



La práctica de la contemplación

Introducción (Parte 1) por Javier Alvarado

«Paraos en los caminos y preguntad por las sendas antiguas» (Jeremías 6,16)

«Así dijo Yahveh: Paraos en los caminos, y mirad, y preguntad por las sendas antiguas, cuál sea el buen camino, y andad por él, y hallaréis descanso para vuestra alma. Pero replicaron: No andaremos» (Jeremías 6, 16).

¿Cuáles son las antiguas sendas en las que descansa el alma de las que hablaba el profeta Jeremías?

Las tres vías de la realización espiritual

Tradicionalmente, se han señalado tres vías de realización espiritual: la vía de la acción, la vía de la devoción y la vía del conocimiento.

La vía de la acción implica obrar sin sentido de autoría y sin esperar recompensa alguna hasta que desaparezca el sentido de «yo hacedor» porque se asume que toda acción y todo resultado penden de Dios. Cuando se deja todo en manos de un poder superior, incluidas la voluntad y los deseos, el ego se anonada y se trasciende la idea de que hay un yo separado de Dios. Esto se representa en frases como «No a nosotros, Señor, no a nosotros, sino a Tu nombre da la gloria» (*Salmos* 113, 9), «Hágase tu voluntad, no la mía» (*Mateo* 26, 39 y *Lucas* 22, 42), o también «Hágase en mí tu palabra» (*Lucas* 1, 38). Hay dos maneras de no alentar al «yo hacedor»; aceptar que las cosas suceden no por nosotros, sino a través de un poder superior, o bien, no reaccionar a la acción sino actuar sin sentido de autoría personal. No se trata de evitar la acción sino de no implicarse en ella; hacer sin quien haga.

Por su parte, la vía de la devoción es la del amor y entrega total a Dios sin reserva alguna, lo que implica aceptar la propia impotencia de la voluntad humana y confiar totalmente en los designios de la voluntad divina. Cuando hay entrega total, en cuerpo y alma, un poder superior se hace cargo de nosotros. Dios es amor (1 *Juan* 4, 8); «El que no ama no ha conocido a Dios» (1 *Juan* 4, 8). Se nos dice que «amarás a tu prójimo como a ti mismo, porque yo soy Yahveh» (Levítico 19, 18). No obstante, hay un amor dual que distingue entre el prójimo y nosotros, incluso entre Dios y nosotros, que es un reflejo del amor no-dual enseñado por Cristo; «Permaneced en mi amor... para que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti... para que sean perfectamente uno» (*Juan* 15 y 17). Por eso, en el lago Tiberíades Jesucristo corrige por tres veces a Pedro cuando éste emplea el término *eros* en vez de *ágape* para indicarle que se trata de una forma superior y desapegada de amor (*Juan* 21, 15). Por tanto, hay un *amor a Dios* que implica dualidad al estar basado en la aparente separación entre Dios y nosotros, pero también hay un amor más elevado que es el *amor de Dios*, la fuente que mantiene la unidad de todo y que se muestra en cada hombre como el impulso natural e innato de conocer-se/conocer-Le y trascender la dualidad conocedor-conocido.

Finalmente, la vía del conocimiento, que en Oriente se denomina *jnana* y en el cristianismo primitivo *gnosis*, no consiste en un conocimiento intelectual o erudito, sino en una comprensión que procede de la propia experiencia vital. De hecho, la palabra «gnosis» significa «familiaridad» o «conocimiento derivado de la experiencia de las realidades espirituales». Por eso, san Pablo definía la gnosis como «sublime conocimiento de Cristo» (*Filipenses* 3, 7-8). Así, gnóstico es el que «sabe» porque

ha experimentado la gnosis auténtica (1 *Timoteo* 6, 20) que consiste en la capacidad para vivir o *contemplar* las realidades últimas y más espirituales. En última instancia, tal gnosis implica depositar la atención en el sentido de solo ser y permanecer como *eseidad* o *consciencia* que observa los pensamientos o la ausencia de ellos. Por eso, se ha definido esta vía como no-saber, *agnosia*, docta ignorancia, porque al deconstruir la apropiación de los pensamientos permite que emerja la consciencia. En suma, la vía del conocimiento es la vía de la contemplación.

