

LOS EJERCICIOS Y TRADICIONES DE ORIENTE

Javier Melloni Ribas

PRESENTACIÓN

1. ELEMENTOS

2. DINAMISMOS

3. BALANCE

4. CONCLUSIONES

5. BIBLIOGRAFÍA

Javier Melloni, sj. Miembro del Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia. Profesor en la Facultad de Teología de Catalunya. Integrante del equipo de la Casa d'Exercicis de la Cova de Sant Ignasi (Manresa).

PRESENTACIÓN

En estas páginas vamos a comparar tres caminos espirituales vehiculados por tres religiones diferentes: los Ejercicios Espirituales de San Ignacio para el cristianismo, el Yoga para el hinduismo y el Zen para el budismo. A través de la comprensión de estas vías nos pondremos en contacto con el corazón de sus respectivas tradiciones, tal como sugiere la sentencia latina: *Lex orandis, lex credendis*, es decir, la oración -y por extensión, toda práctica espiritual- es reflejo de un modo de creer, así como todo credo es configurado por el modo que es orado.

Trataremos de presentar estos tres caminos con un doble propósito: mostrar sus puntos comunes así como señalar los elementos específicos de cada uno de ellos y, por tanto, sus aspectos divergentes. Sólo si no los confundimos podremos percibir tanto la dificultad como la riqueza que implica ponerlos en relación. Porque integrar no es lo mismo que mezclar.

Ante todo, cabe decir que lo que indiscutiblemente une a los tres caminos es que no son especulativos, sino eminentemente práticos. Su objetivo es la transformación de la persona que se introduce en ellos. Lo que habrá que ver es en qué dirección y con qué medios, porque cada uno de ellos pertenece a un marco más amplio, que son los presupuestos de su propia religión. Quizá la polaridad más extrema se dé entre el cristianismo y el budismo. Se ha dicho que el cristianismo se caracteriza por ser esencialmente agápico, es decir, una religión del amor (*ágape*), y el budismo esencialmente gnóstico (*prajna*), esto es, una religión del conocimiento¹. Entre ambos situamos al hinduismo, en la medida que contiene elementos devocionales (*bhakti*) y cognitivos (*jnana*), los cuales son combinados diferentemente según sus escuelas². Esta posición intermedia del hinduismo también es adecuada por lo que respecta a la concepción de lo divino: si el cristianismo está en el extremo de la personificación de Dios y el budismo en el extremo opuesto con su impersonalización, el hinduismo, con sus múltiples corrientes y escuelas, se situaría entre ambos.

Todavía a modo de introducción, valga una breve presentación de las tres prácticas espirituales que vamos considerar:

Los Ejercicios Espirituales (EE) de San Ignacio (escritos entre 1522 y 1548) son un exponente muy representativo del cristianismo católico. Aunque fueron elaborados por una sola persona, en ellos resuena la práctica de una tradición milenaria que les precede³. Está fundamentada en la mística del seguimiento de Cristo. Al hablar de seguimiento de Cristo estamos haciendo referencia a dos cosas: por un lado, a la centralidad de la figura de Jesús, como presencia divino-humana concreta, objeto de amor y de contemplación, y por otro, al carácter histórico y personal de ese seguimiento: es cada persona la que entra en contacto con Jesús, de un modo único e irrepetible, posibilitando el despliegue de un seguimiento. La actualidad los EE radica en la personalización y discernimiento de esta experiencia.

El Yoga es uno de los seis grandes sistemas del hinduismo⁴, el cual, a su vez, abarca una variedad abrumante de escuelas y subescuelas: el Hatha Yoga, el Raja Yoga, el Tantra Yoga, el Kriya Yoga... Yoga significa literalmente "unión"⁵, tanto porque busca la unificación del cuerpo, psiquismo, mente y espíritu, como unir con el Ser Absoluto (*Brahman, ParaAtman, Sat-Chit-Ananda...* según las corrientes).

Zen es un término japonés que significa 'meditación'. Proviene de *ch'an*, palabra china que, a su vez, deriva del sánscrito *dhyâna*. Pertenece a la corriente del budismo *Mahâyâna* ('Gran Vehículo'), la más especulativa y elaborada de las tres grandes ramas del budismo⁶. No llegó al Japón hasta el siglo XII, enriquecido por elementos del taoísmo chino. La influencia de éste se percibe en rasgos como el principio de la "no acción" (*wu wei*) y en los diferentes matices del vacío, que, por otro lado, ya estaban presentes en el budismo.

Valga esta breve introducción para situar cada una de las tres prácticas espirituales en el interior de su propia tradición.

Para establecer una comparación entre ellas procederemos en tres tiempos: en un primer apartado, presentaremos los rasgos fundamentales de cada vía en función e determinados parámetros. A pesar de su carácter fragmentario, este apartado nos ha parecido indispensable para dar a conocer los términos básicos de cada vía. En un

segundo apartado compararemos sus dinamismos. En ambos casos, señalaremos los puntos divergentes y los convergentes. Finalmente, haremos un balance sobre la especificidad de cada camino, para acabar reflexionando sobre la conveniencia o inconveniencia de cada práctica atendiendo al momento espiritual en que se encuentra cada uno.

1. ELEMENTOS

Es imprescindible comenzar cayendo en la cuenta de cuáles son los sujetos que van a salir al encuentro en el camino que se inicia, lo cual responde a modelos antropológicos y teológicos diversos.

1. Los sujetos del proceso

Los EE están constitutivamente contruidos a partir de la relación del yo del ejercitante con el Tú de Dios. Una relación que se irá desplazando a lo largo del recorrido, hasta el punto de acabar descubriendo que el verdadero Yo es el de Dios ("Yo soy el que soy" (Ex 3,14)), mientras que el yo humano es el tú que Dios hace que sea. En cualquier caso, la relación yo-Tú (o Tú-yo) es constitutiva no sólo de los EE ignacianos, sino del mismo cristianismo. El cristianismo es una religión de la relación, que tiene sus raíces en la experiencia bíblica: el Dios que se conmueve de ternura por la debilidad de su Pueblo, y al cual también interpela y apela a ser fiel. La solicitud del Dios del Antiguo Testamento alcanza su punto álgido en Cristo Jesús, donde Dios se hace Rostro. Así pues, la experiencia de los EE, en tanto que es partícipe del universo religioso cristiano, es inconcebible sin este carácter relacional de la fe.

No es así en el marco del hinduismo, y menos aún del budismo. Aunque el hinduismo tiene muchas escuelas, y conoce también la dimensión relacional y afectiva (*bháktica*) con *Brahman* a través de sus diversas y casi infinitas manifestaciones (Vishnú, Rama, Krishna, Shiva...), la característica del camino del Yoga es la interiorización del Ser divino y vivenciar la relación adváitica (no dual) que existe entre el yo individual (*âtman*) y el Ser Total (*Brahman o ParaÂtman*). El advaitismo, aunque sólo es una de las tres grandes escuelas interpretativas del hinduismo vedanta⁷, es la más significativa. Concibe que la relación entre el yo individual y el Ser Divino no es dualista pero tampoco monista: no hay separación pero tampoco absorción por parte de ninguno de los dos polos. La experiencia adváitica es precisamente el término del camino Yoga, en el cual, sin dejar de haber un yo y un Tú (o un Yo y un tú), se trasciende esa relación en un máximo de comunión y de plenitud.

En el budismo, la postura adváitica se radicaliza todavía más porque prescinde de toda personalización, tanto del sujeto que medita como de la Realidad Absoluta sobre la cual se medita. Desde el comienzo trata de eliminar toda conciencia egoica que permita fomentar el pensamiento de que existe algún "yo". Y si no hay un yo, tampoco hay un Tú al que referirse, sino una Única Realidad a la cual la conciencia individual está llamada a abrirse hasta desaparecer su autorreferencia. Esta Realidad que trasciende a

las individualidades es pura Vacuidad (*Sûnyatâ*), pero no una Vacuidad vacía, sino una Vacuidad plena, matriz de todas las formas, origen y retorno de todas las manifestaciones particulares, entre las cuales está el yo del que medita.

	EJERCICIOS	YOGA	ZEN
1. SUJETOS DEL PROCESO	yo - Tú	más allá del yo-Tú	no hay yo ni Tú
2. ÁMBITO	seguimiento e identificación con Cristo	no-dualidad entre <i>Atman-Brahman</i>	<i>Sûnyatâ</i> (vacuidad)
3. META	crístificación	<i>Moksha</i> (liberación)	Budeidad
4. PROPÓSITO ESPECÍFICO	búsqueda de la voluntad de Dios (elección)	alcanzar el <i>samadhi</i> (estado de plena absorción)	alcanzar el <i>satori</i> (iluminación, despertar")
5. VEHÍCULOS ANTROPOLÓGICOS	memoria, entendimiento, voluntad, sentidos, afectos y deseos	cuerpo, respiración, los siete <i>chakras</i> ("centros de energía")	postura, respiración, <i>Hara</i>
6. PRÁCTICAS	meditaciones, contemplaciones, otros ejercicios	<i>âsanas</i> (posturas), <i>prânâyâma</i> (respiración), <i>dhârana</i> (concentración), <i>dhyâna</i> (meditación)	<i>Zazen</i> (sentarse en abismamiento), <i>Seshin</i> (retiros, encuentro en el corazón)
7. SOPORTES	pasajes evangélicos	respiración, mantras	respiración, <i>Kôans</i>
8. DISPOSICIÓN	indiferencia	<i>Viraga</i> (desapego)	<i>Mu-shin</i> ("no-corazón")
9. OBSTÁCULOS	pecados, afecciones desordenadas, desolaciones	<i>Avidya</i> (ignorancia) <i>Kâma, râga</i> (deseos) <i>Vritti</i> (perturbaciones) <i>Ahamkara</i> (conciencia del ego)	<i>Avidya</i> (ignorancia), <i>Avidez</i> (trishna)
10. TIPOS DE CONOCIMIENTO	discernimiento, conocimiento interno	<i>Viveka</i> (discernimiento), <i>Jñâna</i>	Atención vigilante, <i>Prajña</i> (sabiduría)
11. ACOMPAÑAMIENTO	el que da los EE	<i>Gurú</i> ("el que desvanece la oscuridad")	<i>Dokusan</i> (entrevista), con el <i>Roshi</i> ("anciano") o <i>Osho</i> ("maestro")

2-3. **Ámbito y meta de cada vía**

Presentado el primer elemento de la tabla, hemos ido introduciendo los dos siguientes. Los EE se desenvuelven en el ámbito del seguimiento de Cristo, con el objetivo de llegar a la mayor identificación posible con Él. Esta identificación tiene por nombre cristificación, aunque no esté formulada por Ignacio. Lo que explícitamente se menciona en los EE es la expresión: "salvación del alma" [EE 23]. Ahora bien, lo que salva el alma es "alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor" [EE,23], que es lo que hizo plenamente Cristo Jesús. Con lo cual, salvación y cristificación son dos modos de hablar de lo mismo: de la plenitud de la vida en Dios.

En el Yoga, en cambio, se trata de alcanzar un estado de liberación (*moksha*) donde se trasciende el dualismo entre *âtman* -el espíritu individual- y *Brahman*, el Ser Supremo del cual todo surge sin que nada deje de ser Él. En el Zen, se transita a través de la Vacuidad (*sûnyatâ*) para llegar a desvelar la budeidad -o la naturaleza búdica-. Ésta es la que designa en el Budismo Mahâyâna la esencia última del ser humano, tal como la cristificación -o la filiación divina- designan en el cristianismo el destino de lo humano.

