

¿QUE PUEDE APORTAR EL ZEN A LA EXPERIENCIA DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES IGNACIANOS?

Por Jorge Julio Mejía M., S.J.

Sentido de esta reflexión

San Ignacio de Loyola propone como Ejercicios Espirituales unas prácticas que disponen para vivir la experiencia de Dios, cuyo resultado es el ser humano "ordenado". Sus anotaciones, reglas, meditaciones, están destinadas a favorecer la entrada en el dinamismo interno de la experiencia espiritual profunda. Y el referente es la experiencia de Dios del mismo Ignacio.

Hay una capacidad que para San Ignacio es central en el proceso de los Ejercicios y la va a convertir en materia de petición constante: "el conocimiento interno". Se pide en momentos claves: en la primera semana se pide "interno conocimiento de mis pecados"¹, es decir comprensión interna del proceso de desorden interior; en la segunda semana: "conocimiento interno del Señor"² para referirse a la disposición que permite la penetración profunda en el texto evangélico para llegar al contacto con Dios en Jesús y en la Contemplación para Alcanzar Amor dice: "pedir conocimiento interno de tanto bien recibido". Cada uno de los pasos de los Ejercicios pretende despertar ese conocimiento interno que se da en el corazón: el silencio, el "reflexionar"³, el imaginar, el aplicar sentidos interiores, conducen al centro, al fondo donde brota el "coloquio". Se trata de un proceso de "conocimiento interno" que lleva a que se vaya "encendiendo el fuego del corazón"⁴, es decir a "afectarse"⁵, a despertar la gran pasión por Dios. Es el proceso interno que nos transforma.

En esta exposición pretendo compartir los aportes que he encontrado en el ejercicio de la meditación Zen para desarrollar la capacidad de "conocer internamente", creando las condiciones que permiten que del proceso interior vaya surgiendo la "oración" (como contacto transformador con Dios, unión de la rama con el tronco), además de abrir a recibir el don de la gracia mediante su proceso de quietud y vacío.

Comenzaré con algunas pinceladas acerca del Zen y la forma como éste nos puede ayudar a llegar a nuestro centro, el corazón. Enseguida haré algunas reflexiones sobre el conocimiento interno, una dimensión del conocimiento que es esencial a la vida espiritual. Será indispensable mirar más de cerca al "corazón" órgano de ese "conocimiento interno". Dado que la meditación Zen favorece el silencio interior, abre al conocimiento interno y facilita el acceso al corazón, podremos comprender por qué es un instrumento que podrá estar presente en la práctica de los Ejercicios que nos preparan para la contemplación de la vida de Cristo en el texto evangélico, de una manera que favorezca la experiencia que desencadena el proceso de transformación.

¿Qué es el Zen?

¹ EE 63

² EE 104

³ EE 108

⁴ Lc 24, 32

⁵ EE. 97

El Zen o Zazen (meditar sentado), es una técnica de meditación que tiene su origen en la experiencia que Buda tuvo hace 2.500 años y que transmitió a sus discípulos: lograr la visión de la naturaleza de nuestro Espíritu. Pero en el ámbito espiritual, cuando se habla de técnica es necesario saber que no se habla de algo exterior. Como dicen los orientales "la técnica perfecta es el Tao⁶ y el Tao vivido es la técnica". Pues bien, el Zen es una técnica de meditación que en sí es ya una expresión de lo más profundo que nos habita. Si bien aquí voy a detenerme de manera particular en el aporte que hace al "conocimiento interno", el ejercicio de la meditación Zen llega a ser un modo de "orar el cuerpo", "forma espacio-temporal del espíritu" para utilizar la frase de Karl Rahner.⁷

En la práctica del Zen se asocian de manera integral mente, cuerpo, siquismo y alma, introduciéndonos en la rueda de la metamorfosis: proceso de vaciarse, desprenderse, soltar, para abrirse, recibir y llenarse del Espíritu.

Comienzo por tomar algunos lineamientos del Maestro T. S. Suzuki en su libro "Los Caminos del Zen".⁸ El Zen pretende introducirnos a un mundo profundo en el que logramos saber cuál es el objetivo de la vida el cual está en función de la visión de la naturaleza de nuestro Espíritu. Para ello hay que escrutar con profundidad este Espíritu, lo cual no tiene nada que ver con la reconstrucción conceptual de la experiencia. Para lograr la visión de la naturaleza de nuestro Espíritu tenemos que liberarnos de las cadenas de la noción de espíritu. La liberación consiste en "establecer tranquilamente" lo que es y al mismo tiempo ver de manera penetrante e íntima la naturaleza de su propio ser, el Espíritu.⁹ Digámoslo con una frase muy característica de Zen: encontrar el Espíritu allí donde este no se puede encontrar lo que da por resultado que el "Espíritu" se establezca de manera tranquila en nuestra vida. Este contacto profundo con el Espíritu es una inmensa apertura al conocimiento interno o conocimiento silencioso, como veremos más adelante. El Zen nos ayuda a poner entre paréntesis nuestra actividad racional y nos abre el camino hacia una forma de conocer más intuitiva, un acceso a lo más íntimo de nosotros mismos, a una percepción más honda de lo que nos habita, somos y nos mueve. Es un importante vehículo para hacer un viaje sin salir de casa.

