

LUIS JORGE GONZÁLEZ

# MEDITACIÓN CRISTIANA

APORTE AL HOMBRE ACTUAL  
DE JOSEPH RATZINGER



Desclée De Brouwer

LUIS JORGE GONZÁLEZ

MEDITACIÓN CRISTIANA

APORTE AL HOMBRE ACTUAL

DE JOSEPH RATZINGER

1989 – 2019

---

DESLÉE DE BROUWER

BILBAO - 2021

© Luis Jorge González, 2021

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

[info@edeslee.com](mailto:info@edeslee.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3136-6

Depósito Legal: BI-00584-2021

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

## ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN. . . . .	13
¿Qué es meditación? . . . . .	15
¿A dónde vamos? . . . . .	21
“Valor de las formas no cristianas de meditación” . . . . .	22
Mapa para el camino . . . . .	23
PRELUDIO: ¿QUIÉN ES JOSEPH RATZINGER? . . . . .	25
Los padres de Joseph . . . . .	26
Soldado a los 17 años y prisionero . . . . .	29
Estudiante de nuevos horizontes . . . . .	36
Sacerdote más que estudioso . . . . .	38
Profesor de teología . . . . .	40
Teólogo del Concilio Vaticano II . . . . .	43
Cardenal de Múnich. . . . .	44
Prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe. . . . .	45
Benedicto XVI . . . . .	46
Papa emérito. . . . .	48
I. MEDITACIÓN: NECESIDAD DEL HOMBRE ACTUAL . .	53
El Cardenal Ratzinger ante la ciencia de la meditación . . . . .	54
Diferentes interlocutores cristianos . . . . .	55
Necesidad de criterios doctrinales seguros . .	62
Verdad revelada en Jesús. . . . .	63
Auténtica naturaleza de la oración cristiana	63

II. MEDITACIÓN: UNA ENTRE OTRAS FORMAS	
DE ORAR . . . . .	67
¿Qué es la revelación de Dios? . . . . .	67
La Biblia: base de la oración cristiana . . . . .	70
Antiguo Testamento . . . . .	71
Nuevo Testamento . . . . .	73
Jesús: Maestro de oración . . . . .	75
La oración cristiana es eclesial . . . . .	77
III. DESVIACIONES DE LA MEDITACIÓN . . . . .	79
¿Se reduce la meditación a conocimiento	
o gnosis? . . . . .	79
¿Qué es la gnosis? . . . . .	80
Versión contemporánea . . . . .	82
¿Es la meditación una simple experiencia	
subjetiva? . . . . .	84
Más allá de la mera experiencia . . . . .	84
Cristo revela a Dios en la dimensión	
terrena: la cruz . . . . .	85
Meditación: ¿inmersión «en el abismo	
indeterminado de la divinidad»? . . . . .	86
¿Se puede «mezclar la meditación cristiana	
con la no cristiana»? . . . . .	90
IV. EL CAMINO CRISTIANO DE LA UNIÓN CON DIOS. . .	93
Jesús modelo de unión con Dios . . . . .	93
Meta: unirse con la voluntad del Padre	
y cumplirla . . . . .	94
Meditación: unirse con el Padre para	
cumplir su misión . . . . .	95
¿Cuál es la esencia de la «unión con Dios»? . .	96
La unión con Dios como «divinización» . .	97
Palabra del especialista: San Juan de la	
Cruz . . . . .	100

Respuesta cristiana a las aspiraciones del hombre actual . . . . .	103
V. ETAPAS DEL CAMINO CRISTIANO A LA UNIÓN CON DIOS . . . . .	105
¿Buscan las religiones orientales la unión con Dios? . . . . .	106
Asentimiento de Ratzinger . . . . .	107
«Yoga», ¿significa unión con Dios? . . . . .	108
El verdadero problema con el yoga y la meditación oriental . . . . .	110
Examinadlo todo y retened lo bueno . . . . .	112
Camino cristiano hacia la unión con Dios. . .	114
Purificación . . . . .	114
Iluminación . . . . .	117
Iluminación recibida en el bautismo. . .	117
Contemplación . . . . .	118
Unión . . . . .	120
La unión con Dios como meta. . . . .	120
La unión con Dios como camino. . . . .	121
Distinción: unión mística y gracias místicas. . . . .	122
Camino a la unión: Dios mismo en fe, esperanza y amor . . . . .	123
Fe, esperanza y amor: raíz de experiencia y santidad . . . . .	123
Enseñanza de san Juan de la Cruz. . . . .	124
VI. EL CUERPO EN LA MEDITACIÓN . . . . .	127
Principios fundamentales sobre el cuerpo en la meditación . . . . .	128
Puntos en común con los métodos orientales	129
Exageraciones posibles . . . . .	131
Elemento de la meditación oriental aprovechable . . . . .	133
«La unión habitual con Dios» . . . . .	135

