

Meditar es vivir humanamente

Josep F. Mària Serrano, SJ

Profesor de Ciencias Sociales en ESADE (Barcelona)

Email: pep.maria@esade.edu

Recibido: 8 de enero de 2021

Aceptado: 14 de marzo de 2021

RESUMEN: Meditar es una de las prácticas que podemos emprender hoy para vivir humanamente en sociedades aceleradas que provocan heridas en nuestras relaciones con la sociedad, con la naturaleza y con nosotros mismos. El artículo describe una forma de meditar centrada en la atención al cuerpo, las manos, la respiración y un mantra, desarrollada por Franz Jálics SJ; y muestra —basado principalmente en la experiencia del autor— en qué sentido dicha forma de meditar es sinónimo de danzar, sanar, profundizar y ofrecerse. Se trata de una invitación a meditar.

PALABRAS CLAVE: meditar; danzar; sanar; profundizar; ofrecerse; vivir.

To meditate is to live humanly

ABSTRACT: Meditation is one of the practices we can start today to live humanly in accelerated societies that wound our relationships with society, nature and ourselves. The article describes a way of meditating focused on the attention to body, hands, breath and mantra, developed by Franz Jálics SJ; and shows —mainly based on the author’s experience— how this way of meditating is synonymous of dancing, healing, deepening and offering oneself. It is an invitation to meditate.

KEYWORDS: meditate; dance; heal; deepen; self-offering; live.

1. Introducción

Vivimos en sociedades competitivas que nos aceleran. Como dice el sociólogo Harmut Rosa: “Ya no corremos para llegar a algún sitio sino para no quedar

rezagados”. Esta aceleración genera heridas. Efectivamente, afirman Otto Scharmer y Katrin Kaufer que el individuo actual vive marcado por tres tipos de heridas: en nuestras relaciones con la sociedad, con la naturale-

za y con nosotros mismos¹. Quizás estamos extraviando la experiencia de vivir humanamente.

Entre las prácticas que se pueden emprender para vivir más humanamente está el meditar. En los últimos meses he experimentado una modalidad de esta práctica que me ha ayudado en este empeño. La he aprendido con tiempos de meditar guiados por el libro de Franz Jálícs SJ, *Ejercicios de contemplación*², y la he consolidado a partir de unos Ejercicios Espirituales en la Cova de Manresa en agosto de 2019 guiados por Javier Melloni SJ. He intentado transmitirla, entre otros contextos, en la docencia universitaria y como consiliario de grupos scouts.

En una aproximación general, entiendo por *meditar* una práctica que consiste en adoptar una postura

cómoda/sana, tomar conciencia del propio cuerpo y de la propia respiración, y repetir (acompañándola con el ritmo de la respiración) una palabra o una expresión (*mantra*) durante un tiempo de entre 20 y 60 minutos. Esta práctica debería repetirse periódicamente.

Aunque muchas prácticas de este tipo tienen sus orígenes en tradiciones religiosas, pueden meditar personas con diferentes tipos de creencia: ateos, agnósticos y diferentes tipos de creyentes. Porque, tal como hemos apuntado, meditar es un potencial sinónimo de vivir humanamente.

El presente escrito describe detalladamente el meditar propuesto por F. Jálícs y J. Melloni: una práctica centrada en el cuerpo, las manos, la respiración y el mantra. Y presenta cuatro notas antropológicas derivadas de dicha práctica y centradas en otros tantos verbos: danzar, sanar, profundizar y ofrecer. Estas notas pretenden justificar en qué sentido los cuatro verbos son sinónimos de meditar o de vivir humanamente. Con todo, más que convencer, nuestro propósito es despertar o acrecentar el deseo de meditar.

