

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

**Congregación para la Doctrina de la Fe**

---

## **I. Introducción**

1. Muchos cristianos hoy en día tienen un gran deseo de aprender a experimentar una vida de oración más profunda y auténtica a pesar de las dificultades no desdeñables que sitúa la cultura moderna en el camino de la necesidad de silencio, el recogimiento y la meditación. El interés que en los últimos años se ha despertado también entre algunos cristianos por las formas de meditación asociadas a algunas religiones orientales y sus métodos particulares de la oración es un signo importante de esta necesidad de recogimiento espiritual y un contacto profundo con el misterio divino. Sin embargo, frente a este fenómeno, muchos sienten la necesidad de criterios seguros de carácter doctrinal y pastoral, que podría permitir a instruir a otros en la oración, en sus numerosas manifestaciones, sin dejar de ser fiel a la verdad revelada en Jesús, por medio de la verdadera Tradición de la Iglesia. La presente carta tiene por objeto responder a esta necesidad urgente, para que en las diversas Iglesias particulares las diversas formas de oración, incluidos los nuevos, nunca puede perder su naturaleza correcta personal y comunitaria.

Estas indicaciones se dirigen en primer lugar a los Obispos, a considerar en ese espíritu de la solicitud pastoral de las Iglesias encomendadas a ellos, para que todo el pueblo de Dios-sacerdotes, religiosos y laicos-puede volver a ser llamados a orar, con renovado vigor, al Padre por el Espíritu de Cristo nuestro Señor.

2. El contacto cada vez más frecuente con otras religiones y con sus diferentes estilos y métodos de oración tiene, en las últimas décadas, llevó a muchos de los fieles a preguntarse qué valor formas no-cristiana de la meditación puede tener para los cristianos. Por encima de todo, la pregunta se refiere a este methods.<sup>1</sup> Algunos recurren hoy en día la gente con estos métodos por motivos terapéuticos. La inquietud espiritual que surgen de una vida sometida al ritmo de conducción de una sociedad tecnológicamente avanzada, también aporta un cierto número de cristianos a buscar en estos métodos de oración, un camino hacia la paz interior y el equilibrio psíquico. Este aspecto psicológico no se trata en la presente carta, que en su lugar hace hincapié en las implicaciones teológicas y espirituales de la cuestión. Otros cristianos, atrapados en el movimiento hacia la apertura y los intercambios entre las diversas religiones y culturas, son de la opinión de que la oración tiene mucho que ganar con estos métodos. Observando que en los últimos tiempos muchos métodos tradicionales de meditación, especialmente las cristianas, han caído en desuso, se preguntan si no es ahora podría ser posible, por una nueva formación en la oración, para enriquecer nuestro patrimonio mediante la incorporación de lo que hasta ahora ha sido ajeno a que.

3. Para responder a esta Pregunta 7 se debe considerar en primer lugar, aunque sólo sea de una manera general, en lo que hace la naturaleza íntima de la oración cristiana consiste. Entonces uno puede ver si y cómo podría ser enriquecida por los métodos de meditación que se han desarrollado en otras religiones y culturas. Sin embargo, para lograr esto, uno tiene que empezar con una premisa clara ciertas. La oración

cristiana está siempre determinada por la estructura de la fe cristiana, en los que la verdad misma de Dios y la criatura brilla. Por esta razón, se define, propiamente hablando, como un diálogo personal, íntimo y profundo entre el hombre y Dios. Se expresa por lo tanto la comunión de las criaturas redimidas con la vida íntima de las Personas de la Trinidad. Esta comunión, basada en el Bautismo y la Eucaristía, fuente y culmen de la vida de la Iglesia, implica una actitud de conversión, un vuelo de "yo" al "Tú" de Dios. Así, la oración cristiana es, al mismo tiempo siempre auténticamente personal y comunitaria. Huye de las técnicas impersonales o concentrarse en uno mismo, lo cual puede crear una especie de rutina, encarcelar a la persona que reza en un privatismo espiritual, que es incapaz de una apertura libre al Dios trascendente. Dentro de la Iglesia, en la legítima búsqueda de nuevos métodos de meditación que siempre hay que tener en cuenta que el elemento esencial de la oración cristiana auténtica es el encuentro de dos libertades, la libertad infinita de Dios con la libertad finita del hombre.

---

## II. La oración cristiana a la luz de la Revelación

4. La misma Biblia enseña cómo el hombre que da la bienvenida a la revelación bíblica debe orar. En el Antiguo Testamento es una maravillosa colección de oraciones que han seguido en directo a través de los siglos, incluso dentro de la Iglesia de Jesús Cristo, donde se han convertido en la base de su oración oficial: El Libro de las alabanzas o de Oraciones Psalms.<sup>2</sup> similares a los Salmos también se puede encontrar en los primeros textos del Antiguo Testamento o se hizo eco de nuevo más tarde ones.<sup>3</sup> Las oraciones del libro de los Salmos dice en el primer lugar de las grandes obras de Dios en nombre del pueblo elegido. Israel medita, contempla y hace las maravillas de Dios presente de nuevo, recordando que en la oración.

En la revelación bíblica de Israel llegó a reconocer y alabar a Dios presente en toda la creación y en el destino de cada hombre. Así que se invoca, por ejemplo, como salvador en tiempo de peligro, en la enfermedad, en la persecución, en la tribulación. Por último, y siempre a la luz de su obra salvífica, que es exaltado en su poder divino y la bondad, de su justicia y misericordia, en su grandeza real.

