

las técnicas de meditación oriental frente a la meditación cristiana

La divulgación en occidente de los métodos de meditación oriental y su influjo en la meditación cristiana, es un hecho cada vez más patente y extendido. La significación sociológica de este hecho forma parte del fenómeno que los expertos llaman «pérdida del consenso» refiriéndose a la fragmentación y diversificación de los valores de una sociedad y, en nuestro caso, de los valores religiosos. Quizás uno de los síntomas más sorprendentes de esta invasión de corrientes orientales es la rapidez de su extensión y la intensidad de su influjo en determinados sectores sociales. Hace 25 años, solamente núcleos muy reducidos de determinadas sectas y religiones practicaban en occidente las técnicas orientales de meditación. Los libros orientales, las liturgias y cultos del Este, aparecían tanto más sospechosas y lejanas cuanto la sociedad occidental poseía aún la cohesión de un considerable núcleo central de valores comúnmente compartidos.

Hoy el «lejano oriente» está paradójicamente al alcance de la mano. De ello encontramos indicios en casi todos los sectores más importantes de la sociedad. En nuestros periódicos y revistas populares aparecen de cuando en cuando los pacíficos rostros de algún *guru* de moda, o bien se anuncian cursos de yoga o de zen. El hombre de la calle puede encontrarse muy bien a la salida de los grandes almacenes o al subir al autobús, con los jóvenes vestidos con su *dhoti* de algodón blanco que le ofrecen rosarios de Krishna, folletos con propaganda de su movimiento o incluso le invitarán a compartir una alegre cena vegetariana, de carácter religioso, a las afueras de la ciudad. En los mercados populares, cualquiera puede acercarse al puesto atestado de misteriosos objetos salpicados con letras en sánscrito, comprar incienso de sándalo en bastoncitos, perfumes, colgantes y túnicas para la meditación.

Por su parte, las casas discográficas ponen en venta discos y cassettes con las últimas técnicas de relajación de los *gurus* más prestigiosos, o bien

ofrecen la grabación del canto de los monjes tibetanos y sus peculiares sonidos, o simplemente se vende «música para meditar». En cuanto a la televisión, más de una vez ha ofrecido entrevistas y reportajes sobre los nuevos estilos de vida de los afiliados a las sectas y grupos de movimientos orientales.

Las técnicas del yoga y del zen aparecen también en la pequeña pantalla, o enseñadas directamente o incluso como un divertido complemento de ambientación sofisticada en la producción masiva de seriales. Finalmente, cualquier librería de la ciudad que se precie de estar al día, debe forzosamente dedicar un abundante apartado (a veces se trata de secciones que ocupan salas enteras) para la venta cada vez más frecuente de libros con temas orientales¹.

Todas estas manifestaciones no pertenecen solamente al campo del folklore, ni son fruto de una moda superficial y pasajera. El hecho de que el influjo de las corrientes orientales se haya propagado continuamente, sobre todo en el último cuarto de siglo, y se intensifique tanto en la actualidad, deja pocas razones para prever su desaparición en los próximos decenios. Pero el influjo más importante de la corriente oriental es ante todo en el campo religioso. Baste recordar que prácticamente cada grupo religioso o cada maestro presenta un determinado estilo de meditación como lo más específico de su doctrina.

Ignorar sistemáticamente el complejo impacto de la corriente oriental sería, por lo menos, emplear la táctica del avestruz. Los métodos orientales están planteando hoy serios interrogantes a la conciencia cristiana. ¿Hasta qué punto son compatibles la meditación oriental y la cristiana? ¿Puede un cristiano aceptar si más cualquier estilo de meditación oriental y seguirlo hasta sus últimas consecuencias? ¿Hay en ello implicaciones en el campo de la fe?

Este artículo trata de proyectar alguna luz ante tales interrogantes sin pretender ser exhaustivo sino más bien orientador. Para ello veremos en primer lugar la complejidad de la expresión *métodos o técnicas orientales de meditación*, describiendo algunos de los movimientos de influencia oriental más representativos actualmente. Indicaremos a continuación algunos *intentos de diálogo y síntesis* que hasta el presente se han intentado en el campo cristiano. Finalmente, una sencilla reflexión tratará de ofrecer algunos *elementos de orientación crítica*, que sean a la vez válidos para un discernimiento espiritual.

(1) Son cada vez más frecuentes las Casas Editoriales especializadas en materia oriental. En Italia, *Edizioni Mediterranee* (Roma) y *Astrolabio* (Roma); en Inglaterra, *Rider & Company* (Londres); en España *Kairós*, (Barcelona); en Argentina, *Kier* (Buenos Aires), etc.

I. MOVIMIENTOS DE INFLUENCIA ORIENTAL

Como he indicado, la expresión «técnicas orientales» o «meditación oriental» abarca una compleja serie de prácticas grupales o individuales notablemente diversas o incluso de signo contrario, como por ejemplo, las que se presentan dentro de un contexto abiertamente religioso y otras que en cambio aparecen dentro de una enseñanza profana. Bastará un rápido recorrido informativo por algunos de los principales movimientos orientales, para comprobar esta complejidad.

La Meditación Trascendental (MT)

Maharishi Mahesh Yogi es el fundador del movimiento oriental que quizás haya arraigado con mayor profundidad y extensión en occidente. Maharishi nació en Jubbelpore (India central), en una piadosa familia hindú, hace 68 años. En el último día de diciembre del año 1957, lanzó al mundo el movimiento llamado Meditación Trascendental (MT). La fama de Maharishi creció considerablemente en occidente gracias al influjo que ejerció en el año 1967 en los famosos Beatles.

La MT se presenta al hombre de occidente como un arte de vivir, de ser feliz y mejorar continuamente en todos los aspectos de la vida. El arte de vivir depende del arte de pensar y éste de la ciencia del ser.

