



CÓMO HACER  
MEDITACIÓN  
*El método de la «rumia»*

Clodovis Boff

Diseño: Pablo Núñez / Estudio SM

Título original: *Meditação, como fazer? O método da «ruminação»*

Traducción: Bernardo Guízar

© 2006, Editora Vozes Ltda., Petrópolis, RJ (Brasil)

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, SA

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.*

# I

## INTRODUCCIÓN

### LA MEDITACIÓN HOY Y SU IMPORTANCIA

El hombre moderno olvidó el arte de meditar. Es pobre de interioridad. Vive «de fuera adentro», reacciona a los estímulos exteriores como un autómata. El hombre moderno ya fue a la Luna, pero aún no sabe entrar en su propio corazón. Ya en 1925, el poeta cristiano Eliot calificó a los modernos de «hombres huecos» en el poema del mismo título:

Somos los hombres huecos,  
hombres forrados de paja.  
Echamos a otros nuestras culpas,  
el casco lleno de nada. ¡Ay de nosotros!  
Nuestras voces, que a coro susurramos,  
son planas y sin expresión,  
como viento en el pasto seco  
o patas de ratón sobre moronas  
en nuestra despensa vacía.  
Figura sin forma, sombra sin apariencia,  
fuerza paralizada, gesto sin vigor<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Thomas S. Eliot (+ 1965) era norteamericano naturalizado inglés; ganó el Premio Nobel de Literatura en 1948.

El trajín cotidiano nos deja descentrados y dispersos. Perturbados, vivimos volcados hacia fuera. Somos como una pensión popular, atravesada constantemente por todo tipo de gente. De ese modo corremos el riesgo de perder nuestra identidad. Nos quedamos sin saber quiénes somos y hacia dónde vamos.

Nos vamos quedando vacíos y subjetivamente empobrecidos. De ahí viene la falta de paz interior, la angustia, cuando no el desánimo y la depresión. Si no ponemos remedio a este estado de cosas, terminaremos perdiendo el gusto de vivir y de crecer. Entonces el sentido de la vida se oscurecerá mientras el velo ceniciento del tedio se irá extendiendo lentamente sobre todo. Ahora bien, la meditación es un excelente remedio para hacer frente a este cuadro.

#### VALOR ANTROPOLÓGICO, Y ESPECIALMENTE TERAPÉUTICO, DE LA MEDITACIÓN

La meditación vale para todo el mundo, y no solo para las personas «de fe». Es algo profundamente humano. Quien medita adquiere una identidad más sólida. Gana en autorrealización. Capta mejor el sentido de las cosas. Percibe más encanto en su mundo. Se siente más pleno de serenidad, equilibrio y felicidad interior. Además, crece su sensibilidad hacia los valores profundos de la vida. Sus sensores espirituales se aguzan:

todo le toca y hasta le hiere, pero su espíritu asimila hasta apretones y golpes, y sale fortalecido con ellos. Llega a suceder que los efectos de la meditación se dejan sentir sobre el propio psiquismo, de modo que quien medita llega a experimentar levitación, calor y hasta la supresión de dolores<sup>2</sup>.

Es innegable que la meditación es un medio poderoso para avivar la «fuente interior» que cada uno lleva en el fondo de su corazón, a la que las «precauciones de la vida» acaban por contaminar hasta convertirla en un montón de escombros: «El agua que yo le daré se convertirá en él en un chorro que salta hasta la vida eterna» (Jn 4,14). Cristo mismo, altísima figura meditante, recomienda: «Cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está allí, a solas contigo» (Mt 6,6).

Buda, la figura meditante más típica de la historia de las religiones, enseña que el comportamiento del hombre sigue a su mente «como una rueda sigue a la pata» del animal que tira de carro. A una mente dispersa le sigue una vida intranquila e infeliz; mientras que a una mente meditante le sigue una vida serena

---

<sup>2</sup> Cf. J. SUDBRACK, en *Dictionnaire de spiritualité* [DSp] X. París, Beauchesne, 1980, col. 930. Para el valor puramente antropológico de la meditación como fuente de energía, entusiasmo y amor a la vida, cf. L. LESHAN, *Cómo meditar. Guía para el descubrimiento de sí mismo*. Barcelona, Kairós, 1994.

y bienaventurada<sup>3</sup>. La meditación es un poderoso instrumento de pacificación y de integración interior; así dice el Iluminado:

Como la lluvia penetra en una casa mal techada, de la misma manera las pasiones penetran en una mente no habituada a la meditación. Como la lluvia no penetra en una casa bien techada, así tampoco las pasiones penetran en una mente habituada a la meditación<sup>4</sup>.