5. Gracias a las palabras, hechos, la pasión y resurrección de Jesucristo, en el "Nuevo Testamento", la fe reconoce en él la definitiva auto-revelación de Dios, el Verbo encarnado que revela la profundidad más íntima de su amor. Es el Espíritu Santo, que fue enviado a los corazones de los fieles, el que "todo lo sondea, hasta las profundidades de Dios" (1 Corintios 2:10), que permite entrar en las profundidades divinas. De acuerdo a la promesa que Jesús hizo a sus discípulos, el Espíritu le explicará todo lo que aún no había sido capaz de decírselo. Sin embargo, este Espíritu "no hablará por su propia autoridad", pero "él me glorificará, porque recibirá de lo mío y os lo anunciará a vosotros» (Jn 16,13 s.). Lo que Jesús llama "su" es, como él explica de inmediato, también Dios el Padre, porque "todo lo que el Padre es mío; por eso dije que tomará de lo mío y os lo anunciará a vosotros» (Jn 16,15).

Los autores del Nuevo Testamento, con pleno conocimiento, siempre hablaba de la

revelación de Dios en Cristo en el contexto de una visión iluminada por el Espíritu Santo. Los Evangelios sinópticos narran hechos y palabras de Jesús 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 San Juan se toma con la contemplación de aquel que desde el principio es el Verbo de Dios hecho carne. Pablo, a quien Jesús se le apareció en su majestad divina en el camino a Damasco, la instrucción de los fieles para que "pueden tener la facultad de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud y la altura y la profundidad [del misterio de Cristo], y conocer el amor de Cristo que sobrepasa todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios "(Ef 3:18 ss.). Para Pablo el misterio de Dios es Cristo, "en quien están escondidos todos los tesoros de la sabiduría y el conocimiento" (Col. 2:3) y, el apóstol aclara, "lo digo para que nadie os engañe con voz seductora" (v. 4).

6. Existe, entonces, una relación estricta entre la revelación y la oración. La constitución dogmática «Dei Verbum» enseña que por medio de su revelación del Dios invisible ", de la plenitud de su amor, habla a los hombres como amigos (cf. Ex 33:11; Jn 15:14-15), y se mueve entre los ellos (cf. Ba 3:38), con el fin de invitarlos y recibirlos en su compañía "4 Esta revelación se realiza a través de palabras y acciones que tienen una referencia constante mutuo, una a la otra; con el producto todo lo que empieza a convergen en Cristo, la plenitud de la revelación y de la gracia y el don del Espíritu Santo. Esto hace al hombre capaz de dar la bienvenida y contemplar las palabras y las obras de Dios y de darle las gracias y adorar a él, tanto en la asamblea de los fieles y en la intimidad de su propio corazón iluminado por la gracia.

Por eso la Iglesia recomienda la lectura de la Palabra de Dios como fuente de la oración cristiana, y al mismo tiempo, exhorta a todos a descubrir el sentido profundo de la Sagrada Escritura a través de la oración "para que el diálogo tiene lugar entre Dios y el hombre. Para , "le hablamos cuando oramos, lo escuchamos cuando leemos los oráculos divinos. " 5

7. Algunas consecuencias se derivan inmediatamente de lo que ha sido llamado a la mente. Si la oración de un cristiano tiene que ser insertado en el movimiento trinitario de Dios, entonces su contenido esencial también debe necesariamente ser determinada por la doble dirección de ese movimiento. Es en el Espíritu Santo que el Hijo viene al mundo para reconciliarnos con el Padre a través de sus trabajos y sufrimientos. Por otra parte, en este mismo movimiento y en el mismo Espíritu, el Hijo encarnado vuelve al Padre, cumpliendo su voluntad a través de su pasión y resurrección. El "Padre Nuestro", la oración de Jesús, indica claramente la unidad de este movimiento: la voluntad del Padre se debe hacer en la tierra como en el cielo (las peticiones para el pan, el perdón y la protección de hacer explícitas las dimensiones fundamentales de Dios voluntad para con nosotros), por lo que puede haber una nueva tierra en la Jerusalén celestial.

La oración de Jesús ha sido confiada a la Iglesia ("Ora entonces como esta"-Lc 11:2). Por eso cuando un cristiano ora, incluso si está solo, su oración es, de hecho, siempre dentro del marco de la "comunidad de los santos" en el cual y con el que ora, ya sea en forma pública y litúrgica o en forma privada . Por lo tanto, siempre debe ofrecerse en el auténtico espíritu de la Iglesia en oración, y por lo tanto con su

orientación, que a veces puede tomar una forma concreta en términos de una dirección espiritual demostrado. El cristiano, aun cuando está solo y ora en secreto, es consciente de que siempre reza por el bien de la Iglesia en unión con Cristo, en el Espíritu Santo y junto con todos los saints.<sup>7</sup>

---

### III. Formas erróneas de rezar

8. Incluso en los primeros siglos de la Iglesia algunas formas incorrectas de la oración se deslizó pulgadas Algunos textos del Nuevo Testamento (cf. 1 Jn 4:03, 1 Timoteo 1:3-7 y 4:3-4) ya dan indicios de su existencia. Posteriormente, dos desviaciones fundamentales vino a ser identificado: Pseudognosticism y Messalianism, tanto de interés para los Padres de la Iglesia. Hay mucho que aprender de la experiencia del cristianismo primitivo y la reacción de los padres que pueden ayudar en la lucha contra el problema actual.

En la lucha contra los errores de "pseudognosticism" <sup>8</sup> los Padres afirmaron que la materia es creada por Dios y como tal no es malo. Además, sostienen que la gracia, que siempre tiene el Espíritu Santo como su fuente no es un bien propio del alma, pero hay que buscar de Dios como un regalo. En consecuencia, el conocimiento o la iluminación superior del Espíritu ("gnosis") no hace algo superflua la fe cristiana. Por último, para los Padres, el signo auténtico de un conocimiento superior, fruto de la oración, es siempre el amor cristiano.

