

Mindfulness, relajación, paz... pero ¿y Dios? Los obispos españoles acaban de difundir un **documento sobre la oración cristiana frente a las espiritualidades orientales y otras técnicas espirituales**

a menudo ligadas a la new age.

El tema es de **rabiosa actualidad**. Por ejemplo, el diario [La Vanguardia](#) lo abordaba con una doble página este 2 de septiembre de 2019:

**"Terapias religiosas en el trabajo (sin dios)**

. "Las personas que estudian para ser monitor de yoga y mindfulness se han duplicado en los últimos años", dice el periódico. Hasta el budista francés Eric Rommeluère se queja en su libro

[Sentarse y nada más](#)

de que la publicidad "

**hace pensar que cualquiera, por poco que medite, puede conseguir en varias semanas lo que los monjes budistas tardaron miles de años**

en lograr o, como mínimo, que podrá gozar de la felicidad".

*El mindfulness se ofrece para todo, de forma consumista y egocéntrica.* Además, en España ya mueve dinero público. Según La Vanguardia (que cita a Cadena Ser), un repaso al

[portal de Transparencia](#)

del Gobierno en España muestra que las administraciones gastaron entre 2016 y 2019

**al menos 167.000 euros en cursos online y presenciales de yoga, meditación y mindfulness.**

"Mindfulness en el trabajo", "Gestión del estrés"... se lee en el portal.

El intelectual y monje de Montserrat Lluís Duch lo resumía así en su libro de 2017 [El exilio de Dios](#) : "la

expresión de meditación laica (...) celebra de manera implícita

**la inmediatez, la eficacia y la ausencia de compromiso**

".

Ahora, los obispos responsables de Doctrina de la Fe en España publican un documento de unas 30 páginas sobre esta temática titulado: «**Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo**» (**Sa I 42, 3): Orientaciones doctrinales sobre la oración cristiana**"

La tesis católica es clara: la gente quizá cree que busca sólo paz, relajación o equilibrio, pero **en realidad nada les llenará, porque sólo Dios llena de paz auténtica**

Y Jesús no es un maestro más para "vivir con equilibrio": Jesús es Dios mismo hecho hombre, nuestro Señor y Salvador. Él nos enseña como orar. La gente hoy pide "técnicas" (la palabra aparece 12 veces en el documento), pero **Jesús realmente no habla de técnicas, sino más bien de "actitud"** (palabra que los obispos usan 6 veces).

"A esta Comisión Episcopal para la Doctrina de la Fe llegan frecuentemente consultas sobre la verdadera espiritualidad cristiana, especialmente sobre las **prácticas de meditación que incorporan métodos y técnicas importadas de las grandes religiones asiáticas**, en alternativa o en concomitancia con la fe y la espiritualidad cristianas", escriben los obispos. Diez veces el documento habla de "zen" y 5 veces menciona al budismo. Una vez menciona el *mindfulness*, pero planea sobre todo el texto.

**Los obispos distinguen entre "técnicas" que "predisponen el cuerpo y el espíritu al silencio necesario para la oración", y "métodos", entendidos como "itinerario completo de meditación".**

Desde el punto de vista cristiano, algunas técnicas "para alcanzar ciertos estados de ánimo previos a la oración" podrían aceptarse, porque "podrían aislarse del conjunto del método y de sus fundamentos".

Pero **métodos o itinerarios completos de "meditación" zen u oriental no pueden aceptarse** porque son inseparables de sus bases religiosas y antropológicas incompatibles con la fe cristiana.

Los obispos avisan, por ejemplo, que cierta espiritualidad zen puede llevar a **un escapismo, renunciando a cualquier compromiso** por cambiar el mundo y la realidad". También avisan del peligro de que una persona se conforme "sólo con

**una cierta serenidad interior y la confundiera con la paz que sólo Dios puede dar**  
". Otro peligro es el panteísmo, confundir a Dios y su creación. "  
**Cuando la divinidad y el mundo se confunden**  
y no hay alteridad, cualquier tipo de oración es inútil", advierten.

