

MEDITACION

1. La terminología actual distingue entre *meditación* y *consideración*. Se trata de dos procesos que difieren profundamente entre sí o que manifiestan una fisonomía fundamental distinta. Esto es cierto aun cuando no pueda desconocerse que existen también ciertos rasgos comunes. El hombre de hoy, tan agitado interiormente, con frecuencia tiende a llegar, por encima de la consideración, a la meditación. Envuelto en el torbellino que lo arrastra hacia fuera, busca el camino hacia dentro, camino al que no parece abrir acceso la consideración, sino sólo la meditación.

En el hombre de Occidente esta aspiración es actualmente atizada e impulsada por un poderoso *influjo* que viene de Oriente. Parece como si el Occidente no fuese más allá de la consideración y sólo el Oriente llegase a la meditación. Atraídos por el brillo prometedor con que se les presenta la meditación oriental, un considerable número de hombres de Occidente se esfuerza hoy por alcanzarla, en parte por motivos terapéuticos y en parte por motivos religiosos. Sin embargo, la meditación expresamente oriental sigue siendo algo muy extraño al hombre occidental. De ahí que, con frecuencia, este hombre no llegue, a pesar de algunos éxitos iniciales, a alcanzar el núcleo propio de la meditación, o bien ésta le conduzca a derroteros peligrosos y equivocados. Pero tales dificultades no excluyen que también el hombre occidental pueda hacer suya la meditación oriental y practicarla con fruto, siempre que realice la adaptación correspondiente e introduzca las modificaciones necesarias.

Además conviene tener en cuenta que la meditación no se ha desarrollado sólo en Oriente; por tanto, no existe sólo una forma oriental de meditación. También el Occidente muestra una amplia corriente de vida meditativa. Nos hallamos, pues, ante una *forma occidental de meditar*. Lo cual quiere decir que la meditación es un fenómeno característico del hombre en general. En la antigüedad pagana, Plotino, por ejemplo, se elevó hasta la meditación. En el ámbito cristiano la meditación se enlaza con la → mística propia del mismo; de ello nos ofrece ya un claro ejemplo san Pablo. Más tarde encontramos experiencias parecidas en san Agustín y en el → monacato de la época patrística, en el que encontramos ya indicaciones metódicas. De ahí parte el monacato de la → Iglesia oriental, en la cual pervive hasta hoy esa gran tradición, al menos en el monte Athos. También el cristianismo occidental va desarrollando a su manera la meditación. De ello da testimonio ante todo la mística de la Edad Media; particularmente digno de mención es el maestro Eckhard, pues ofrece formulaciones que recuerdan las expresiones del Extremo Oriente. En lo que respecta a la Edad Moderna, se destaca en primera

línea el siglo xvi por sus grandes místicos. Una vez más, sobre todo en san Juan de la Cruz, aparecen ciertos rasgos que recuerdan la meditación del Extremo Oriente. En cambio, el racionalismo y la ilustración van arrinconando más y más la vivencia meditativa, si bien ésta nunca llega a extinguirse del todo. En esta misma dirección discurre la época técnica, cuya entrega a la dispersión y cuyo inquieto saltar de una cosa a otra no son favorables para el recogimiento interior. Quien sólo preste atención a esta última fase de nuestra historia, puede sacar la impresión de que el Occidente no ha llegado a alcanzar la meditación. Pero lo que en verdad procede es liberar de nuevo la enterrada herencia meditativa de Occidente y darle nueva vida. A recuperar esta herencia nuestra puede ayudarnos la meditación oriental; e inversamente, ésta sólo nos es verdaderamente accesible mediante la recuperación de aquella herencia.