9. Si la perfección de la oración cristiana no puede ser evaluado mediante la sublimidad del conocimiento gnóstico como base, no puede ser juzgada por referencia a la experiencia de lo divino, como "Messalianism" proposed.<sup>9</sup> Estos falsos carismáticos del siglo IV identificado la gracia de el Espíritu Santo con la experiencia psicológica de su presencia en el alma. Al oponerse a ellos, los Padres insistieron en el hecho de que la unión del alma con Dios en la oración se realiza de una manera misteriosa, y en particular a través de los sacramentos de la Iglesia. Por otra parte, aún se puede lograr a través de experiencias de aflicción o la desolación. Contrariamente a la opinión de la mesalianos, estos no son necesariamente una señal de que el Espíritu ha abandonado el alma. Más bien, como maestros de la espiritualidad siempre han reconocido claramente, que puede ser una auténtica participación en el estado de abandono que sufren en la cruz por nuestro Señor, que siempre sigue siendo el modelo y mediador de prayer.<sup>10</sup> Ambas formas de error continúan siendo una "tentación para el hombre pecador." Ellos le incitan a intentar superar la distancia que separa la criatura del Creador, como si no debería ser una distancia, para considerar el camino de Cristo en la tierra, por el cual nos quiere conducir al Padre, como algo ya superado; para bajar al nivel de la psicología natural lo que ha sido considerado como pura gracia, teniendo en cuenta que en lugar de como "conocimiento superior" o como "experiencia".

Estas formas erróneas, que reapareció en la historia de vez en cuando al margen de la oración de la Iglesia, parece una vez más para impresionar a muchos cristianos, apelando a ellos como una especie de remedio, ya sea psicológica o espiritual, o como una forma rápida de encontrar God.<sup>11</sup>

11. Sin embargo, estas formas de error, dondequiera que surjan ", se puede diagnosticar" muy sencilla. La meditación de los cristianos en la oración trata de captar la profundidad de lo divino en la obra salvífica de Dios en Cristo, Verbo encarnado, y en el don de su Espíritu. Estas profundidades divinas son siempre le reveló a través de la dimensión humana-terrenal. Métodos similares de la meditación, en cambio, incluidos los que tienen su punto de partida en las palabras y hechos de Jesús, tratará en la medida de lo posible dejar a un lado todo lo que es mundano, el sentido perceptible o conceptualmente limitado. Por tanto, es un intento de subir o sumergirse en la esfera de lo divino, que, como tal, no es ni terrestre, perceptible por los sentidos, ni capaz de conceptualization.<sup>12</sup> Esta tendencia, presente ya en los sentimientos religiosos de la época posterior griego (especialmente en "neoplatonismo"), se encuentra profundamente en la inspiración religiosa de muchos pueblos, no antes de que tomen conciencia del carácter precario de sus representaciones de lo divino y de sus intentos de acercarse a ella.

12. Con la difusión actual de los métodos orientales de meditación en el mundo cristiano y en las comunidades eclesiales, nos encontramos frente a una renovación en punta de un intento, que no está exenta de peligros y errores ", a la meditación cristiana fusible con lo que no es cristiana ". Las propuestas en este sentido son numerosas y radicales en mayor o menor medida. Algunos métodos utilizan este solamente como una preparación psicofísica para una contemplación realmente cristiana, otros van más allá y, utilizando diferentes técnicas, tratar de generar experiencias espirituales similares a las descritas en los escritos de algunos católicos mystics.<sup>13</sup> Otros no dudan en lugar absoluto sin imágenes o conceptos, que es propio de la teoría budista, <sup>14</sup> en el mismo nivel que la majestad de Dios revelada en Cristo, que se eleva por encima de la realidad finita. Para ello, hacen uso de una "teología negativa", que trasciende toda afirmación tratan de expresar lo que Dios es, y niega que las cosas de este mundo pueden ofrecer indicios de la infinitud de Dios. Así, proponen abandonar no sólo la meditación sobre la obra salvífica realizada en la historia por el Dios del Antiguo Testamento y el Nuevo, sino también la idea misma del Dios Uno y Trino, que es Amor, en favor de una inmersión "en el abismo indeterminado de la divinidad. "<sup>15</sup> Estos y propuestas similares de armonización entre meditación cristiana y técnicas orientales deberán ser sus contenidos y métodos cada vez sometidos a un examen exhaustivo en curso a fin de evitar el peligro de caer en el sincretismo.

---

#### IV. El Camino Cristiano a la unión con Dios

13. Para encontrar el "camino" de la oración, el cristiano debe considerar lo que se ha dicho antes sobre las características prominentes del "camino de Cristo", cuyo "alimento es hacer la voluntad de aquel que envía [a él], y lograr que su obra "(Jn 4,34). Jesús no vive más íntima o una unión más estrecha con el Padre que esto, que para él está continuamente traducido en oración profunda. Por la voluntad del Padre es enviado a la humanidad, a los pecadores. a sus verdugos, y no podía estar más íntimamente unidos al Padre que por obedecer a su voluntad. Esto no hizo en modo alguno le impide, sin embargo, a partir también de retirarse a un lugar solitario durante su estancia terrenal para unirse al Padre y recibir de él una nueva fuerza para su misión en este mundo. En el Monte Tabor, donde su unión con el Padre se

manifestó, no se llamó a la mente la pasión (cf. Lc 9,31), y no había ni siquiera un examen de la posibilidad de permanecer en "tres puestos" en el Monte de la Transfiguración. Contemplativa oración cristiana siempre lleva al amor al prójimo, a la acción ya la aceptación de los ensayos, y precisamente por esto, señala un cercano a Dios.