Bien es verdad que cada una de estas tres vías tienen algo de las otras dos hasta el punto de que puede afirmarse que solo existe la senda trazada por el viento del Espíritu Santo, que sopla «donde quiere, pero no sabes de dónde viene, ni a dónde va» (*Juan* 3, 8-21), aunque sea una vía tan enigmática e invisible como «el camino del águila en el aire, el camino de la culebra sobre la peña, o el camino de la nave que surca el mar» (*Proverbios*, 30, 19).

La vía contemplativa o no-dual

Las páginas que siguen van a profundizar en la tercera vía; la senda de la contemplación. El cristianismo ha escenificado la vía no-dual o contemplativa en la disyuntiva planteada en Betania por las dos hermanas que atendían a Jesucristo, Marta (la acción) y María (la contemplación), ante las que el maestro resuelve que «María ha elegido lo que es mejor» (*Lucas* 10, 38-42), pues la contemplación no solo no es quieta inactividad, sino que es la Suprema actividad consecuencia del desapego y liberación de la corriente de las formas.

Por lo demás, la práctica de la meditación contemplativa es antiquísima. Por eso, el propio Concilio Vaticano II ha reconocido el valor de considerar «atentamente el modo de aplicar a la vida religiosa cristiana las tradiciones ascéticas y contemplativas, cuya semilla había Dios esparcido con frecuencia en las antiguas culturas antes de la proclamación del Evangelio» (*Ad Gentes*, 18). En efecto, las prácticas contemplativas ya aparecen en el brahmanismo, el jainismo, el budismo, el judaísmo, en el mundo grecorromano, etc. La India conoce las prácticas contemplativas al menos desde el tercer milenio antes de Cristo tal y como lo atestiguan los sellos prearios de Mohenjo-Daro (Pakistán occidental) en los que aparece un asceta sentado en la postura del loto (*padmasana*). También el mundo helénico y ciertas cofradías religiosas de magos persas, sacerdotes egipcios, esenios y terapeutas judíos han desempeñado un destacado papel en la configuración de los perfiles de la vía contemplativa. En el seno del pitagorismo se desarrollaron conceptos como la perfecta *apatheia* alcanzada a través de la meditación y del desapego a las cosas del mundo. Filósofos como Sócrates, Platón o Plotino enseñaban la práctica de la *kathársis*

o de la *ataraxía* como medio de librar el alma de la dependencia del cuerpo para entrar en comunión con la Divinidad. De hecho, un sector historiográfico ha llegado a afirmar que la contemplación cristiana no es algo que derive del Evangelio sino un préstamo pagano, principalmente helénico, del que los Padres griegos partieron para efectuar nuevas formulaciones. No obstante, para otro sector de la historiografía, los orígenes de la ascética cristiana no han de buscarse tanto en las filosofías griega o extremo-orientales como en las corrientes renovadoras del misticismo judío. En definitiva, los historiadores han tratado de encontrar los orígenes de las prácticas contemplativas sin llegar a resultados unánimes. Todas las tentativas de explicarlo por influencias extracristianas —cultos egipcios, los esenios, el neoplatonismo, el budismo, el neopitagorismo, el gnosticismo, el maniqueísmo—, se han mostrado insuficientes. Por lo demás, en estos debates se suele soslayar la decisiva intervención de la inspiración y revelación divinas en la configuración de toda vía contemplativa como aspecto integrante de la Tradición universal y perenne.

También en el cristianismo, la práctica de la contemplación viene de antiguo. Procede de la Tradición viva de origen no humano transmitida a los mensajeros de Dios (*Colosenses* 2, 8) cuyo núcleo es *oral*, se transmite de la boca al oído debido a que, por su propia naturaleza, no puede ser comunicada por escrito; por tanto, no se encuentra *ad literam* ni en el *Antiguo* ni en el *Nuevo Testamento*. Ya en tiempos del profeta *Jeremías*, las sendas antiguas de la Tradición oral estaban prácticamente olvidadas y, de ahí, que Jesucristo aclarase que no venía a derogar la Tradición sino a vivificarla (*Mateo* 5, 1719).