Aunque su técnica es de origen vedántico, quizás el éxito de la MT en occidente se deba precisamente al modo de presentarse encarnada y organizada en moldes marcadamente occidentales. Su plan de desarrollo personal prescinde de todo elemento específicamente religioso. Escalonado en siete etapas, considera la realidad a la luz de una serie de niveles de conciencia, desde lo manifestado a lo no manifestado. El último nivel es el de conciencia pura o mente cósmica: allí la mente humana llega al origen mismo del pensamiento o experiencia, trascendiendo de este modo el nivel del pensamiento consciente.

La diversidad de campos a los que ha llegado la MT es prodigiosa. Con la simple técnica de la repetición automática de un *mantra* (sonido que proviene de la lengua sánscrita), ha interesado tanto al ama de casa como al científico, pasando por la escuela, los grupos de jóvenes y llegando hasta el campo de interés de las grandes empresas.

La MT es también una de las técnicas que más ha sido estudiada en occidente a nivel científico y universitario. Más de 300 estudios se han efectuado en 20 países, con interesantes aportaciones en el campo de la psicología y fisiología. Los hallazgos del Dr. R. K. Wallace sobre los estados de conciencia provocados por la MT se publicaron en la *Scientific American* y en *American Journal of Phy-*

siology, y se explicaron en las universidades de Colorado (USA), Canadá, Inglaterra y Dinamarca. Simposiums internacionales sobre el tema de la MT reunieron a varios premios Nobel. Entre estos eminentes científicos se cuenta la colaboración del físico Dr. L. Domash, que en 1972 presentó un interesante estudio sobre la mecánica de la MT y la mecánica cuántica en la California State University².

La difusión de la MT es prácticamente universal. Casi todas las grandes capitales y ciudades de occidente cuentan con uno o más centros en donde profesores especializados enseñan este modo de meditar. Es bastante conocida la seria instrucción de líderes a través de diversos grupos de especialización y de sucesivas etapas de «formación continua».

En España la MT posee centros en Madrid, Barcelona, Valencia, Las Palmas y otras ciudades.

La divulgación actual de la MT responde a un plan estructurado por Maharishi para la propagación universal, acelerada y masiva de esta técnica³.

Los «Hare Krishna»

El Iskon (*Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna*), tiene su origen en una tradición religiosa visnuita del siglo XV después de Cristo.

En 1965 Bhaktivedanta Swami Prabhupada, después de una serie de estudios universitarios, peregrinaciones y experiencias religiosas, pasa de la India a Nueva York encargado por su maestro espiritual de difundir mundialmente el culto al dios Krishna. Cuando en 1977 muere en la ciudad sagrada de Vridavama (India), el Iskon está ya ampliamente extendido por todo el mundo.

La Asociación Universal para la Conciencia de Krishna es, al contrario que la MT, un movimiento de signo netamente religioso. Su fin es difundir el culto y el amor al dios personal, Krishna. Usa diversas técnicas coordinadas en la práctica de determinadas reglas morales, como el vegetarianismo, la prohibición rigurosa de bebidas alcohólicas, una castidad radical fuera del matrimonio y el uso del matrimonio exclusivamente con fines procreativos.

(2) Cf. CARLOS TORRES, *La Meditación Trascendental*, en: *Psicodeia* n. 7, pp. 26-30.

(3) Un excelente artículo sobre la MT es el de M. DHAVAMONY, S. J. *Trascendental Meditation*, publicado en el Boletín del Secretariado para los no cristianos, n. 36 (1977) 154ss. En cuanto a las obras más especializadas, la más representativa e interesante es del propio Maharishi: *Trascendental Meditation: the Science of being and Art of living*, N. York, 1963. Desde el punto de vista cristiano es interesante la obra de U. KROLL: *TM. A signpost for the world*, Londres 1974.

La técnica de meditación fundamental se basa en la repetición incansable del mantra de Krishna, unida a una continua disposición de dedicar cualquier acción cotidiana a Dios. Todo adepto fiel de Krishna deberá repetir ese nombre divino al menos 2.754 veces al día⁴. Esta actitud de continua oferta y devoción a Dios, pertenece a una de las siete ramas principales del Yoga, llamada *Bhakti*. Se trata de llegar a una continua identificación con la voluntad divina y desarrollar la continua conciencia de la realidad divina circundante, despertando de este modo la «conciencia espiritual» del individuo.

Sin llegar a estar tan extendido como la MT, el Iskon se hace cada vez más popular. Ya en tiempos de su fundador contaba con cien templos en varias partes del mundo. Su estructura social presenta la forma de comunidades rurales, inspiradas en el estilo de vida de las antiguas civilizaciones védicas, es decir, una actitud de completa armonía con la naturaleza: «Una vida sencilla, centrada en Dios, asegurada por la agricultura... es la solución védica al caos que sumerge en la angustia a la sociedad moderna»⁵.

España posee una comunidad rural en Brihuega (Guadalajara), y centros en Madrid y Barcelona.

El Yoga

En su significación más amplia *yoga* significa *unión* o integración. El origen de las técnicas del yoga es antiquísimo, remontándose probablemente a las civilizaciones pre-arias, desde donde se extendió por toda la región de la India. Se puede decir por ello que casi todas las corrientes filosófico-religiosas de la India poseen elementos técnicos del yoga. La armonía indicada en la expresión *yoga*, se entiende siempre del ser humano: armonía del hombre consigo mismo (cuerpo-espíritu), con la realidad circundante y con Dios. Según sea el camino elegido para obtener esta armonía, el yoga toma diversos nombres. *El Bhakti-Yoga* se centra en la devoción a Dios; el *Karma-Yoga* es el yoga de la salvación mediante la actividad; el *Jñana-Yoga* muestra la perfección a través de la sabiduría y el conocimiento; el *Mantra-Yoga* logra su fin a través del sonido de una palabra sagrada, repetida sin cesar; el *Hatha-Yoga* a través de las posturas físicas del cuerpo y de ejercicios respiratorios; el *Kundalini-Yoga* trata de despertar la poderosa energía unitiva que existe en el hombre a través de concentraciones en diversos puntos de la espina dorsal. Además de estos caminos existen otras muchas modalidades de yoga y puede decirse que cada maestro ha desarrollado su propio método de yoga que entregará con todo detalle a sus discípulos.