14. Con el fin de acercarnos a ese misterio de unión con Dios, que los Padres griegos llamaban la "divinización" del hombre, y para comprender con precisión la manera en que esta se realiza, es necesario en primer lugar a tener en cuenta que el hombre es esencialmente una criatura, 16 y sigue siendo como para la eternidad, de manera que la absorción del yo humano en el Yo divino nunca es posible, ni siquiera en los más altos estados de gracia. Sin embargo, hay que reconocer que la persona humana es creada a "imagen y semejanza" de Dios, y que el arquetipo de esta imagen es el Hijo de Dios, en quien y por quien hemos sido creados (cf. Col 1:16). Este arquetipo revela el misterio más grande y más bella cristiana: desde la eternidad el Hijo es "otro" con respecto al Padre y, sin embargo, en el Espíritu Santo, que es "de la misma sustancia." En consecuencia, esta alteridad, lejos de ser un mal, es bastante mayor de los bienes. Hay alteridad en Dios mismo, que es una sola naturaleza en tres Personas, y también hay alteridad entre Dios y las criaturas, que son por naturaleza diferentes. Por último, en la Sagrada Eucaristía, como en el resto de los sacramentos-y análogamente en sus obras y en sus palabras-Cristo se nos da y nos hace participar de su naturaleza divina, 17 sin embargo la supresión de nuestra naturaleza creada, en el que se comparte a través de su Encarnación.

15. Una consideración de estas verdades trae el descubrimiento maravilloso que todas las aspiraciones que la oración de otras religiones expresa se cumplen en la realidad del cristianismo más allá de toda medida, sin el yo personal o la naturaleza de una criatura que se disuelven o desaparecen en el mar de el Absoluto. "Dios es amor» (1 Jn 4:8). Esta afirmación profundamente cristiana puede conciliar perfecta "unión" con la "otredad" que existe entre amante y amado, con el intercambio y el diálogo eterna eterna. Dios mismo es este intercambio eterno y realmente puede llegar a ser partícipes de Cristo, como "hijos adoptivos" que claman con el Hijo en el Espíritu Santo: ¡Abba, Padre. "En este sentido, los Padres tienen toda la razón al hablar de la divinización del hombre que, habiendo sido incorporados a Cristo, el Hijo de Dios por naturaleza, puede, según su cuota de gracia de la naturaleza divina y convertirse en un "hijo en el Hijo." Recibir el Espíritu Santo, el cristiano glorifica al Padre y acciones realmente la vida trinitaria de Dios.

---

## V. Cuestiones de método

16. La mayoría de los "grandes religiones", que han buscado la unión con Dios en la oración también han señalado la manera de lograrlo. Al igual que "la Iglesia católica no rechaza nada de lo que es verdadero y santo en estas religiones," 18 no debe ser rechazado estas formas de las manos, simplemente porque no son cristianos. Por el contrario, se puede tomar de ellos lo que es útil siempre y cuando la concepción cristiana de la oración, su lógica y los requisitos son no quede oculta. Es en el contexto de todo esto que estos fragmentos se deben tomar y expresó de nuevo. Entre estos se pueden citar: en primer lugar que de la humilde aceptación de

un maestro que es un experto en la vida de oración y de los consejos que da. La experiencia cristiana ha conocido de esta práctica desde los primeros tiempos, desde la época de los Padres del desierto. Un maestro, ser un experto en "sentire cum ecclesia", no sólo debe dirigir y advertir de ciertos peligros, como un "padre espiritual", que tiene que llevar también su alumno de una manera dinámica, de corazón a corazón, en la vida de la oración, que es el don del Espíritu Santo.

17. En el período clásico más tarde no cristianas, no había una distinción práctica entre tres etapas en la vida de perfección: la vía purgativa, la vía iluminativa y la vía unitiva. Esta enseñanza ha servido como modelo para muchas escuelas de espiritualidad cristiana. Si bien en sí mismo válido, sin embargo, este análisis requiere varias aclaraciones con el fin de interpretar de manera correcta cristiana, que evita peligrosos malentendidos.

18. La búsqueda de Dios mediante la oración debe ser precedida y acompañada de una lucha ascética y una purificación de los propios pecados y errores, ya que Jesús ha dicho que sólo "los puros de corazón verán a Dios" (Mt 5:8). El Evangelio tiene como objetivo, sobre todo, en una purificación moral de la falta de verdad y amor y, en un nivel más profundo, de todos los instintos egoístas que impiden al hombre de reconocer y aceptar la voluntad de Dios en su pureza. Las pasiones no son negativos en sí mismos (como los estoicos y los neoplatónicos pensamiento), pero su tendencia es al egoísmo. Es de esto que el cristiano tiene que liberarse para llegar a ese estado de libertad positiva que en el clásico de la era cristiana se llama "apatheia," en la Edad Media "Impassibilitas" y en los Ejercicios Espirituales "Indiferencia" 19.

Esto es imposible sin una radical negación de sí mismo, como también se puede ver en St. Paul que abiertamente se usa la palabra "mortificación" (de tendencias pecaminosas) Sólo este hombre abnegación hace libre para llevar a cabo la voluntad de Dios y 0.20 a participar en la libertad del Espíritu Santo.