¿Cuál era el contenido de esa Tradición secreta (*parádoxis*)? ¿En qué consistía esa revelación transmitida por Jesucristo a sus discípulos que no debía ponerse por escrito? Sabemos que la *parádoxis* cristiana, al incorporar también la Tradición judía heredada de los profetas, asumía buena parte de los secretos de la *Torah* cuyas principales referencias eran la interpretación del origen de la Creación del mundo (cosmología), las moradas celestes, la angeología, los estados póstumos del ser, la doctrina de la resurrección, el secreto mesiánico, la escatología, los sacramentos pero, sobre todo, el misterio de la esencia divina y la unicidad de la divinidad, lo cual comprendía la transfiguración del hombre en Dios, es decir, el misterio de la *theosis* o *unio Dei*, las visiones o trances extáticos descritos en la Biblia y experimentados por Moisés en el Sinaí, Jacob en Betel, Enoc, Ezequiel (los carros y palacios celestiales), Elías y Eliseo, la visión experimentada por los apóstoles Pedro, Santiago y Juan en el monte de la contemplación (*Marcos* 9, 2-8, *Mateo* 17, 1-8 y *Lucas* 9, 28-39), o de Pablo al caerse del caballo camino a Damasco y, más tarde, cuando fue arrebatado hasta el tercer cielo y oyó «palabras inenarrables que un hombre no es capaz de repetir» (2 *Corintios* 12, 4).

Los Evangelios dan cuenta de que Jesucristo oraba constantemente y que valoraba más la contemplación que la acción. Incluso, consideraba la contemplación como la única vía eficaz hasta el punto de que, cuando Marta se quejó de la aparente quietud de María, le explicó: «Marta, Marta, estás preocupada por muchas cosas, pero solo se necesita una. María ha elegido lo que es mejor» (*Lucas* 10, 38-42). A la oración mental o vocal, debía seguir la oración contemplativa: «cuando estéis orando, no parloteéis de manera interminable», porque en algún momento debe cesar la palabrería para poder entrar «en tu aposento [el templo interior], y cerrada la puerta [de los sentidos], ora a tu Padre que está en lo secreto [entra en contemplación]» (*Mateo* 6, 6-7). Décadas después san [Clemente de Alejandría](#) explicaba que la contemplación consiste en que «no hay que pensar en absoluto en figura, movimiento, reposo, trono, lugar, derecha o izquierda del Padre del Universo» (*Stromata* 5, 10, 71. 4).

En suma, el arte y ciencia de la contemplación ha formado parte del núcleo más importante de la Tradición inspirada a los profetas y otros enviados (*Ezequiel* 17, 3-20; *Zacarías* 1, 9ss.; 4, 5ss; *Daniel* 7, 15ss; 8, 15; 9, 22). Haciendo gala de su sentido pedagógico, san Clemente de Alejandría explicó el orden jerárquico de la doctrina cristiana; la sabiduría (*sophia*) o gnosis verdaderamente cristiana «se orienta a estas tres cosas; ante todo a la contemplación; en segundo lugar, al cumplimiento de los mandamientos; en tercer lugar, a la formación de los hombres virtuosos» (*Stromata* 2, 10, 46, 1). Insistamos en la advertencia paternal de Jesucristo a Marta; «estás preocupada por muchas cosas, pero solo se necesita una» (*Lucas* 10, 38-42): la visión «sencilla», «pura», «perfecta» o contemplativa.

Durante la Edad Media, la vía contemplativa, de oración pura sin pensamientos, fue denominada *Teología mística* y, ya en la Edad Moderna, también recibió el nombre de *Recogimiento*. En esencia, define un conocimiento experiencial de la unidad del Ser; quienes la enseñaban eran maestros dedicados a la práctica contemplativa. Etimológicamente, *teología* significa «conocimiento de Dios», y la palabra *mística*, del griego *mystikos*, procede del verbo *myo*, sonido onomatopéyico derivado de la acción de cerrar fuertemente los labios sin poder articular sonido alguno. Por tanto, la mística designa la «disciplina del silencio» y, más concretamente, un cierto método que enseña a encerrarse o recogerse dentro de sí y a facilitar el paso de la meditación en formas y objetos hacia la *meditación pura* o contemplativa, es decir, exenta de pensamientos.