### **¿Esto es oración cristiana, o no? Preguntas a plantear**

El documento enumera una serie de "cuestiones decisivas para discernir si estamos ante una praxis cristiana de la oración":

- ¿La oración es **un encuentro con uno mismo o con Dios**?
  
- ¿Es abrirse a la voluntad de Dios o una técnica para afrontar las dificultades de la vida mediante el autodomínio de las propias emociones y sentimientos?
  - **¿Es Dios lo más importante en la oración o uno mismo?**
  
- En el caso de que se admita una apertura a un ser trascendente, ¿tiene un rostro concreto o estamos ante un ser indeterminado?
  
- ¿Es el camino de acceso a Dios que nos ha abierto Jesucristo uno más entre otros posibles o es el que nos conduce al Dios vivo y verdadero?
  
- ¿Qué valor tienen para un cristiano las enseñanzas de Jesús sobre la oración?
  
- ¿Qué elementos de la tradición multiseccular de la Iglesia se deben preservar?
  
- ¿Qué aspectos propios de otras tradiciones religiosas pueden ser incorporados por un cristiano en su vida espiritual?

El documento plantea una realidad que siempre ha existido: "La sed de Dios acompaña a todos y cada uno de los seres humanos durante su existencia. Así expresa san Agustín esta experiencia universal: «**Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti**»".

Después, señala lo específico y peculiar de nuestra época en Occidente: "La cultura y la sociedad actuales, caracterizadas por una mentalidad secularizada, dificultan el cultivo de la espiritualidad y de todo lo que lleva al encuentro con Dios. **Nuestro ritmo de vida, marcado por el activismo, la competitividad y el consumismo, genera vacío, estrés, angustia, frustración**

, y múltiples inquietudes que no logran aliviar los medios que el mundo ofrece para alcanzar la felicidad. En este contexto no pocos sienten un

**deseo acuciante de silencio, serenidad y paz interior.**

Estamos asistiendo al resurgir de una espiritualidad que se presenta como respuesta a la **“demanda” creciente de bienestar emocional, equilibrio personal**

, disfrute de la vida o serenidad para encajar las contrariedades... Una espiritualidad entendida como cultivo de la propia interioridad para que el hombre se encuentre consigo mismo, y que muchas veces no lleva a Dios".

En este ambiente, muchas personas de origen cristiano "recurren a técnicas y métodos de meditación y de oración que tienen su origen en tradiciones religiosas ajenas al cristianismo" y "en algunos casos esto va acompañado del abandono efectivo de la fe católica, incluso sin pretenderlo. Otras veces se intenta **incorporar** estos métodos como un **“complemento” de la propia fe** para lograr una vivencia más intensa de la misma. Esta asimilación se hace frecuentemente **sin un adecuado discernimiento sobre su compatibilidad** con la fe cristiana".

### ¿Moralismo sin espiritualidad? Daña a la Iglesia

"Si queremos que todos conozcan y amen a Jesucristo y por medio de Él, puedan llegar a encontrarse personalmente con Dios, **la Iglesia no puede ser percibida únicamente como educadora moral o defensora de unas verdades, sino ante todo como maestra de espiritualidad**", proclama el texto.

"Cuando falta el fundamento de la fe personalmente asumida o, al menos, culturalmente compartida, las doctrinas se vuelven incomprensibles y **las exigencias éticas acaban siendo inaceptables** para muchos", constata el documento.

### ¿Cómo orar? ¡Como Jesús oraba y como Él enseñó!

La Iglesia anima a quien busca espiritualidad a imitar a Jesús y seguir sus enseñanzas. "En los evangelios encontramos abundantes testimonios sobre la vida de oración del Señor y algunas enseñanzas al respecto". **Cuando Jesús reza "el centro no son sus deseos** ni la consecución de una felicidad terrena al margen de Dios, sino la comunión con el Padre. **El criterio de autenticidad de la oración cristiana es la confianza filial en Dios**, para aceptar que se haga siempre su voluntad, sin dudar nunca de Él y poniéndose al servicio de su plan de salvación. Vivir como si Dios no existiera es la mayor dificultad para la oración".