¹ “Mientras que la brecha ecológica se basa en una desconexión entre el yo y la naturaleza, y la brecha social en una desconexión entre el yo y el otro, la brecha espiritual-cultural refleja una desconexión entre el yo y el Yo –es decir, entre el “yo” actual de una persona y el “Yo” futuro emergente que representa el mayor potencial de la persona–”: O. SCHARMER – K. KAUFER, *Leading from the Emerging Future* Berrett-Koehler, San Francisco 2013, 4-5.

² F. JALICS, *Ejercicios de contemplación*, Sígueme, Salamanca 2017.

2. Descripción de la práctica

2.1. *Los pilares*

La meditación propuesta por Franz Jálícs y Javier Melloni se basa en cuatro pilares o instrumentos del meditar: el cuerpo, la respiración, las manos, y el mantra. Quien medita es invitado/a a ir usando dichos instrumentos de manera progresiva y acumulativamente: primero, centrar la atención en el cuerpo; luego añadir la atención a la respiración; seguidamente, integrar la atención a las manos; y finalmente al mantra.

- a) *Cuerpo*. La posición del cuerpo puede ser en forma de yogui, o de rodillas sobre una banqueta baja, o sentados en una silla convencional. La espalda debe mantenerse bien derecha y el resto del cuerpo debe relajarse. Se trata entonces de atender a las diferentes partes del propio cuerpo: comenzando en los pies y terminando en la cabeza. Pero este primer paso consiste en mucho más que ajustar una postura corporal: se trata de escuchar el propio cuerpo y asentarse en él.
- b) *Manos*. F. Jálícs y J. Melloni proponen levantar los antebrazos lateralmente y abrir las manos, de forma que las palmas queden enfrentadas a la altura

del pecho. Se trata entonces de atender a la sensibilidad de las dos palmas: cuando aparecen pensamientos, sentimientos, o incluso molestias físicas en relación con la posición del cuerpo³, mantener la atención en las palmas de las manos.

- c) *Respiración*. La respiración tiene cuatro momentos: inhalación, apnea (pulmones llenos), exhalación y apnea (pulmones vacíos). Se trata de atender a dichos cuatro momentos, sin pretender modificar su ritmo, aunque normalmente este ritmo se ralentizará.
- d) *Mantra*. Es una palabra o una frase breve que el meditador repite, acompasándola con la respiración⁴. F. Jálícs propone repetir el nombre de Jesús: al inhalar, pronunciar "Jesús"; al exhalar, pronunciar "Cristo". J. Melloni propone al meditador encontrar con la práctica su propio mantra: "Kyrie Eleison" "Mara-natha", "Abba",

³ Hay que tener en cuenta que puede haber dolores derivados de la posición, y corregirlos; pero también que estos dolores pueden ser resistencias psicológicas para entrar en la meditación: resistencias que desaparecerán si no atendemos a ellas y nos centramos en la precepción de las manos.

⁴ La posible etimología del término sánscrito es: *man-* (mente), *-tra* (control, vehículo).

“Aum”, etc. El mantra se va pronunciando (para uno mismo) como palabra hablada, pero no con el fin de reflexionar sobre su contenido.

2.2. *La dinámica*

La articulación dinámica de los cuatro pilares o instrumentos no consiste en un ejercicio intelectual, un esquema mental o una imagen a reproducir mecánicamente. Se trata de mantener la atención a los cuatro pilares: a través de dicha atención, la vida de quien medita se manifiesta y se acoge de manera única a cada momento. En este sentido, los pensamientos y sentimientos que nos remiten al futuro o al pasado son distracciones.

El tiempo durante el que meditar puede variar entre 20 minutos y una hora. La frecuencia para personas en vida activa puede ser de dos veces al día. En régimen de retiro, los bloques de 20/60 minutos se pueden repetir varias veces y combinar con otras prácticas: contemplación-percepción de la naturaleza; prácticas comunitarias como la eucaristía; examen de conciencia; comidas en silencio y con dieta vegetariana; meditación con música, etc.