2. De acuerdo con lo que acabamos de decir, vamos a fijarnos en algunos rasgos fundamentales de la meditación del Extremo Oriente, que nos servirán de preparación para entender la meditación occidental y, más concretamente, la cristiana. Estudiaremos la meditación peculiar del hinduismo y budismo, desarrollada en la India. La meditación budista hunde sus raíces en la hinduista. Esta, surgida igualmente en la India, pasó a China y Japón, donde tuvo en el Zen un desarrollo grandioso. En cada una de sus formas, la meditación aspira al *ensimismamiento*, llamado *samâhdi* en la India, o a la *iluminación*, designada por los japoneses con los términos *satori* (comprensión) y *kenshô* (intuición esencial). El proceso o estado que estas palabras pretenden significar es misterioso y difícil de describir. Desborda la forma usual de nuestro conocer, elevándose sobre el mundo de los sentidos; consiste en una experiencia supraracional, y por ello inmediata, de la profundidad suprasensible del alma, por medio de la cual llega a trabar contacto con el Absoluto; alcanza el fundamento que produce la unidad del universo, lo que equivale a la comunicación con el todo. Tal vivencia puede definirse como una mística humana de tipo natural, totalmente distinta de la mística sobrenatural de la gracia que caracteriza al cristianismo, aun cuando en Occidente se presente con frecuencia en íntima compenetración con ella (→ naturaleza; → gracia).

Para definir de modo más preciso la meditación oriental hay que añadir los siguientes *caracteres*. Su método consiste en vaciar el espíritu de todos los pensamientos limitados, llegando así a «pensar la nada», lo cual se logra gracias al *kôan*, fórmula paradójica la mayoría de las veces, ante el que fracasa y sucumbe el pensar racional. Su meta es la muerte del yo y su consiguiente ingreso en el no-yo o Absoluto; el estadio final de esto se denomina *nirvana*. Así como el Absoluto se presenta como algo impersonal, así también el hombre que medita rebasa cada vez más las barreras de lo propio del yo, de lo individual. A menudo se habla de una identificación panteísta o panenteísta con el Absoluto, por lo cual en esta interioridad no aflora, o apenas aflora, la trascendencia. Finalmente, el cuerpo es incorporado de una forma tan decisiva al acontecimiento de la meditación, que ésta no puede producirse

en absoluto sin su concurso. En la India es imprescindible la práctica del yoga, mientras que el Zen japonés sólo puede darse como *Za-Zen*, es decir, en una posición en cuclillas completamente determinada (*kekka* o, al menos, *hanka*). Más adelante haremos referencia a ciertos puntos de vista que complementan los rasgos fundamentales aquí señalados con una unilateralidad intencionada.

3. Partiendo de estas indicaciones sobre la meditación oriental, vamos a esclarecer ahora la *meditación occidental* o, más concretamente, *cristiana*. Nuestro propósito presupone un breve *análisis de la estructura de la conciencia humana*. Esta sale por lo pronto de sí misma y se dirige al mundo; está, pues, orientada hacia la pluralidad de lo que es. Sin embargo, la orientación específicamente humana hacia el mundo implica ya, como condición de posibilidad, la vuelta de la conciencia sobre sí misma, hasta su profundidad más íntima. Pero cuando el espíritu humano llega de este modo a su profundidad o cumbre, se le hace patente, de manera inseparable, su relación con el ser que todo lo abarca. El espíritu se experimenta a sí mismo como constituido por la llamada del ser, como expresado y reivindicado por el ser. Si esta conexión se experimenta hasta el fin, entonces, por medio del ser y en él, se deja oír necesariamente la interpelación del Absoluto, del ser subsistente, es decir, del Dios personal (→ Dios, I). Como además todo ente se fundamenta y tiene su consistencia en el ser, la aparición de éste equivale al ingreso en el punto de unidad del universo entero y, a la vez, en la comunicación con todo en general (→ unidad).

Esta estructura de la conciencia que acabamos de explicar podemos atribuirla a las *facultades anímicas* que en ella actúan. Los sentidos se abren directamente al mundo, a la pluralidad del ente; reciben las sensaciones y las van elaborando en una unificación progresiva, hasta llegar a la forma unitaria de la cosa. En cambio, el ser que todo lo abarca se comunica al → *entendimiento*, que, como su nombre dice, entiende, oye constantemente la llamada del ser. El entendimiento ilumina todo ente con el ser, destacando así de cada cosa el ser; o refiere todo ente al ser, englobándolo en él y haciendo así que en cada cosa se revele el ser. Con ello el entendimiento se convierte sin más en razón, la cual comprende, desde el ser o por medio del ser, el ente que le está presente en la figura sensible de la cosa. Esto equivale a la aparición del modo de ser o esencia del ente mundano.