(4) Cf. el artículo de SILVIO SPRINGHTTI, *Gli «Hare Krishna»* en: *Popoli e Missioni*, (Marzo 1979) 17ss.

(5) *Ritorno a Kṛṣṇa*, (Anno IV, N.1, p. 1. En esta revista y en sus suplementos podrán encontrarse artículos y datos de primera mano sobre el Iskon.

Uno de los sistemas más conocidos y completos del yoga tradicional hindú es el descrito en los aforismos del filósofo Patanjali, que vivió en el siglo III antes de Cristo. Este yoga, llamado por excelencia el yoga real o yoga clásico, contiene en sus diversas etapas una buena parte de los métodos ya citados, pero pone el acento sobre todo en el control de la mente. Hay que aprender a mantener una mirada mental silenciosa y continua (dhyana) en cualquier objeto, sin la interferencia y el ruido habitual de los pensamientos. Los elementos que toma de otros yoga se presentan sistematizados en un esquema ascendente de ocho disciplinas⁶.

La característica esencial de cualquier técnica del yoga auténtico es la educación de la conciencia, que ha de aprender a concentrarse adecuadamente en su punto de mira: determinados centros corporales, la misma mente humana y sus diversas actitudes o incluso Dios. Los últimos estadios del yoga conducen al individuo a la suprema armonía, es decir, a la liberación de todo apego que esclavice y desequilibre a la persona, y finalmente a la unión con la divinidad.

Es imposible obtener datos exactos sobre la difusión de las técnicas del yoga en occidente, dada la variedad de sistemas, aspectos y falsificaciones en los que se puede presentar este método. Son incontables, por ejemplo, en nuestras grandes ciudades, los centros gimnásticos donde se practica el yoga con fines puramente sanitarios. Innumerables son también los profesores particulares que ofrecen las diversas técnicas y aplicaciones del yoga a pequeños grupos de alumnos. Muchos de ellos son occidentales que pasaron algún tiempo en la India. Finalmente, algunos aspectos técnicos del yoga han influido indudablemente en determinadas ramas de la moderna psicología, como por ejemplo en los estudios de C. G. Jung sobre una versión occidental del yoga, el entrenamiento autógeno del Dr. Schultz, la sofrología del Dr. Caycedo y las técnicas de relajación y concentración empleadas en la terapia gestáltica de F. S. Perls y más aún en la de John O. Stevens.

El Zen

El zen es un movimiento de tradición budista proveniente del Japón, donde comienza en el 1.200 d.C. al filtrarse allí las corrientes de tradición budista china. El Zen se centra sobre todo en el conocimiento experiencial de la realidad, del «aquí y ahora», y trasciende deliberadamente todo cuanto sea estructura conceptual. El zen es como un espejo, pero un espejo completamente limpio de interferencias y nieblas:

(6) Entre los muchos comentarios al Yoga-Sutra de PATANJALI podrá leerse con fruto *The Science of Yoga*, de I. K. TAIMNI y *The Yoga Philosophy of Patanjali* de A. ELENJIMITAN, O. P.

«El espejo carece absolutamente de ego y de preocupaciones. Llega una flor: él refleja una flor; llega un pájaro y él lo refleja. Muestra que un objeto bello es bello y que un objeto feo es feo. Todo se refleja tal cual es. No hay una mente que discrimina o una conciencia de sí por parte del espejo»⁷.

La técnica esencial usada por el zen es el *zazen*, es decir, el meditar sentado. Para practicar correctamente el *zazen* hay que atender a la postura corporal correcta, la respiración correcta y sobre todo una apropiada actitud mental que consiste esencialmente en aprender a «pensar el no-pensar», es decir, a suprimir el flujo de conceptos y pensamientos de la mente. Se llega así a la «meditación sin objeto», tan difícil para un occidental. El término final del zen es la iluminación o *satori*. Se trata de un estado semejante al *samadhi* del *Raja-Yoga*, aunque con algunos efectos diferenciales.

El zen es un método especialmente interesante para un creyente occidental, porque como veremos más adelante, es una de las corrientes orientales que más ha influido en el cristianismo.

La mayor autoridad contemporánea en el mundo del zen es probablemente el Dr. Daisetz Teitaro Suzuki, profesor de filosofía budista durante muchos años en la Otani University de Kyoto (Japón). Suzuki ha mantenido interesantes diálogos con personalidades representativas del mundo occidental, como C. G. Jung y Thomas Merton. Sus numerosas obras y artículos han sido traducidas del japonés y divulgadas en las principales lenguas⁸.

Como en el caso del yoga, es imposible enumerar o evaluar la extensión del zen en occidente. El arte de colocar las flores, el tiro al arco, las sesiones de *zazen* ofrecidas en casas particulares, los libros con historias del zen, con pinturas-zen, etc. etc. son un exponente suficiente para indicar la extensión y variedad de penetración del zen en nuestra cultura.

Movimientos independientes

Existen movimientos de influjo oriental que no pueden catalogarse en ninguno de los estilos anteriores. Se centran en un guru o maestro espiritual que crea su propio sistema, generalmente tomando elementos de las diversas escuelas orientales y aún no pocas veces de la misma cultura y ciencia occidental. Nos detendremos brevemente en dos de las figuras más representativas.