Presentamos a partir de ahora las notas antropológicas y justifica-

mos en base a la práctica descrita por qué son sinónimos de meditar y de vivir humanamente.

3. Danzar

Danzar es una práctica popular, artística y religiosa. En tanto que práctica, es una actividad intencional: bailamos porque deseamos bailar. Pero constituye también una experiencia: una actividad no intencional⁵. Porque, sin pretenderlo, vivir consiste en danzar. Veamos en qué sentido el meditar que hemos propuesto es sinónimo de danzar y de vivir humanamente.

El cuerpo que medita/danza conecta íntimamente a la persona con su entorno natural y social. Desde el punto de vista natural, cada persona es un compuesto único (millones de células, todas con un único y exclusivo ADN), habitado por millones de bacterias

⁵ Según el teólogo indio Michael Amaladoss, la danza es una expresión de libertad, que revela emociones humanas intensas como gozos, tristezas, ansiedades y miedos. Se trata de una acción sin propósito; no se realiza por ninguna necesidad; implica una acción integral de la persona; y constituye una experiencia de comunidad y en comunidad. Cf. M. AMALADOSS, “Jesus the Cosmic Dancer”, <https://michaelamaladoss.com/jesus-the-cosmic-dancer/>

y virus que entran en relaciones de simbiosis o depredación con el cuerpo. La respiración, la alimentación y los cinco sentidos constituyen también formas de interacción con el entorno. Además, desde un punto de vista evolutivo, el cuerpo es resultado de millones de años de despliegue del universo, y de miles de años de evolución de la biosfera. Tomar conciencia del cuerpo es, pues, conectar con este entorno y esta historia.

Las manos son órganos útiles, pero también instrumentos de comunicación y expresión. En el meditar y en el danzar, a cada momento la forma de las manos expresa a la vez los estados de ánimo inconscientes y la postura que el meditador desea conscientemente producir.

La respiración genera dos dinamisismos: uno vinculado con el cuerpo, el otro con el mantra. El dinamismo corporal alterna/conecta *inmovilidad y movimiento*: la inmovilidad de las apneas y el movimiento durante la inhalación y la exhalación: igual como una vida humana alterna (o procura alternar) armónicamente reposo y movimiento⁶. Además, la inhala-

ción se puede experimentar como una expansión o despliegue del cuerpo y de sus pensamientos y sentimientos; mientras que en la exhalación el cuerpo se hace pasivo y los pensamientos/sentimientos se suspenden⁷.

El dinamismo del mantra alterna/conecta *silencio y palabra*: la palabra emerge del silencio propio de una apnea, se pronuncia en las inhalaciones y exhalaciones, y se sumerge en el silencio de la apnea siguiente. La palabra es expresión: proyecta a quien la pronuncia hacia el exterior de sí mismo/a. Con las palabras expresamos -más o menos conscientemente, igual que con las manos- lo que estamos viendo y sintiendo (gozos y heridas); y lo expresamos porque intuimos, deseamos o imploramos de más allá de nosotros mismos la expansión del gozo y el cuidado

encarnación del movimiento cósmico en perfecto equilibrio. Los dos se orientan hacia la paz, el gozo y la armonía, tanto en silenciosa pasividad como en vibrante actividad, a través de la meditación y la danza cósmica, en la contemplación y en la acción": M. AMALADOSS, "Jesus the Cosmic Dancer".

⁷ "Solo cuando existe un equilibrio entre el deseo infinito y la paciencia infinita, el aspirante puede esperar traspasar el velo de la mente limitada": AVATAR MEHER BABA, "Spontaneous Bliss", *Times of India* (29 de enero de 2020).

⁶ "Por un lado, el Buda sentado en meditación silenciosa concentrada simboliza la paz interior y la tranquilidad, y por el otro lado, el Shiva bailarín significa la

de las heridas⁸. En este sentido, las palabras son grito, que nos hermana al grito de los animales o de la naturaleza que gozan y sufren *con* nosotros y *en* nosotros.