Uno de los primeros místicos cristianos que explicó esta forma simple y pura de meditación fue [Dionisio Areopagita](#), un monje sirio que vivió en torno al año 500. En su obra *De mystica teología* explicó que la meditación más pura implica que «nos quedemos en perfecto silencio y sin pensar en nada» (De Myst. Theol. 1033). También un desconocido monje inglés, autor

de las obras tituladas *La nube del no saber* (*The Cloud of Unknowing*) y *El libro de la Orientación Particular* (*The Epistle of Privy Council*), mostró minuciosamente el método de contemplación pura seguido en el siglo XIV en determinadas órdenes monásticas que practicaban lo enseñado por Dionisio Areopagita. En dichas obras explica que hay que fijar la atención al sentido «yo soy»; «No pienses *en lo que eres*, sino *que eres o existes*» (*Orientación Particular 2*), pues «posees una habilidad innata para conocer que eres o existes, y que puedes experimentar esto sin ninguna disposición especial natural o adquirida» (*Orientación Particular 2*). El resto de la práctica consiste en permanecer atento a esa consciencia elemental «yo soy»; «No prosigas, quédate en esta simple, firme y elemental consciencia de que tú eres lo que eres» (*Orientación Particular 1*). El fundamento del método se basa en que toda práctica que mantenga la dualidad entre meditador y meditación no hace sino reforzar la mente, es decir, el ego, el alma individual. En toda meditación, el «yo» depende de los objetos de modo que, si trasladamos la atención al sujeto «yo», éste será incapaz de conectarse con los objetos y dejará espacio a la consciencia. Al depositar la atención en el «yo» para que cese la dualidad sujeto-objeto, el sujeto se convierte en su propio objeto, de modo que la *yoidad* colapsa y da paso a la consciencia.

Distinción entre meditación y contemplación

Antes de proseguir, es necesario recordar la distinción entre meditación y contemplación. Mientras que la meditación es una forma de oración o autoindagación mediante pensamientos, en la contemplación, por el contrario, se pretende el mayor alejamiento posible de los pensamientos e incluso la supresión de toda forma discursiva hasta permanecer solo como «yo soy». La Biblia dice: «Sed quietos, y conoced que yo soy Dios» (*Salmos 46, 10*), no dice «estad quietos,», por lo que «Sed quietos» significa «sed sin pensamientos», por eso añade «conoced que yo soy Dios» y no «pensad que yo soy Dios». No se trata de pensar sino de ser. Es una distinción muy sutil que preside, inspira y fundamenta toda espiritualidad. En efecto, cuando atendemos a los objetos externos, la atención adopta la forma de «pensamientos», pero cuando atendemos al propio «sentido de ser», la atención permanece como ser. No se trata de «pensar» en nosotros, sino de atender al sentido de «yo soy» y experimentar entonces que la mente deja de pensar y da paso a la consciencia como estado de solo ser. Mientras que en la meditación con pensamientos hay un sujeto que medita, un objeto que es meditado y la acción de meditar, en la contemplación el sujeto hace de sí mismo un objeto de observación hasta que experimenta que no hay sujeto ni objeto sino solo observación neutral o impersonal. En suma, la contemplación consiste en prestar atención al sentido de «presencia consciente» que está velada por una cortina de pensamientos.