El hecho es que, desde mediados del siglo xx, la meditación de estilo oriental –zen, yoga y otras– comenzó a atraer la atención de los occidentales en general. A partir de los años setenta llegó a interesar incluso a los «hombres de negocios». Fue y sigue siendo vista como algo valioso en sí mismo, incluso al margen de objetivos religiosos<sup>5</sup>. Se ha constatado que la meditación puede usarse simplemente para «desarrollar el potencial humano», en la medida en que ayuda a unificar el *Self*, ampliar la conciencia, iluminar la mente y estimular la intuición creativa<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> Cf. *Dhammapada* («Los versos de la ley»), nn. 1-2.

<sup>4</sup> *Ibid.*, versos nn. 13-14.

<sup>5</sup> Lo prueba el centenar de sitios que enseñan los diversos métodos de meditación: *Folha de São Paulo*, 29 de diciembre de 2004, sección informática, p. F 10: «Meditación: 110 sitios seleccionados».

<sup>6</sup> Cf. el libro del padre irlandés que vive en Tokio W. JOHNSTON, *Música silenciosa: a ciencia da meditação*. Loyola, São Paulo, 1989 (orig.: Nueva York, 1974). En toda la primera parte, pp. 13-56, describe el inmenso interés que

El «hombre moderno» se ha dado cuenta de que la meditación no solo hace bien al alma, sino también al cuerpo y a la mente o psique. La frenética rutina de nuestro tiempo lleva, en efecto, fácilmente al estrés y a un cúmulo de enfermedades ligadas a este: alteración del metabolismo, hipertensión, úlceras, dolores de cabeza, asma e insomnio. Entonces se descubrió en la meditación un poderoso recurso que apunta a la raíz de toda esa sintomatología. No sin razón, «meditación» y «medicina» tienen la misma raíz<sup>7</sup>.

Se descubrió, pues, que la meditación, además de su uso religioso, puede tener también un uso puramente *terapéutico*. Es lo que mostró Daniel Goleman<sup>8</sup>. La meditación sirve para prevenir enfermedades de origen emocional. Justamente por esos beneficios, la meditación está entrando hasta en la agenda de las políticas públicas de salud<sup>9</sup>.

---

suscitó la meditación en Occidente, en particular en los medios «laicos» y científicos.

<sup>7</sup> La raíz indoeuropea *med* evoca apreciación, juicio. Es la misma raíz de «medida» y sus derivados en *mod*: «mod-o», «mod-elo», «mod-erno», «có-mod-o», «mod-ificar», «mod-erado».

<sup>8</sup> Cf. la bibliografía al final de este texto.

<sup>9</sup> La prefectura de São Paulo montó en la región de Lapa un proyecto que abarca 19 unidades de salud de la red pública en las que se dan clases de meditación a los pacientes con tendencia al estrés. Se propone como ideal 20 minutos, dos veces al día, comenzando con 5 minutos cada vez: cf. *Folha de São Paulo*, 12 de octubre de 2003, p. C 4. Se informa allí que una investigación hecha en los Estados Unidos muestra que quienes practican la meditación van al hospital un 57 % menos que aquellos que no meditan.

Por tanto, la meditación ayuda a recuperar la salud, no solo del alma, sino también de la mente. Protege contra la pérdida de la armonía interior, de la integridad o entereza espiritual. Propicia autocontrol y serenidad del corazón; permite, en fin, afrontar con mejores oportunidades de éxito los llamados «problemas de la vida».

Por otro lado constatamos una ironía: mientras la «gente del mundo» fue redescubriendo desde los años sesenta el camino de la meditación, los cristianos se fueron apartando de ella, en particular aquellos que, por tradición y por profesión, más debían ejercitarla: los religiosos y los sacerdotes. Se ha de reconocer, en efecto, que, en los medios cristianos en general, la tradición de la meditación sufrió un evidente ofuscamiento, sobre todo a causa de la seducción del activismo moderno. Pero como declara Juan Pablo II en la *Tertio millennio ineunte*, hoy «se experimenta una generalizada exigencia de espiritualidad» también dentro de la Iglesia, la cual busca ahora volver a las fuentes de la gran tradición mística cristiana (n. 33).