Pero la palabra pronunciada es siempre música, con lo que el mantra se convierte en canción: las cuerdas vocales son también cuerdas de un instrumento cuya caja de resonancia es todo el cuerpo. El meditador se convierte a la vez en instrumento de la música y bailarín de la danza. Una danza que le conecta con otros humanos (ellos también cantan y danzan *con* y *en* el meditador) y con la naturaleza (ella también goza y sufre *con* y *en* el meditador).

4. Sanar

Tal como decíamos en la introducción, vivimos en sociedades aceleradas que nos extravían de vivir humanamente. Aceleración y extravío se convierten en heridas que se expanden en diversas dimensiones. Otto Scharmer concreta estas dimensiones: heridas en las relaciones sociales (ofensas re-

cibidas, obsesiones contra otros), en las relaciones con la naturaleza (fobias, enfermedades), y en las relaciones con nosotros mismos (fracasos, frustraciones, sentimientos de culpa).

En este contexto, meditar sana. Efectivamente, “meditar” viene del griego *mederein*, “cuidar”, “tomar medidas”, de cuya raíz procede también la palabra medicina. La medicina cuidaría del cuerpo mientras que la meditación lo haría de la mente o del alma. Del *mederein* deriva el latín *meditari*, que es la forma frecuentativa o iterativa de *medeor*, sanar. En este sentido, “meditar” significa ir a sanarse una y otra vez (frecuentemente); ser sanados una y otra vez (iterativamente). De esta definición se desprenden tres razones por las que nos resistimos a meditar, que se convierten en otros tantos impedimentos para sanarnos o ser sanados.

- a) Porque no creo estar enfermo. No necesito curarme: estoy bien viviendo la vida tal como viene. El problema de esta actitud es que la vida “tal como viene” inflige heridas en mí que actúan silenciosa y constantemente sobre todas mis relaciones.
- b) Porque creo estar enfermo solamente cuando me siento mal. Y actúo puntualmente

⁸ Afirma Rabindranath Tagore: “¿Qué es esto que me constriñe el pecho? ¿Mi alma que desea salir hacia el infinito o el alma del mundo que desea entrar en mi corazón?”. Cf. L. YLLA (ed.) *Itineraris interiors* Fragmenta, Barcelona 2019, 67.

(no frecuente o iterativamente) en aquellos momentos: por ejemplo, tomando una pastilla contra el dolor de cabeza o practicando momentos de relajación. Sin embargo, las causas de mis heridas se encuentran en actitudes que arraigan dentro de mí: debo trabajarlas poco a poco, frecuentemente, iterativamente.

- c) Porque creo estar enfermo, pero no quiero entrar dentro de mí. Tengo miedo de que las heridas se agraven cuando acceda a ellas. Y ciertamente las heridas se harán más graves si accedemos a ellas desde actitudes de autoexigencia o de culpa. La forma de meditar que proponemos considera distracciones los sentimientos de autoexigencia o de culpa.

La sanación que proporciona la práctica habitual de la meditación, tal como la hemos descrito, se da a diversos niveles.

En primer lugar, está la sanación física. Meditar reduce el ritmo de la respiración y el ritmo cardíaco, con lo cual el meditador reduce la tendencia a ejercer acciones compulsivas que afectan a su salud o a la de los demás⁹.

⁹ Se ha escrito mucho sobre los beneficios físicos de la meditación como forma

En segundo lugar, la atención a cuerpo, manos, respiración y mantra supone una relación especialmente saludable con los sentimientos y pensamientos que nos habitan y van apareciendo en el tiempo de meditar: dicha atención evita la represión que acaba generando la somatización y también la sumisión pasiva a estos pensamientos y sentimientos que acaba generando adicciones¹⁰.