Tomás de Aquino ordena al espíritu humano principalmente la esencia del ente mundano, por lo cual es propio del *entendimiento* humano el actuar como *razón* o, lo que es lo mismo, trascender el ente mundano en dirección a su esencia. Por el contrario, el ser mismo y el espíritu en cuanto tal —sobre todo, el espíritu que trasciende al hombre— pertenecen a la misma categoría. Por ello, la actuación del *entendimiento* en cuanto *entendimiento* es, en lo más hondo, algo sobrehumano. En la medida en que el hombre puede elevarse hasta aquí, participa de lo sobrehumano y entra así en comunicación con los espíritus que viven por encima de él, especialmente con el espíritu absoluto. Esto es algo que corresponde al principio neoplatónico aceptado por

santo Tomás: la naturaleza inferior alcanza con su punto más elevado un pequeño grado de lo que es propio de la naturaleza superior.

Así, pues, el entendimiento humano actúa de ordinario como razón. Tiene que tratar con los múltiples entes que encuentra ante sí, los cuales se le ofrecen como algo opuesto a él, como objeto. Únicamente lo *objetivo* se le presenta de manera temática al entendimiento, el cual permanece sometido a la contraposición de sujeto y objeto. Aquí, sin embargo, actúa ya el entendimiento en cuanto entendimiento, el cual hace posible la actividad de la razón. Al entendimiento se le comunica el ser, el cual jamás se presenta como objeto, sino que interpela al entendimiento de manera *superobjetiva*; esta potencia superobjetiva del ser constituye el fundamento que hace posible el encuentro con los objetos. Así, el entendimiento en cuanto entendimiento se eleva por encima de la tensión sujeto-objeto. Se mueve en el fundamento común del sujeto y el objeto, posibilitando la contraposición de ambos. Según esto, el entendimiento, en su esfera propia, está orientado temáticamente al ser. Pero en cuanto se encuentra al servicio de la razón, permanece solo, juntamente con el ser, como trasfondo no temático dentro de la realización total del hombre.

4. De este modo hemos llevado el esclarecimiento de la conciencia humana hasta un umbral que nos permitirá entrar poco a poco en el ámbito de la meditación. En el fondo se trata de que el entendimiento en cuanto entendimiento alcanza también en el hombre su *expresividad temática*; de que, por tanto, el espíritu humano se eleva por encima del ente y se dirige expresamente al ser. Y esto puede acontecer a la manera de la razón o a la manera del entendimiento. O lo que es lo mismo: el ser se deja esclarecer, bien empleando el pensar discursivo-racional de la razón, o bien mediante la operación suprarracional y supradiscursiva del entendimiento. Es evidente que, en el primer caso, el entendimiento en cuanto entendimiento se mantiene en cierto extrañamiento de sí mismo, y sólo en el segundo caso llega a sí mismo y se encuentra junto a sí. Dicho de otra manera: el entendimiento, en el primer caso, se realiza de una forma expresamente humana, y en el segundo, de una forma sobrehumana en cierto modo. Ahora hemos de explicar más exactamente cómo la meditación pertenece a esta forma sobrehumana.

El contenido superobjetivo del entendimiento en cuanto entendimiento necesita del esclarecimiento *discursivo-racional*. Esto es algo exigido por la peculiaridad del espíritu humano. Ciertos inicios de tal esclarecimiento se contienen ya en la vida vivida. La investigación filosófica y científica tiende hacia su pleno despliegue. De ahí brotan, por ejemplo, la \rightarrow religión vivida o la doctrina del ser y de Dios. Sin embargo, siempre es posible caer en la tentación de tomar el pensar discursivo-racional sin la purificación subsiguiente de la razón, aproximando así demasiado el ser superobjetivo al ente objetivo. Esto desemboca en una religión antropomórfica, en una metafísica racionalista y, en último término, en la pérdida del ser. De ello sólo preserva la purificación correspondiente, que llega al concepto suprarracional o aná-

logo y al discurso supradiscursivo o metafísico. Este proceso representa una profunda transformación del pensar discursivo-racional, pues es asimilado a lo suprracional y supradiscursivo, propio del ser. El ser mismo se crea así la única patencia en que puede desplegarse. A este ámbito pertenece la *consideración* en su forma inicial.