Tanto los cristianos «tradicionales» como los agentes de pastoral «atareados» necesitan volver a aprender que solo con la meditación se interioriza con profundidad el contenido de la fe. Con ella, las cosas de Dios dejan de ser mera cultura para convertirse en cosas vivas, que tocan el corazón y hablan a lo íntimo de la persona. Entonces, Dios se hace Padre «nuestro»;



Cristo, «mi» Señor, y el Espíritu, el «corazón de nuestro corazón».

## INTENCIÓN DE ESTE TRABAJO

En este escrito sugerimos un método particular de meditación. En este campo no se nace sabiendo; es necesario aprender. En la vida espiritual es preciso, primero, dejarse instruir sobre las cosas de Dios, para después experimentarlas por uno mismo. Importa partir de la base sólida de la gran Tradición, a fin de garantizar la autenticidad del propio camino y no perderse en autoengaños.

De ahí la importancia de un director espiritual al cual se preste sumisión y obediencia. A veces, sin embargo, un buen escrito puede cumplir la función de aquel director vivo que aún no se ha encontrado. Sea como fuere, con un individualismo presuntuoso, como es frecuente en nuestros días, no se va lejos en la vida espiritual<sup>10</sup>.

Aquí nos dirigimos no a los «profesionales de Dios», como los monjes, los religiosos y otras personas madu-

---

<sup>10</sup> Cf. Y. RAGUIN, *La fuente: caminos de interiorización en Oriente y Occidente*. Madrid, Ed. Paulinas, 1993. Este jesuita francés es un experimentado orientador espiritual; vivió muchos años en Taiwán y procuró unir las vías espirituales de Occidente con las de Oriente.

ras, sino más bien a los aprendices de la vida espiritual y, tal vez, también a los adelantados, en la medida en que quieran perfeccionarse en esta vida.

## LAS FASES DE LA VIDA ESPIRITUAL Y LA MEDITACIÓN

Para que entendamos acerca de la meditación y sus métodos necesitamos hablar de las diversas etapas de la vida espiritual. La meditación, en efecto, acompaña el crecimiento de la vida espiritual de cada uno. En verdad conviene alimentarse según la propia capacidad, como enseña san Pablo: para los que son «niños» en el Espíritu basta la «leche»; para los «crecidos», en cambio, se requiere «alimento sólido» (1 Cor 3,2; cf. Heb 5,12-13; 1 Pe 2,2). San Ignacio también insiste en esto:

Los ejercicios espirituales se han de adaptar a la condición de las personas [...], conforme a la edad, a la instrucción y al ingenio [...]. Pues no se deben dar a quien es rudo o de poca capacidad cosas que no pueda llevar de modo tranquilo y provechoso<sup>11</sup>.

Ahora bien, según una sólida tradición, el camino de la vida espiritual atraviesa tres etapas que corresponden

---

<sup>11</sup> *Ejercicios espirituales*, anotación 18ª.

a las no menos tradicionales «tres vías». Es preciso saber que este esquema vale solo en teoría; en la práctica, las etapas indicadas se pueden superponer, cambiar de orden y hasta invertir. He aquí esas fases:

1) La fase de los *principiantes* («iniciantes» o incipientes) corresponde a la vía purgativa. Aquí la meditación es *reflexiva* o discursiva, más que afectiva o contemplativa. Se trata de *conocer* más y mejor a Dios y a sí mismo, a fin de adherirse más íntimamente a él. Es una vía acentuadamente *negativa*, de lucha contra el *pecado* y contra otros apegos. Aquí uno busca purificarse y despegarse de todo aquello que le aparta de Dios. Según san Juan de la Cruz, el alma es aquí sometida a la primera noche, la «noche de los sentidos» (exteriores): la vista, el oído, el tacto, etc. Cuando nos referimos a los «tres besos» de Dios de que habla san Bernardo (y también otros místicos, como Joaquín de Fiore, Angelo Silesio, san Francisco de Sales), podemos decir que esta es la etapa del «beso en los pies» del Señor<sup>12</sup>.