No obstante, el hombre ordinario está convencido de que la vida se fundamenta en «pensar», de modo que, como decía Descartes, «pienso, luego existo». No se da cuenta de que la identificación al pensamiento le expulsa de la realidad del presente y que ello le arrebatara la paz interior. Cree que gobierna sus pensamientos cuando, realmente, son los pensamientos quienes dirigen su vida. Si uno gobernase realmente sus pensamientos, podría elegir el tener solo buenos pensamientos. Incluso, podría controlarlos y decidir no tenerlos en ciertos momentos del día (por ejemplo, al meditar). Pero lo cierto es que el hombre común no controla su mente. Está tan identificado a los pensamientos que no concibe que su verdadera naturaleza es Consciencia que presencia los pensamientos. La realidad es ser, no pensar; «soy, luego existo». La realidad está en el presente, *que es lo único que hay*. O se está en el presente, el ahora, o se está pensando. Y básicamente, el pensamiento consiste en recuerdos que crean la ilusión del pasado, y expectativas que crean la ilusión del futuro. Pero ambos son solo pensamientos. No somos ni consistimos en lo que percibimos. Si percibimos, por ejemplo, un libro, es que no somos el libro. Igualmente, si percibimos nuestro cuerpo, es que no somos el cuerpo, ni la mente, ni los sentimientos, ni los deseos, porque, en realidad, no *somos*, sino que, aparentemente, *tenemos* un cuerpo-mente. El pensamiento es solo una eficaz herramienta que no nos delimita ni define al igual que un martillo no agota lo que es un carpintero. El martillo no es el carpintero. Es el Ser quien contempla el pensamiento. Cuando el pensamiento se sobreimpone al Ser, estamos ante una anomalía, una perturbación parecida a una radio que no está correctamente sintonizada. Por eso, decía [Epícteto](#) que «lo que nos perturba no es lo que nos ocurre, sino nuestros pensamientos sobre lo que nos ocurre... Nadie tiene el poder de herirte. Lo único que puede herirte son tus propios pensamientos» (*Manual* 5 y 20). Así las cosas, la epistemología, la teología, la ontología y la metafísica se resuelven en encontrar al perceptor final y último, Aquel que conoce pero que no es conocido por nadie.

Hay tres situaciones: cualquier persona experimenta el hecho de pensar, incluso, la gran mayoría puede ser testigo del hecho de pensar, es decir, de ser consciente de que está pensando. Pero muy pocos se dan cuenta de que cabe dar un paso más cuando se es consciente de que se es consciente. En tal situación se produce una conversión, un bucle que aleja o detiene los pensamientos y nos permite recuperar el estado natural de autoconsciencia desde donde se puede testificar que «yo soy». Insistamos en que una cosa es «yo soy», la *eseidad* como cualidad espiritual, y otra muy distinta pensar que «yo soy». Solo en la auto consciencia «yo soy» no solo no hay pensamientos, sino que es el estado desde el que se observan los pensamientos. Ello es un estado contemplativo o de no-dualidad.

En suma, se trata de vivir el presente. Decía san Pablo que «ahora es el momento favorable» (2 *Corintios* 6, 2) ¿Cómo vivir el ahora, el presente? Como siempre estamos en el presente, porque es el único tiempo que existe, solo caben dos opciones: ser consciente del presente, o dejarse llevar por los pensamientos. Esta es la disyuntiva: ser o pensar. En cuanto ser, somos

conscientes o testigos de los pensamientos e incluso de la ausencia de ellos. En cuanto al pensar, sin la dirección de la conciencia, se convierte en «tener». Es el mundo de la mente que se apropia de las percepciones y considera que «yo tengo un cuerpo», «yo tengo deseos». Y el deseo de tener desarrolla el ego; «yo quiero esto», «yo quiero aquello»... y así, nunca es suficiente. En última instancia, el ego está hecho de algo tan efímero como el tiempo (el pasado que ya no es y el futuro que no existe, pues cuando llega es siempre ¡ahora!). Pero el tiempo es relativo; si somos conscientes del devenir temporal es porque no formamos parte del tiempo. El tiempo es un estado de existencia que está siendo experimentado. Y es que la mente necesita la dimensión temporal para prosperar; se alimenta de tiempo. No puede permanecer en el Ahora porque en el presente no hay pensamientos, es decir, no hay pasado (apropiación de recuerdos), ni futuro (expectativas imaginadas). Insistamos en que una cosa es pensar en el Ahora y otra es ser en el Ahora». No se trata de un presente pensado sino de un presente sin apropiación del pensamiento.

Concepto de no-dualidad

Dicho lo cual, como este libro trata de la relación del cristianismo con la no-dualidad, expliquemos que el término procede de las doctrinas hindúes; *advaita* deriva de «a» (prefijo de negación) y «dvaita» (dualidad), aunque ella está presente no solo en los Vedas o en el budismo, sino también en el taoísmo, ciertas corrientes del judaísmo, la filosofía griega, o en el esoterismo islámico. En rigor, más que una doctrina metafísica, describe una experiencia trascendente que, desde hace siglos, ha sido vivida por cientos de místicos que alcanzaron la realización espiritual. También en la Tradición cristiana, la no-dualidad es una descripción del mundo tal y como es vivido y experimentado por seres que han realizado que «no soy yo quien vive sino Cristo quien vive en mí» (*Gálatas* 2, 20).

