspectos, #3)

»Debemos ser igualmente cuidadosos sobre la diferencia fundamental entre las experiencias místicas cristiana e hindú: "Para los cristianos, la vida espiritual consiste en una relación con Dios que se va haciendo cada vez más profunda con la ayuda de la gracia, en un proceso que ilumina también la relación con nuestros hermanos. La espiritualidad, para la Nueva Era, significa experimentar estados de conciencia dominados por un sentido de armonía y fusión con el Todo. Así, «mística » no se refiere a un encuentro con el Dios trascendente en la plenitud del amor, sino a la experiencia provocada por un volverse sobre sí mismo, un sentimiento exultante de estar en comunión con el universo, de dejar que la propia individualidad se hunda en el gran océano del Ser". (Portador, #3.4)

### **¿Hay otros peligros asociados con el yoga?**

»Sí. Recuerde que Aspectos afirmaba que una discrepancia entre una experiencia mística y el estado del alma de una persona podía derivar en "disturbios psíquicos". En otras palabras, una persona que está experimentando realmente un fenómeno místico pero que no está profundamente fundado en Cristo se enfrentará con algunas anomalías espirituales serias. No debería entonces sorprendernos, el descubrir que los fenómenos psíquicos son parte integrante de los "beneficios" del yoga.

### **Poderes ocultos condenados por Dios**

»Por ejemplo, Rammurti S. Mishra (citado anteriormente) afirma que a través del yoga una persona puede "adquirir el poder de ver y conocer sin la ayuda de otros sentidos...", "conocer acontecimientos pasados e incidentes futuros...", "abrir en ti el tercer ojo, que es llamado...[el] 'ojo divino'", experimentar auras y cuerpos astrales que "vienen a servirlo [al yogi]" y obtener poderes de clariaudiencia y clarividencia. Uno sólo tiene que hojear las páginas del Antiguo Testamento para ver que tales habilidades son realmente poderes

ocultos y que están condenados por Dios en la forma más inequívoca y enérgica. (Lev. 19:26,31; Deut. 18:9-14; 2 Reyes 17:13-15, 17-18; 2 Crón. 33:1-2,6)

»De los cuatro maestros de yoga citados anteriormente, Mishra no es el único en afirmar que el yoga puede desarrollar las capacidades psíquicas de una persona o someterla a fenómenos psíquicos. Feuerstein y Bodian observan que las experiencias posibles por medio del yoga incluyen "sueños lúcidos, estados incorpóreos, clarividencia, y otras facultades psíquicas, como así también éxtasis, estados místicos y, en el ápice de todas ellas, alumbramiento".

»Silva, Mira y Shyam Mehta, en Yoga: The Iyengar Way, nos dicen que "Los estados elevados de conciencia [en el yoga]...resultan en sabiduría espiritual. También brindan varios logros supranormales (siddhis), de acuerdo con el objetivo de la meditación. Algunos están dentro de la gama de las experiencias humanas, como la clarividencia y la capacidad de leer las mentes".

### **Desarrollo de las capacidades psíquicas**

»Dadas estas cándidas admisiones hechas por maestros de yoga, de que su práctica tiene como una consecuencia inevitable el desarrollo de las capacidades psíquicas -- en realidad, es su objetivo real -- le queda al cristiano creyente un serio dilema moral y espiritual: ¿Debe desarrollar una actividad cuyo objetivo final es cultivar "poderes" que Dios expresamente condena? No debe negarse el hecho que el yoga fomenta estas capacidades y tampoco hay que ocultar el hecho que Dios nos dice que ellas son espiritualmente dañinas para sus criaturas.

### **El yoga tiene una visión contraria al cristianismo**

»El yoga está inextricablemente fundado en una filosofía y en una visión que son substancialmente contrarias a la fe cristiana. Su propósito expreso es alcanzar estados alterados de la conciencia que conduzcan a un "alumbramiento" espiritual. Quizás el peligro latente para los cristianos que lo practican esté bien resumido en la honesta admisión de Feuerstein y Bodian: "En verdad, muchos aspectos del yoga tienen un sabor hindú, como los mantras sánscritos (sonidos sagrados) que los practicantes deben recitar en voz alta o repetir mentalmente, o las ideas sobre la retribución moral (karma) o la reencarnación.... Las personas de cualquier creencia religiosa o espiritual, lo mismo que los mentalmente abiertos agnósticos, pueden practicar el yoga con gran provecho. No obstante, ellos tienden a tener tipos de experiencias yoguísticas que al final los llevan a considerar, si no adoptar, las teorías ofrecidas por la tradición del yoga" (énfasis agregado). ¡Oh! Y yo pensaba que el yoga era sólo un ejercicio físico».

---

**Una buena opción: "Yoga católico"**

**Soulcore:** <https://soulcore.com>