La expresividad temática del entendimiento en cuanto entendimiento es también capaz de darse en el modo del entendimiento. Así, la realización *suprracional* y *supradiscursiva*, que corresponde al ser superobjetivo, pasa decisivamente al primer plano. Al principio esto puede acontecer de forma que se mantenga la vinculación con el pensar discursivo-racional. Posteriormente, la profunda transformación de éste, a que antes nos referimos, irá avanzando cada vez más. En consecuencia, del concepto análogo se va destacando más y más lo suprracional, lo que le sirve de fundamento, y del discurso metafísico se va destacando lo supradiscursivo que lo hace posible, y ello como el momento característico de la vivencia total. Así surge una religión que penetra en lo inefable y una filosofía que tiene cada vez menos el carácter de ciencia. A esta esfera pertenecen los *grados superiores* de la consideración, que coinciden con los grados de la meditación previos a la iluminación.

Finalmente, la evolución interior puede llevar a que la realización suprracional y superobjetiva se separe del pensar discursivo-racional. Este proceso misterioso, que casi hace estallar al hombre, consiente innumerables grados. Constituye el grado más alto de la meditación: es la iluminación en el sentido estricto de la palabra, que supera toda filosofía, así como toda religión y consideración usuales (→ luz). Tal iluminación permite al hombre alcanzar lo más elevado de sí mismo y un poco de lo que es propio del espíritu puro que vive por encima de él. Llegar hasta esa forma de vida en ciertos comienzos equivale a la iluminación o mística natural (→ platonismo y neoplatonismo).

5. Una comparación con lo que antes dijimos acerca de la meditación oriental nos enseña que ahora, partiendo del principio occidental, hemos penetrado en *el mismo ámbito de interioridad* que aquélla. Se trata de una *experiencia* suprracional —y, por tanto, inmediata o *intuitiva*— de la profundidad o cumbre espiritual de nuestra alma, mediante la cual llega el hombre a sí mismo de una manera que jamás puede alcanzar racionalmente. La indispensable superación del pensar discursivo intenta conseguirla el Oriente dejando vacío o desembarazado el espíritu, cosa que no es tampoco ajena al Occidente. Sin embargo, éste conoce a la vez la penetración en los pensamientos discursivos hasta llegar a su fundamento supradiscursivo, el cual va siendo potenciado así de manera progresiva hasta aflorar finalmente en el sentido antes descrito. Tal es el camino que lleva de la consideración a la contemplación adquirida, la cual, en rigor, coincide con la iluminación. Es fácil ver que el Oriente sólo presta atención a la diferencia entre lo supradiscursivo y lo discursivo, mientras el Occidente incluye también su coincidencia.

La experiencia intuitiva, al desvelar la profundidad del alma tal como es, ilumina también de manera intuitiva su *referencia a lo absoluto* o, más concretamente, al ser indeterminado que todo lo abarca o al ser subsistente o divino que todo lo sustenta. Esto equivale a un ingreso, no representable racionalmente, del yo humano en el Absoluto divino y a una inconcebible unificación con él. Para el Oriente, el yo o \rightarrow persona individual queda aquí trascendido, suprimido o fundido en el Absoluto. «El yo es considerado como algo fundamentalmente ilusorio» (J. A. Cuttat, *Begegnung der Religionen, Einsiedeln* 1956, 64). Por eso, en la meditación que conduce a la verdad *el yo se disuelve* sin más. Para el Occidente, en cambio, este proceso posee un doble aspecto. Por un lado, el yo empírico es arrancado de su dispersión en el ente, de la autoafirmación que lo aísla, de su autorrealización autónoma, de su absolutización; con lo cual queda sustraído a sí mismo y es entregado, con toda verdad, a la muerte. Por otro, esto mismo hace que la persona individual quede *purificada* y liberada para poder llegar a su verdadera y más propia «mismidad». Pues ésta sólo existe en la medida en que la persona penetra en el Absoluto y corresponde a su llamada. Acaso, en lo más hondo, el Oriente se refiera a esta transformación, pero exagera de tal forma la diferencia entre el yo y la interioridad que pierde de vista lo que tienen de común.