19. Por lo tanto, uno tiene que interpretar correctamente la enseñanza de los maestros que recomiendan "vaciar" el espíritu de toda representación sensible y de todo concepto, sin dejar de ser atento con amor a Dios. De esta manera, el orante se crea un espacio vacío que puede ser llenado por la riqueza de Dios. Sin embargo, el vacío que Dios requiere es el de la renuncia al propio egoísmo, no necesariamente la de la renuncia a las cosas creadas que nos ha dado y entre los que nos ha colocado. No hay duda de que en la oración hay que concentrarse enteramente en Dios y en la medida de lo posible excluir a las cosas de este mundo que nos atan a nuestro egoísmo. Sobre este tema San Agustín es un excelente maestro: si quieres encontrar a Dios, dice, abandonar el mundo exterior y volver a entrar en ti mismo. Sin embargo, continúa, no siendo en sí mismo, sino que van más allá de sí mismo porque no es de Dios, que es más profunda y más grande que tú. "Espero por su contenido en mi alma y yo no lo encuentro; Sin embargo, he meditado en la búsqueda de Dios y, de llegar a él, a través de las cosas creadas, he tratado de conocer" las perfecciones invisibles de Dios "(Rom 1:20) "2" Para permanecer en uno mismo ". este es el verdadero peligro. The great Doctor of the Church recommends concentrating on oneself, but also transcending the self which is not God, but only a creature. God is "deeper than my inmost being and higher than my greatest height."22 In fact God is in us and with us, but he transcends us in his

20. "From the dogmatic point of view," it is impossible to arrive at a perfect love of God if one ignores his giving of himself to us through his Incarnate Son, who was crucified and rose from the dead. In him, under the action of the Holy Spirit, we participate, through pure grace, in the interior life of God. When Jesus says, "He who has seen me has seen the Father" (Jn 14:9), he does not mean just the sight and exterior knowledge of his human figure (in the flesh is of no avail"—Jn 6:63). What he means is rather a vision made possible by the grace of faith: to see, through the manifestation of Jesus perceptible by the senses, just what he, as the Word of the Father, truly wants to reveal to us of God ("It is the Spirit that gives life [...]; the words that I have spoken to you are spirit and life"—*ibid.*). This "seeing" is not a matter of a purely human abstraction ("abstractio") from the figure in which God has revealed himself; it is rather the grasping of the divine reality in the human figure of Jesus, his eternal divine dimension in its temporal form. As St. Ignatius says in the "Spiritual Exercises," we should try to capture "the infinite perfume and the infinite sweetness of the divinity" (n. 124), going forward from that finite revealed truth from which we have begun. While he raises us up, God is free to "empty" us of all that holds us back in this world, to draw us completely into the Trinitarian life of his eternal love. However, this gift can only be granted "in Christ through the Holy Spirit," and not through our own efforts, withdrawing ourselves from his revelation .

21. On the path of the Christian life, illumination follows on from purification, through the love which the Father bestows on us in the Son and the anointing which we receive from him in the Holy Spirit (cf. 1 Jn 2:20). Ever since the early Christian period, writers have referred to the "illumination" received in Baptism. After their initiation into the divine mysteries, this illumination brings the faithful to know Christ by means of the faith which works through love. Some ecclesiastical writers even speak explicitly of the illumination received in Baptism as the basis of that sublime knowledge of Christ Jesus (cf. Phil 3:8), which is defined as "theoria" or contemplation.<sup>24</sup> The faithful, with the grace of Baptism, are called to progress in the knowledge and witness of the mysteries of the faith by "the intimate sense of spiritual realities which they experience."<sup>25</sup> No light from God can render the truths of the faith redundant. Any subsequent graces of illumination which God may grant rather help to make clearer the depth of the mysteries confessed and celebrated by the Church, as we wait for the day when the Christian can contemplate God as he is in glory (cf. 1 Jn 3:2).

22. Finally, the Christian who prays can, if God so wishes, come to a particular experience of "union." The Sacraments, especially Baptism and the Eucharist,<sup>26</sup> are the objective beginning of the union of the Christian with God. Upon this foundation, the person who prays can be called, by a special grace of the Spirit, to that specific type of union with God which in Christian terms is called "mystical."

23. Without doubt, a Christian needs certain periods of retreat into solitude to be recollected and, in God's presence, rediscover his path. Nevertheless, given his character as a creature, and as a creature who knows that only in grace is he secure, his method of getting closer to God is not based on any "technique" in the strict sense of the word. That would contradict the spirit of childhood called for by the Gospel. Genuine Christian mysticism has nothing to do with technique: it is always



a gift of God, and the one who benefits from it knows himself to be unworthy.<sup>27</sup>

24. There are certain "mystical graces," conferred on the founders of ecclesial institutes to benefit their foundation, and on other saints, too, which characterize their personal experience of prayer and which cannot, as such, be the object of imitation and aspiration for other members of the faithful, even those who belong to the same institutes and those who seek an ever more perfect way of prayer.<sup>28</sup> There can be different levels and different ways of sharing in a founder's experience of prayer, without everything having to be exactly the same. Besides, the prayer experience that is given a privileged position in all genuinely ecclesial institutes, ancient and modern, is always in the last analysis something personal. And it is to the individual person that God gives his graces for prayer.

25. With regard to mysticism, one has to distinguish between "the gifts of the Holy Spirit and the charisms" granted by God in a totally gratuitous way. The former are something which every Christian can quicken in himself by his zeal for the life of faith, hope and charity; and thus, by means of a serious ascetical struggle, he can reach a certain experience of God and of the contents of the faith. As for charisms, St. Paul says that these are, above all, for the benefit of the Church, of the other members of the Mystical Body of Christ (cf. 1 Cor 12:17). With this in mind, it should be remembered that charisms are not the same things as extraordinary ("mystical") gifts (cf. Rom 12:3-21), and that the distinction between the "gifts of the Holy Spirit" and "charisms" can be flexible. It is certain that a charism which bears fruit for the Church, cannot, in the context of the New Testament, be exercised without a certain degree of personal perfection, and that, on the other hand, every "living" Christian has a specific task (and in this sense a "charism") "for the building up of the body of Christ" (cf. Eph 4:15-16),<sup>29</sup> in communion with the hierarchy whose job it is "not indeed to extinguish the Spirit, but to test all things and hold fast to what is good" (LG, n. 12).

---

## VI. Psychological-Corporal Methods

26. Human experience shows that the "position and demeanor of the body" also have their influence on the recollection and dispositions of the spirit. This is a fact to which some eastern and western Christian spiritual writers have directed their attention.