4. **El propósito específico de cada vía**

Los EE pretenden "buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para salud de las ánimas" [1,4]. La cristificación que antes mencionábamos se realiza a través de la búsqueda y entrega a la voluntad de Dios sobre la propia vida. Ello implicará aprender un tipo de conocimiento: el discernimiento de esa voluntad.

En cambio, lo que el Yoga busca es un estado de absorción en la no-dualidad llamado *samadhi*. Esta cima constituye el octavo paso de una progresión que veremos más adelante. Los diferentes ejercicios yógicos pretenden purificar los obstáculos que impiden al ser individual fundirse con el Absoluto.

En cuanto a la práctica Zen, lo que pretende es alcanzar el *satori*, cuyas características son distintas del *samadhi* hindú: no busca un estado de absorción, sino de lucidez y de despertar. *Satori* significa precisamente esto: "iluminación", "despertar". Lo que pretende el Zen es que el practicante se abra a la totalidad de lo Real, trascendiendo la cautividad egocéntrica del yo. Por ello, lo específico de la meditación Zen es que, a diferencia de la meditación yoga, se practica con los ojos semiabiertos. Ello se debe a la diversidad de propósitos: en la medida en que en el Yoga se busca el *samadhi* (absorción), los ojos han de estar preservados de todo contacto con el exterior; en cambio, en la medida que lo que busca el Zen es el *satori*, la iluminación, es importante mantener despierta la atención.

5. **Los vehículos antropológicos**

Los EE tratan de convocar las diversas dimensiones psíquicas del ser humano, que en el vocabulario escolástico de la época se identificaban con la memoria, el entendimiento y la voluntad. En el término voluntad se hayan incluidos las afecciones y los deseos, es decir, los dinamismos que mueven y determinan el querer humano. Se pretende que a lo largo del recorrido todas estas fuerzas sean liberadas y convocadas en torno del seguimiento de Jesús y de los valores del Reino, sobre todo, la pobreza y la humildad [EE, 98; 136-147]. También se activa el uso de los sentidos, mediante la práctica de ciertas penitencias y de ejercicios imaginativos, tal como la Aplicación de sentidos [EE, 121-125]. Aunque se hace alguna mención de las posturas corporales en las Adiciones [EE, 75-76] y se menciona el uso de la respiración en el tercer modo de orar [EE, 258], son relativamente marginales en el conjunto.

En el Yoga y en el Zen, el vehículo fundamental es el cuerpo, de modo diverso en cada caso. En el Yoga, lo primero que se trabaja es la disposición corporal para que el meditante pueda quedar inmóvil durante largo tiempo en recogimiento. De aquí las diversas posturas (*âsanas*); también la respiración juega un elemento importante como paso preparativo. Ahora bien, cuando se habla de organismo, en el Yoga no sólo se piensa en el cuerpo físico, sino también en el energético. En la anatomía de cuerpo energético se distinguen siete discos (*chakras*) en los que se halla distribuida esta energía. Cada uno de estos *chakras* está relacionado con diversas glándulas y órganos del cuerpo⁸. Lo que buscan los ejercicios del yoga es unificar la energía que corresponde a cada centro convocándola desde arriba pero activándola desde abajo. Cuanto más inferiores son los *chakras*, más densa y terrestre es su energía; los superiores se corresponden a energías más sutiles y espirituales, pero todas son importantes, ya que todas ellas constituyen al ser humano.

En el Zen, los siete *chakras* se concentran en uno, el *hara*, situado bajo el ombligo (entre el segundo y tercer *chakra* del yoga). Para lograr su plena expansión hay que estar atento a la postura. Tan importante es ésta, que se ha dicho que si el Zen tiene algún dogma, es la posición que hay que mantener durante la meditación: un asentamiento perfecto de la pelvis sobre el cojín; la columna recta, los hombros relajados hacia atrás y la cabeza ligeramente inclinada hacia abajo, como si desde la coronilla fuera estirada por unos hilillos.

6-7. Prácticas y soportes

Para activar la memoria afectiva, la comprensión y los deseos, la práctica ignaciana propone una serie de ejercicios espirituales, entendidos como "todo modo de preparar y disponer el ánima para quitar de sí las afecciones desordenadas (...) y buscar y hallar la voluntad divina" [1,3-4]. A pesar de la mención de diversos ámbitos corporales (tales como el modo de comer, beber, dormir, pasear, ambientar el entorno según el tema que se trate...), predominan los ejercicios propiamente mentales (meditaciones, consideraciones y contemplaciones), durante los cuales se ofrece la materia específica que se va a trabajar, y cuyo contenido constituye el hilo conductor de las cuatro Semanas. Decimos que son "ejercicios mentales" en dos sentidos: en primer lugar, porque no son orales, en cuanto que no se trata de una oración que se pronuncie en voz alta, sino que es silenciosa e interior. En segundo lugar, si hemos mantenido el término "mental" es para subrayar que no son significativamente corporales, sino que primordialmente buscan elucidar la mente de modo que acaben decantando un

discernimiento, el cual tiene un aspecto indiscutiblemente "mental". El soporte que se utiliza son los pasajes de los Evangelios. Aunque el librito de los EE no propone textos del Antiguo Testamento, se suelen dar salmos, textos de los profetas y otros pasajes bíblicos para las meditaciones.

En la práctica del Yoga, en cambio, se da una reducción máxima de la palabra y de la actividad mental para concentrar la atención sobre el cuerpo y la respiración. El primer paso lo constituyen las posturas corporales (*âsanas*), que sirven, como ya hemos dicho, para activar física y energéticamente los distintos órganos y miembros, de modo que el cuerpo pueda disponerse para una larga inmovilidad sin que tenga distracciones o molestias. A continuación siguen los ejercicios respiratorios (*prânâyâmas*), con el objetivo de centrar la mente y también de energetizar el cuerpo. Después prosiguen unos ejercicios de concentración, que pueden simplificarse en dos: visuales (imágenes externas que se van interiorizando) y/o auditivos, a través de la repetición de un *mantra*. *Mantra* significa literalmente "instrumento de control", el cual se identifica con un determinado sonido, que varía en función del estado o disposición del yogui. El mantra por excelencia es el AUM, "una teofanía reducida al estado de fonema", según la expresión de Mircea Eliade. Se trata del sonido primordial del universo, cuya repetición permite entrar en consonancia con todo lo existente. Tales son las prácticas y soportes fundamentales del Yoga que permiten alcanzar la meditación ininterrumpida (*dhyâna*) y después el *samadhi* (la absorción transpersonal).

En el Zen, la práctica fundamental es el zazen, cuya manera más bella de traducirlo sería "sentarse en abismamiento". El zazen se practica intensamente (entre cinco y 10 horas diarias, según el nivel) durante los retiros Zen o *sesshin*, término que significa: "encuentro del corazón". Entre meditación y meditación (las cuales duran entre treinta y sesenta minutos, según las escuelas) se da un paseo lento (*kin-hin*) en el interior de la sala que sirve para estimular la circulación de la sangre sin interrumpir la atención de la mente, que ahora se aplica a una nueva actividad: la de estar atenta al caminar. Por lo que hace a la práctica meditativa, existen dos grandes corrientes: la Escuela Soto, llamada también "el Zen del campesino", que utiliza fundamentalmente la respiración como soporte. Propone el estar simplemente sentado (*shikantaza*), y aprender a desprenderse y dejar que las cosas sean: "Sentándose tranquilo, la hierba crece, llega la primavera y caen las flores". En cambio, la Escuela Rinzai centra su práctica en la "gran duda", en la "gran determinación" y la "gran fe", y como método preferido practican la resolución de los *kôan*, frases o relatos paradójicos que sirven para cambiar de nivel de conciencia. Los *kôan* no son en absoluto adivinanzas que se deben resolver mentalmente, sino que lo que pretenden precisamente es todo lo contrario: interrumpir el flujo mental. De hecho, los *kôan* se resuelven corporalmente, es decir, con la totalidad del ser⁹.

8-9. Disposición y obstáculos

A lo largo de los EE, se pretende alcanzar una actitud que es fundamental para que se pueda dar el discernimiento de la elección: la indiferencia. Sin ella no es posible la elucidación de la voluntad de Dios sobre la propia vida. La indiferencia es la libertad del corazón que permite la transparencia del querer de Dios. Lo que se opone a esa transparencia son los afectos desordenados. Hasta el momento de la elección, justo en el centro del recorrido, los diferentes ejercicios están dedicados a lograr desactivar las afecciones que privan de la libertad y enturbian la lucidez. En cuanto al pecado, se trata

de tomar conciencia de que es algo más que una mera actitud desordenada: es la radicalización consciente del autocentramiento, lo cual tiene una dimensión teológica, en tanto que afecta directamente a la relación con Dios, con los demás y con las cosas, encerrándonos en el absolutismo de nuestro ego. La Primera Semana está enfocada a tomar conciencia de ello. A partir de la Segunda, se trabaja en positivo, tratando de atraer los afectos mediante la contemplación de Cristo, modelo de la divino-humanidad, en su vida, en su Pasión y en su Resurrección. Al mismo tiempo, hay que estar atentos a las tentaciones que vienen en tiempo de desolación, que producen detenciones o desviaciones en el camino.

En el Yoga, el término *viraga* hace mención de una actitud muy semejante a la indiferencia. Se puede traducir como desapego. Lo propio del yogui es lograr la desafección por todo aquello que le cause dolor o placer, es decir, conseguir la extinción de cualquier percepción autocentrada para poder estar atento a lo esencial. Nos hallamos, pues, en el mismo campo de ejercitación. Los obstáculos que impiden el camino del yoga (de la unión) son los deseos autocentrados (*kâma*). Son ellos los que causan la ignorancia (*avidya*) al hacer creer que existe un yo separado de la totalidad. La conciencia del yo autocentrado se llama *ahamkara*, la cual desaparece por medio de la meditación. Pero para que la meditación sea posible, hay que practicar el desapego, esto es, la indiferencia. A ello hay que añadir el vencimiento de las perturbaciones de la mente (*vriddhi*), que son los deseos inconscientes que emergen en el campo de la conciencia y enturbian la meditación.

Algo semejante sucede en el Zen: se trata de alcanzar el *mu-shin*, el "no-corazón". Como en el caso de la indiferencia ignaciana (o la apatheia de los Padres del Desierto), esta expresión se puede entender mal, en cuanto que podría interpretarse como insensibilidad, ausencia de conmoción o de sentimientos ante los demás y los acontecimientos de la vida. En el Zen, como en los EE y en el Yoga, precisamente se busca todo lo contrario: "no-corazón" significa "no-autocentramiento". Formulada en positivo, implica capacidad para poder sentir compasión por todos los seres, esa compasión (*karuna*) que es el estado más alto buscado en el budismo, junto con la sabiduría (*prajña*). Como en el yoga, los dos obstáculos son el deseo y la ignorancia. Ello nos lleva a mencionar la doctrina budista sobre el deseo, que es la base de las Cuatro Nobles Verdades pronunciadas por Buda. La primera verdad es que el ser humano vive en el dolor; la segunda, es que la causa del dolor son los deseos. Hay que comprender bien a qué tipo de deseos se estaba refiriendo Buda para que los considerara la raíz del sufrimiento. La palabra que utilizó no fue *kâma* (traducible por eros), sino *trishna*, traducible por aidez. Es decir, el deseo que es fatal no es el movimiento que nos hace sentir vivos y salir de nosotros mismos hacia los demás, sino la aidez autocentrada. Se trata, pues, de algo muy semejante a las afecciones desordenadas de San Ignacio. Ello nos lleva a la tercera verdad: que es posible dejar de crear sufrimiento mediante el desapego. Y ella a la cuarta, que es la óctuple vía que Buda propone para desapegarse: visión correcta, comprensión correcta, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, diligencia correcta, atención correcta y concentración correcta. En ésta última es donde hay que situar la práctica del Zen: como un adiestramiento para la concentración correcta. Práctica que es inconcebible sin las vías anteriores.