En tercer lugar, se genera un proceso de sanación de heridas del pasado. Nuestra mente está llena de pensamientos y sentimientos que, desde un punto de vista temporal, son recuerdos y deseos: recuerdos de experiencias pasadas marcadas en parte por heridas. Y deseos de futuro teñidos por dichas heridas. En este sentido, la atención abre un espacio en el yo profundo para que recuerdos y deseos se reacomoden o transformen¹¹. Esta

de regular la producción de hormonas relacionadas con el estrés, el dolor, la depresión o el sueño. No hay estudios sobre estas relaciones causa-efecto en relación con la forma concreta de meditar que presentamos.

¹⁰ Cf. J. F. MÀRIA "La reconciliación del deseo", *Razón y fe* 1427 (2017), 149-159.

¹¹ "Lo que resistes persiste. Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma." C. G. JUNG. Pero la aceptación supone un proceso, no es puntual. Si identificamos la herida con el duelo, los estadios del duelo (D. Kessler) pueden

transformación cambia nuestras pre-comprensiones y nuestros hábitos de relación¹². Así se pueden sanar ofensas, obsesiones, fobias, (ciertas) enfermedades, fracasos, frustraciones y sentimientos de culpa de los que hemos hablado más arriba.

5. Profundizar

La aceleración de la que hablábamos en la introducción se traduce hoy en una cultura del activismo y la innovación. Pero este activismo y esta innovación pueden constituir formas superficiales de relación con los demás y con las situaciones. Desde esta cultura aparecen también resistencias a meditar: dicha práctica se concibe como *pasiva*; un *derroche* de tiempo; *poco variada* y *repetitiva*.

dar una idea de los estadios que nuestro yo profundo debe transitar para llegar a la aceptación/sanación: negación, enfado/ira, negociación, depresión, aceptación.

¹² “[E]s necesario crear en nosotros mismos un silencio, un espacio libre, vacío, procurando sosegar nuestras primeras reacciones y tomar conciencia de nuestras “precomprensiones”, nuestros prejuicios y actitudes defensivas frente a la novedad de lo nuevo”. T. HALIK, “La pandemia como experiencia ecuménica”, en W. KASPER – G. AUGUSTIN (Eds.), *Dios en la pandemia*, Sal Terrae, Santander 2020, 79-80.

Sin embargo, la cruz de cada una de estas cuatro caras constituye la profundización de las relaciones de quien medita. Así, la pasividad abre a la *escucha*; el derroche de tiempo a la *presencia gratuita*; la poca variedad a la *atención integral*; y la repetición a la *innovación*.

1. Pasividad. La cara: para meditar hay que dejar de hacer cosas, dejar de hablar con gente, detenerse. La cruz: meditar es transitar hacia la escucha. Escuchar es dejar de lado mis prejuicios respecto a los demás y lo demás, para que ellos me revelen algo de su realidad profunda.
2. Derroche de tiempo. La cara: de la meditación no se saca ningún provecho. Tras meditar no obtienes ningún fruto visible. La cruz: meditar es transitar hacia la gratuidad. Meditar nos acostumbra a no utilizar a las personas como medios para nuestros fines: a no sacar beneficios de ellas, a no desear despertar su admiración... Estando gratuitamente ante ellas, les invitamos a que estén gratuitamente presentes ante nosotros, compartiendo nuestra mutua humanidad.
3. Poca variedad. La cara: en la meditación hacemos solamente una cosa. ¿No es empobrecedor hacer una sola cosa, y

enriquecedor hacer muchas? La cruz: meditar es transitar hacia la atención integral. Cuando al meditar con cuerpo, manos, respiración y mantra dejamos de lado recuerdos o deseos que nos vienen a la mente, aprendemos a estar atentos al presente con la integridad de nuestra persona. Así, por ejemplo, acogemos a una persona, no solamente a partir de lo que dice sino a partir de la integridad de su persona: incluyendo su postura, sus gestos, su imagen o el tono de su voz. O acogemos una situación con más atención a la complejidad de actores y circunstancias que la componen.

