



## NOTICIAS Y COMUNICACIONES N°185

(1 de agosto de 2017)

*Comunidad Ecuménica Horeb Carlos de Foucauld*

<http://horeb-foucauld.webs.com>



### [La oración y la meditación en las tradiciones religiosas<sup>1</sup>](#)

por Xavier Melloni

Jesuita y director de ejercicios espirituales en la Cueva de San Ignacio de Manresa (Barcelona). Teólogo y antropólogo de las religiones.

**«Rezar» («orar») siempre ha sido la práctica religiosa por excelencia en nuestra sociedad hasta los últimos tiempos. Pero parece que cada vez se habla más de «meditar», una práctica que suele asociarse a la espiritualidad más bien que a la religión. Aquí nos preguntamos: ¿rezar y meditar son o no son una misma cosa? ¿Qué caracteriza, necesita y fomenta cada una de estas prácticas? ¿Se complementan o son incompatibles? Responden a estas preguntas practicantes experimentados de diferentes tradiciones.**

En la medida que las tradiciones religiosas están atravesadas por un anhelo de trascendencia y buscan el contacto con Dios o la dimensión última, en todas encontramos uno u otro tipo de práctica orante o meditativa para relacionarse, en grados

---

<sup>1</sup> Extraído de la revista Dialogal

diversos de espontaneidad y de ritualización, tanto en el ámbito personal como en el comunitario. Y es que en la práctica oracional es quizá donde mejor se expresa aquello que da sentido a una religión: propiciar la relación con el Ser divino o favorecer un tipo de conciencia elevada que trascienda el yo.

## DIFERENCIA ENTRE PLEGARIA Y MEDITACIÓN

Pero antes de continuar quizá conviene clarificar la distinción que se puede hacer entre oración y meditación. La primera tiene un Tú al cual dirigirse, mientras que la meditación es una actividad interna de la conciencia sin un “tú”.

Oración proviene de *oror*, “pronunciar con la boca”, “dirigirse a alguien en voz alta”. De aquí proviene también adoración, *adorare*, que se refiere a Otro, al Ser supremo, origen de mi yo y de todas las cosas. Meditación, en cambio, proviene del griego *medein*, “tener cuidado”, cosa que hace referencia al cultivo de un estado arraigado en la Ultimidad o Absoluto. Podemos decir que la oración es más propia de las tradiciones teístas, ya que están referidas a un Dios personal, mientras que la meditación es más propia de las orientales, donde la realidad suprema no está comprendida como un “tú”, sino como un todo en el que está comprendido el yo. Sin embargo, tanto unas como otras enseñan, proponen, custodian, impulsan y estimulan que sus fieles sean asiduos a determinadas formas de devoción (oración) y de interiorización (meditación). La devoción genera un tipo de energía diferente que la meditación y las dos son necesarias. La devoción tiene más que ver con la energía del corazón y del amor mientras que la meditación tiene más que ver con la energía de la mente y de la conciencia. En todas las tradiciones las dos vertientes están consideradas, aunque no siempre predomine la misma.

## REQUIEREN UN TIEMPO Y UN ESPACIO

El tiempo y el espacio oracionales no son homogéneos, sino que todas las tradiciones promueven determinados momentos y espacios, aunque lo ideal es que todo lugar y toda situación sean una ocasión para la manifestación de lo sagrado.

En las diferentes tradiciones encontramos prescripciones respecto a la frecuencia en que se deben hacer determinadas oraciones para cultivar la vida espiritual del creyente y de la comunidad. Unas son de ritmo diario, ligadas al ciclo rotatorio de la Tierra, a la alternancia del día y de la noche. El paso de la luz a la oscuridad (atardecer) y de la oscuridad a la luz (alba) son particularmente propicios. Rezar durante el transcurso de la noche también es una práctica extendida en muchas corrientes. Otros ritmos están ligados al ciclo lunar, con periodizaciones semanales o quincenales y otros están asociados al movimiento de translación de la Tierra en relación al sol (periodos estacionales). Esta armonización con los ciclos cósmicos permite que el ser humano sintonice con los diferentes ámbitos de la realidad. Cuanto más integrada esté la práctica orante en todos los órdenes de la vida, más participará en su bendición.