10. Tipos de conocimiento

Los EE tratan de desarrollar dos tipos de conocimiento: el arte del discernimiento y lo

que San Ignacio llama el *conocimiento interno*. El discernimiento consiste en aprender a detectar los movimientos del corazón en función de si llevan a la vida o a la muerte, al descentramiento o al autocentramiento. Ello posibilita identificar la voluntad de Dios, como un especie de sexto sentido que permite reconocer su manifestación. Los EE empalman con toda la tradición cristiana que se remonta hasta los Padres del Desierto, en donde ya encontramos a Diadoco de Foticea hablando de este don de discernimiento como una calidad de conocimiento espiritual ¹⁰. También San Pablo lo menciona (Rm 12,2; 1Co 2,6-16). El segundo tipo de cualidad cognitiva es lo que Ignacio llama el "conocimiento interno". Tal expresión aparece tres veces a lo largo de los EE: en Primera Semana, refiriéndose al conocimiento profundo de la malicia del propio pecado [EE 63]; en Segunda Semana, refiriéndose al "conocimiento interno del Señor, que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga" [EE 104], y en Cuarta Semana, en la Contemplación para alcanzar amor, para tener "conocimiento de tanto bien recibido" [EE, 233]. Lo específico de este conocimiento es su carácter transformante. Es decir, no sólo informa, sino que transforma, en la medida que las diversas dimensiones de la persona se han ido abriendo a su influencia.

Todo ello no es ajeno ni al camino del Yoga ni del Zen.

En el hinduismo también se practica el discernimiento, pero no entre las mociones del buen y el mal espíritu, sino entre lo que es permanente e impermanente. Este discernimiento (*viveka*) consiste en darse cuenta de que el yo individual no está separado de la Totalidad, sino que se halla inmerso en el Único Ser que es la fuente de lo existente. El conocimiento transformante es conocido en el hinduismo por el término *jñāna*, el cual procede de la misma raíz que *gnosis* y que *gen*, "nacer". Se trata de un conocimiento que engendra a una nueva relación con respecto de Aquél al que se conoce. Todavía se puede encontrar otra semejanza en el término *anubhava*, el cual designa la experiencia personal transformante que convierte al yogui en aquello que antes sólo conocía mentalmente. Las *Upanishads* sólo se pueden comprender desde este conocimiento experiencial.

En el Zen, el paralelismo con el discernimiento ignaciano y el *viveka* hindú lo hallamos en la noción de "atención vigilante" (*samyak smriti*), la séptima de las ocho prácticas del sendero budista anteriormente mencionadas. Se trata de vivir en un estado de atención permanente, donde cada acto se haga conscientemente. Ello no suscita tensión, sino todo lo contrario: el hacerse presente al instante presente lleva a que cada momento sea acogido en toda su fragancia, en lugar de vivir devorados por la agitación incesante. Lo comparamos con el discernimiento ignaciano en la medida que también éste implica una mirada atenta a cómo nos afecta lo que vivimos. La práctica del Examen de conciencia [EE 24-43] que se propone hacer dos veces al día tiene el mismo propósito. En cuanto al "conocimiento interno", aquí el budismo Zen busca *prajña*, sabiduría. Es la sabiduría que rezuma el que a través de su práctica de meditación ha conseguido unificar contemplación y acción. De este modo, los *kōans* resueltos en el silencio del *zazen* se trasladan a la resolución de los *kōans* que la vida presenta, siempre nuevos e imprevisibles.

11. El acompañamiento

Por último, ponemos en relación un elemento que también es común a las tres vías: el acompañamiento. Del mismo modo que los EE son inconcebibles sin que haya alguien

que los proponga y acompañe el discernimiento, la práctica del Yoga y del Zen también requieren la guía de un maestro.

No se concibe la iniciación en el Yoga sin las directrices de un guru. Gu-ru significa etimológicamente "aquel que desvanece las tinieblas". El guru es el que ayuda a determinar las posturas (*âsanas*), los ejercicios respiratorios (*prânâyâmas*), y más particularmente, el que elige el mantra adecuado para cada yogui. En la medida en que el *mantra* consiste en un sonido cuya repetición asidua produce transformaciones en la mente y en el psiquismo del practicante, su efecto vibratorio debe estar adaptado a cada persona. De aquí que cada cual tenga su mantra particular y que no convenga intercambiar, porque lo que es bueno para uno no tiene que serlo para otro. Pero no sólo se trata de proponer determinadas prácticas, sino que las entrañas mismas de la experiencia hindú se da a través de una iniciación. Ello está explicitado en el término *Upanishad*¹¹, que significa literalmente: "estar sentado junto a". Ello significa que se trata de una doctrina que se sólo se transmite de maestro a discípulo. Fuera de este contexto no se entiende su contenido. El paralelismo con el librito de los EE es remarcable: Ignacio lo concibió como el libro del maestro, para desglosarlo en el interior de la relación entre acompañante y acompañado. Leerlo sin practicarlo no transforma, sólo entretiene, como sucede con las *Upanishads*.

En la práctica Zen también es esencial la relación entre maestro y discípulo: "El Zen es una transmisión especial de corazón a corazón, al margen de palabras y letras; apunta directamente al corazón humano, lleva a ver la propia naturaleza y a convertirse en un ser despierto", decía Bodhidharma, el fundador legendario del Zen en China¹². Este contacto se da particularmente durante el *dokusan*, la entrevista con el maestro. Mientras en la sala común se practica la meditación, aquellos que desean tener un encuentro con él salen en espera de su turno.

El maestro (*Roshi* o *Osho*) recibe individualmente e interroga sobre las dificultades y propone los *kôans* que el practicante tendrá que resolver en las meditaciones sucesivas. En una entrevista posterior, será el maestro quien discierna si la resolución que comunica el ejercitante es sólo mental o si la ha captado con todo su ser.

2. DINAMISMOS

Tras la presentación de los elementos claves de cada vía, estamos más capacitados para comprender sus dinamismos respectivos y ponerlos en comparación.

1. Ejercicios Espirituales y Yoga

El Yoga no consiste sólo en la práctica de determinados ejercicios (*sâdhanâ*), sino en algo mucho más radical: es uno de los nombres hindúes para referirse al acceso a la plena realización. Clásicamente, se identifican tres vías: la vía o yoga de la acción (*Karma*); la vía o yoga de la devoción (*Bhakti*); y la vía o yoga del conocimiento (*Jñâna*). Estos tres caminos están sintetizados en el *Bhâgavad Gita* (BG)¹³, "El Canto del Señor", una obra escrita hacia el siglo III a.C. que consiguió hacer una excelente

síntesis de las diferentes corrientes de la época. Junto con las *Upanishads*, se la considera parte integrante del *Vedanta*, "Final de los Vedas", lo cual la eleva a categoría de revelación¹⁴. Aunque se halla incorporada en el *Mahabharata*, un poema épico siete veces más extenso que la *Ilíada*, no tiene nada que ver con él. Sus paralelismos con los Evangelios son tales, que los primeros estudiosos occidentales la dataron hacia el siglo II o III de nuestra era, convencidos de que tenía influencias cristianas. Sin embargo, la mayoría actual de los expertos convienen en retrotraerla hacia el siglo III a.C.

1.1. El Karma Yoga o Yoga de la acción

El *Karma* Yoga está tratado en los capítulos 3, 4 y 5; el *Bhakti* Yoga, en los capítulos 9, 11, 12 y 15; y el *Jñâna* Yoga, en los capítulos 2, 4, 6, 7 y 13. Esta asignación es una simplificación que corre el riesgo de traicionar la complejidad del *Bhagavad Gita*. A veces se ha presentado con una simplificación todavía mayor: se ha identificado el yoga de la acción con los seis primeros capítulos; el yoga del conocimiento con los capítulos 7-13 y el Yoga del Amor con el resto, como si el *Bhagavad Gita* presentara una progresión ascendente desde la acción al amor pasando por el conocimiento. Aunque tal distribución es pedagógica y sugerente, no respeta la complejidad del texto, donde los tres yogas no tiene este carácter jerárquico, sino circular. Esto mismo es lo que la acerca de un modo sorprendente a los EE.

La clave de la vía o yoga de la acción consiste en hacer las cosas descentradamente. Dice sintéticamente el *Bhagavad Gita*: "Actúa sin apegos y realiza el trabajo que debes hacer, pues el hombre cuyo trabajo es puro, obtiene sin duda lo Supremo" (BG 3,19). "Cuando el buscador me ve en todo y ve todo en Mí, Yo ya nunca le abandono y él nunca me abandona a Mí; al igual que el ignorante ejecuta sus acciones apegado al resultado de ellas, el sabio trabaja desinteresadamente para el bien de toda la humanidad" (BG 3,25). Estamos de pleno en el clima de la Primera Semana, en la que se trata de liberar el enganche autocentrado de los afectos.

1.2. El Jñâna Yoga o Yoga del Conocimiento

El yoga del conocimiento consiste en centrar toda la atención mental en el Ser Supremo, mediante la disciplina de la meditación: "Cuando él Me ve en todo y ve todo en Mí, Yo ya nunca le abandono y él nunca me abandona a Mí" (BG 6,30). "Te basta con saber que con una pequeña parte de mi Ser, Yo mantengo el universo entero. En realidad, Yo Soy" (10,42). Lo propio de la vía del conocimiento es concebir que éste, *jñâna*, es suficiente para alcanzar la liberación: "Conoce a Brahman y te convertirás en Brahman", dice una *Upanishad*¹⁵. La identidad entre el atman individual y la realidad Suprema a través de la vía cognitiva está recogida en múltiples pasajes. Particularmente, se halla sintetizada en las llamadas Cuatro Grandes Sentencias (Mahâvâkya):

"Tú eres Eso" (*Tat tvam asi*) (Chând. Up. 6,8,7)

"Yo soy Brahman" (*Aham Brahmâsmi*) (Br. Up. 1,4,16)

"El ser profundo es Brahman" (*Ayam âtmâ Brahma*) (Mând. Up. 2)

"Brahman es conciencia" (o "El conocimiento es Brahman") (*Prajnânam Brahma*)¹⁶ (Ait. Up. 5,3).

1.3. El Bhakti Yoga o Yoga de la devoción

Si sólo se tratara de esto, el hinduismo se decantaría por la vía gnóstica. Sin embargo, en el *Bhagavad Gita* se muestra cómo la devoción y la entrega (*bhakti*) viene a completar -o a culminar, según cómo se entienda- las dos vías anteriores: "Los que con su mente fija en Mí meditan con devoción constante y fe inquebrantable, son ante mis ojos los mejores en el camino del yoga" (BG 12, 2). "Aquellos para quienes Yo soy su Fin Supremo y me entregan las riendas de su vida y me ofrecen el fruto de sus acciones; aquéllos que, con amor puro, meditan en Mí y me adoran, ya no son muertos en vida, pues, al entregarme su vida a Mí, ya están libres de la muerte" (BG 12,6-7). O todavía con mayor claridad: "Pon todo tu amor únicamente en Mí y entrégame tu mente. De este modo encontrarás en Mí vida eterna" (BG 12,8).