La referencia antes mencionada de la profundidad del alma a lo absoluto tiene una fase de transición en la cual se dirige al ser indeterminado y al ser subsistente, es decir, al *absoluto no personal*. El Oriente piensa que esta fase es ya lo último; por ello, en la medida en que llega a lo absoluto y no se detiene en la vivencia de la profundidad del alma, ve lo absoluto como algo impersonal. La penetración en lo absoluto se convierte de este modo, erróneamente, en una desaparición en él. Consecuencia de ello es una *identificación* del hombre liberado del yo con lo absoluto, identificación que contradice a la trascendencia de éste. En contraposición a esto, el Occidente ve que la interioridad de la meditación no elimina en modo alguno la *trascendencia*, sino que precisamente la fomenta. «Cuanto más penetra la conciencia en la profundidad y más centrada está, cuanto más desligada se halla del yo empírico superficial, tanto más eficazmente puede ser iluminada por la presencia de la deidad trascendente» (J. A. Cuttat, *Begegnung der Religionen*, 32). Además, la mencionada fase de transición tiene también para el Occidente una significación insustituible, en la medida en que contribuye a superar representaciones empíricas y antropomórficas de la personalidad absoluta.

Pero más allá de esto llega la fase final de la meditación, en la cual ésta alcanza el encuentro unificante con el Absoluto personal o Dios. Llegada a este final, la meditación aparece como el diálogo íntimo en el que el hombre da a la palabra de Dios una respuesta sin palabras. La visión de su referencia al Absoluto queda aquí asumida y rebasada por la entrega amorosa a él, de suerte que la meditación se eleva hasta la \rightarrow *oración* y revela un carácter profundamente religioso. Generalmente, en aquella profundidad del alma en que acontece la meditación las potencias anímicas no se han separado todavía o se encuentran unificadas en la compenetración originaria; por este

motivo la contemplación se abre sin más al amor. La vivencia espiritual afecta también, inmediatamente, a la capacidad imaginativa del alma, pues se transforma en contenidos imaginativos o se expresa intuitivamente en imágenes originarias. De acuerdo con lo dicho, en la meditación genuinamente desarrollada la personalidad del hombre se conserva juntamente con la de Dios, evitándose de este modo toda identificación entre ambas. El hecho de que Dios no se distinga del hombre como un objeto podría inducir a identificarlo con él. Pero, en verdad, a partir del ser superobjetivo se hace patente, junto con la inmanencia absoluta de Dios e inseparable de ella, su trascendencia igualmente absoluta. Esto lo dice ya la misma denominación de ser «subsistente» o «absoluto», es decir, que descansa en sí mismo o está desligado de todo. También el Oriente llega a veces a la fase final de la meditación, como lo muestra el ejemplo del indio Râmânuja.

De acuerdo con la convicción y la experiencia del Oriente, a la meditación conducen *determinados métodos*, entre los cuales desempeñan también un papel decisivo las prácticas corporales. El Occidente conoce asimismo la importancia del esfuerzo metódico, lo que resulta claro por la denominación de contemplación «adquirida» o por los ejercicios ignacianos. Estas «prácticas» preparan la afloración del espíritu también desde el cuerpo, exigiendo posturas corporales adecuadas, dominio de los sentidos, abstención de comida y sueño, empleo del día y la noche, de luz y oscuridad. Sin embargo, hay que tener en cuenta una diferencia importante: según el Oriente, el método produce la iluminación con una necesidad casi natural; para el Occidente, en cambio, la meditación tiene un aspecto esencialmente personal, por lo cual depende tanto de la → libertad humana como de la libertad divina. Esta misma visión se esconde para el Oriente en el hecho de que sólo relativamente pocos de los que realizan seriamente las prácticas alcanzan realmente la iluminación. Pero no dejan de tener su recompensa el tiempo, los trabajos y el sacrificio que el esfuerzo metódico exige, pues éste termina por producir la vida en el centro y desde el centro absoluto. Por ello los impulsos no parten ya del yo desarraigado, sino de la interioridad misma, como se expresa, por ejemplo, en el arte japonés de tirar con arco.

6. Aun cuando en la meditación lo suprarracional se desliga de lo racional, permanece siempre *inserto* en lo humano y, consiguientemente, *en lo racional*. Una separación total equivaldría a la muerte o a una existencia sencillamente angélica. Aspirar a tal separación es una ilusión gnóstica. Por tanto, la meditación auténtica, cuya cumbre (la iluminación) no puede ser un estado duradero, debe ser interrumpida, preparada y fecundada por la operación discursivo-racional. También pertenece a la esencia del hombre el escuchar todos los modos del mensaje de Dios, bien resuene éste en la propia profundidad, o en otro hombre, o en el mundo, bien ocurra que, trascendiendo todo esto, le salga al encuentro como → *revelación sobrenatural*. En consecuencia, sería un error que la meditación humana de tipo natural quisiera bastarse a sí misma y cerrarse en sí. No contradice a su

índole el consumarse en la meditación cristiana; por el contrario, en ella encuentra su plenitud suprema.