(7) ZENKEI SHIBAYMA, *On Zazen Wasan*, Kyoto, 1967, p. 28.

(8) Cf. por ejemplo la colección de artículos editada por Christmas Humphreys bajo el título de *Studies in Zen*.

Krishnamurti. Podemos decir que es él el creador del estilo independentista. Nacido en la India meridional, fue educado en Inglaterra. A partir de los años 20, su estilo de vida y sus enseñanzas comienzan a ejercer un influjo considerable, no sólo en occidente sino en varios gurus orientales. Como un Sócrates moderno, no quiere ser llamado sabio o maestro: recorre el mundo desde USA a la India y Europa, con la sola técnica de su diálogo y sus consejos, sin pretender enseñar nada sistematizado. A pesar de esta simplicidad de medios, el diálogo krishnamurtiano es enormemente creativo y variado, usando muchas veces recursos de la dialéctica occidental, recibidos en su educación inglesa. A través de este diálogo Krishnamurti trata de conducir a sus oyentes hasta las interrogantes sin respuesta y el silencio intuitivo. Sus numerosas obras, traducidas a las principales lenguas, no son más que recopilaciones de su enseñanza oral⁹.

Rajneesh. La figura de Bhagwan Shree Rajneesh, es más espectacular y moderna que la de Krishnamurti. Nace en el 1931 de una familia jainita en el Madya Pradesh. Se dice de él que a los 21 años alcanzó la iluminación, es decir, la plenitud de los estados de conciencia que es fin de todo yoga. Después de enseñar filosofía durante 15 años en Bombay, inició una serie de viajes por la India, dedicándose plenamente a la enseñanza espiritual. En 1974 fundó en Poona un ashram de proporciones suficientes para albergar en él a varios miles de personas.

Los métodos empleados por Rajneesh son desconcertantes y enormemente creativos. Con cierta base vedántica, se abre en sus técnicas a un libérrimo sincretismo en el que entran influencias que oscilan desde el mundo del zen al primitivo gnosticismo cristiano, esoterismo, sufismo, taoísmo, psicología profunda, yoga e inspiraciones en Gurdjeff y en el estilo krishnamurtiano.

Como Krishnamurti, Rajneesh no desea ser llamado maestro, ni fundar sistemas o escuelas. Las publicaciones que circulan mundialmente con su nombre son también compilación de sus conversaciones y enseñanza oral. Es enemigo radical de cualquier codificación moral, cualquier institucionalización o iglesia. En este sentido ataca sin miramiento alguno a los clérigos y sacerdotes de la Iglesia, de quienes da la impresión de poseer un conocimiento superficial y simplista.

El pasado mes de junio, Rajneesh ofreció la mayor de sus sorpresas a la comunidad de ashram de Poona: simplemente desapareció sin decir adiós a sus sannyasin. La noticia voló y provocó en la prensa comentarios de todo género,

(9) Es especialmente interesante la obra *The only revolution*, Londres, 1970, por estar toda ella dedicada al tema de la meditación.

desde la acusación de huir con la caja fuerte bajo el brazo, repleta de millones de dólares, hasta la necesidad de operarse de un mal en la columna vertebral, de experimentar por algún tiempo la vida anónima o de escapar con un harem privado. Actualmente parece ser que ha comprado nuevos terrenos en las cercanías de Nueva York para instalar allí un nuevo ashram. El de Poona en cambio ha sido disgregado y sus componentes se han visto obligados a comenzar una diáspora que puede ser también el medio para una mayor propagación de las enseñanzas del guru. De hecho uno de los grupos dispersos provenientes de Poona, se ha instalado a pocos kilómetros de Trapani, al pie del monte Erice¹⁰.

Sería imposible enumerar aquí todas las corrientes, gurus y técnicas de inspiración oriental. Recordemos solamente la *Misión de Ramakrishna* fundada por Vivekananda, la *Divine Light Mission* de Maharaj-Ji, los Amigos del Dr. Kaus-hik y otros movimientos como los centrados en los gurus Baba Muktananda, Baba Bedi, Sai Baba, etc. Los movimientos tratados hasta aquí quieren ser solamente un exponente de la significación del impacto oriental en nuestra cultura y sociedad occidental¹¹.

II. INTENTOS DE DIALOGO Y DE SINTESIS

Las reacciones desde el campo cristiano al influjo de los movimientos orientales no ha sido uniforme. Generalmente, en los sectores más tradicionales el impacto ha sido de signo negativo y autodefensivo. Se ha pasado también al ataque, acusando a los métodos orientales de ser alienantes, de carecer de la dinámica de compromiso social tan necesario en nuestro tiempo, de buscar una satisfacción narcisista del individuo y un falso misticismo.

No han faltado sin embargo, dentro de la Iglesia católica, quienes han intentado asimilar las riquezas contenidas en las técnicas orientales, o han participado en diversas formas de acercamiento a través del diálogo. Estas posiciones se acentúan especialmente en el último cuarto de siglo e incluso encontramos signos de ella a nivel magisterial.

El diálogo a nivel magisterial

No tenemos espacio aquí para hacer un estudio pormenorizado sobre este tema¹². Baste recordar como línea de principio del magisterio, la Declaración

- (10) Una serie de conferencias y entrevistas dadas por RAJNEESH y publicadas por sus discípulos se encuentra en la obra *Meditation: the Art of Ecstasy*, Poona, 1976.
- (11) Entre las obras más modernas y asequibles sobre los movimientos orientales en Italia, está la de MAURO BERGONZI, *Inchiesta sul nuovo misticismo*, Roma-Bari, 1980. Allí también se podrá encontrar abundante bibliografía sobre el tema.
- (12) Noticias y artículos sobre el diálogo con las grandes religiones orientales podrán encontrarse en el *Bolettín* publicado por el Secretariado para los no cristianos, en la Ciudad del Vaticano.