De algún modo, estos tres yogas están contenidos en lo que podemos considerar la condensación de los EE, que es la petición de Segunda Semana: "pedir conocimiento interno de Nuestro Señor Jesucristo, para que más pueda amarlo y servirlo" (EE, 104). El dinamismo del camino ignaciano está condensado en esta frase, donde el conocimiento suscita amor, y el amor, seguimiento. La unión con Cristo es un movimiento inacabable que se va realizando a través de esta interrelación inseparable entre los tres factores.

Si bien en la petición central de los EE hallamos las tres palabras claves del hinduismo (conocimiento-*jñâna*, amor-*bhakti*¹⁷ y seguimiento-*karma*), hay que ver más de cerca tanto la semejanza como la desemejanza entre ellas, porque, aunque el Yoga también integra estas tres dimensiones para llevarlas a las cimas de la liberación (*moksha*), persisten las diferencias con respecto al camino de los EE.

Para percibir con mayor claridad la diversidad de dinanismos, hemos de recurrir a la sistematización del Yoga atribuida a Patanjali (de datación imprecisa, entre el s.II a.C. y el s. V d.C). Sus Yoga Sutras (YS) son una referencia ineludible¹⁸. Se trata de una sistematización que no parece que aportara nada nuevo a lo que ya se practicaba en su momento, pero que tuvo el valor de presentar con gran claridad la esencia de una práctica que se remontaba a varios siglos atrás. El camino yóguico está expuesto en ocho etapas (YS II, 28-29):

1. Renunciamientos ("*Yamas*") (YS I,30-31.33-39). Son cinco: no-violencia (*ahimsa*), veracidad (*Satya*); no robar (*Asteya*), austeridad (*Aparigraha*) y castidad (*Brahmachaya*).
2. Las observancias o adhesiones (*Niyamas*, YS I,32;40-45) son también cinco: limpieza (*shauca*), alegría interior (*santosha*), ascetismo (*tapas*), estudio de las Escrituras (*svâdhyâya*) y entrega a Dios (*Ishvara pranidhâna*).
3. El tercer paso consiste en adquirir las posturas corporales adecuadas (*âsana*) (YS II,46-48). El *Hatha Yoga* es la escuela que más ha desarrollado este estadio, en el cual se practican múltiples posiciones, toda ellas con una intención determinada. *Ha-* indica el aspecto solar y masculino, mientras que *-tha* recoge el aspecto lunar y femenino.
4. El cuarto paso es el control de la respiración (*prânâyâma*) (YS II,49-53). El *prana* no es sólo aire, sino toda la energía cósmica en él contenida. También aquí hay múltiples ejercicios. El *prânâyâma* es el medio más eficaz para desarrollar los *siddhis*, los

"poderes" yóguicos, tales como aguantar largos ayunos y otras austeridades corporales, así como fenómenos como la clarividencia, la levitación...

5. El quinto paso consiste en el recogimiento de los sentidos (*Pratyâhâra*) (YS II,54-55). Se trata de no ver, no oír, no hablar, tal como se representa en las figuras de tres monos, en las que uno de ellos se tapa los ojos, el otro los oídos y otro la boca, para poder acceder a un modo más verdadero y pleno de ver, oír y de hablar.

Hasta aquí llegan los pasos exteriores o no esenciales (*Bâhiranga*). A continuación siguen los tres últimos estadios interiores o esenciales (*Antaranga*), que algunos identifican con el *Raja Yoga* (el Yoga Real):

6. La concentración (*Dhâra*), la cual consiste en lograr centrar la atención de la mente en un objeto único, ya sea exterior (visualizándolo) o interior (imaginándolo) (YS III,1).

7. La meditación (*Dhyâna*), definida por Patanjali como "corriente de pensamiento unificado" (YS III,2). Es decir, se trata de una atención fluida y continua de la mente sobre un aspecto determinado de Dios o del cosmos o de uno mismo.

8. La absorción (*Samadhi*) (YS III,3). Mircea Elíade utilizó la palabra "enstasis"¹⁹ para distinguirla del éxtasis, que sería más específica de la mística cristiana. Se trata de un estado de plena absorción en la propia interioridad, allí donde el atman (espíritu personal de cada uno) se identifica con el *Para-Atman* (el Espíritu Universal), siendo transportado más allá de las nociones ordinarias de espacio y tiempo. El resultado del *samadhi* es la identificación del que medita con aquello que se medita. Se distingue entre *samadhi* "con soporte", donde la contemplación está todavía ligada una determinada forma, y *samadhi* "sin soporte", donde se ha trascendido toda forma²⁰.

La sucesión de estos ocho pasos contiene paralelismos con los EE ignacianos, pero también presenta sus diferencias.

Los dos primeros los podemos poner en relación con las Anotaciones de los EE y con el Principio y Fundamento, así como con muchos aspectos de la Primera Semana. Nótese particularmente la semejanza de los cinco renunciamientos (*Yamas*) con los seis últimos preceptos del decálogo hebreo o con los siete pecados capitales que se proponen meditar en el primer modo de orar de los EE [244-245]. Lo importante es caer en la cuenta de que tanto para el Yoga como para los EE, se trata de los requerimientos indispensables para que la práctica que se haga no sea mero entretenimiento, sino que implique el compromiso integral de la persona.

Los dos pasos siguientes (posturas corporales y ejercicios respiratorios) se corresponden, en cierto modo, con las adiciones y anotaciones de los EE, pero aquí empieza a bifurcarse el camino, porque, si bien para San Ignacio la disposición corporal es meramente preparativa, en el yoga es ya el vehículo mismo de la meditación, hasta el punto de no necesitar pasajes escriturísticos. El cuerpo y la respiración, como en el Zen, se convierten en el soporte mismo de la meditación.

El quinto paso, el recogimiento de los sentidos, lo hacemos corresponder con el apartamiento global que requieren los EE, según dice la Anotación 20, pero también con el carácter penitencial de la Primera Semana, donde la mirada y los sentidos en general están retenidos [EE 79-85]. Desde un punto de vista de contenido, este quinto paso también se corresponde globalmente con la Primera Semana, en cuanto que recoger los sentidos es muy cercano a tomar conciencia de los afectos desordenados y reordenarlos, tal como se pretende en la primera etapa ignaciana.

Los tres últimos pasos (concentración, meditación y absorción) se pueden poner en relación con los EE de dos modos diferentes. Por un lado, tienen una cierta correspondencia con la progresión ignaciana meditación-consideración-contemplación,

en la medida en que en ambos caminos se concibe un avance en la capacidad meditativa, de modo se vayan alcanzando profundidades cada vez mayores, en las que lo contemplado y el contemplante se van haciendo uno.

Pero se puede hacer otra comparación donde aparezca la especificidad de cada camino, y con ello, sus diferencias. La ascensión del Yoga -que es, al mismo tiempo, un descenso hacia la cueva del corazón, al santuario interior (*Garbha Griha*)- busca alcanzar aquella absorción (*samadhi*) que ya hemos mencionado. El ideal del Yoga es prolongar el mayor tiempo posible este estado, que en los grandes yoguis puede durar varios días sin interrupción. No es esto lo que pretenden los EE. Si bien se espera que puedan darse momentos de alta consolación -en los que "el mismo Señor nuestro se comunique a la su ánima devota, abrazándola en su amor y alabanza" [EE, 15], haciendo desaparecer toda mediación entre Criador y criatura ["inmediate", EE, 15,6; también EE, 330]-, el fin de los EE es hallar la voluntad de Dios para la propia vida. Esta voluntad se puede manifestar en estado de *samadhi*, es decir, por primer tiempo de elección, en el que "Dios nuestro Señor, así mueve y atrae la voluntad que, sin dudar ni poder dudar, la tal ánima devota sigue a lo que le es mostrado" [EE, 175]. Pero la cima de los Ejercicios no es este estado de absorción, sino la Contemplación para alcanzar amor, la cual es más parecida al *satori* del Zen.

Con ello queremos remarcar que el Yoga, como camino de prácticas espirituales (*sadhanâ*), facilita el trabajo de silenciamiento interior y hace propicia la receptividad para que se produzca la más alta unificación interior. Los EE, en cambio, al no ir directamente en su busca, no lo consiguen tanto, porque van encaminados al discernimiento sobre la propia vida, y su objetivo es no es tanto la permanencia en la interioridad cuanto el adiestramiento para tornar a la exterioridad, aunque sin perder aquélla. Este "retorno" no está considerado explícitamente en los ocho pasos clásicos del Yoga.

Veamos que sucede con el Zen.

2. Ejercicios Espirituales y Zen

Una buena manera de comparar ambos dinamismos es a través de los diez cuadros del buey, una ilustración del recorrido hecha por Kuo-an, un monje chino del s.XII. La búsqueda y captura del buey por parte del campesino es una metáfora de los pasos por los que debe pasar el practicante del Zen para alcanzar la iluminación.



2.1. La búsqueda del buey

En este primer cuadro se ve al campesino entreteniéndose por el camino. Todo le distrae: la cascada, los pájaros, las mariposas. Camina sin rumbo. Estamos en una fase previa al compromiso.



見跡

2.2. *El descubrimiento de las huellas*

Los primeros atisbos o inicios del buey hacen poner en movimiento al campesino, que empieza a buscar con determinación. Estamos ante la contundencia del Principio y Fundamento, y ante los renunciamientos y adhesiones del Yoga.



2.3. *El descubrimiento el buey*

Por primera vez el boyero atisba al buey por detrás. Aquí se dan los primeros indicios de la iluminación. Podríamos poner en relación este tercer estadio con las Anotaciones y Adiciones de los EE, en la medida en que disponen para el acercamiento a la meditación. En el Yoga, nos encontramos con las posturas y los ejercicios respiratorios.



2.4. *La captura del buey*

Para capturar al buey hay que luchar con él. En la práctica Zen, esta fase se corresponde con las dificultades que hay que vencer contra las distracciones, las incomodidades y dolores de la postura sedente, el cansancio, el sueño, la emergencia de las propias sombras que aparecen durante la meditación,... Esta fase está en clara correlación con los combates de Primera Semana, y, en el Yoga, con el esfuerzo por recoger y dominar los sentidos.



2.5. *La domesticación del buey*

En el quinto cuadro, el campesino logra hacerse con el buey. Se alcanza una fase más estable en la práctica de la meditación. De algún modo, puede ponerse en relación con la meditación ignaciana del Rey eterno [EE 91-98], al comienzo de la Segunda Semana, donde comienzan a interiorizarse los valores de Jesús. Se corresponde con el quinto paso del Yoga, la concentración.



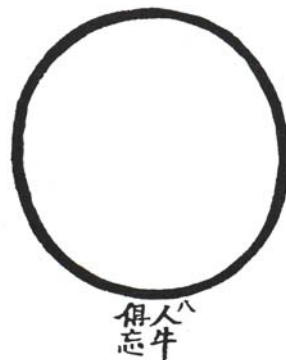
2.6. *Cabalgando sobre el buey*

De tal modo el buey se ha familiarizado con campesino, que puede ser utilizado como cabalgadura para volver a casa, evitando el cansancio de la caminata. Aquí, el practicante de Zen va adquiriendo una meditación cada vez más fluida. Se puede comparar con las contemplaciones de Segunda Semana de los EE, donde las horas pasan amables ante los pasajes del Evangelio y se va alcanzado aquel conocimiento interno de Jesús que hemos mencionado.