La *meditación cristiana* se llama así porque venera a → *Jesucristo* como a su *redentor* y consumidor, y también porque es realizada por cristianos. Como todo lo humano, también la capacidad meditativa quedó maltrecha por el pecado original. Por ello necesita ser redimida (→ redención) por la gracia salvadora del Hombre-Dios. De este modo se le ofrece un apoyo que no sólo la defiende contra los peligros a que sucumbió siempre en su forma pagana, sino que la capacita también para llegar a su desarrollo más glorioso. Si los cristianos de nuestros días no consiguen esto, se debe al lastre de la historia y a su fallo personal. La meditación es algo más que la autoliberación de la individuación, lograda por artificios metódicos: es un aspecto de la liberación del individuo de los lazos del → pecado, los cuales no son jamás vencidos sin la gracia que nos llega de Dios en Cristo.

Mas Cristo no sólo es el redentor, sino también el *consumador* de la capacidad meditativa. Esto lo es por su gracia elevante, que nos hace participar, gracias a su mediación (→ mediador), en la vida del Dios trino. Como nos enseña en particular la epístola a los Colosenses, el Padre creó todo en y para el Hombre-Dios, de modo que todo se concentra en él como en su cabeza, todo tiene su consistencia en él como en su centro sustentador, todo representa un despliegue de su gloria. Este plan originario de la creación, en el que irrumpieron, destruyéndolo, el contradictor de Cristo (→ Satán) y el pecado de los hombres, es restaurado con más gloria aún por el sacrificio de Cristo en la cruz y por la resurrección. En el → Espíritu Santo, en la → palabra y por los → sacramentos, el Señor glorificado nos hace participar de su plenitud; por eso vivimos de él y en él como los sarmientos en la vid, y nacemos en él del Padre como verdaderos hijos de Dios. En último término hay que decir: «Ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí» (Gál 2,20).

La vida de Cristo en nosotros nos es accesible únicamente por la revelación de Dios que nos transmite la Sagrada Escritura y el testimonio de la Iglesia y por la cual nos dejamos conquistar en la → *fe*. Por ello, la meditación cristiana se realiza en una constante escucha de la palabra de Dios y como despliegue de la fe de claridad en claridad. Además, la vida de Cristo en nosotros comienza por el → *bautismo*, que equivale a morir con la muerte de Cristo y a vivir con su resurrección (→ resurrección de Jesús). Vista desde aquí, la meditación se presenta como la realización progresiva del misterio del bautismo, y por este motivo se repite en ella el ritmo de ese misterio. En nuestra meditación repercute la tensión entre el Jesús *histórico* y el Cristo glorificado o *pneumático*. La consideración se queda en el primero como contrapuesto a nosotros; la meditación, en cambio, avanza hasta el segundo, como el que vive en mí y en el que yo vivo. A su atracción amorosa responde la entrega amorosa; por ella mi pequeña vida penetra más y más en su gran vida y recibe de ella sus impulsos. Mi individualidad permanece, pero es iluminada y fortalecida en medida creciente por Cristo, de tal modo que éste brota en mí, brilla en mí. La meditación es, en último término, obra del *Espíritu Santo*, que nos introduce en toda verdad, enciende el → amor en

nosotros, nos une con Cristo, forma a Cristo en nosotros, forma de nosotros su rostro, hasta que Cristo es todo en todo (cf. Col 3,11).