Conciliar *Nostra Aetate* (n. 2) sobre las religiones no cristianas; la declaración final del sínodo de obispos de 1974, en donde los participantes afirmaban su voluntad de avanzar más aún en el diálogo con las religiones no cristianas; pero, sobre todo, en lo que se refiere a los métodos de meditación del oriente asiático, la declaración final de la Asamblea de obispos de la Federación de Conferencias Episcopales de Asia (FABC). Reunidos en su II Asamblea plenaria, del 19 al 25 de noviembre de 1978, en torno al tema de la oración, afirmaban:

«El Espíritu mueve a las Iglesias de Asia a integrar en el tesoro de nuestra herencia cristiana todo lo mejor que hay en nuestras tradicionales formas de oración y culto.

Asia tiene mucho que dar a la auténtica espiritualidad cristiana: una oración ricamente desarrollada de toda la persona en unidad cuerpo-psyche-espíritu; oración de profunda interioridad e inmanencia; tradiciones de ascetismo y renuncia; técnicas de contemplación de las antiguas religiones orientales, como el Zen y el Yoga; formas de oración simplificadas, como el «nam-japa» y el «bhajans», y otras expresiones populares de fe y piedad de aquellas personas que con mente y corazón se dirigen fielmente a Dios en su vida cotidiana»¹³.

Junto a estos textos más oficiales existe una serie de contactos de la Iglesia con los más altos representantes de la espiritualidad oriental no cristiana. Encuentros impensables hace solamente cincuenta años. Los Papas han recibido en los últimos años a diversos patriarcas del budismo, de Tailandia y de Laos; al Dalai Lama, primera autoridad del budismo tibetano; a varios roshi y representantes del budismo japonés: Rinzai, Tendai y Soto; a gurus y swamis de la India y a monjes tibetanos.

Otro tipo de encuentros se refiere al intercambio en el campo de la *experiencia espiritual*. Monjes del oriente no cristianos y monjes occidentales se han reunido para compartir una común experiencia meditativa, o bien para participar y vivir juntos durante un tiempo determinado su estilo de vida.

Más durables y comprometidas aún por parte cristiana son las iniciativas personales llevadas a cabo por algunos especialistas, casi siempre religiosos, con el intento de adaptar los métodos orientales a los contenidos de la espiritualidad cristiana.

(13) El texto íntegro con las *Recomendaciones* y el *Mensaje* final de la Asamblea, fue publicado por la Agencia FIDES en diciembre de 1978.

Iniciativas personales de síntesis

Uno de los pioneros en este aspecto fue el benedictino J. M. Déchanet, que publicó su primer libro en 1956 *El Camino del Silencio*. Esta obra es una de las más equilibradas, prácticas y claras que existen para encontrar caminos de aplicación del yoga a la meditación cristiana. El P. Déchanet nos confiesa que su encuentro con estas técnicas fue casual y más bien se interesó por los caminos del yoga de modo autodidáctico, si bien más adelante encontró la confirmación a la validez de sus experiencias personales por parte de los gurus de oriente. La obra de Déchanet se centra, como hemos indicado, en los ejercicios del *Hatha-Yoga*, en la profundización de los valores simbólicos de las diversas posturas y actitudes corporales y en su aplicación al campo de la meditación cristiana.

Enomiya Lassalle, S. J., es la primera autoridad del mundo católico en el diálogo con el zen japonés. Su primer libro, *Zen, un camino hacia la propia identidad*, apareció en 1960 y ha sido traducido a ocho lenguas. El P. Lassalle, que a sus 82 años continúa dando regularmente sus cursos de zen en diversos centros europeos, tiene su residencia principal en un centro a las afueras de Tokio, especialmente adaptado a la práctica de la meditación zen. Sus libros, y sobre todo sus cursos prácticos, van dirigidos a la aplicación de las técnicas del zen al campo de la meditación cristiana. Un estudio comparativo del mundo del zen con la terminología de nuestros místicos, puede encontrarse en su obra *El Zen*. Junto al P. Lassalle, otro jesuita, William Johnston, profesor de la Sophia University de Tokio, se ha especializado igualmente en el diálogo teórico-experiencial con el mundo del budismo zen japonés¹⁴.

Beda Griffiths, en su ashram de Santivanam, en el sur de la India y su predecesor Henri Le Saux (Swami abhishiktananda) en su ermita cerca del Ganges, representan otros tantos intentos de una auténtica inculturación de la meditación y vida monástica cristiana en la riqueza de la tradición hindú. Fruto del ashram de Santivanam es el monje indio Amaldas Brahmachari, que se presenta como futuro sucesor de Dom Beda Griffiths. En su obra *Yoga and contemplation*, presenta entre otros métodos una interesante experiencia de oración trinitaria y de la oración hesicasta centrada en la repetición del nombre de Jesús.

También de influencia hindú son muchos de los ejercicios presentados por A. de Mello, S. J., en su libro *Sadhana*, donde encontramos una rica variedad de técnicas meditativas que van desde la sencilla profundización de la Palabra de Dios a la contemplación imaginativa y a la concentración silenciosa.

(14) Su obra más representativa en este aspecto es *Christian Zen*, 1971.

Un diálogo de signo más bien monacal es el mantenido por el famoso monje trapense Thomas Merton con diversos exponentes del monacato oriental no cristiano. Tiene además especial interés su obra *El Zen y los pájaros del deseo*, en la que se recogen sus diálogos con el Dr. Suzuki sobre el zen y la dimensión contemplativa cristiana. Se hizo tristemente célebre la muerte repentina del gran trapense, debida a un ataque cardíaco el 10 de diciembre de 1968, mientras participaba en Bangkok en el primer Congreso de Superiores Monásticos del Extremo Oriente. En su última carta sobre su encuentro con el monacato budista tibetano escribe:

«Muchos monasterios, ya sean tailandeses o tibetanos, parece que viven el mismo género de vida que se vivía por ejemplo en Cluny en el medioevo: los monjes son estudiosos, bien formados, toman parte frecuentemente en la liturgia y en los ritos sagrados. Pero son también especialistas en la meditación y en la contemplación. Esto es lo que más me atrae»¹⁵.