Al mismo tiempo existen oraciones y prácticas meditativas específicas para los aniversarios de las diferentes teofanías, momentos auspiciosos para cada tradición, porque en ellas se actualiza la gracia o la revelación recibida.

Los espacios sagrados también existen en todas las religiones, en los cuales las oraciones tienen una mayor relevancia. Son lugares consagrados y reconocidos por la tradición, por lo que ha sucedido en ellos; también por la energía de la Tierra que emana de ellos; son llamados *lugares de poder* por los indios toltecas de Méjico. La fuerza no está solo en el lugar, sino en la dirección hacia él. La importancia de la orientación espacial de la oración está presente en muchas corrientes por razones energéticas y simbólicas. Los lugares de oración o meditación comunitaria se van cargando de densidad espiritual, hecho que hace de ese lugar un espacio cada vez más propicio para la oración y la concentración mental. Lo mismo pasa con el espacio elegido para la oración o la meditación personal. Por el hecho de que siempre sea el mismo, se va impregnando con un aura que facilita el estado de interiorización.

## DIMENSIÓN PERSONAL Y COMUNITARIA

En todas las tradiciones se distingue entre la oración personal o privada y la oración pública o comunitaria. Son complementarias y se nutren mutuamente. La práctica común presupone la energía espiritual que aporta cada fiel gracias a la práctica individual, al mismo tiempo que cada persona renueva la fuerza para continuar con su oración individual gracias a la participación en el culto colectivo. Esto es particularmente relevante en los monasterios o comunidades orantes, donde los dos ritmos son fundamentales. Es su combinación lo que sostiene la vida espiritual del grupo. En la oración privada se cultiva la conexión personal con el Ser supremo y se potencia el proceso de transformación de cada persona.

En la oración comunitaria el sujeto es el grupo –ya sea local o universal- y en ella se refuerza el vínculo interpersonal a través de los múltiples registros que intervienen: el perdón, la reconciliación, la intercesión por los otros y por el mundo, el agradecimiento, la alabanza, la ofrenda, etc. Es muy importante la participación de los miembros de la comunidad en el acto colectivo porque es la ocasión para que la comunidad se regenere y vuelva a refundarse. El culto colectivo rememora el paso que comparten, actualiza la fidelidad del presente y anticipa la comunidad escatológica en la que todo quedará sanado, reconciliado y unificado.

## RITUALIZACIÓN, REPETICIÓN Y ESPONTANEIDAD

Relacionado, en parte, con la distinción del carácter personal y comunitario, encontramos también en todas las tradiciones dos modalidades de oración: las ritualizadas y las espontáneas. “Ritus” proviene de la raíz indoeuropea *rita*, que significa “ordenar”. Su eficacia recae en la repetición. Las oraciones rituales son oraciones reiterativas en las que no se busca la novedad y donde no hay lugar para la espontaneidad ni la improvisación. Toda su fuerza proviene, precisamente, de la fidelidad al gesto y a la palabra prescritos. Símbolos, himnos, fórmulas, movimientos, objetos, etc., todo está escrupulosamente establecido para hacer máximamente eficaz el acto orante.

Entre las manifestaciones universales que encontramos existe una forma u otra de postración, con la cual se expresa la total rendición y entrega a Dios o a la Realidad última. Otra de las modalidades universalmente extendidas es la repetición de una