Aunque el universo se perciba como dual, no obstante, es esencialmente no-dual. La aparente diversidad del universo descansa en la realidad Una de un Único Ser, que los hindúes denominan Brahman, los judíos Yahveh, los musulmanes Allah y los cristianos el Padre. Los universos y los seres que los habitan no existen como entidades separadas del Ser. El Ser es la única realidad, de modo que todo lo que hay son manifestaciones indivisibles dentro de Él. Como solo el Ser Es, el hombre no es, sino que existe, está siendo sostenido o sustentado por el Ser. Hay Uno, pero parecemos dos. Por definición, el «ser humano» se compone de «ser» y «humano»; como ser, participa del Ser, como humano, es apariencia fenoménica perecedera. Desde el punto de vista absoluto, no hay dualidad, esto es, no hay separación entre el ser individual (Espíritu, Atman, Ruach, Ruh) y la Realidad Suprema o Universal (Yahveh, Brahman, Allah). Pero desde el punto de vista relativo, que es el de la mente, los hombres parecen entidades separadas con voluntad y libertad propias que interactúan entre sí: «Dios habló una

vez, y yo lo oigo dos veces» (Salmos 62, 11). En el Ser hay unidad, pero en la mente humana hay dualidad, división. Por eso, el hombre ordinario se experimenta como separado, mientras que el hombre perfecto se percibe como no separado.

En efecto, hay dos modos distintos de percibir el mundo; de un lado la visión desde la mente, que es inconstante, imperfecta y dual, y de otro, la percepción total, unitiva, simple y perfecta desde la cualidad de ser o *eseidad*, en la que el sujeto se percibe como no diferente de lo que percibe. Hay una visión humana u ordinaria y hay otra visión trascendente, supraindividual o no-dual de quienes permanecen «ciegos» al mundo y «ven» directamente sin los ojos de la mente, mientras que el resto de las personas ven dualmente y, en consecuencia, yerran al convertir la unidad en la dualidad sujeto-objeto. Varias citas neotestamentarias se refieren a la visión con el «ojo simple», sencillo, visión pura, neutra, sana, desapegada de los frutos de la acción, por ejemplo; «si tu visión es simple, todo tu cuerpo será resplandeciente» (Lucas 1, 34). Dado que la percepción dual es una superposición de la mente que racionaliza, fragmenta y divide la realidad única en razones o partes, entonces, la finalidad de la existencia humana consiste en trascender la ilusión de la separación y romper el velo superpuesto por la mente.

La mente especulativa y la mente funcional

Bien es verdad que, cuando hablamos de la mente, conviene distinguir entre la mente especulativa, que es la dominada por el ego, es decir, el pensamiento «yo», y la mente funcional, desactivada o desapropiada del ego y demás pensamientos, que se ha negado a sí mismo para seguir a Cristo (Mateo 16, 24). De estos dos niveles de la mente proceden dos formas distintas de cognición. La mente especulativa opera con el conocimiento racionalista o dual, mientras que la mente funcional se basa en otra forma superior de conocimiento que procede del *intelecto puro*, también denominada *intuición intelectual*, que no tiene nada que ver con saberes «librescos», ni eruditos. Su apercepción procede del estado en el que, habiendo cesado los pensamientos, es la consciencia la que gobierna la mente y dirige el pensar. Desde ese tal estado, se observan desapegadamente tanto el fluir de los pensamientos, como su ausencia, lo que propicia la aprehensión inmediata de ciertas verdades y principios. De ahí que el fundamento de la vía contemplativa consista en deshacerse de la mente especulativa, cainita y controladora, mediante la práctica del Ahora, generando presencialidad, es decir, permaneciendo en el Presente el mayor tiempo posible. Vivir la vida desde la consciencia, con la mente funcional.

En definitiva, una vez aclarada la diferencia entre meditación y contemplación y definido el concepto de no-dualidad, pretendemos exponer una interpretación de la Biblia en clave no-dual para demostrar que los pasajes más importantes describen las diversas etapas de la vía contemplativa.

Continúa en Segunda Parte

Fuente: Javier Alvarado. [CRISTIANISMO Y NO-DUALIDAD](#) (Sanz y Torres, 2025)