Cuanto más profundamente penetramos en la meditación, tanto más «crecemos en todo por la caridad hacia aquel que es la cabeza, Cristo» (Ef 4, 15), o «alcanzamos la madurez del hombre perfecto a la medida de Cristo» (Ef 4,13). Cuando la meditación llega hasta la iluminación, alcanzando así la interioridad más honda, ofrece el mejor presupuesto para el ingreso pleno en Cristo; más aún, es ella misma ese ingreso, si bien aquí son posibles innumerables grados de desarrollo interno. Aquí sale al encuentro del sentido u orientación de la meditación el sacramento de la → *eucaristía*, en la cual el Cristo glorificado bendice con su plenitud, cada vez con más largueza, al hombre bautizado, introduciéndole en su gloria y transfigurándole. De este modo, el movimiento con que la eucaristía sale al encuentro de la interioridad más profunda corresponde exactamente a la dinámica del esfuerzo meditativo, que aspira a llegar a aquel que me es más íntimo que lo más íntimo de mí mismo (san Agustín).

Lo que hemos venido describiendo hasta ahora es *meditación cristiana*, pero no todavía *mística cristiana*. Para aclarar esta diferencia debemos distinguir entre lo realizado y la forma de realizarlo. Como ya realizado tenemos la realidad cristiana plena; y en esta realización interviene la gracia santificante y elevante. Sin embargo, esta forma de realización es todavía humana, si bien es posible pasar al modo angélico de existencia, y así, en la contemplación adquirida se capta de manera intuitiva la imagen natural de Dios en el alma junto con su referencia a lo absoluto. En contraposición a esto, la *mística cristiana*, como contemplación infusa, proporciona el paso a la manera de conocer y de amar propia de Dios mismo, al menos en sus comienzos. De esta forma se llega a una experiencia intuitiva de la semejanza sobrenatural y gratuita de Dios (→ imagen) en el alma, así como de la referencia, dada con ella, al Dios trino. Pero la visión inmediata de Dios no está al alcance de la mística sobrenatural, y mucho menos de la mística natural, estando reservada a la vida eterna. La mística sobrenatural presupone siempre la mística natural. Esta sirve de preparación para aquélla, pero no la tiene necesariamente como consecuencia. De hecho, ambas se compenetrarán no raras veces.

C. Happich, *Anleitung zur Meditation*, Darmstadt 1936; D. T. Suzuki, *Die grosse Befreiung*, Leipzig 1939; K. B. Ritter, *Über die Meditation als Mittel der Menschenbildung*, Kassel 1947; K. Graf von Dürckheim, *Im Zeichen der grossen Erfahrung*, Munich-Planegg 1951; *Erzählungen eines russischen Pilgers*, Friburgo 1951; K. Graf von Dürckheim, *Durchbruch zum Wesen*, Zurich 1954; F. Melzer, *Meditation. Eine Lebenshilfe*, Stuttgart 1954; A. Rosenberg, *Die christliche Bildmeditation*, Munich-Planegg 1955; E. Herrigel, *Zen in der Kunst des Bogenschiessens*, Munich-Planegg 1956; N. Makarytschowa, *Mitte des Herzens*, Paderborn 1957; F. Melzer, *Meditation in Ost und West*, Stuttgart 1957; *Meditation in Religion und Psychotherapie* (ed. por W. Bitter), Stuttgart 1958; J. A. Cuttat, *El encuentro de las religiones*, Madrid 1958; «*Der Ochs und sein Hirte*» (ed. por D. R. Ohtsu), Pfullingen 1959; H. Dumoulin, *Zen. Geschichte und Gestalt*, Berna 1959; J. B. Lotz, *Meditation im Alltag*, Francfort 1959; H. M. Enomiya-Lasalle, *Zen-Weg zur Erleuchtung*, Viena 1960; Th. Ohm, *Asiens Ja und Nein zum westlichen Christentum* (Munich 1960) 107-133; K. Tilmann, *Die*

Führung der Kinder zur Meditation, Würzburg 1960; Ph. Dessauer, *Die naturale Meditation*, Munich 1961; H. Dumoulin, *Ostliche Meditation und christliche Mystik*, Friburgo 1966; B. Jiménez Duque, *Literatura actual española sobre espiritualidad: Concilium* 19 (1966) 309-316; Ch. Duquoc, *Teología y espiritualidad: ibíd.*, 269-280; Ph. Dessauer, *Die christliche Meditation*, Munich 1968; E. Simons, *Meditación: SM IV* (1973) 549-556; H. M. Enomiya-Lasalle, *Zen entre cristianos*, Barcelona 1975; L. Boros, *La meditación como experiencia religiosa*, Barcelona 1976.

J. B. LOTZ