palabra o de un nombre sagrado. La repetición permite la interiorización de un atributo de la divinidad a través de un canto, de una fórmula o de una palabra. La actividad mental se ve atraída y absorbida hacia un estado de concentración donde la mente y el corazón se unifican. En el hinduismo es donde más explícitamente se ha desarrollado la ciencia de la repetición de un sonido o de una sílaba sagrada. El *mantra* es un sonido-palabra que protege el pensamiento de la dispersión y de la distracción. *Mantra* proviene de la conjunción de *manas* (mente) y *tra* (control, protección). El mantra sagrado por excelencia es el *Aum*, una teofanía en estado de fonema, donde la A hace referencia al acto creador (Brahmán), la U al acto preservador (Visnú) y la M a la extinción (Shiva). En la tradición *advaita* se practica el *Soham* (“Soy Él”). En el budismo tibetano encontramos la fórmula: *Om Mane Padme Hum*, “el tesoro del Loto”, la repetición del cual permite el despertar de la naturaleza búdica (la alegría del loto) que está escondida como un tesoro en el corazón de todos los seres. Más específicamente aún, encontramos la repetición del Nombre: *Japa Nama* en el hinduismo, con la invocación de Rama, Krishna, etc. En el islam encontramos el *dikr*, que significa “recuerdo”, donde la repetición continuada de Alá o de sus noventa y nueve nombres recuerda al creyente su origen. En la Iglesia de Oriente se practica la oración del Corazón con la repetición de la fórmula: “Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí”. En el budismo mahayana de la escuela de la Tierra Pura se repite la fórmula *Namo O-Mi-To-Fo* en chino y *Namo Amida Butsu* en japonés; en los dos casos, significa “Postración ante Amida”. Se trata del Buda Amitabha (“Luz infinita”) o Amitayus (“Vida infinita”). La fórmula abreviada se convierte en *Nembutsu*. Esta corriente devocional considera que estas sílabas contienen las ochenta y cuatro mil enseñanzas del *Dharma*. La repetición del Nombre sagrado también se encuentra entre los sij. Esta oración repetitiva se encuentra reflejada en un instrumento de oración casi universal: en las bolas del rosario católico, donde se combina la meditación de la vida de Jesús con la recitación de Avemarías; en la práctica de la Iglesia de Oriente, basada en el nombre de Jesús; el *mala* hindú y budista con ciento ocho pasos, el *tasbih* o *misbaha* islámico, con treinta y tres –o noventa y nueve– nudos, el rosario sij, etc. Todos estos son testigos de un modo de orar o meditar simple y al mismo tiempo muy eficaz puesto que permite la interiorización de las diferentes fórmulas o Nombres en los que se encuentra condensada la esencia de cada tradición.

## LA ORACIÓN COMO EXPRESIÓN Y VEHICULACIÓN DE LAS ASPIRACIONES HUMANAS

En los primeros grados la oración contiene elementos que expresan las necesidades más inmediatas del ser humano. De esta manera, las religiones conectan con los estados de ánimo básicos y permiten que se expresen tanto los negativos (ansiedad, culpabilidad, desánimo) como los positivos (agradecimiento, esperanza, perdón). Al darles un marco y un vehículo de expresión permiten que emerjan en la conciencia y se liberen. Cuanto más rica es la gama de registros, más posibilidades hay de recoger a la persona integral y de llevarla más allá de donde estaba antes de orar. La fijación en un determinado tipo de oración puede impedir crecer en estados psicoespirituales ulteriores.

La fijación en un determinado tipo de oración puede impedir crecer en estados psicoespirituales ulteriores

El recorrido de toda oración –y de una práctica de oración a lo largo de toda una vida– es ir pasando de la petición a la ofrenda, del yo al tú, al nosotros y al Todo. En la

petición prevalecen las necesidades propias; en la ofrenda ya no se pide nada, sino que uno se entrega a los acontecimientos tal como vienen porque se percibe que provienen de Dios –o de Aquello que es-, sin ninguna voluntad de cambiarlos, sino que uno se deja transformar por ellos. Esta entrega a la voluntad de la Ultimidad es quizá el signo más claro de haber alcanzado la maduración espiritual. En la meditación el signo de madurez viene dado porque la observancia rígida del método de un yo separado va dejando paso a una progresiva espontaneidad de quien entra en la percepción de la no-dualidad.