4. Repetición. La cara: meditar consiste en repetir siempre lo mismo. La cruz: meditar es transitar hacia la innovación. Cuando repetimos una actividad con atención plena, la vamos haciendo cada vez mejor y acaba surgiendo una verdadera innovación. En cambio, si no conocemos a fondo todo lo que se ha hecho en un campo concreto, al hacer una actividad que nos parece nueva estaremos replicando algo que ya se ha hecho. Para innovar hay que repetir las cosas tal como se han hecho. Así, en francés, ensayar una pieza musical o una obra de teatro (en todas

sus formas o modalidades) se llama *répéter*, repetir. Pero al final emerge una interpretación verdaderamente nueva¹³.

6. Ofrecerse

La antropología del cuerpo y la palabra resuena en un texto de la tradición evangélica que presenta al hombre Jesús de Nazaret en su relación con la humanidad, la naturaleza y la Divinidad. En efecto, en el cuarto evangelio, Jesús es designado como “la Palabra divina” (Jn 1,1), por la que “todo ha venido a la existencia” (Jn 1, 3) y que se hace “carne” (Jn 1, 17). Jesús “venía de Dios y a Dios volvía” (Jn 13,3): vivió/vive sintiéndose ofrecido –*con* y *en* todo lo que ha venido a la existencia– por Dios; y ofreciéndose –*con* y *en* todo lo que ha venido a la existencia– a Dios.

¹³ Según Byung-Chul Han (*La sociedad del cansancio*, Herder, Barcelona 2017), la atención dispersa sólo reproduce y acelera los patrones de conducta existentes. En cambio, la innovación eclosiona tras una atención profunda y repetida. Han compara dos formas alteradas de caminar: correr o danzar. Correr es repetir un paso más aprisa. Danzar es crear un nuevo paso, y resulta de una atención profunda y repetida al caminar. Esta atención acaba rompiendo el automatismo y haciendo eclosionar la variación, la novedad.

En el meditar que hemos presentado encontramos signos de este ofrecerse. En efecto, a imagen de Jesús, los humanos somos *carne* (cuerpo unido a todo lo que ha venido a la existencia, con sus heridas y sus gozos) y *palabra* que habla-canta-grita sus heridas y gozos *-con* y *en* todo lo que ha venido a la existencia- al más allá de nosotros mismos: al silencio. Un silencio que ha sido identificado con lo Divino:

“Si podemos percibir la dimensión silenciosa de las cosas, podremos hacernos conscientes de lo Divino, no solo porque lo Divino está escondido en el Silencio sino porque lo Divino es el Silencio... El Silencio no es la negación del Ser; no es No-Ser. El Silencio es la ausencia de todo, y últimamente una ausencia de Ser. Es anterior, previo al Ser... En una palabra, ser consciente del silencio del Ser y de la ausencia de la palabra está cerca del descubrimiento de la dimensión divina”¹⁴.

De hecho, lo Divino no se concibe siempre en relación con el Silencio. Al contrario, a menudo se concibe a partir de nuestras heridas:

proyectamos en Él las deficiencias de nuestra humanidad¹⁵. En cambio, la forma de meditar que estamos presentando insiste en la atención al cuerpo y las manos; y en la pronunciación sensible del mantra. Así, atentos a Aquél (Carne y Palabra) que vive plenamente su humanidad sintiéndose ofrecido y ofreciéndose plenamente al Silencio, transformamos progresivamente la alienación en un vivir humano. Vamos *sintiéndonos ofrecidos* por el Silencio y vamos *ofreciéndonos* a Él de forma cada vez más humana.