VII. JESÚS: EL CAMINO A LA UNIÓN CON DIOS . . . . .	139
La oración cristiana: un camino personal . . .	140
La «noche oscura» de la contemplación . . . .	141
La unión con Dios . . . . .	145
EPÍLOGO: LA MEDITACIÓN DE JESÚS . . . . .	147
Ejemplo y palabras de Jesús . . . . .	148
Ejemplo de meditación . . . . .	149
Palabras de Jesús para la meditación. . . . .	152
Repaso de la definición actual de meditación	157
Meditación de Jesús en la práctica . . . . .	158
«No el que dice, Señor, Señor, sino el que hace...» . . . . .	159
La meditación de Jesús . . . . .	160
Meditación cristiana en el laboratorio . . . . .	167
Meditación de recogimiento: Santa Teresa	168
Efectos de la meditación cristiana . . . . .	169
El Factor fe . . . . .	170
MEDITACIÓN CRISTIANA EN OTROS LIBROS DEL AUTOR .	173

## INTRODUCCIÓN

---

La meditación, como tal vez sabes, posee el rango de *ciencia*. Ha logrado esta categoría en base a las investigaciones de estricto rigor científico. “De veras, la literatura de investigaciones sobre la meditación aumenta hasta casi mil estudios por año, en contraste con una docena al año hace tres décadas”.<sup>1</sup>

Ante el coronavirus y otras amenazas a la salud humana, la meditación despierta recursos personales. Es científico que las prácticas meditativas generan salud corporal, emocional, social y espiritual, tanto en los individuos como en las comunidades. Interpela con sus beneficios a cada criatura humana. Ciertamente, se demuestra tan necesaria, eficaz y benéfica como la respiración y el alimento.

La meditación es ciencia porque, con evidencia tangible, se demuestra capaz de cambiar el cerebro humano, beneficiando a la persona y a la sociedad. Practicarla, se ha vuelto una responsabilidad de todo individuo que tiene la fortuna de conocerla. Y la Iglesia, que “es una escuela de oración” (Pablo VI), asume la misión de compartirla, enseñarla y difundirla.

---

1 D. DORJEE, *Neuroscience and Psychology of Meditation in Everyday Life*, Routledge, Nueva York 2018, p. 9. D. GOLEMAN, R. D. DAVIDSON, *La meditazione come cura*, BUR Rizzoli, Milán 2018. P. KALIMAN, *La ciencia de la meditación*, Editorial Kairós, Barcelona 2017.



Joseph Ratzinger, en un momento luminoso de su servicio a la humanidad, retoma esa misión. Dirigiéndose a los cristianos y, más en concreto a los obispos de la Iglesia católica, relanza la forma cristiana de hacer meditación. Nos recuerda la riqueza de la Iglesia que, en sus tesoros, posee métodos tradicionales de *meditación cristiana*. Como hay meditación zen, meditación yoga, meditación trascendental, también existe la meditación cristiana.

Ese día, resplandeciente como el sol, ha tenido lugar hace 40 años exactamente. El 15 de octubre de 1989, fiesta de santa Teresa de Ávila –Maestra de contemplativos y Doctora de la Iglesia– publicó su *Carta a los Obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*.<sup>2</sup>

Firma esta *Carta*, no a título personal, sino en nombre de la *Congregación para la Doctrina de la Fe*, que constituye la máxima instancia de la Iglesia Católica en materia de fe y moral. Allí se aclara y determina la verdad, respecto al Dios revelado por Jesús, y en relación al comportamiento moral de los cristianos.