Hay que añadir, quizás como resultado de estos encuentros con el oriente, el moderno despertar de un interés por las tradiciones de oración del cristianismo oriental. Los textos de los Padres bizantinos, especialmente los que se refieren a la llamada *Oración de Jesús*, son los preferidos en este aspecto. *La Filocalia*, antología de textos patrísticos sobre este secular modo de oración cristiana, tan semejante al *Mantra-Yoga*, es un libro que hoy se lee bastante, junto a las bellas narraciones del *Peregrino Ruso*. Otro texto cada vez más leído y traducido, quizás también por su semejanza al *Mantra-Yoga*, es el del autor anónimo inglés del siglo XIV, *La nube del desconocimiento*¹⁶.

III. ELEMENTOS PARA UNA ORIENTACION CRITICA

Cualquier cristiano sincero que se interese por las corrientes de meditación oriental ha de partir en su búsqueda ante todo desde la autenticidad e identidad de su propia meditación. En este sentido, creo que un notable favor que pueden hacer los métodos orientales a un creyente sincero, es llevarlo a clarificar su propia meditación y oración. Como ayuda a esta clarificación, enunciaremos aquí algunas características principales de toda meditación cristiana. Ello nos ayudará a entender mejor los valores y contrastes que presentan los métodos orientales.

(15) *Mondo e Missione* (Marzo 1969) 150.

(16) Especialmente sobre el tema del Yoga y la Oración de Jesús, *Yoga ed Escicismo*, Bologna, 1981. Al final de esta obra se encontrará también una abundante bibliografía sobre este tema. Igualmente en mis obras *Oración Profunda*, *Camino de integración*, Madrid, 1979 y *Experiencias de Oración Profunda*, Roma, 1978, trato el tema de la adaptación de las técnicas orientales a la meditación cristiana.

Características de la meditación cristiana

El primero y más claro signo de la meditación cristiana es el mismo Cristo. Cristo es su centro indiscutible, ya que El mismo ha dicho: «Yo soy el camino, la verdad y la vida» (Jn 14,16); Cristo es, pues, al mismo tiempo, centro, camino y luz que nos conduce al término final de toda meditación: el Padre.

La meditación cristiana posee además, y como consecuencia de lo anterior, un carácter netamente religioso. Hemos visto que no todos los caminos orientales se presentan con esta característica. La meditación cristiana busca ante todo una relación con Dios. Cualquier tipo y etapa de meditación cristiana, ya sea la del principiante o la del contemplativo, trata de acercarse de alguna manera a Dios. En este sentido creo que ayudará recordar aquí las definiciones clásicas de oración de nuestra teología espiritual: todas tienen a Dios como término de su dinámica. El P. Ireneo Hausherr las resumía todas en esta expresión amplia, pero claramente religiosa: *oración es toda elevación del hombre hacia Dios*¹⁷.

La meditación cristiana no es una técnica sino un *asunto de amor*. Es precisamente la actitud de búsqueda religiosa del *Dios vivo* (He. 14,15), *con y en el Hijo del Dios vivo* (Mt 16,16), que nos amó hasta la muerte, la que da a la meditación cristiana su carácter peculiar de aventura y respuesta de amor. Por otra parte, es cierto que las técnicas podrán ayudar a abrir la puerta al que llama (cf. Ap 3,20) y facilitar una mayor colaboración a la gracia del encuentro. Pero el puesto de cualquier técnica en la meditación cristiana es siempre el de ser instrumento de camino, y aun desaparecerá su valor cuando, una vez abierta la puerta, la intensidad de ese encuentro con el que entra a cenar, supera y hace olvidar todos los métodos y técnicas (cf. *ibid.*). En esa última etapa de la aventura, el encuentro amoroso se ha hecho vida, es la vida que ha adquirido la dimensión contemplativa tan deseada por los auténticos buscadores del Dios vivo, desde los padres del desierto hasta el buscador del siglo XX, que encuentra a Dios en medio de los grandes rascacielos o de las humildes chabolas.

El Dios de la meditación cristiana es un Dios personal. Las meditaciones orientales se refieren con frecuencia a la etapa final y unitiva en términos de fusión con el Todo, con la Realidad, con la energía universal, etc. No podemos tratar ahora hasta qué punto estas expresiones correspondan o no a la etapa unitiva de los místicos cristianos. Lo cierto es que el Dios de la meditación cristiana es el Dios personal de Abraham, de Isaac y de Jacob, el Padre de nuestro

(17) Cf. *Prière de Vie, Vie de prière*, París, 1964, p. 33. Las características enumeradas aquí no se refieren más que a la *meditación* cristiana tal como la hemos tratado hasta ahora. El concepto de *oración* cristiana es mucho más amplio e incluye aspectos que aquí no trataremos, como por ejemplo el litúrgico y comunitario.

Señor Jesucristo, a quien podemos también nosotros llamar Padre nuestro. Es igualmente cierto que ese Dios personal y trinitario a quien llegamos por una relación también de encuentro personal con el Hijo, es igualmente el Todo, el Absoluto y la Realidad *en quien vivimos, nos movemos y somos* (Hech 17,28). Sin embargo, la experiencia inefable de esa inmensidad, nunca pierde en la meditación cristiana su carácter de misteriosa y mutua relación personal.