En los grados más elevados, la práctica orante y la meditativa trascienden métodos y símbolos para conseguir la unión con el Uno, que es el término hacia donde van dirigidas. Aun así, se debe decir que permanece hasta el final la diferencia entre la *vía devocional* de la oración y la *vía cognitiva* de la meditación. La primera se expresará siempre en términos de ofrenda, de unión y éxtasis amoroso, mientras que la segunda lo hará como una apertura de la conciencia al Todo a través de la máxima quietud.

### APRENDIZAJE, OBSTÁCULOS, ACOMPAÑAMIENTO Y MAGISTERIO

En la mayoría de los casos, las escuelas de oración y meditación provienen de largos linajes. Todas las tradiciones disponen de sabios y maestros experimentados que han transitado por los diversos parajes del espíritu, han conocido sus cimas y sus abismos, sus prados y sus desiertos. No hay avance sin experiencia y sin magisterio, en el cual la relación maestro-discípulo es fundamental. La vida orante o meditativa se va aprendiendo a medida que se transita y por esto la enseñanza se debe hacer de uno hacia el otro, de forma directa, que es lo que significa *Upanishad*, “estar sentado al lado”. Se debe pasar y haber pasado por las diversas etapas. En muchas tradiciones se habla de estancias o estaciones, en las que se atraviesan noches y tentaciones –tanto de impotencia como de prepotencia- hasta llegar a la muerte del yo que permite alcanzar el estado de unión o de no-dualidad. Lo que es adecuado en un momento del camino puede dejar de serlo en otro tramo del recorrido. Por esto debemos estar acompañados por maestros experimentados.

Una de las cuestiones relevantes que se debaten en la nueva situación de los encuentros interreligiosos es el efecto que tienen determinadas prácticas meditativas como el yoga, el zen, el tai chi o el chi kung, etc., sobre sus practicantes. En principio, son de carácter aconfesional, pero en la medida que vehiculan las cosmovisiones de donde han surgido, tienen un efecto importante en quien las practica, produciendo significativas modificaciones en sus creencias anteriores. Existe una afirmación latina que dice: *Lex orandi, lex credendi* (“la ley de la oración, la ley de la creencia”). Esto es, la forma de orar o meditar acaba configurando la forma de creer, como también sucede en la dirección inversa: la creencia determina una forma de orar. Esta es una de las cuestiones abiertas y también fascinantes sobre las que nuestra generación –y todavía más las generaciones futuras- deberán continuar investigando.

La forma de orar o meditar configura la forma de creer y la creencia determina una forma de orar o meditar

En cualquier caso todas las tradiciones nos dicen que es fundamental consagrar un tiempo y un espacio asiduos –personal y comunitario- para silenciar la mente y recogerse en la cueva del corazón para abrirse a la relación con lo Esencial. Largos y difíciles son los caminos de la oración y de la meditación, pero bien alto es su fruto: la transformación interior. Cada tradición nutre con lo mejor que tiene para acompañar en este peregrinaje que va desde el autoncentramiento a la comunión –o iluminación- que posibilita entregarse a la Fuente, origen y término de todo.