Their reflections, while presenting points in common with eastern non-Christian methods of meditation, avoid the exaggerations and partiality of the latter, which, however, are often recommended to people today who are not sufficiently prepared.

The spiritual authors have adopted those elements which make recollection in prayer easier, at the same time recognizing their relative value: they are useful if reformulated in accordance with the aim of Christian prayer.<sup>30</sup> For example, the Christian fast signifies, above all, an exercise of penitence and sacrifice; but, already for the Fathers, it also had the aim of rendering man more open to the encounter with God and making a Christian more capable of self-dominion and at the same

time more attentive to those in need.

In prayer it is the whole man who must enter into relation with God, and so his body should also take up the position most suited to recollection.<sup>31</sup> Such a position can in a symbolic way express the prayer itself, depending on cultures and personal sensibilities. In some aspects, Christians are today becoming more conscious of how one's bodily posture can aid prayer.

27. Eastern Christian meditation<sup>32</sup> has valued "psychophysical symbolism," often absent in western forms of prayer. It can range from a specific bodily posture to the basic life functions, such as breathing or the beating of the heart. The exercise of the "Jesus Prayer," for example, which adapts itself to the natural rhythm of breathing can, at least for a certain time, be of real help to many people.<sup>33</sup> On the other hand, the eastern masters themselves have also noted that not everyone is equally suited to making use of this symbolism, since not everybody is able to pass from the material sign to the spiritual reality that is being sought.

Understood in an inadequate and incorrect way, the symbolism can even become an idol and thus an obstacle to the raising up of the spirit to God. To live out in one's prayer the full awareness of one's body as a symbol is even more difficult: it can degenerate into a cult of the body and can lead surreptitiously to considering all bodily sensations as spiritual experiences.

28. Some physical exercises automatically produce a feeling of quiet and relaxation, pleasing sensations, perhaps even phenomena of light and of warmth, which resemble spiritual well-being. To take such feelings for the authentic consolations of the Holy Spirit would be a totally erroneous way of conceiving the spiritual life. Giving them a symbolic significance typical of the mystical experience, when the moral condition of the person concerned does not correspond to such an experience, would represent a kind of mental schizophrenia which could also lead to psychic disturbance and, at times, to moral deviations.

That does not mean that genuine practices of meditation which come from the Christian East and from the great non-Christian religions, which prove attractive to the man of today who is divided and disoriented, cannot constitute a suitable means of helping the person who prays to come before God with an interior peace, even in the midst of external pressures.

It should, however, be remembered that habitual union with God, namely that attitude of interior vigilance and appeal to the divine assistance which in the New Testament is called "continuous prayer,"<sup>34</sup> is not necessarily interrupted when one devotes oneself also, according to the will of God, to work and to the care of one's neighbor. "So, whether you eat or drink, or whatever you do, do all to the glory of God," the Apostle tells us (1 Cor 10:31). In fact, genuine prayer, as the great spiritual masters teach, stirs up in the person who prays an ardent charity which moves him to collaborate in the mission of the Church and to serve his brothers for the greater glory of God.<sup>35</sup>

---

## VII. "I Am The Way"

29. From the rich variety of Christian prayer as proposed by the Church, each member of the faithful should seek and find his own way, his own form of prayer. But all of these personal ways, in the end, flow into the way to the Father, which is how Jesus Christ has described himself. In the search for his own way, each person will, therefore, let himself be led not so much by his personal tastes as by the Holy Spirit, who guides him, through Christ, to the Father.

30. For the person who makes a serious effort there will, however, be moments in which he seems to be wandering in a desert and, in spite of all his efforts, he "feels" nothing of God. He should know that these trials are not spared anyone who takes prayer seriously. However, he should not immediately see this experience, common to all Christians who pray, as the "dark night" in the mystical sense. In any case in these moments, his prayer, which he will resolutely strive to keep to, could give him the impression of a certain "artificiality," although really it is something totally different: in fact it is at that very moment an expression of his fidelity to God, in whose presence he wishes to remain even when he receives no subjective consolation in return.

In these apparently negative moments, it becomes clear what the person who is praying really seeks: is he indeed looking for God who, in his infinite freedom, always surpasses him; or is he only seeking himself, without managing to go beyond his own "experiences," whether they be positive "experiences" of union with God or negative "experiences" of mystical "emptiness."

31. The love of God, the sole object of Christian contemplation, is a reality which cannot be "mastered" by any method or technique. On the contrary, we must always have our sights fixed on Jesus Christ, in whom God's love went to the cross for us and there assumed even the condition of estrangement from the Father (cf. Mk 13:34). We therefore should allow God to decide the way he wishes to have us participate in his love. But we can never, in any way, seek to place ourselves on the same level as the object of our contemplation. the free love of God; not even when, through the mercy of God the Father and the Holy Spirit sent into our hearts, we receive in Christ the gracious gift of a sensible reflection of that divine love and we feel drawn by the truth and beauty and goodness of the Lord.

The more a creature is permitted to draw near to God, the greater his reverence before the thrice-holy God. One then understands those words of St. Augustine: "You can call me friend; I recognize myself a servant."<sup>36</sup> Or the words which are even more familiar to us, spoken by her who was rewarded with the highest degree of intimacy with God: "He has looked upon his servant in her lowliness" (Lk 1:48).

The Supreme Pontiff, John Paul II, in an audience granted to the undersigned Cardinal Prefect, gave his approval to this letter, drawn up in a plenary session of this Congregation, and ordered its publication.

At Rome, from the offices of the Congregation for the Doctrine of the Faith, October

15, 1989, the Feast of Saint Teresa of Jesus.