2.7. Superación del buey

Ya de vuelta a casa, el campesino descansa tranquilamente habiendo dejado al buey en el establo. Todo está en orden. Durante la meditación se alcanzan estados de gran paz y armonía. De algún modo, podría compararse con la satisfacción que produce en los EE acabar el proceso de elección a final de Segunda Semana, habiendo logrado discernir aquello que se buscaba o habiendo hecho la necesaria reforma de vida. También podría compararse con la Aplicación de sentidos, la última meditación del día, la cual entra sin esfuerzo, como por contagio y destilación de lo que se ha contemplado durante la jornada. Estos dos últimos cuadros los podemos poner en relación con el séptimo paso del yoga, *dhyâna*, en el que el yogui se adentra en una meditación fluida.



2.8. Vacío-Plenitud

Llegamos aquí al cuadro más importante de la secuencia: un círculo en blanco, sin imagen alguna, que puede ser interpretado de dos modos diferentes. En primer lugar, como el momento de la total desaparición, en la que el meditante es confrontado con la pérdida radical de su ego. En la Escuela Rinzai se utiliza la expresión de Gran Muerte, precedida de la Gran Duda. Se corresponde con las contemplaciones de la Pasión de los EE ignacianos, donde hay que considerar "cómo la divinidad se esconde" [EE, 196].

Pero este círculo blanco, sin forma alguna, o contiendo todas formas, también puede ser interpretado como la plenitud de la experiencia del *satori*, la iluminación completa, en la que se trasciende toda forma y no-forma. Dogen (S.XIII), el fundador de la Escuela Soto, describe así la iluminación:

"El logro de la iluminación es como el reflejo de la luna en el agua.

Ni se humedece la luna

ni se quiebra la superficie de las aguas.

Grande es la luna y amplio es el radio de sus rayos de luz,

pero cabe toda en una gota de agua.

Toda la luna y todo el cielo están reflejados en cada gota de rocío.

*No poner obstáculo a la iluminación es dejarse, sin más, ser reflejo,
del mismo modo que la gota de rocío*

no impide que se reflejen en ella cielo y luna" ²¹.

Esta segunda interpretación se correspondería con el samadhi del Yoga y con las consolaciones "sin causa precedente" de los EE [330], así como con las contemplaciones ignacianas de Cuarta Semana, en las que la resurrección de Cristo trasciende toda forma hasta el episodio de la Ascensión [EE, 312].

Con este cuadro se acababa la serie que se conocía hasta el siglo XII. Ello significa que, como en los pasos ascendentes del Yoga, culminaba en una fase más allá del estado ordinario de conciencia. Pero Kuo-an, un monje chino, añadió dos escenas más, que quedaron incorporadas desde entonces y que son sorprendentemente "ignacianas".



2.9. Reaparición de los elementos de la naturaleza

En el noveno círculo vuelven a aparecer cascadas, pájaros, mariposas... La diferencia con respecto al primer cuadro es que los diversos elementos de la naturaleza ya no son objeto de distracción como entonces, sino de contemplación. En el Zen se dice que antes de la iluminación, las flores son flores, los árboles son árboles y las montañas son montañas; durante la iluminación, las flores dejan de ser flores, los árboles dejan de ser árboles y las montañas dejan de ser montañas; y después de la iluminación, las flores vuelven a ser flores, los árboles vuelven a ser árboles y las montañas a ser montañas. Esto significa que la realidad sigue siendo la misma, pero que es percibida de un modo diferente: ya no autocentradamente, sino dejando que las cosas manifiesten su propia diafanía. Todo ello se puede poner en claro paralelo con la Contemplación para alcanzar amor [EE, 230-237], donde los elementos de la Creación ya no son obstáculos para llegar a Dios, sino el medio divino para llegar a Él y por donde Él nos llega. Así se dice explícitamente en la segunda nota introductoria a la contemplación: "El amor consiste en comunicación de las dos partes: (...) de manera que si el uno tiene ciencia, dar al que no la tiene, si honores, si riquezas, y así el otro al otro" [EE, 231]. Si bien a lo largo de los Ejercicios se ha tenido que renunciar a todo ello, buscando oprobios, pobreza, locura [EE, 98, 147; 167], ahora se pueden recibir toda clase de dones, porque ha sido liberada la deformidad de los afectos autocentrados, y ahora todo ello está referido a los demás y a la causa del Reino.



2.10. El regreso al mercado

Sorprendentemente, el último de los cuadros culmina en un mercado. Un escenario, en principio, muy poco propicio para la contemplación. Precisamente así es cómo se verifica la autenticidad de la experiencia de la iluminación: en su capacidad de ser mantenida en el ruido, en el desconcierto, en el caos, y transmitiéndola a los demás. Se trata del retorno a Galilea (Mc 16,7) del final de los EE, el reencuentro con Cristo resucitado en la cotidianidad. En este sentido, el regreso a la vida corriente no es la Quinta Semana, sino la prolongación y extensión de la Cuarta, en la medida en que se trata de reconocer al Señor resucitado en los efectos que deja su resurrección [EE, 223].

Hay que resaltar que este último cuadro no es ajeno al budismo, sino que refleja su figura más estimada: el *bodhisattva*, "el que ha realizado la plena iluminación", y que renuncia a entrar en el *Nirvana* hasta que el último de los seres no haya entrado también. En el hinduismo, se corresponde con el *jivanmukta*, "el viviente liberado", que transmite con su sola presencia los efectos de su transfiguración. Con todo, esta referencia hacia los demás está menos explicitada en el hinduismo, aunque está presente implícitamente en el respeto y veneración que tiene por todos los seres.

A modo de recapitulación, presentamos los pasos que hemos descrito en una tabla, de modo que podamos comparar a golpe de vista los tres recorridos. Ahora estamos un poco más en condiciones de retomar los diversos elementos y proponer un balance final.

3. BALANCE

Los tres caminos tienden hacia la experiencia más alta, más plena y más profunda a la que puede aspirar el ser humano, sea cual sea el nombre que se le dé: el encuentro personal con Dios (EE), la absorción en la Realidad Última (Yoga), o el despertar a la Realidad Pura (Zen).

1. Puntos comunes

1.1. En busca de la experiencia del Absoluto

Los ministros acordaron en Doha que los Países Menos Adelantados (PMA) podrían no precisamente por ello están avalados estos caminos: porque, a lo largo de múltiples generaciones, han sido capaces de ofrecer los elementos necesarios para conducir a ella. Sin esta experiencia, no hay transformación. El empobrecimiento de los EE se ha producido cuando se ha negado o sospechado de que se pudiera alcanzar tal Dimensión, reduciéndolos a un método racionalista para sólo descubrir la voluntad de Dios sobre la propia vida, o a mero acto ético para hacer una elección pertinente. La experiencia mística es precisamente lo que posibilita que ambas cosas se realicen desde Dios y no desde los resortes del ego. Retomando textos ya citados, lo que dispone "por la vía que mejor podrá servirle en adelante" es precisamente "que el mismo Creador y Señor se comunique a la su ánima devota, abrazándola en su amor y alabanza" [EE,15]. Es decir, será la experiencia de este abrazo lo que mejor la dispondrá. Esto mismo es lo que está

implícito tras el Primer Tiempo de elección: "Cuando Dios nuestro Señor así mueve y atrae la voluntad que, sin dudar ni poder dudar, la tal ánima devota sigue a lo que es mostrado" (EE,175). Este mover y atraer son posibles en la medida en que el ejercitante va desalojando su ego, tal como se ha tratado de hacer durante la Primera Semana. Como se ha defendido en un estudio reciente ²², la consolación sin causa precedente es constitutiva y no excepcional en la experiencia de los EE. Abrazo, éxtasis, *samadhi*, *satori*... son términos para expresar la experiencia transformante de una dimensión que es radical y absoluta, en las raíces y el origen de nuestro ser, tanto en los caminos de Occidente como de Oriente.

IOGA	EJERCICIOS	ZEN
...	Antes de empezar los EE	1. Haciendo el camino distraído
1. <i>Yamas</i> ("renuncias") 2. <i>Niyamas</i> ("adhesiones")	Principio y Fundamento	2. Descubrimiento de las huellas
3. <i>Âsanas</i> ("posturas") 4. <i>Prânâyâma</i> ("control de la respiración")	Adiciones y Anotaciones	3. Primeros vislumbres del buey
5. <i>Pratyâhara</i> ("recogimiento de los sentidos")	Meditaciones de 1ª Semana	4. Captura del buey
6. <i>Dhârana</i> ("concentración")	Meditación del Rey eternal	5. Domesticación del buey
7. <i>Dhyâna</i> ("meditación")	Contemplaciones de 2ª Semana y resolución de la elección	6. Vuelta a casa sobre el buey 7. Superación de buey
...	Contemplaciones de 3ª Semana	8. La Gran Muerte
8. <i>Samadhi</i> ("absorción")	Contemplaciones de 4ª Semana. Elección por primer tiempo y consolación sin causa precedente [330]	<i>Satori</i>
...	Contemplación para alcanzar amor y retorno a la vida ordinaria	9. Reparición de las formas
<i>Jivanmukta</i> ("Viviente liberado")		10. Retorno al mercado (el <i>boddhisatvva</i>)

1.2. El vaciamiento y descentramiento como camino de transformación

Para alcanzar la Realidad última, en los tres caminos se requiere lo mismo y con idéntica radicalidad: el abandono y extinción del ego, cuestión que es expresada en cada

caso según el lenguaje de su tradición respectiva. Las tres vías convienen en que sólo se llega a la plenitud a través de una forma u otra de muerte. Así, en los EE hallamos la sentencia: "Cada uno tanto más se aprovechará en las cosas espirituales cuanto saliere de su propio amor, querer e interés" (EE, 189). Sentencia que ha venido precedida por las tres maneras de humildad, que culminan (EE, 165-167) en pobreza (vacío de cosas), deshonor (vacío en las relaciones sociales y afectivas, vacío de imagen social) y locura (vacío de conocimiento). Un vacío que reencontramos en la ofrenda de cinco todos al final de los EE: "Tomad, Señor y recibid..." (EE,234). Estos cinco todos ("toda mi libertad", "toda mi voluntad", "todo mi haber y poseer", "todo es vuestro", a "toda vuestra voluntad") se corresponden, a su vez, con las nada de San Juan de la Cruz. Al entregarlo todo, uno entra en la nada (el *sūnyatā* budista), umbral para alcanzar el verdadero Todo. En el Yoga hay que trascender el *ahamkara* (la conciencia del yo individual); y en el Zen hay que pasar por el anahatta ("la negación del yo") que lleva a la Gran Muerte para sólo así alcanzar la iluminación. En términos budistas, Jesús no tuvo un yo (*atta*) propio, sino el Yo de Dios, que es constitutivamente kenótico. Con palabras de Aloysius Pieris: "Jesús es el acto ex-céntrico de Dios a la búsqueda del centro de Dios fuera del círculo divino, en el otro humano" ²³. Y también: "Reconocer que el propio yo carece de existencia real excepto en relación con el Otro es la sabiduría (*prajna*) que nos viene de la cruz, gnosis brotada de ágape"²⁴.