Jesús no dio casi instrucciones sobre técnicas de oración. "Para Él es más importante la sencillez exterior y la sinceridad interior", dice el texto. Pero sí dejó una serie de enseñanzas importantes:

- no se puede separar la vida y la oración (cf. Mt 7, 21);
- para presentar la ofrenda en el altar, es necesario estar en paz con los hermanos (cf. Mt 5, 23-25);
- la oración que nace del amor de Dios incluye pedir por los perseguidores (cf. Mt 5, 44);
- para orar en lo secreto, donde solo el Padre lo ve, no se necesitan muchas palabras (cf. Mt 6, 6-8);
- pedir perdón a Dios exige perdonar desde el fondo del corazón a los enemigos (cf. Mt 6,

14-15);

- para que la oración sea eficaz, hay que confiar en que ya se ha recibido lo que se ha pedido (cf. Mc 11, 24);

- es necesario orar siempre sin cansarse (cf. Lc 11, 5-13; 18, 1);

- la oración que llega a Dios nace de un corazón humilde (cf. Lc 18, 9-14);

- el cristiano reza en el Nombre de Jesús (cf. Jn 14, 13-14).

El Padrenuestro es una gran herramienta: "es la propia del Hijo; la de los discípulos, la de quienes por gracia son hijos en el Hijo y, por eso, pueden dirigirse a Dios llamándole Padre".

### **La oración no se debe instrumentalizar**

**La gente con mentalidad mundana y pagana intenta conseguir cosas de Dios**, o "del universo", de las técnicas. El documento sólo habla una vez de gratuidad, pero deja claro que es esencial en la actitud cristiana.

"«Por tu inmensa gloria te alabamos, te bendecimos, te adoramos, te glorificamos, te damos gracias». **La oración cristiana es un gesto gratuito de reconocimiento a Dios, y no se puede instrumentalizar** con otras finalidades. El centro y la meta es siempre Dios, a cuyo encuentro se encamina la vida del hombre. Sin fe, esperanza y caridad no podemos llegar a Él, y sin oración no podemos creer, esperar y amar".

El documento, además de a San Agustín, cita a dos santas, Teresa de Ávila y Teresita de Lisieux. "Para santa Teresa de Jesús, la oración es «tratar de amistad, estando muchas veces

tratando a solas con quien sabemos que nos ama». Recordando el amor de Dios se crece en el amor a Dios, ya que «amor saca amor»".

"Santa Teresa del Niño Jesús describe su experiencia de oración con estas sencillas palabras: «**Para mí la oración es un impulso del corazón**, una sencilla mirada lanzada al cielo, **un grito de gratitud y de amor** tanto en medio del sufrimiento como en medio de la alegría. En una palabra, es algo grande, **algo sobrenatural que me dilata el alma y me une a Jesús**».

El texto dedica todo un apartado a poner también a la Virgen María como "Madre y modelo eminente de la Iglesia" y "ejemplo logrado de oración".

### **Ignorar a los que sufren es falsa espiritualidad**

"Es un culto vacío y una falsa piedad la que se desentiende de las necesidades de los demás. Por eso, toda forma de espiritualidad que conlleve un desprecio de nuestro mundo y su historia, en particular de aquellos que más sufren, no es conforme con la fe cristiana. **La verdad de la oración cristiana** y del amor a Dios al que ella conduce **se muestra en el amor y la entrega a los hermanos.** El precepto del amor a Dios y al prójimo **anima también la misión evangelizadora** de la Iglesia para que todos los hombres se salven, según la voluntad divina".

### **La oración vocal**

"La oración vocal, tan plenamente humana, es «un elemento indispensable de la vida cristiana»", dice el texto. **No se puede oponer a la oración interior. Ambas se necesitan mutuamente,** porque los seres humanos no podemos prescindir del lenguaje a la hora de pensar y de expresarnos; y porque la oración vocal, en la medida en que ayuda al orante a tomar conciencia de Aquel a quien está hablando «se convierte en una primera forma de oración contemplativa». "La invocación del nombre de Jesús, tan arraigada en el oriente cristiano, ha sido llamada con razón la oración del corazón, porque nadie puede

pronunciar con los labios el nombre de Jesús sin tener su Espíritu (cf. 1 Cor 12, 3)".