La autoridad de esta *Carta* se coloca muy por encima de otros documentos eclesiales, en valor dogmático o de fidelidad a la fe cristiana. Por ejemplo, el que se titula, *Jesucristo portador del agua viva. Una reflexión cristiana sobre la “Nueva Era”*, con todo y el gran valor que posee, *no* tiene el aval supremo de la *Congregación para la*

---

2. J. RATZINGER, *Carta a los obispos de la Iglesia católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*, Congregación para la Doctrina de la fe, Roma, 15 de octubre de 1989, n. 2. En adelante, citaré este documento con el nombre con que se ha publicado, *La meditación cristiana*, tal como aparece, por ejemplo, en J. CASTELLANO, *Pedagogía de la oración cristiana*, Centro de Pastoral Litúrgica, Barcelona 1996, pp. 215-232.

Doctrina de la Fe. En efecto, ha sido publicado por el Pontificio Consejo para la Cultura y el Pontificio Consejo para el Diálogo Interreligioso.<sup>3</sup> Además, en la tercera línea y subrayándolo en negritas, aclara: “este estudio es un **reporte provisional**”.<sup>4</sup> Se refiere esta frase al *Jesucristo portador de agua viva*.

En absoluto contraste, la Carta de Joseph Ratzinger sí cuenta con la autoridad indiscutible de la Congregación para la Doctrina de la Fe. Y de aquí brota, como de un manantial, el *aporte de Joseph Ratzinger al hombre actual*. Ocuparse el Cardenal Ratzinger de la meditación tiene un valor especial. ¿Por qué? Por lo apenas señalado. Siendo la meditación una ciencia, capaz de producir “muchos bienes” (S. Teresa de Ávila),<sup>5</sup> recomendarla y enseñarla es de veras importante para hombres y mujeres del siglo XXI.

### ¿QUÉ ES MEDITACIÓN?

¿Qué significa el término, *meditación*? Tiene varios significados igual que otras palabras que conocemos. Voy a referirme a tres de ellos: uno referente a la actividad mental de los humanos y los otros dos propios de la vida espiritual.

### Meditación como reflexión

*Meditación*, en su aspecto mental significa, de manera específica, tomarse tiempo uno, para ponerse a pensar.

---

3. PONTIFICIO CONSEJO PARA LA CULTURA Y EL PONTIFICIO CONSEJO PARA EL DIÁLOGO INTERRELIGIOSO, *Jesucristo portador del agua viva. Una reflexión cristiana sobre la “Nueva Era”*, Libreria Edictrice Vaticana, Ciudad del Vaticano 2003.

4. *Ibid.*, p. 5.

5. S. TERESA DE ÁVILA, *Camino de perfección* 28,4.

Pensar sobre una cosa para estudiarla, resolverla o percatarse bien de su valor y significado, concentrándose en ella y abstrayéndose de lo demás.

## Meditación como reflexión sobre Dios

En el campo de la espiritualidad cristiana, podemos distinguir dos significados principales. Por un lado, significa pensar sobre Dios y su revelación en Jesús, tal vez ayudándose con la imaginación y la fantasía. Por el otro, significa la acción sencilla de ocupar la atención amorosamente en Dios. Supone, por lo mismo, dejar a un lado los inevitables pensamientos o distracciones.

El primer significado cobra su mejor sentido dentro del contexto de la llamada *Lectio divina*. Esta “lectura divina” se refiere a un proceso sencillo que empieza con 1) la *lectura* de una frase o párrafo de la Biblia. Luego viene 2) la *meditación* sobre el Autor de la Biblia, Dios Padre que, por medio del Espíritu Santo, ha inspirado al autor o autores de cada libro, de manera que su Palabra eterna, Jesucristo, resuene en la Escritura sagrada y la vivifique.<sup>6</sup>

Después de unos momentos de meditación, el cristiano se entrega a 3) la *oración*, esto es, a un diálogo filial y amistoso con Dios. Por último, se dedica a 4) la *contemplación* del Padre o de Cristo, en un acto de fe pura y de amor, bajo la guía del Espíritu.