2) La fase de los *adelantados* (que progresan o avanzan) corresponde a la vía *iluminativa*. Aquí la meditación es aún reflexiva, pero ya incluye los *afectos*. Es una vía más *positiva*: uno quiere ahora adquirir aquellas *virtudes* que lo acercan a Dios. Más que huir del pecado

---

<sup>12</sup> Cf. SAN BERNARDO, *Sermons sur le Cantique* I. Sources Chrésiennes 414. París, Cerf, 1996, sermones III y IV.

*busca* positivamente a Dios y su amor. Aquí uno entra en la segunda noche, la «noche del espíritu». Esta, a través de la aridez espiritual, purifica la mente y sus facultades (inteligencia, voluntad e imaginación) para el encuentro con Dios. Es, en palabras de san Bernardo, la etapa del «beso en las manos» de Dios.

3) La fase de los *maduros* (los adultos o los perfectos) corresponde a la vía *unitiva*. En esta etapa, lo único que uno desea es buscar el *amor* de Dios y nada más. Su meditación es de tipo casi solo afectivo y contemplativo. Es la «oración de quietud», que consiste en un «simple mirar a Dios, en una «atención amorosa» a él, en un «estar en su presencia», sin pensamientos ni afectos particulares, pero en «clima de amor», hecho de comunión, paz y «reposo de Dios». Aquí se va entrando en la tercera noche, noche divina, que es la noche de la unión, donde brilla la «llama de amor viva» (título de un poema de san Juan de la Cruz) y se entona el «cántico espiritual» (título de otro poema del mismo doctor). Es la etapa del «beso en los labios» del Señor<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Para las tres vías clásicas, cf. R. GARRIGOU-LAGRANGE, *Le tre età della vita interiore*. Turín, Berruti, 1949-1953, 5 v. en 4 t. (orig. francés: París, Cerf, s. f.), y A. TANQUERAY, *Compendio de teología ascética y mística*. Madrid, Palabra, 2000. Este libro, escrito en 1924, pero aún muy valioso, muestra que el modo de meditación progresa en función de las diferentes etapas de la vida espiritual.

# ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	5
La meditación hoy y su importancia .....	5
Valor antropológico, y especialmente terapéutico, de la meditación .....	6
Intención de este trabajo .....	11
Las fases de la vida espiritual y la meditación .....	12
Los que hoy despiertan en busca de espiritualidad .....	15
Más que mera reflexión, la meditación es la búsqueda de la unión con Dios .....	16
La reflexión devota es necesaria para sentar las bases del camino espiritual .....	19
La meditación es más para «sentir» que para saber .....	22
La aridez espiritual es cuando ya no se «siente» a Dios .....	25
En el desierto, seguir caminando .....	29
Diferencias entre meditación, lectura espiritual y <i>lectio divina</i> .....	31
Preparación para la meditación .....	33

II. EL MÉTODO DE MEDITACIÓN: LA «RUMIA» .	42
¿Qué es el método? Ventajas y límites .....	42
Los métodos de meditación que vienen de Oriente .....	45
El método de meditación aquí propuesto: la «rumia» recuperada .....	47
 EXCURSO I. EL MÉTODO DE LA «RUMIA» A LO LARGO DE LA TRADICIÓN CRISTIANA .....	52
En el Antiguo Testamento .....	52
En el Nuevo Testamento .....	54
En la tradición de los Padres y de los monjes .	56
La racionalización de la meditación a partir del segundo milenio .....	59
Los métodos de meditación de la Edad Moderna: permanencia de la «rumia» ....	61
 EXCURSO II. SOBRE EL USO DE UN MANTRA	
PERSONAL .....	66
Esquema completo del método de meditación aquí propuesto .....	74
 III. EXPLICACIÓN DEL MÉTODO PROPUESTO ...	76
Entrada .....	76
Ponerse en la presencia de Dios .....	76
Pedir la luz del Espíritu Santo .....	76
Cuerpo del método .....	77
Salida .....	82

Última advertencia muy importante:	
la perseverancia .....	83
BIBLIOGRAFÍA SUMARIA .....	85