1.3. El esfuerzo y la gracia

Un tema que no hemos abordado hasta el momento es la articulación entre don y tarea, entre gracia y esfuerzo. Según cómo se entienda la práctica del Yoga y del Zen, parece que dependan exclusivamente del empeño y voluntad de sus practicantes. Entre otras cosas, porque no hay un Tú al que referirse. Sobre esta compleja cuestión, podemos apuntar lo siguiente:

En primer lugar, en los tres caminos hay que mantener una difícil paradoja: el yo es indelegable, a la vez que ese mismo yo es el que hay que rendir y entregar. La gracia no suplanta el esfuerzo, pero este esfuerzo no es un esfuerzo del ego, el cual sí que es refractario a la gracia, sino que es precisamente el que permite el desalojo del ego para que entre la gracia.

La articulación gracia-esfuerzo en los EE no es sencilla. Por un lado, todas las meditaciones comienzan por dos oraciones de petición de la gracia que se desea recibir [EE,46 y 48], pero, al mismo tiempo, se habla de "andar siempre a buscar lo que quiero" [EE,76]. Sin esta determinación del propio querer no hay base antropológica para hacer el recorrido. "No hay sujeto" [EE, 18,8], según la expresión de San Ignacio.

Por otro lado, hemos visto que el hinduismo conoce la dimensión bháktica, donde la confianza y la entrega a Dios es lo que permite alcanzar la meta final: "Todos aquellos que buscan en Mí su refugio, sin importar lo débiles o pecadores que sean, con seguridad alcanzarán el Camino Supremo" (BG 9,32) ²⁵. El nombre mismo de *Shiva* significa: "El que concede la gracia". El Yoga devocional, pues, está plenamente arraigado en la conciencia de que el acceso a lo divino es don. La cuestión es más problemática en el ámbito estricto del camino del conocimiento (*Jñana Marga*), donde el concepto de gracia no se puede entender relacionamente, sino que hay que descubrirlo de otro modo: en términos de receptividad, de gratuidad, no de logros personales o de autorreferencia. Precisamente esto es lo que hay que vencer: el

voluntarismo del ego. Y ello se alcanza por medio del conocimiento experiencial de saberse parte de un Todo mayor que uno mismo. La gracia está, pues, contenida en el mismo conocimiento transformador y disolvente del ego.

El Zen tiene, sin duda, un aspecto más severo, probablemente debido a que durante mucho tiempo estuvo vinculado a la disciplina de los samurai, monjes guerreros. Con todo, hay también en él espacio para gratuidad. Está relacionada con la fuerza del *hara*, opuesta al control del ego. Ello está ilustrado en un relato contado por un occidental que llevaba años en un monasterio budista. Lo que más le costaba era el ejercicio del tiro al arco, porque el aspirante occidental (alemán, en concreto) se esforzaba por lanzar la flecha con la tensión de los brazos y el esfuerzo de la voluntad, mientras que el maestro le indicaba que la flecha había de ser lanzada solo con la energía del *hara*. Después de años de frustrantes esfuerzos, un día, sin saber cómo, la flecha alcanzó plácida y majestuosamente el centro de la diana. El maestro, sorprendido, se acercó al discípulo y se inclinó ante él. Éste le respondió muy satisfecho: "¡Gracias!". A lo cual repuso el maestro: "¿Todavía eres tan obtuso de creer que me inclino ante ti? Es ante la Fuerza que ha salido de ti que me inclino".

2. Puntos divergentes

2.1. *Presencia y ausencia de relación*

Desde el punto de vista estructural y doctrinal, lo primero que distingue a los EE es su cristocentrismo. Los EE son inconcebibles sin esta referencia continua a Cristo Jesús: tanto en las peticiones propias de cada Semana, como en el recorrido que se hace de su vida, pasión, muerte y resurrección, así como en la intercalación de las específicas meditaciones ignacianas (el Rey Eternal, Dos Banderas y las Tres maneras de Humildad). En un primer momento, pues, esta centralidad de Cristo parece insalvable. Con todo, la obertura (Principio y Fundamento) y el final (La Contemplación para alcanzar amor) no lo explicitan. No lo hacen porque parten de un cristocentrismo interiorizado: no se oran ante Cristo, sino desde Cristo. Ello nos da pistas para comprender la ausencia de un Tú divino que se da sobre todo en el Zen. Éste propone un *kôan* que suena devastador: "Si te encuentras a Buda por el camino, mátalos". Su sentido es que si ves a Buda fuera de ti, no es a Buda a quien ves, sino una imagen que te has construido, todavía separada de ti. El Zen trata de despertar la naturaleza búdica de cada persona. Cada uno es el Buda. Buda no existe separado de uno mismo. Mientras permanece objetivado fuera de la experiencia del sujeto, hay distancia y dualismo. En la experiencia cristiana, ello se podría poner en paralelo con el pasaje de la Ascensión. "Os conviene que me vaya, porque si no, no podrá venir el Paráclito" (Jn 16,7). La presencia permanentemente visible de Cristo sería un obstáculo para avanzar. Y es que hay un tiempo para hacerse presente y otro para ausentarse. En base a este ritmo de presencias y ausencias es cómo vamos creciendo hacia Él y es lo que nos hace descubrir que Él permanece en el fondo de nosotros mismos. Cristo, siendo el Totalmente Otro de nosotros, es nuestra más profunda. Jesús abrió el camino para que lo podamos recorrer a partir de nosotros mismos, no para que se lo deleguemos a Él. En verdad, es Él quien nos lo remite a nosotros, para que seamos cristificados como Él.

Esto es lo que permite pensar que hay caminos diversos para cada momento. Trataré de explicarme. Lo propio de la experiencia cristiana es que Cristo es constitutivo del

acceso a la experiencia de Dios. Y en este sentido, los EE son genuinamente cristianos, marcados como están por la explicitación de la Alteridad permanente y atrayente de Cristo respecto del ejercitante. Ahora bien, puede suceder que en un determinado estadio del camino espiritual se pueda trascender esa explicitación, sin que para nada se prescindiera de Cristo, sino que la mediación cristológica haya sido interiorizada, tal como hemos dicho que sucede en la Contemplación para alcanzar amor y en la etapa final de la relación de Jesús resucitado con sus discípulos. Estamos ante una polémica antigua en la Iglesia, que aparece siempre a propósito de los brotes iluministas, y más concretamente, en los orígenes de la Compañía, cuando ciertos jesuitas se decantaron por una oración afectiva y contemplativa -contrapuesta a la intelectual y meditativa-, en la línea de su oración carmelitana, y que los primeros padres generales la tuvieron por sospechosa ²⁶. La misma Santa Teresa se posicionó ante el peligro del iluminismo, es decir, de pretender un acceso directo a Dios sin la mediación de la humanidad de Jesús (Vida, 22,1-10). Sin embargo, hay una tradición mística en la Iglesia que se remonta hasta Dionisio el Areopagita, prosigue en el Maestro Eckhart y en la obra anónima inglesa de La Nube del saber y llega hasta San Juan de la Cruz, que aboga por una oración contemplativa exenta de imágenes y de toda actividad discursiva, y que en ningún momento deja de ser cristiana.

2.2. Presencia y ausencia de imágenes y de un pensamiento discursivo

Otro de los elementos claramente divergentes es la discursividad y activación imaginativa de los EE frente a la ausencia de imágenes y de actividad mental en las últimas fases del Yoga y todavía más radicalmente del Zen. La pedagogía ignaciana consiste en utilizar la actividad afectiva, imaginativa y mental para unirlas de Evangelio. En el Yoga y en el Zen, en cambio, se opta por el camino contrario: eliminar desde el comienzo toda actividad psíquica y discursiva, porque se consideran productos del ego, y por lo tanto, trampas insalvables. El planteamiento doctrinal de los EE hace que sea necesariamente dualista o, por lo menos, binario: vida-muerte; pobreza-riqueza; honor-humillación; salud-enfermedad; buen espíritu-mal espíritu, yo-tú.... Este planteamiento que, como occidentales, nos parece obvio, incluso inevitable, es precisamente el que se pretende trascender con la intuición *advática*, no-dual. Como la razón funciona bajo el principio de la no-contradicción y es constitutivamente binaria, tanto el Yoga como el Zen precinden de ella. Para lograrlo, recurren a la experiencia corporal, fundamentalmente a través de la respiración, que es pre- y trans- mental.

2.3. Presencia y ausencia de la dimensión histórica que lleve a la decisión, a la acción y al compromiso

Partir de la matriz cristocéntrica tiene todavía una tercera consecuencia: Cristo es la encarnación de Dios en el mundo, la opción de Dios por la humanidad. De aquí se desprende una actitud determinada del Cristianismo por la Historia, que se refleja en los EE y que es lo que más los distingue de las otras dos prácticas orientales. Lo específico de los EE es el discernimiento de una decisión. Ello configura y estructura toda una espiritualidad y un modo de concebir la experiencia de Dios y una manera de estar en el mundo. Los EE trazan el recorrido de una búsqueda, liberando las afecciones

desordenadas para alcanzar la libertad que permitirá un acto libre y lúcido. Esta intención no está explicitada ni en el Yoga ni en el Zen. Se cree que la transformación que produce una práctica bien hecha llevará a tomar las decisiones adecuadas en cada caso, en la medida en que se haya disuelto el ego.

En cambio, desde el punto de vista del Yoga y del Zen, los EE tienen el peligro de quedarse en pequeños saltos, en lugar de emprender el vuelo del águila, que es el que permite ver el paisaje con perspectiva, en lugar de permanecer pegado a él.

Llegados a este punto, nótese que no es lo mismo comenzar por las semejanzas y acabar por las diferencias, que comenzar por las diferencias y acabar por las semejanzas. Uno y otro orden dejan con disposiciones de ánimo distintas. Para lograr el equilibrio, deberíamos releer el presente balance en orden inverso, para acabar con los puntos convergentes.

Sólo así podremos acceder a las Conclusiones con el ánimo compensado.

4. CONCLUSIONES

A lo largo de las páginas precedentes no hemos dejado de considerar hasta qué punto cada práctica está ligada a su matriz religiosa originaria. Y es que, como decíamos en la presentación, cada camino espiritual es fruto y a la vez semilla de un modo de concebir a Dios, al ser humano y el mundo.

Recapitulando, podemos decir que lo específico de los EE consiste en confrontarse con una Alteridad radical: la de Cristo Jesús, lo cual conlleva abrirse a la alteridad de los demás. Esto se refleja en el propósito específico de los EE: suscitar una elección, un compromiso, un acto de libertad concreto, en la historia, tal como Jesús se encarnó e hizo de su vida una opción constante, a la escucha de la voluntad del Padre. Esta Alteridad comporta, simultáneamente, su polo complementario: la personalización del ejercitante, el discernimiento de su vocación personal. Los Ejercicios aportan algo que ni el Yoga ni el Zen propician, al menos, no directamente: el discernimiento de la llamada de Dios, o si se quiere decir de otro modo, descubrir "el propio lugar en el mundo".

Por el contrario, el Yoga y el Zen se adentran por la no-discursividad y buscan la reintegración en la Unidad primordial, donde Dios, mundo y hombre son uno. Ambos caminos proporcionan unos medios para abismarse en el silencio que los EE no consiguen del mismo modo. A mi entender, la búsqueda de este silenciamiento interno es la causa de que cada vez haya más gente que practique el Yoga o el Zen. Sin embargo, esto es precisamente lo que suscita en otros la sospecha de que lo que se busca tras este silencio es el aplazamiento del discernimiento de decisiones que cuestan asumir. Pero ello no necesariamente es así, porque es de la transparencia y hondura de la interiorización y del silenciamiento que pueden brotar, vigorizados, actos y decisiones liberados de las oscuras tretas del ego. Es decir, en el Yoga y en el Zen, el acto lúcido de la elección se alcanza como una consecuencia del proceso, sin que se pretenda directamente, mientras que en los EE se podría decir que sucede lo contrario: la interiorización adviene como consecuencia de haber buscado y clarificado la elección.