Joseph Card. Ratzinger Prefect

Alberto Bovone Titular Archbishop of Caesarea in Numidia  
Secretario

---

#### Notas finales

1. The expression "eastern methods" is used to refer to methods which are inspired by Hinduism and Buddhism, such as "Zen," "Transcendental Meditation" or "Yoga." Thus it indicates methods of meditation of the non-Christian Far East which today are not infrequently adopted by some Christians also in their meditation. The orientation of the principles and methods contained in this present document is intended to serve as a reference point not just for this problem, but also, in a more general way, for the different forms of prayer practiced nowadays in ecclesial organizations, particularly in associations, movements and groups.

2. Regarding the Book of Psalms in the prayer of the Church, cf. "Institutio generalis de Liturgia Horarum," nn. 100-109.

3. Cf. for example, Ex 15, Deut 32, 1 Sam 2, 2 Sam 22 and some prophetic texts, 1 Chron 16.

4. Dogmatic Constitution "Dei Verbum," n. 2. This document offers other substantial indications for a theological and spiritual understanding of Christian prayer; see also, for example, nn. 3, 5, 8, 21.

5. Dogmatic Constitution "Dei Verbum," n. 25.

6. Regarding the prayer of Jesus, see "Institutio generalis de Liturgia Horarum," nn. 3-4.

7. Cf. "Institutio generalis de Liturgia Horarum," n. 9.

8. Pseudognosticism considered matter as something impure and degraded which enveloped the soul in an ignorance from which prayer had to free it, thereby raising it to true superior knowledge and so to a pure state. Of course not everyone was capable of this, only those who were truly spiritual; for simple believers, faith and observance of the commandments of Christ were sufficient.

9. The Messalians were already denounced by Saint Ephraim Syrus ("Hymni contra Haereses" 22, 4, ed. E. Beck, CSCO 169, 1957, p. 79) and later, among others, by Epiphanius of Salamina ("Panarion," also called "Adversus Haereses": PG 41, 156-1200; PG 42, 9-832), and Amphilochius, Bishop of Iconium ("Contra haereticos": G. Ficker, "Amphilochiana" I, Leipzig 1906, 21-77).

10. Cf., for example, St. John of the Cross. "Subida del Monte Carmelo," II, chap.

7. 11.

11. En la Edad Media existían tendencias extremas al margen de la Iglesia. Estos no fueron descritos sin ironía, por uno de los grandes contemplativos cristianos, el flamenco Jan van Ruysbroek. Se distinguen tres tipos de desviaciones en la vida mística ("Die Brulocht gheestelike" 228 12 a 230, 17:.. 230 18-32 22:... 232 6 23-236) e hizo una crítica general de estas formas (236 , 7-237, 29). Técnicas similares fueron identificados y despedidos por Santa Teresa de Ávila que perceptivamente observó que "el mismo cuidado de no pensar en nada despertará la mente a pensar mucho", y que la separación del misterio de Cristo de la meditación cristiana es siempre una forma de "traición" (véase: Santa Teresa de Jesús, Vida 12, 5 y 22, 1-5.).

12. El Papa Juan Pablo II ha señalado a toda la Iglesia el ejemplo y la doctrina de Santa Teresa de Avila, que en su vida tuvo que rechazar la tentación de ciertos métodos que proponía una dejando a un lado de la humanidad de Cristo en favor de una vaga libre de inmersión en el abismo de la divinidad. En una homilía pronunciada el 1 de noviembre de 1982, dijo que la llamada de Teresa de Jesús defendiendo una oración totalmente centrada en Cristo "es válido, incluso en nuestros días, en contra de algunos métodos de oración que no se inspiran en el Evangelio y que, en la práctica tienden a establecer Cristo a un lado en lugar de un vacío mental que no tiene sentido en el cristianismo. Cualquier método de oración es válida en la medida en que se inspira en Cristo y conduce a Cristo, que es el Camino, la Verdad y la Vida (cf. Jn 14:6). " Véase: "Homilia habita Abulae in honorem Sanctae Teresiae:" AAS 75 (1983), 256-257.

13. Véase, por ejemplo. "La Nube de lo Desconocido", un trabajo espiritual por un escritor anónimo Inglés del siglo XIV.

14. En los textos religiosos budistas, el concepto de "Nirvana" se entiende como un estado de quietud que consiste en la extinción de toda realidad tangible en la medida en que es transitorio, y por lo tanto engañosa y dolorosa.

15. Meister Eckhart habla de una inmersión "en el abismo indeterminado de la divinidad" que es una "oscuridad en la que la luz de la Trinidad nunca brilla." Cf. "Sermo" Ave Gratia Plena "in fine (J. Quint," Deutsche und Predigten Traktate "Hanser 1955, 261).

16. Cf. Constitución pastoral «Gaudium et spes», n. 19, 1: "La dignidad del hombre se basa sobre todo en el hecho de que él se llama a la comunión con Dios, la invitación al diálogo con Dios se dirige al hombre tan pronto como llega a ser porque si el hombre existe es porque Dios.. lo ha creado por amor y por amor sigue para mantenerlo en existencia. Él no puede vivir plenamente según la verdad si no reconoce libremente ese amor y se entrega a su creador. "

17. Como escribe Santo Tomás de la Eucaristía: "effectus proprio del sacramenti huius est conversio) hominis in Christum ut cum Apostolo dicat:... Yo vivo ego iam no; vero Vivit Christus en mí" (Gal 2,20) "(En el IV Enviado el: d. 12, q. 2, a. 1).