La meditación cristiana está estrechamente ligada con la autodonación a los hermanos, ya que la aventura de amor en la que se encuentra siempre situada, conduce a la libertad de darse por amor. Por eso, la capacidad de encontrar a Cristo en los hermanos, en los que sufren, los pobres y los débiles, será siempre un signo de discernimiento de la auténtica experiencia meditativa cristiana.

Finalmente, la meditación cristiana es un don. El encuentro amoroso y personal con el Dios vivo se realiza en un clima de absoluta libertad (¿puede haber amor sin libertad?). Esto es posible gracias a la iniciativa del Dios que ama primero y busca el primero. Entra aquí el difícil problema de la naturaleza y la gracia. Todo verdadero experto en las cosas del espíritu sabe bien lo difícil que es separar a distinguir en la práctica estos dos mundos. Por otra parte, son conocidas las interminables polémicas sobre este tema en que se han visto enredados los teólogos cristianos de una y otra escuela. Por lo que se refiere al uso de los métodos de meditación será suficiente tener presente con claridad que, si bien Dios no actúa en nosotros «sin nosotros», El es quien opera en nosotros «el querer y el obrar, como bien le parece» (Flp 2,13).

Valores y contrastes de los métodos orientales

Una vez clarificados los elementos más originales de la meditación cristiana, será más fácil responder al interrogante sobre la posible adaptación de las técnicas de meditación oriental a los contenidos cristianos o, con otras palabras, adquirir una mayor conciencia de los verdaderos valores y riesgos de los métodos orientales.

En primer lugar, la meditación oriental se centra sobre todo en la experiencia y huye de la conceptualización. Sin querer menospreciar los valores intelectuales, hemos de reconocer que muchas veces el hombre occidental corre el riesgo de conceptualizar demasiado su meditación, tanto más cuando mayor sea el grado de su bagaje cultural. Lo que nuestros antepasados bizantinos subrayaban tanto en materia de experiencia contemplativa, es decir, el «descender desde la mente al corazón», es sin duda un valor que apreciará todo aquel que desee ir más allá de una laudable y santa reflexión y entrar en el misterio de la aventura amorosa de encuentro con el Dios vivo.

Otro valor de los métodos orientales, consiste en no olvidar el cuerpo en la experiencia meditativa. Tampoco aquí se trata de exagerar, supervalorando el cultivo del cuerpo de tal modo que se prescindiera en la práctica del espíritu. Por el contrario se trata de hacer *yoga*, es decir, unión de todo el ser humano y que de este modo el hombre entero participe en la experiencia meditativa. Lo queramos o no, el cuerpo asistirá siempre con su continua presencia en cuanto hagamos. Las técnicas orientales nos ofrecen mil recursos para armonizarlo con el espíritu, para espiritualizarlo. La postura, el ritmo respiratorio, los ejercicios previos al acto mismo de meditación etc. tienen como fin el conseguir esta armonía. Diríamos que un hombre que medita con tal armonía de cuerpo y espíritu vuelve a traer sobre sí la mirada complacida del creador: «y vió Dios cuanto había hecho y todo estaba muy bien» (Gen 1,31).

Hemos de decir también que esa purificación y armonía integral del ser humano, facilitada por los métodos orientales, puede suponer para el ajetreado y disperso hombre moderno una oportunidad para experimentar más profundamente el amor de Dios.

Más aún, los métodos orientales pueden significar, en sus diversos contextos, el primer peldaño para que un agnóstico o un alejado de la fe comience a interesarse, a través de la experiencia meditativa, por una vida de fe más plena y madura.

Finalmente, aunque sólo se tomaran las técnicas orientales como simple receta de tranquilidad, ya esto supondría un valor. Creo que en una época como la nuestra en la que el hombre se acostumbra cada vez más a tranquilizarse y controlarse artificialmente por medio de píldoras y sustancias más o menos perjudiciales, no es poco que redescubra sus propios medios de autocontrol. Si además esto lo purifica y lo prepara para una experiencia religiosa de mayor profundidad, el valor será aún mayor.

Pero al mismo tiempo sería ingenuo aceptar las técnicas de meditación oriental sin ningún discernimiento. Ante todo existe un cierto peligro de pelagianismo. Hemos aludido a la dificultad de encontrar una línea divisoria entre naturaleza y gracia. Pero hay métodos de meditación que ponen tal énfasis en el trabajo técnico humano que corren el riesgo de dejar a un lado la visión cristiana de la acción de Dios, orientando al hombre hacia una especie de liberación mecánica. Para citar sólo un ejemplo, Nharishi Mahesh Yohy se presenta como promotor del «sendero mecánico de la realización de Dios»¹⁸.

(18) Cit. por MAURO BERGONZI, O.c. p. 63.

Igualmente hemos de tener presente que cada técnica o método oriental posee una superestructura ideológica propia. No es difícil imaginar la posibilidad de filtraciones de los presupuestos filosóficos y antropológicos subyacentes, cuando se acepta sin ninguna discriminación cualquier método. Por otra parte, hay movimientos como el de los Hare Krishna, que no dudan en comunicar tales presupuestos desde el primer momento de la admisión del candidato. Otros caminos, sin acentuar al principio la superestructura ideológica, dejan trasparecer una concepción de la meta final (llegar a la conciencia del Absoluto o Incondicionado) bastante distinta del encuentro amoroso con el Dios vivo y personal de la revelación cristiana.

Existe también la posibilidad de usar las técnicas orientales exagerando la línea intimista. La tremenda aventura que lleva consigo buscar el rostro de Dios con todo el ser está muy lejos de ser una simple satisfacción personal o una agradable sensación de relajación física. Menos aún se puede confundir con la apetencia egoísta de los *sidhis* (poderes paranormales). La búsqueda integral de Dios supone una conversión radical, interior y exterior. La meditación auténtica lleva a esta revolución. Toda meditación despojada de este elemento radicalmente transformante no podrá ser compatible con una actitud cristiana auténtica.