San Juan de la Cruz resume estos cuatro movimientos de ese proceso cristiano en una especie de dicho:

Buscad leyendo  
y hallaréis meditando;  
llamad orando  
y abriros han contemplando.<sup>7</sup>

6. VATICANO II, *Dei Verbum*. Sobre la divina revelación, 11 y 12.

7. S. JUAN DE LA CRUZ, *Avisos espirituales* (Ed. de Gerona), 36.

El Místico carmelita advierte en la meditación una amalgama de razón e imaginación. Se trata de una actividad creativa mediante la *imaginación* y la *fantasía*. Conlleva, obviamente, consideraciones o reflexiones acerca de Jesús, de Dios Padre y de su Espíritu. Escribe:

A estas dos potencias pertenece la meditación. Por medio de imágenes, formas y figuras... imaginar a Cristo crucificado, o en la columna o en otro paso, o a Dios con grande majestad en un trono; o considerar e imaginar la gloria como una grande luz..."<sup>8</sup> También significa pensar en las cosas de Dios con el fin de "sacar alguna noticia y amor de Dios."<sup>9</sup>

La Iglesia de nuestros días conserva este modo tradicional de entender la meditación. En el Catecismo afirma: "la meditación es una búsqueda orante que despliega el pensamiento, la imaginación, la emoción, el deseo. Tiene como fin la apropiación del tema considerado, confrontándolo con la realidad de la propia vida".<sup>10</sup>

### Atención al objeto de meditación

En la investigación científica actual, la palabra *meditación* tiene un significado muy sencillo y concreto. Aunque este procede originalmente de las tradiciones orientales, en realidad, ha sido reelaborado en el Occidente. Su sencillez esencial revela un valor humano admirable. Notemos que, como diamante precioso y con destellos fascinantes, esta descripción saca a la luz una actividad mental de precio insuperable.

---

8. S. JUAN DE LA CRUZ, 2 *Subida del Monte Carmelo* 12,3.

9. *Ibíd.*, 14, 2.

10. *Catecismo de la Iglesia católica*, Libreria Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano 1992, n. 2724.

“Las prácticas meditativas desarrollan la habilidad de apartar la atención de las distracciones, para focalizarla en el objeto de la meditación”.<sup>11</sup>

Dejar las distracciones para ocupar la atención donde queremos, representa un acto de libertad. Y esta constituye un atributo esencial del ser persona. El objeto sobre el que decido focalizar mi atención va a determinar qué clase de meditación quiero hacer: ¿laica o tradicional [espiritual]?<sup>12</sup>

*Meditación laica* es, por ejemplo, Atención plena o *Mindfulness*. Se la practica centrando la atención en la propia respiración, el cuerpo en su conjunto, las emociones, los pensamientos, los sonidos del ambiente, la compasión para los demás, etcétera. El fin de la *Atención plena* suele ser la salud corporal, emocional o mental y, algunas veces, un mejor conocimiento propio. El Cardenal Ratzinger, aludiendo a esta forma de meditación o, incluso, el empleo de formas orientales con fines terapéuticos, prefiere dejarla aparte, en manos de los científicos: neurólogos, psiquiatras o psicólogos.

*Meditación tradicional o espiritual*, son la meditación yoga, la meditación budista, la meditación zen, la meditación trascendental, así como la meditación judía, o musulmana o cristiana.

Salta a la vista, como un relámpago iluminador, que “el objeto de meditación” de un cristiano es Dios Padre o su Hijo, Jesucristo o su Espíritu de Amor. Esta precisión o aclaración constituye la finalidad de la *Carta a los obispos católicos*, firmada por el Cardenal Ratzinger.

---

11. D. DORJEE, *Neuroscience and Psychology of Meditation in Everyday Life*, cit., p. 12.

12. *Ibíd.*, pp. 36-44.

En cuanto a la primera parte de la definición, “Las prácticas meditativas desarrollan la habilidad de apartar la atención de las distracciones”, quisiera traer aquí, a este escenario, a la gran especialista en meditación cristiana, la mística y fundadora, Teresa de Ávila.

Ella, queriendo estar atenta al Señor, padece las distracciones de su pensamiento. Este, como sucede a todo ser humano, se le desborda en ideas, recuerdos, proyectos. No la deja estar con su Señor. La arrastra a una y mil cosas. Le parece como *un loco furioso*.

Otras veces me hallo que tampoco cosa formada puedo pensar de Dios... ni tener oración, aunque esté en soledad... El entendimiento e imaginación entiendo yo es aquí lo que me daña, que la voluntad buena me parece y dispuesta para todo bien. Mas este entendimiento está tan perdido, que no parece sino un loco furioso que nadie le puede atar, ni soy señora de hacerle estar quedo un credo.<sup>13</sup>

Consigue calmarlo y arrinconarlo con la lectura de un libro espiritual. “Jamás osaba comenzar a tener oración sin un libro; que tanto temía mi alma estar sin él en oración, como si con mucha gente fuera a pelear”.<sup>14</sup> A la hora de la comunión teniendo a Jesús real y vivo consigo, se siente libre de toda distracción.