18. Declaración "Nostra aetate" n. 2.
19. San Ignacio de Loyola, "Ejercicios Espirituales n. 23 y passim.
20. Cf. Col 3:05: Rom 6:11 ss. Gal 5:24.
21. San Agustín. "Enarrationes in Psalmos" XLI, 8: PL 36. 469.
22. San Agustín, "Confesiones" 3. 6. 11: PL 32, 688. Cf. "De Vera Religione" 39. 72: PL 34, 154.
23. El sentido positivo cristiana del "vaciamiento" de las criaturas se destaca de manera ejemplar en San Francisco de Asís. Precisamente porque renunció a las criaturas por amor de Dios, que veía todas las cosas como están llenos de su presencia y resplandecientes en su dignidad como criaturas de Dios, y el himno secreto de su ser es entonada por él en su "Cantico delle Creature". Cf. Esser C., "Opuscula Sancti Patris Francisci Assisiensis" Ed. Aguas Claras de anuncios, Grottaferrata (Roma), 1978, pp 83-86. De la misma manera que él escribe en la "Carta a un Tutti i Fedeli:" "Que cada criatura en el cielo y en la tierra y en el mar y en la profundidad del abismo (Ap 5, 13) dará alabanza, gloria y honor y bendición a Dios, porque él es nuestra vida y nuestra fuerza de Aquel que es el único bueno (Lc 18, 19)., el único que es la más alta, el único que es omnipotente y admirable, glorioso y santo, digno de alabanza y bendición para las edades de infinita de los siglos. Amén "(ibid Opuscula" 124). San Buenaventura se muestra cómo en cada criatura Francisco percibió la llamada de Dios y derramó su alma en el gran himno de acción de gracias y alabanza (cf. "Leyenda S Francisci" cap. 9, n. 1, en la "Opera Omnia", ed. Quaracchi 1898, vol. VIII p 530).
24. Véase, por ejemplo, San Justino, "Apología" Me 61, 12-13: PG 6 420 a 421: Clemente de Alejandría, "Pedagogo" I, 6, 25-31: PG 8, 281 a 284; San Basilio de Cesarea, "Homiliae diversae" 13. 1: PG 31, 424 a 425, San Gregorio Nacianceno, "Oratio" 40, 3, 1: PG 36, 361.
25. Constitución Dogmática "Dei Verbum" n. 8.
26. La Eucaristía, que la Constitución Dogmática "Lumen Gentium", define como "la fuente y culmen de la vida cristiana" (LG 11), nos hace "realmente participamos del Cuerpo del Señor": en ella "nos eleva hasta la comunión con él "(LG 7).
27. Cf. Santa Teresa de Jesús, "Castillo Interior" IV 1, 2.
28. Nadie que reza, a menos que reciba una gracia especial, anhela una visión global de las revelaciones de Dios, como San Gregorio reconocido en San Benito. o ese impulso místico con el que San Francisco de Asís que contemplar a Dios en todas sus criaturas, o una visión igualmente global, como la que se concede a San Ignacio en el río Cardoner y de la que dijo que para él podría haber tomado la lugar de la Sagrada Escritura. La "noche oscura", descrito por San Juan de la Cruz es parte de su carisma personal de la oración. No todos los miembros de su orden a las necesidades que la experiencia de la misma manera con el fin de llegar a esa

perfección de la oración para que Dios lo ha llamado.

29. La llamada del cristiano a experiencias "místicas" puede incluir tanto lo que Santo Tomás clasifica como una experiencia viva de Dios a través de los dones del Espíritu Santo. y las formas inimitables (y de que forma la razón a los que uno debe aspirar a no) de la concesión de la gracia. Cf. Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae* "Ia, IIae, 1 c, así como a. 5, ad 1.

30. Véase, por ejemplo, los primeros escritores que hablan de las posturas adoptadas por los cristianos, mientras que en la oración: Tertuliano, "De Oratione" XIV PL 1 1170, XVII: PL I 1174-1176; Orígenes, "De Oratione" XXXI 2: PG 11, 550-553, y del significado de estos gestos, Bernabé, "Epistula" XII, 2-4: PG 2, 760-761; San Justino, "Dialogus" 90, 4-5: PG 6, 689 -692, San Hipólito de Roma, "Commentarium en Dan", III, 24: GCS I 168, 8-17; Orígenes, "Homiliae en el ejemplo" XI, 4: PG 12, 377-378. Para 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, el de los anacoretas hesicasta. Hesychia o calma externa e interna es considerada por los anacoretas, como condición de la oración. En su forma oriental se caracteriza por la soledad y las técnicas de recolección.

33. La práctica de la "Oración de Jesús", que consiste en repetir la fórmula, rica en referencias bíblicas, de la invocación y súplica (por ejemplo: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten misericordia de mí"), se adapta al ritmo natural de la respiración. En este sentido, véase San Ignacio de Loyola, "Ejercicios Espirituales" n. 258.

34. Cf. 1 Ts 5, 17, también 2 Ts 3, 8-12. A partir de estos y otros textos se plantea la cuestión de cómo conciliar el deber de orar continuamente con la de trabajo. Véase, entre otros, San Agustín, "Epistula" 130, 20: PL 33, 501-502 y San Juan Casiano, "De institutis coenobiorum" III, 1-3: SC 109, 92-93. Además, la "demostración de la Oración" por Aphraat, el primer padre de la Iglesia siríaca, y en particular, nn. 14-15, que se refieren a los llamados "trabajos de la oración» (cf. la edición de J. Parisot, "Afraatis Sapientis Persae Demonstrationes" IV PS 1, pp 170-174).

35. Cf. Santa Teresa de Jesús, "Castillo Interior", VII, 4, 6.

36. San Agustín, "Enarrationes in Psalmos" CXLII 6: PL 37, 1849. Ver también: San Agustín, "las vías en Ioh." IV 9: PL 35, 1410: "Quando ncop autem ad hoc dignum sí dicit, vere plenus Spiritu Sancto erat, qui agnovit sic servus Dominum et ex servo curiae meruit fieri".