Pero los efectos de las técnicas orientales no siempre se reducen a procurar ingenuas sensaciones de relajación. Un uso exagerado de ciertas técnicas, como el *prahnayama* para citar sólo un ejemplo, puede causar verdaderos estragos, especialmente en las capas más profundas de la persona. Es verdad que siempre, o casi siempre, cuando existen peligros de esta clase se subraya la necesidad de aprender la técnica bajo la guía de un experto. Pero un guru no siempre es fácil encontrarlo y sobre todo, no se puede nunca prever qué sucederá cuando este tipo de técnicas aparece descrito con todo detalle en las páginas de un libro.

Un corazón limpio

Las últimas observaciones no van encaminadas a quitar todo su valor y riqueza a las técnicas orientales que, como hemos indicado, pueden dar mucho a la meditación cristiana. Por otra parte, creo que desde el principio de este artículo hemos subrayado la complejidad de la expresión «métodos orientales». Por eso, la primera tarea que se impone a todo aquel que desea adentrarse en este terreno es precisamente el discernimiento. Es indispensable saber distinguir, entre la barahúnda de experiencias baratas y de sabiduría en píldoras, que hoy se nos presenta indiscriminadamente como «oriental», las venerables riquezas que el amor de Dios ha depositado en el corazón de otras tradiciones

religiosas. El Concilio Vaticano II las llama «destellos de aquella Verdad que ilumina a todos los hombres» (NA, 2).

Desde sus orígenes, el Cristianismo ha salido siempre purificado y enriquecido en el encuentro con las diferentes tradiciones y culturas. Por eso, en el mismo texto del Concilio recién citado, se añade que la Iglesia exhorta a sus hijos a que, a través de un diálogo prudente y caritativo, reconozcan, guarden y promuevan los tesoros espirituales y morales que en tales tradiciones religiosas existen.

Las dificultades se acentúan cuando falta cualquiera de los dos requisitos indicados en el texto conciliar: prudencia y caridad. Creo que estas dos riquezas se encuentran contenidas en la expresión, *poseer un corazón limpio*. Cuando en la historia de la Iglesia el Cristianismo da un paso adelante en esta clase de encuentros enriquecedores, el artífice concreto de este crecimiento es casi siempre un hombre lleno hasta rebosar de amor y limpidez de corazón. Una limpidez y un amor que todo lo penetran, lo conocen y disciernen. Se trata del hombre de Dios, del santo. Así, S. Jerónimo no dudará en afirmar en una de sus obras que su intención es la de armonizar el mensaje cristiano con el pensamiento filosófico de su tiempo: «congruere nostra cum philosophis»; igualmente S. Agustín incorporará a la tradición de la Iglesia las riquezas espirituales del platonismo y Sto. Tomás las del aristotelismo. Pero en definitiva han de ser hombres llenos de amor y de corazón sincero, los instrumentos válidos para el verdadero encuentro constructivo e integrador. Por eso, uno de los pioneros modernos del encuentro Oriente-Occidente, el monje Abhishiktananda, dice que el único camino para el diálogo es el amor y el único punto de encuentro verdadero (Meeting Point), es el centro del propio ser, o como lo llaman los Upanishads, «la gruta del corazón»¹⁹.

Desde ese profundo centro parecen surgir las palabras que Pablo VI dirigió a un grupo de monjes del zen japonés y otras personalidades del mundo oriental, que recibió el 26 de Julio de 1978, diez días antes de su muerte:

«Nos alegra advertir la prioridad que dais a la cuestión de la purificación del corazón, que es una solución clave para cualquier problema. Una de las afirmaciones de nuestro Señor Jesucristo, contenida en el Evangelio, dice: «Si tu ojo está limpio, todo tu cuerpo estará lleno de luz» (Mt 6,22). Estamos pues convencidos de que no existe solución a los problemas de la libertad, justicia social, desarrollo integral y sobre todo paz, si el corazón y las intenciones de los individuos

(19) Cf. el ensayo póstumo de ABHISHIKTANANDA *The Depth Dimension of Religious Dialogue*, en: *Vidyajyoti*, (May 1981) 202ss.

no son puras. Que el Dios Altísimo os asista en esta búsqueda de un corazón puro, noble y generoso»²⁰.

Junto a estas frases, las últimas palabras que el Papa pronunció y que cerraron el encuentro, adquieren un valor central y profundamente significativo para quienes, con corazón limpio y sincero, traten de mirar la luz que proviene del Oriente:

«Pidamos al Señor la riqueza de amaros y de servirnos siempre»²¹.

Bibliografía en castellano

- BALLESTER, *Experiencias de oración profunda*, Roma 1978.
BALLESTER, *Oración profunda, camino de integración*, PPC 1979.
BOHIGUES, *Escuela de oración*, PPC 1978.
DÉCHANET, *El camino del silencio*, Mensajero.
DÉCHANET, *Yoga cristiano en diez lecciones*, Desclée.
ENOMIYA-LASSALLE, *La meditación, camino para la experiencia de Dios*, Sal Terrae 1981.
JOHNSTON, *La música callada*, Paulinas 1980.
MELLO, *Sadhana, un camino de oración*, Sal Terrae, 3.^a edición 1980.
MERTON, *El Zen o los pájaros del deseo*, Paulinas.

Mariano Ballester, S. J.

(20) *Osservatore Romano*, 27 de Julio 1978, p. 1.

(21) Aunque se trata del mismo encuentro, estas palabras no fueron publicadas por *L'Osservatore* en el discurso oficial citado anteriormente. Mons. PIETRO ROSSANO las trae en su artículo *Dialogue between Christian and non Christian Monks*, publicado en el Boletín del Secretariado para los no cristianos, n. 46 (1981) 53.