Si en su tiempo hubiera existido ya la ciencia de la meditación, habría acogido con entusiasmo encendido y feliz, sus enseñanzas para aprender con más eficacia el

---

13. *Ibid.*, 30,16. Por esto, a quienes aprenden a orar o meditar, recomiendo, “no se haga caso de ella [de la imaginación] más que de un loco, sino dejarla con su tema” (*Ibid.*, 17,7). En otro libro insiste, “algunas veces me deseo morir, de que no puedo remediar esta variedad del entendimiento... no se haga caso del entendimiento más que de un loco”: *Camino de perfección* (Valladolid) 31,8.

14. S. TERESA DE ÁVILA, *Libro de la vida* 4,9.

arte de “apartar la atención de las distracciones”. También la Iglesia de nuestros días insiste en este aspecto, digamos negativo, de la oración o meditación: “La dificultad habitual de nuestra oración es la *distracción*”.<sup>15</sup>

Más recientemente, el famosísimo historiador y *bestseller*, Yuval Noah Harari, que se confiesa practicante de la meditación *Vipasana*, alude a uno de los primeros pasos de la práctica meditativa: prestar atención a las sensaciones corporales. Y, al respecto, en sintonía con Teresa de Ávila y con la mayoría de nosotros, advierte: “Si intentamos observar de manera objetiva nuestras sensaciones, lo primero que observamos es lo salvaje e impaciente que es la mente”.<sup>16</sup>

*Meditación cristiana*. Joseph Ratzinger, siendo ya el Papa Benedicto XVI, equipara *meditación* –en el sentido actual– con la “oración mental”.<sup>17</sup> Y esta es descrita por el *Catecismo de la Iglesia Católica* con las palabras de Teresa de Ávila:

No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.<sup>18</sup>

El mismo *Catecismo* hace eco a esta definición. Utiliza términos que corresponden, en buena medida, a lo que hoy llamamos meditación: “La oración mental es la expresión simple del misterio de la oración, una mirada de fe fija en Jesús, escucha de la palabra de Dios, un amor

---

15. *Catecismo de la Iglesia católica*, cit., n. 2729.

16. Y. N. HARARI, *21 lecciones para el siglo XXI*, Penguin Random House, Barcelona 2018, p. 344.

17. BENEDETTO XVI, *L'uomo in preghiera*, Libreria Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano 2011, pp. 85-86.

18. S. TERESA DE ÁVILA, *Libro de la vida* 8,5. Cf. *Catecismo de la Iglesia Católica*, cit., n. 2709.

silencioso. Realiza la unión con la oración de Jesús en la medida en que se hace partícipe de su Misterio”.<sup>19</sup>

El Papa Ratzinger, en una catequesis que pronunció en Castel Gandolfo, con el título, *La meditación*<sup>20</sup>, decía: “Hoy no quisiera hablar acerca de todo el camino de la fe, sino solo sobre un pequeño aspecto de la vida de la oración, que es el contacto con Dios, esto es, la meditación”. Poco después añade:

Hablamos de un tipo de oración que en la tradición cristiana es llamada «oración mental». Nosotros, de ordinario, conocemos la oración con palabras y, naturalmente, también en esta oración deben estar presentes la mente y el corazón. Pero, hoy hablamos de una meditación que no está hecha de palabras, sino que es el entrar en contacto de nuestra mente con el corazón de Dios.<sup>21</sup>

Es patente la semejanza de esta descripción hecha por el Papa Ratzinger y la que hemos tomado de la neuróloga, Dusana Dorjee. Ella alude a la esencia de toda meditación: “apartar la atención de las distracciones, para focalizarla en el objeto de meditación”. Ratzinger se refiere, no tanto a la *atención*, sino a la capacidad personal que la engendra: la *mente*. Y aclara que, más allá de las palabras, *la meditación es el entrar en contacto de nuestra mente con el corazón de Dios*.

## ¿A DÓNDE VAMOS?

Son cuatro los objetivos específicos de este escrito, sin excluir otros que palpitan entre líneas.