Quien opera en nuestro interior este ofrecerse es el Espíritu (“Cuando venga el Espíritu de la verdad, os guiará a toda la verdad”: Jn 16, 13). En la meditación que proponemos, este Espíritu-viento (“El viento sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni adónde va”: Jn 3,8) se manifiesta en la respiración que da energía a la palabra, el canto y la danza. El Espíritu proviene de la quietud de la apnea y del Silencio del que emergen palabra/canto/danza y conducen al meditador (*con* y *en* todo lo que ha venido a la existencia) hacia una

¹⁴ R. PANIKKAR, *The Rhythm of Being*, Orbis Press, New York 2010, 324. Afirma Pablo d’Ors: “El silencio es Dios. El Dios en que resuenan todas las cosas”, en L. YLLA (Ed.), *Itineraris interiors*, 25.

¹⁵ Esta proyección es el argumento a favor de la humanidad y contra el Dios alienador de maestros de la sospecha como Feuerbach, Marx o Freud.

nueva quietud y una nueva conciencia del Silencio¹⁶.

7. Conclusión

Vivimos acelerados y esta aceleración hiere. Hemos descrito una práctica abierta a todas las creencias, el meditar, centrado en cuerpo, manos, respiración y mantra. Han seguido cuatro notas antropológicas centradas en danzar, sanar, profundizar y ofrecer como sinónimos de meditar y de vivir humanamente.

De los cuatro verbos se desprende que vivir humanamente incluye vivir más atentos:

- a) Al baile o tensión en el yo entre la dimensión inconsciente que experimenta y acepta (pasividad); y la dimensión consciente que practica (actividad);

- b) Al baile o mutua influencia entre el yo, los demás humanos, la naturaleza y la Divinidad.

Este baile sana, transforma *precomprensiones, prejuicios y actitudes defensivas* (T. Hálik); y abre a relaciones verdaderamente nuevas con la sociedad y la naturaleza en su tránsito por la *dimensión divina* (R. Panikkar).

La humanidad cuenta con riquísimas tradiciones religiosas o de sabiduría para nutrir modalidades de meditación y notas antropológicas como las que hemos presentado. Practicar, interpretar y comparar estas posibilidades constituye un ejercicio de diálogo interreligioso que nos permite vivir humanamente. En esta línea, el presente escrito ha pretendido inducir un primer paso: despertar o acrecentar el deseo de meditar. ■

¹⁶ Una ofrenda análoga tiene lugar al final de la Plegaria Eucarística de la liturgia cristiana: el sacerdote, en nombre de la comunidad, eleva al Cielo el pan y el vino (frutos de la tierra y de la vid, transformados por el Espíritu en Cuerpo y Sangre de Jesús), mientras dice/canta/baila: “Por Cristo, con Él y en Él, a Ti Dios Padre omnipotente, en la unidad del Espíritu Santo, todo honor y toda gloria por los siglos de los siglos”. La comunidad responde diciendo/cantando/bailando: “Amén”.

La humanidad puesta a prueba

Bioética y COVID-19

Rafael Amo Usanos
Federico Montalvo Jääskeläinen(eds.)

El año 2020 la humanidad ha sido puesta a prueba por la crisis provocada por el coronavirus SARS-COV-2: los dilemas éticos de la atención a los enfermos con recursos limitados, el confinamiento, el modo de cuidado de los mayores, la investigación de fármacos y vacunas, y la desigualdad social que ha dejado la pandemia. Todo ello se hace en este libro valiéndose de unos buenos datos (históricos y médicos); y apoyados en una buena fundamentación en los principios de la bioética. Además, se hace un recorrido del COVID-19 por el mundo, y se dibujan algunas perspectivas bioéticas del mundo post-pandemia.



La humanidad puesta a prueba

Bioética y COVID-19

Rafael Amo Usanos (eds.)
Federico de Montalvo Jääskeläinen

ISBN: 978-84-8468-851-8
Universidad Pontificia Comillas 2020



SERVICIO DE PUBLICACIONES

edit@comillas.edu

<https://tienda.comillas.edu>

Tel.: 917 343 950