Pero hay que decir que lo específico de cada Tradición se juega en otro campo. Especificidades que proponemos como perspectivas que se complementan.

1. Caminos complementarios de la experiencia espiritual

Personalización y transpersonalización son los dos polos de la experiencia humana y religiosa. La primera forma parte de un momento esencial de la experiencia psicológica y espiritual: la consolidación del propio yo, tomando conciencia de su irrepetibilidad y sacralidad. En la medida que los EE están arraigados en la tradición cristiana, fomentan la experiencia del encuentro personal con el Dios personal. Reforzados por el discernimiento de la elección y la búsqueda de la propia vocación, los EE fortalecen y despliegan el polo de la personalización. En tiempos de búsqueda y de consolidación de la propia llamada, los EE son el camino más oportuno, en cuanto que se concentran en la gestación de una identidad que queda reforzada por la búsqueda de la vocación que permite alcanzar la plenitud de cada cual.

Por el contrario, el polo transpersonal evita que el ser humano se convierta en la medida de todas las cosas, y ello es lo propio de las religiones orientales u oceánicas, a las que pertenecen originariamente el Yoga y el Zen.

A partir de aquí hemos de tratar de ver cómo se articulan ambas polaridades y hasta qué punto y cómo pueden ser compatibles las prácticas que se desprenden de ellas. Podemos apuntar lo siguiente:

Los primeros pasos de la práctica del yoga y del Zen pueden concebirse como disciplinas físico-mentales previas que pueden ser adecuadas para prepararse a la experiencia de los Ejercicios, en la medida en que proponen un camino hacia la interiorización y disponen para ser "libres de" los apegos del ego. Una vez alcanzada esta libertad y esa tierra interior, puede darse la práctica de los EE, que disponen a ser "libres para" el discernimiento de una vocación y una misión. Ambas libertades ("libres de" y "libres para") se necesitan y enriquecen mutuamente. Dicho de otro modo, para no pocas personas, la práctica del Yoga o del Zen puede ser el camino hacia una interioridad a la que no sabrían acceder a través de las prácticas cristianas. Abierto el acceso hacia el mundo interior, los Evangelios y la persona de Jesús adquieren una resonancia que antes no tenían, y ello hace propicia la experiencia de los EE que de otro modo estaba barrada.

Pero esto no es todo. La práctica del Yoga o del Zen no sólo pueden estar antes, sino que también se pueden retomar -o comenzar- tras una experiencia de Ejercicios, en la medida que, hecha la elección y descubierta la vocación personal, los caminos orientales conducen al ámbito transpersonal. La transpersonalización no es ajena ni la tradición cristiana ni a los Ejercicios, en la medida que, tras la elección, el ejercitante tiene que adentrarse en la Tercera y Cuarta Semanas, donde la misma persona de Jesús está en unas coordenadas transpersonales. Pero con frecuencia no se sabe acompañar tal experiencia, y la mayoría de las veces, los pasajes de las apariciones de Cristo Resucitado se contemplan desde la clave personalista de la Segunda Semana, sin haber verdaderamente entregado y trascendido el yo, que es lo propio de las dos últimas Semanas: la Tercera Semana como kénosis y la Cuarta como plenitud. También el horizonte de la Contemplación para alcanzar amor es raramente alcanzado. La mayor parte de los ejercitantes se quedan en su umbral. En este sentido, podríamos decir con Hugo Enomiya-Lasalle que "donde terminan los Ejercicios, comienza el zazen"²⁷.

Con ello concluimos que hay que discernir los instrumentos y caminos que convienen a cada cual según los diversos momentos de la vida. Vivimos en un tiempo en el que podemos enriquecernos mutuamente: las prácticas orientales pueden ser fecundadas con la aportación ignaciana del discernimiento de la llamada personal y el compromiso en las coordenadas concretas de espacio-tiempo, recordando que toda práctica espiritual se inscribe en un contexto vital más amplio. Por su parte, las prácticas orientales pueden aportar a los EE un mayor contacto y conciencia corporal así como la posibilidad de un mayor abismamiento en la interioridad de uno mismo, de Dios y de las cosas que en la práctica habitual de los EE escasamente acontece, trascendiendo el pensamiento discursivo y dual.

Teniendo en cuenta la especificidad de cada camino, se pueden fecundar mutuamente, sin traicionar sus matrices religiosas respectivas, sino complementándose. Lo propio del Cristianismo es que Dios se ha revelado como Rostro en Cristo Jesús y los Ejercicios gravitan en torno a la contemplación de este Rostro, Rostro que cada ejercitante ha de recrear con su vida. La cristificación va aconteciendo en la medida que, al concebir la propia vida como vocación y como misión, la persona se va plenificando al compás de su propio vaciamiento. Ello no impide para nada que en este proceso de transpersonalización se incorporen prácticas que, precisamente por venir de matrices religiosas transpersonales, favorecen la difícil desidentificación con el yo. Porque de lo que se trata es de alcanzar aquellas regiones en las que la plenitud propia se identifica con la plenitud de todo (el Pleroma del Cuerpo de Cristo), donde el yo ya no se alberga a sí mismo, sino que es receptáculo de Aquél y de todo aquello que le trasciende.

Estar abiertos a otros caminos que atisban las mismas cumbres requiere receptividad y humildad, y también lucidez, tanto para evitar los autoengaños que asedian los parajes del espíritu, como para discernir la oportunidad de hacer síntesis. Los EE, el Yoga y el Zen son tres vehículos avalados por múltiples maestros y generaciones de practicantes que han hecho un voto de confianza al recorrido propuesto. Cada uno de ellos tiene su propia coherencia y sólo hay avance si se da entrega y confianza en la práctica que proponen.

Si bien, en principio, no es necesario incorporar elementos heterogéneos, tampoco es ilegítimo considerar hasta qué punto cada uno de ellos puede ser enriquecido con elementos afines o incluso, complementarios, manteniendo su propia especificidad. Muchos maestros de Yoga y Zen han dicho que se trata de prácticas independientes de las creencias particulares. En concreto, Tiasen Deshimaru, un gran maestro Zen, ha dicho que "el Zen está más allá de las religiones"²⁸. Ilustración de ello son los diversos autores cristianos que han logrado síntesis remarcables y cuyas referencias hemos incluido en el último apartado de la bibliografía.

Este cuaderno no ha podido resolver muchas preguntas que siguen quedando en el aire, pero tal vez haya podido dar alguna pista para señalar caminos que apenas se han comenzado a recorrer. Incursiones en las que, a través de la búsqueda de la experiencia de Dios y de la abertura a lo Real, no sólo están llamadas a interpelarse y encontrarse las diversas prácticas espirituales, sino también las tradiciones religiosas que subyacen a ellas. Porque todas ellas vienen de la misma Fuente y a ella retornan, a través de las mismas paradojas de Dios: su Plenitud es su Donación.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. FUENTES DEL HINDUÍSMO

Bhagavad Gita. Existen múltiples ediciones. Una de las más completas: Ed. Trotta, Madrid, 1997 (ed. Consuelo Martín, con los comentarios advaita de Sankara). Más asequible es la de Edicomunicación, Barcelona 1998.

Upanishads. Ed. Siruela (Madrid 1995) o Ed. Trotta, Madrid 2001 (ed. Consuelo Martín, con los comentarios advaita de Sankara)

Brahma-Sutras. Ed. Trotta, Madrid 2000 (ed. Consuelo Martín con los comentarios advaitas de Sankara).

PATANJALI. *Aforismos del Yoga*, Ed. Debate, Barcelona 1999

2. INTRODUCCIÓN A LA ESPIRITUALIDAD HINDÚ

ELIADE, MIRCEA, *Yoga, Immortality and Freedom* (1954), Princeton Univ. Press, 973, 535 pp. Versión abreviada en la traducción española: *Técnicas del Yoga*, Ed. Fabril, Buenos Aires 1961, 229 pp.

LE SAUX, HENRI, *Despertar a sí mismo... Despertar a Dios*, Ed. Mensajero, Bilbao 1989, 177 pp.

MALPAN, VARGUESE, *A comparative Study of the Bhagavad Gita and the Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola on the process of Spiritual Liberation*, Editrice Pont. Univers. Gregoriana, Roma 1992, 442 pp.

PANIKKAR, RAIMON, *Espiritualidad hindú*, en: *Historia de la Espiritualidad*, vol.IV, Juan Flors ed., Barcelona 1969, pp. 433-542.

- *La experiencia filosófica de la India*, Ed. Trotta, Madrid 1997, 191 pp.

SÁNCHEZ NOGALES, J.L., *Cristianismo e Hinduismo*, Religiones en diálogo 8, DDB, Bilbao 2000, 425 pp.

TARA MICHAEL, *Clefs pour le yoga*, Seghers, Paris 1975, 237 pp.

3. INTRODUCCIÓN AL ZEN

CLEARY, TH. (Ed.) *La esencia del Zen. Los textos clásicos de los maestros chinos*, Ed. Kairós, Barcelona 1991, 200 pp.

DUMOULIN, HEINRICH, *Zen: El camino de la iluminación en el Budismo*, Col. Religiones en Diálogo 15, DDB, Bilbao 2002, 231 pp.

DURKHEIM, KARL FRIED GRAF, Hara. *Centro vital del hombre*, Ed. Mensajero, Bilbao 1987, 269 pp.

- *Meditar, ¿cómo y por qué?*, Ed. Mensajero, Bilbao 1989.

- *Práctica el camino interior*, Ed. Mensajero, Bilbao 1994.

SUZUKI, D.T., *Budismo Zen*, Ed. Kairós, Barcelona.

- *El ámbito del Zen*, Ed. Kairós, Barcelona.
- *Vivir el Zen* (1950), Ed. Kairós, Barcelona 1995, 201 pp.
- YOKA DAISHI, *El canto del Inmediato Satori*, ed. Kairós, Barcelona 2001, 189 pp.