En una nota, el documento añade: "Entre las prácticas de oración vocal recomendadas por la Iglesia hay que mencionar el rezo del Santo Rosario".

El Rosario, el Padrenuestro y esa oración del nombre de Jesús (repetitiva, popularizada por el libro [El Peregrino Ruso](#)) son las tres únicas oraciones concretas que menciona el documento. No menciona otras muy populares como el Ángelus, "Acordaos", "Salve Regina", la coronilla de la Divina Misericordia, etc...

El documento sí reconoce que "**ciertamente no hay una única espiritualidad cristiana**. A lo largo de la historia de la Iglesia se han desarrollado diversas espiritualidades".

### La meditación y la contemplación

"Junto a la oración vocal, está la meditación. En ella el orante busca comprender las exigencias de la vida cristiana y responder a la voluntad de Dios. **La meditación cristiana no consiste únicamente en analizar los movimientos del propio interior**

, ni termina en uno mismo, sino que nace de

**la confrontación de la propia vida con**

**la voluntad de Dios**

que se intenta conocer a través de las obras de la creación y de su Palabra, plenamente revelada en Cristo. En la contemplación, las palabras y los pensamientos dejan paso a la experiencia del amor de Dios: el orante centra su mirada de fe y su corazón en el Señor y crece en su amor. Por ello,

**la oración contemplativa es, propiamente hablando, «la oración del hijo de Dios, del pecador perdonado que consiente en acoger el amor**

con el que es amado y que quiere responder a él amando más todavía»; es al mismo tiempo «la expresión más sencilla del misterio de la oración» y su culmen, porque en ella llegamos a la unión con Dios en Cristo".

### Técnicas y sensaciones: no confundir con el Espíritu Santo



"Los grandes maestros de la espiritualidad cristiana, para ayudar a perseverar en el camino de la oración y superar los obstáculos, han sugerido distintas técnicas y han descrito las varias etapas. En lo referente a las técnicas, a las que tanta importancia se da actualmente, debemos recordar de nuevo que más importante que una oración formalmente bien hecha, es que vaya acompañada y sea expresión de la autenticidad de la vida. De todos modos, la oración cristiana ha ido generando diversos métodos para ponerse en presencia de Dios con actitudes corporales y mentales, que no pretenden simplemente descubrir virtualidades escondidas en la persona, sino «abrirse en humildad a Cristo y a su Cuerpo místico, que es la Iglesia». Estas técnicas, al igual que las que provienen de tradiciones ajenas al cristianismo, «pueden constituir un medio adecuado para **ayudar a la persona que hace oración a estar interiormente distendida delante de Dios,** incluso en medio de las sollicitaciones exteriores». Pero **nunca se pueden confundir las sensaciones de quietud y distensión** o los sentimientos gratificantes que producen ciertos ejercicios físicos o psíquicos **con las consolaciones del Espíritu Santo.** Esto «constituye un modo totalmente erróneo de concebir el camino espiritual»".

### La mística no es cristiana si aleja de los sacramentos

"El cristiano que persevera en la oración puede llegar a tener, por gracia de Dios, una **experiencia particular de unión** . Esta es inseparable y se fundamenta siempre en la unión con Dios que se realiza objetivamente en **el organismo sacramental de la Iglesia,** como lo demuestra la tradición de los grandes santos. Cualquier misticismo que, rechazando el valor de las mediaciones eclesiales, oponga la unión mística con Dios a la que se realiza en los sacramentos, especialmente en el bautismo y la eucaristía o que lleve a **pensar que los sacramentos son innecesarios para las personas "espirituales", no puede considerarse cristiano** ", matiza el documento.

El texto no aborda las experiencias místicas que no van ligadas a ser "cristiano que persevera en la oración", las que asaltan por sorpresa a veces incluso a personas alejadas de la fe.