## “COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD”

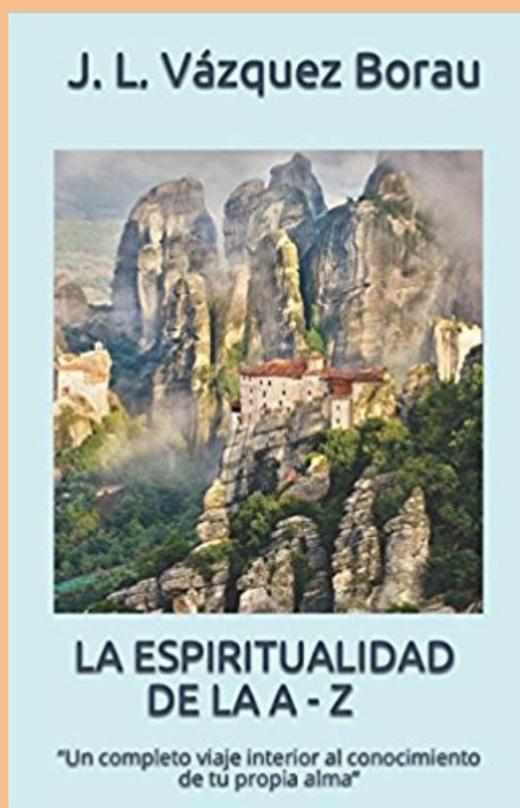


### **Nº 1. Dar sentido a la vida** (94 páginas)

El ser humano tiene esencialmente “voluntad de sentido” frente a los animales que se guían sólo por sus sentidos y por los objetos que los estimulan. Esto significa que la humanidad se pregunta inevitablemente quién es, de donde viene, a dónde va, qué tiene que hacer en la vida. Dicho de otra manera, el ser humano no se conforma con vivir entre las cosas y las personas, necesita autotranscenderse, saber cuáles son las razones últimas de su ser y de su actuar. Esto es tan decisivo para la vida humana que el no encontrar un sentido

último es una de las causas más influyentes en la aparición de los desequilibrios psicopatológicos o de las evasiones, desde las drogas hasta el suicidio. El ser humano no tolera “el vacío existencial” . La mutilación de la trascendencia es la mutilación radical del ser humano, de la que brotan muchas de sus frustraciones.

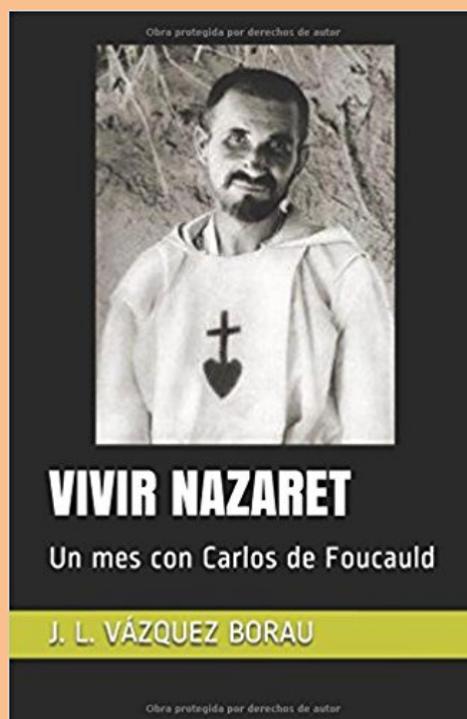
## **Nº 2. La espiritualidad de la A-Z** (764 páginas)



El presente libro La espiritualidad de la A-Z, pretende ser una aproximación cultural realizada por el autor a lo largo de muchos años de estudio y enseñanza del Mundo de las Religiones y tiene como objetivo explicar, los conceptos relacionados con este tema, necesarios para el propio desarrollo personal y para entender las dinámicas culturales de este mundo globalizado. Con frecuencia los místicos, personas que han tenido una experiencia de Dios extraordinaria, permanecen escondidos en el silencio de Dios y las manifestaciones de su experiencia aparecen filtradas solamente por algunos escritos y por la fecundidad de sus obras. Solo cuando terminan su vida se

aprecia la experiencia mística que han vivido. En las personas místicas brilla su equilibrio humano y su capacidad de acción. Por eso, la verdadera experiencia mística mantiene en equilibrio a la persona humana incluso en fuertes purificaciones pasivas que para muchos podrían rayar en la locura o en la desesperación. Y sin embargo se mantienen firmes, profundizando en ellas la humildad, la mansedumbre, la misericordia, la dulzura y la comprensión de la fragilidad humana. Hay que recordar que la máxima experiencia mística, al límite del misterio, es la que vive Jesús en el abandono de la Cruz. Y con él muchas personas místicas, que como Él, transforman el dolor en amor.

### **Nº3. VIVIR NAZARET, Un mes con Carlos de Foucauld**



Libro que nos ayuda a vivir unas jornadas de desierto, una semana o un mes en compañía de Carlos de Foucauld y de reflexiones de miembros de su familia espiritual, en relación a temas como: El desierto; Nazaret; Evangelio; Eucaristía y Evangelización

- Estos libros en versión papel o Kindle se adquieren en todos los países en **Amazón**