4. RELACIÓN ZEN-CRISTIANISMO

- AROKIASAMY, ARUL M., *Vacío y plenitud. Zen de la India en la práctica cristiana*, Ed. San Pablo, Madrid 1995, 207 pp.
- BAATZ, URSULA, Hugo M. Enomiya-Lassalle. *Una vida entre mundos*, DDB, Religiones en diálogo 11, Bilbao 2001, 487 pp.
- BALLESTER, MARIANO, Cristo, *El campesino y el buey. Vía Zen y vía cristiana*, Ed. San Pablo, Madrid 1998, 151 pp.
- ENOMIYA LASALLE, H.M., *Zen, un camino hacia la propia identidad*, Ed. Mensajero, Bilbao 1975, 154 pp.
- *Zen y mística cristiana*, Ed. Paulinas, Madrid 1991, 429 pp.
- HAND, THOMAS & CHWEN JIUAN A. LEE, *El sabor del agua. El Cristianismo visto con ojos taoístas y budistas*, Ed. San Pablo, Madrid 2000
- JOHNSTON, W, *La música callada* (1974), Ed. San Pablo, Madrid 1994, 293 pp.
- MASIÁ, JUAN, *Budistas y cristianos. Más allá del diálogo*, Cuadernos Fe y Secularidad 39, Sal Terrae 1997, 46 pp.
- *Camino sapienciales de Oriente*, Ed. DDB, Bilbao 2002, 263 pp.
- MERTON, THOMAS, *El Zen y los pájaros del deseo*, Ed. Kairós, Barcelona 1999, 184 pp.
- SCHLÜTER RODÉS, ANA M^a y GONZÁLEZ FAUS, J.I. *Mística oriental y mística cristiana*, Cuadernos Fe y Secularidad 44, Sal Terrae, 1998
- VEGA, AMADOR, *Passió, meditació i contemplació*, Ed. Empúries, Barcelona 1999, 182 pp. Traducción castellana: *Zen, mística y abstracción*, Ed. Trotta, Madrid 2002

5. EJERCICIOS ESPIRITUALES Y ZEN

- BAUBERGER, STEFAN, "Ignatian Spirituality and the Practice of Zen", en: *Ignis* 28 (1999), pp. 62-69.
- ENOMIYA LASALLE, H.M., *Zazen y los Ejercicios de San Ignacio* (1975), Ed. Paulinas; Madrid 1985, 95 pp
- KAKICHI, KADOWAKI, *El Zen y la Biblia*, Ed. Paulinas, Madrid 1981, particularmente: Tercera parte: Los Ejercicios Espirituales y el Sesshin, pp.195-273.
- PIERIS, ALOYSIUS, *Liberación, inculturación, diálogo religioso*, ed. Verbo Divino, Navarra 2001, Cap. 17, "Los Ejercicios ignacianos sobre un trasfondo budista", pp.303-325.
- SENECAL, BERNARD, "Zen et Exercices spirituels", en: *Christus* 162 (1994), pp.226-234

6. ORACIÓN CRISTIANA CON MÉTODO ORIENTAL

BALLESTER, MARIANO, *Oración profunda*, PPC, Madrid 1979.

- *Hijos del Viento*, Ed. Narcea, Madrid 1999, 130 pp.

- *En el corazón del silencio*, Ed. Paulinas, Madrid 2001, 126 pp.

CABALLERO, NICOLÁS, *Cerebro, personalización y meditación*, EDICEP, 79 pp.

- *Educación del sentimiento religioso I-III*, San Pablo, Madrid 1997-99

DECHANET, J.M., *Yoga cristiano en diez lecciones*, DDB, Bilbao 1965

FERNÁNDEZ MÁRQUEZ, *Contemplación y vida*, Ed. San Pablo, Madrid

GARCÍA MONGE, J.A., *Unificación personal y experiencia cristiana*, Sal Terrae, Santander 2001

JALICS, FRANZ, *Ejercicios de contemplación*, Ed. Sígueme, Salamanca 1998

MASIÁ, JUAN, *Respirar y caminar*, DDB, Bilbao 2001

MELLO, ANTHONY DE, *Sadhana* (1978), Sal Terrae, Santander.

- *El Manantial*, Sal Terrae, Santander 1998.

TILMAN, KLEMENS, *Temas y ejercicios de meditación profunda*, Sal Terrae, Santander 1982.

- *Camino al Centro. Práctica y maduración de la meditación*, Sal Terrae 1985

NOTAS

¹ Cf. ALOYSIUS PIERIS, *Love Meets Wisdom. A Christian Experience of Bouddhism*, Orbis Books, Maryknoll (New York) 1988.

² La corriente *bháktica* o devocional concibe a Dios como un Ser con una existencia personal (*Brigaha*), mientras que la corriente *jñana* lo concibe como un Ser impersonal, caracterizado como *Sat* (Verdad), *Chi* (Conciencia) y *Ananda* (Felicidad).

³ Me permito remitirme a mi cuaderno anterior, aparecido en esta misma colección: *Los Ejercicios en la tradición de Occidente* (EIDES, 23. 1998).

⁴ Los otros cinco sistemas son: el *Sâmkhya*, de carácter metafísico; el *Vaishesika*, de carácter cosmológico; el *Nyâyâ*, de carácter lógico; el *Purvamîmânsâ*, de carácter más bien exegético de los Textos Sagrados de los Vedas, y el *Uttaramîmânsâ* o Vedânta, de gran profundidad metafísica y mística, al cual pertenecen las *Upanishad*, que más adelante mencionaremos.

⁵ Procede de la raíz sánscrita "yuj", de la cual proviene yugo, que es "aquello que mantiene unido".

⁶ El *Mahâyâna* se extendió sobre todo por China a partir del S.III d.C, y después por el Japón. Las dos otras grandes ramas del budismo son: el *Hinayâna* ("Pequeño Vehículo"), conocido también bajo el nombre de *Theravâda* ("de los Antiguos", por considerarse el más cercano a la doctrina de Buda), y el *Vajrayâna*, o budismo "del Rayo" o "del Diamante", identificable con el budismo tibetano, el cual está

marcado por el sustrato chamánico que existía antes de la llegada del budismo al Tíbet (hacia el S.VIII de nuestra era).

⁷ Las otras dos escuelas son: la *Vishishtâdvaita* (la no-dualidad cualificada), defendida por Ramanuja (1055-1137), y la *Dvaita*, o dualista, defendida por Madhva (1199-1278).

⁸ Los siete chakras son: 1. *Mûlâdhâra*, situado en la base de la columna y tiene que ver con el fundamento, base y arraigo de la persona en la tierra. 2. *Svâdisthâna*, vinculado a los órganos genitales y está relacionado con la capacidad de generar vida, con el deseo físico y la dominación. 3. *Manipûra*, situado en el plexo solar y tiene que ver con las emociones, los temores, la personalidad y la estima propia. 4. *Anâhata*, situado a la altura del corazón y tiene relación con los sentimientos, con la capacidad de relacionarse y de amar, con la compasión y el perdón. 5. *Vishuddha*, ubicado en la garganta, tiene que ver con la glándula tiroidea y está relacionado con la capacidad de autoexpresión y creatividad. 6. *Âjnâ*, situado en el entrecejo y es el llamado "tercer ojo", el cual está vinculado con la glándula pineal y con el conocimiento intuitivo, la percepción profunda y la sabiduría. 7. Por último, *sahasrâra*, situado en la coronilla, el cual se abre a la dimensión propiamente espiritual y trascendente.

⁹ Remitimos al ejemplo que pone KADOWAKI J. KAKICHI sobre el *koan* del dedo levantado de Gutei, en su obra: *El Zen y la Biblia*, Ed. Paulinas, Madrid 1981, pp.31-34; 86-89.

¹⁰ Cf. *Cien capítulos sobre la perfección espiritual*, en: *Obras Completas*, Ed. Ciudad Nueva, Biblioteca de Patrística 47, Madrid 1999.

¹¹ Son unos escritos datables entre el S.VIII y el S.IV a.C. Aunque hay unas doscientas, de extensiones diferentes, las más conocidas no pasan de una decena.

¹² Citado por: URSULA BAATZ, *Hugo M.Enomiya-Lassalle. Una vida entre mundos*, Col. Religiones en Diálogo 11, DDB, Bilbao 2001, p.22.

¹³ El *Karma Yoga* está tratado en los capítulos 3, 4 y 5; el *Bhakti Yoga*, en los capítulos 9, 11, 12 y 15; y el *Jnana Yoga*, en los capítulos 2, 4, 6, 7 y 13. Esta asignación es una simplificación que corre el riesgo de traicionar la complejidad del BG. A veces se ha presentado con una simplificación todavía mayor: se ha identificado el yoga de la acción con los 6 primeros capítulos; el yoga del conocimiento con los caps. 7-13 y el Yoga del Amor con el resto, como si el BG presentara una progresión ascendente desde la acción al amor pasando por el conocimiento. Aunque tal distribución es pedagógica y sugerente, no respeta la complejidad del texto, donde los tres yogas no tiene este carácter jerárquico, sino circular.

¹⁴ *Sruti* significa "audición", "Aquello que se ha oído" por los videntes inspirados (*rishi*). Se trata de una manifestación, epifanía, rumor, eco, música, sonoridad de la Realidad Última. Cf. J.L. SÁNCHEZ NOGALES, *Cristianismo e Hinduismo*, DDB, Religiones en diálogo 8, Bilbao 2000, p.77..

¹⁵ *Mundaka Up.3,29*.

¹⁶ Cf. TARA MICHAEL, *Clefs pour le yoga*, Seghers, Paris 1975, p.137.

¹⁷ Se podría discutir si el concepto de *bhakti* se corresponde exactamente con el amor cristiano. George Suares Prabhu, exégeta indocristiano, consideraba que el término hindú más adecuado era el de *prema*, no el de *bhakti*, que tiene un carácter más devocional. Con todo, nosotros nos inclinamos por el término *bhakti*, ya que se refiere a la energía del corazón, mientras que *Jnana* se corresponde con la energía de la mente. De algún modo, se puede decir que el cristianismo es una religión fundamentalmente *bháktica*, no gnóstica, mientras que el hinduismo, si bien tiene importantes corrientes *bhákticas*, es fundamentalmente una religión gnóstica, tendencia que, como se ya se ha dicho, se radicaliza en el budismo.

¹⁸ La versión más accesible en castellano es: PATANJALI, *Aforismos del Yoga*, Ed. Debate, Barcelona 1999, 151 pp.

¹⁹ Cf. *Yoga, Immortality and freedom* (1956), Princeton Univ. Press, 1973, p.77.

²⁰ De algún modo, esta distinción se corresponde a la diferencia entre el Dios Personal o con atributos (*Saguna Brahman*) y el Dios Impersonal o Apofático (*Brahman Nirguna*).

²¹ Citado por: JUAN MASIÁ CLAVEL, *Budistas y cristianos. Más allá del diálogo*, Cuadernos Fe y Secularidad 39, Sal Terrae, Santander 1997, p. 29.

²² Cf. JOSÉ GARCIA DE CASTRO, *El Dios emergente. La "consolación sin causa"*, Col. Manresa 26, Ed. Mensajero-Sal Terrae.

²³ ALOYSIUS PIERIS, *Liberación, Inculturación diálogo interreligioso*, Verbo Divino, Madrid 2001, p.321.

²⁴ *Ib.*, p.321.

²⁵ Ver también: BG 9, 18.22. 26. 27.30.34; 18,65.68

²⁶ Los jesuitas más decantados fueron: Antonio Cordeses (1518-1601), Baltasar Álvarez (1535-1580), confesor de Santa Teresa en su juventud, y Álvarez de Paz (1560-1620), que desde el Perú desarrolló su doctrina en su obra *De Inquisitione pacis* (1617). Cf. JOSEPH DE GUIBERT, *La Espiritualidad de la Compañía de Jesús*, Ed. Sal Terrae, Santander 1955, pp.152-159. El mismo Francisco Suárez tuvo que defender los EE de los ataques que recibieron por ser sospechosos de fomentar el iluminismo. Cf. FRANCISCO SUÁREZ, *Los Ejercicios de San Ignacio. Una defensa*, Ed. Mensajero-Sal Terrae, Col. Manresa 29, Bilbao-Santander 2003.

²⁷ *Zazen y los Ejercicios de San Ignacio* (1975), Ed. Paulinas 1985, p.43.

²⁸ TAISEN DESHIMARU, *Preguntas a un Maestro Zen*, Ed. Kairós, Barcelona 1981, p.7.

© Cristianisme i Justícia - Roger de Llúria 13 - 08010 Barcelona
T: 93 317 23 38 - Fax: 93 317 10 94 - info@espinal.com - www.fespinal.com
Novembre 2004.

CUADERNOS

4