---

19. *Catecismo de la Iglesia Católica, cit.*, n. 2724.

20. BENEDETTO XVI, «La Meditazione», in ID., *L'uomo in preghiera, cit.*, pp. 85-86.

21. *Ibid.*, p. 86.



1. *Conocer la meditación cristiana.* Me propongo, colocar ante la mirada del lector la meditación cristiana que, como precisa el Cardenal Ratzinger, abre el panorama del amor infinito de Dios, revelado por Cristo, en la caricia incomparable de su Espíritu. Dios es amor para todos sus hijos e hijas del mundo.

2. *Beneficiarse con la meditación.* Quisiera hacer eco, sin límites de entusiasmo, al ansia del Cardenal por responder a las necesidades que la meditación, hoy con valor de ciencia, puede satisfacer en el hombre actual.

3. *Valorar la meditación cristiana.* Deseo sinceramente que los cristianos la conozcan, la practiquen y obtengan sus beneficios. Algunos descubrirán que la meditación no es patrimonio exclusivo de la medicina o psicoterapia –la *Mindfulness*. Tampoco pertenece solamente a “algunas religiones orientales”, como explica el Cardenal Ratzinger.

4. *Practicar la meditación cristiana.* El Dr. Herbert Benson de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, al descubrir el *Factor Fe*, señala con datos científicos, que meditar según la propia fe, produce mayores beneficios corporales y emocionales. Por eso recomienda que los cristianos mediten como cristianos, en lugar de meditar como los orientales.

#### “VALOR DE LAS FORMAS DE MEDITACIÓN NO CRISTIANAS”

Esta frase de Joseph Ratzinger no es, repito, *no es mi objetivo* en estas páginas.

Cierto, por honestidad y amor a la verdad, haré eco a sus palabras. Estas, por otro lado, se apoyan en la valoración de las religiones orientales que mi Iglesia

católica sostiene desde el Concilio Vaticano II. Me refiero a su Declaración oficial, “*Nostrae aetate*, sobre las relaciones de la Iglesia con las religiones no cristianas”.

Sé que hay cristianos, de otras denominaciones –especialmente Pentecostales– que, al parecer, no advierten nada de bueno en tales religiones. En cambio –como subraya el Cardenal Ratzinger en su Carta–, “la Iglesia católica nada rechaza de lo que, en estas religiones, hay de verdadero y santo”.<sup>22</sup>

Más que insistir en ese amor de mi Iglesia a la verdad presente en otras religiones, prefiero homenajear a Joseph Ratzinger por su carta *Sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*. Y después de este objetivo general, mi meta cordial es clara: *Dar publicidad a la meditación cristiana, de manera que los cristianos la conozcan, la practiquen y obtengan sus estupendos beneficios.*

## MAPA PARA EL CAMINO

Voy a seguir estrictamente el esquema o mapa que el propio Cardenal Ratzinger ha diseñado para elaborar su Carta. Trascibo tal cual el itinerario por él propuesto. Está articulado en siete etapas.

- I. Introducción
- II. La oración cristiana a la luz de la Revelación
- III. Modos erróneos de hacer oración
- IV. El camino cristiano de la unión con Dios
- V. Cuestiones de método
- VI. Métodos psicofísicos-corpóreos
- VII. «Yo soy el camino»

---

22. VATICANO II, *Nostra aetate*, sobre las relaciones de la Iglesia con las religiones no cristianas, n. 2.

Me he permitido anteponer a este itinerario un *preludio*, para presentar en forma breve al autor, bajo el título: *¿Quién es Joseph Ratzinger?* También he añadido, antes de la conclusión, un *epílogo*: *Cinco pasos de la meditación cristiana*. Presento allí la enseñanza práctica de Jesús. Con su ejemplo y palabras, Él nos propone una auténtica forma de *meditación*. Se halla en los evangelios. Resulta así que el mismo Señor se nos ofrece como Maestro de *meditación cristiana*.

Podrías iniciar la lectura de este librito en el Epílogo. Seguramente Jesús, mediante su Espíritu, te impulsará a emprender hoy mismo la práctica diaria de la meditación cristiana. Esto será el mejor homenaje y aplauso para Joseph Ratzinger por haber escrito su carta sobre la meditación cristiana, anticipándose a los tiempos de la *ciencia de la meditación*.

Teresianum – Roma  
15 de octubre, 2019