El Zen ve a los seres humanos como reyes desposeídos, sin memoria para todo aquello que les concierne, dotados de un sentido natural de justicia y orientados instintivamente hacia la felicidad y la belleza, pero que se encuentran en la inmensa escena del mundo como actores sin papel, desarraigados, llevados y traídos por los diferentes sucesos de la vida. El ejercicio de la meditación Zen pretende ayudarnos a "volver a la condición original", yendo allí donde la vida se desarrolla, donde se da el combate real, allí donde la vida se realiza plenamente: sin separación entre uno mismo y los demás a fin de lograr la verdadera libertad; esto hace posible que podamos ser transparentes a esa Vida que está en lo más hondo lo que nos conduce a comportarnos de la manera más oportuna y la mejor adaptada a cada situación.¹⁰ El Zen provoca

⁶ El término chino Tao significa "camino". También su ideograma representa la ley que rige la vida del hombre, su felicidad y su desgracia, sus éxitos y sus fracasos, su nacimiento y su muerte. También puede significar "método", "procedimiento", "doctrina", "enseñanza". (Cfr. Lao Zi, *El libro del Tao*, Ediciones Alfaguara, Madrid, 1983, p.XXIII.

⁷ Citado por K.G. Durckheim en *El Camino, la Verdad y la Vida*, Sirio, Málaga, 1987, p. 92

⁸ Cfr. Daisetz Teitaro Suzuki, *Les Chyemins du Zen*, Editions du Rocher, Paris, 1990, Pp. 45-51

⁹ Id. p.46.

¹⁰ Cfr. *Guide pratique du Zen*, Associatrion italienne Zen Soto, Editions de Vecchi, Paris, 1992, p. 11

que la vida sea vivida a partir de su fuente misma. Entonces vivir se convierte en un arte, el Camino supremo del cual todos los caminos y todas las actividades humanas forman parte.

El Zen es la simplicidad y el desprendimiento que brota de la impermanencia de las cosas. "Al apreciar todas las cosas como impermanentes no podremos apegarnos a ellas y simplemente las veremos pasar. No es un desprendimiento frío, impasible: es un desprendimiento lleno de amor. Las personas sufren y permanecer indiferente sería un juego más del ego que busca una posición de poder. El verdadero desprendimiento es tener una mirada constantemente vuelta hacia la vida que palpita en nosotros, no simplemente hacia nuestros pequeños deseos. Es cultivar una verdadera pasión por la vida, por lo tanto una gran calidez".¹¹ Esto hace recordar las palabras de San Ignacio en el Principio y Fundamento acerca de que "es menester hacernos indiferentes"¹² para lograr cumplir la Voluntad de Dios que no es otra que el que vivamos la vida en plenitud.

Esta fue la invitación de Buda: "No estés fuera de este mundo. Siéntate con todo tu ser y sumérgete en el proceso vital de la realidad. En ese momento preciso tus sentidos funcionan lúcidamente aunque no lo creas. Siéntate en Zazen, mantente bien derecho: la vida está ahí delante de ti, contigo. En ese momento eres completamente transparente a la realidad... en Zazen no te apegues a nada, no pienses que luego podrás lograr un resultado".

La práctica de la meditación Zen consiste en "guardar el espíritu concentrado como al borde de un abismo, sin que nada comprometa su imperturbabilidad" para encontrar la morada de todos los pensamientos, ejercitar una visión penetrante de la naturaleza del Espíritu. El objeto de esta meditación es experimentar lo que es inmutable en lo mutable sin interrumpir el movimiento; por eso la concentración es un estado de extrema actividad y de ninguna manera una simple quietud o pasividad. Se trata de un estado de espíritu interno en el cual los agentes de turbación y de confusión, las cadenas de las formaciones mentales se rompen. El espíritu no experimenta ninguna aspiración, no hay búsqueda aquí o allá, nada de esfuerzo para lograr algo, ni de rechazo, ni representación de nada; no hay vida ni muerte, ni memoria, ni intelección. Aunque se hable de espíritu según el lenguaje convencional, no hay realmente espíritu, el espíritu es no-espíritu. Se trata de alcanzar un nuevo estado de conciencia más allá de todas las tentativas intelectuales para descubrir la morada de todos los pensamientos, de todos los deseos. Es el acceso al silencio interior, a la percepción sin conceptos ni actividad racional, al aquietamiento de la mente, a la escucha de las voces interiores, a una forma de percibir que nos conduce a dimensiones hondas del vivir cotidiano.

El Zen es una actitud que busca la realidad última más allá de la comprensión del intelecto humano. El Zen tiene una serie de negaciones detrás de las cuales existe en realidad la afirmación de una verdad superior.

Por lo anterior la meditación Zen puede ser una ayuda importante para abrirnos a la experiencia viva de Dios y a la íntima toma de conciencia de Cristo lo cual nos lleva a abrir los ojos a la Verdadera Vida. La verdadera liberación en lo más

¹¹ Id. p. 43

¹² EE 23

profundo de nosotros es la experiencia del Cristo interior. Es la frase de Pablo que dice: "vivo yo, ya no yo es Cristo quien vive en mí".¹³ Será el descubrimiento de la Unidad con Dios de la que habla Jesús cuando dice: "Ustedes son los sarmientos yo soy la Vid".¹⁴ La experiencia de la unidad implica una íntima conciencia de participar en ese Todo que abraza al universo, en ese todo creador y liberador manifestado en cada uno de los elementos. Nos sentiremos como la hoja del árbol, para utilizar esta imagen de K.G. Dürckheim: "si la hoja mira desde afuera al árbol le parecerá como separado de ella y de un tamaño aplastante. Pero es posible que un día la hojita comprenda, repentinamente, que ella es una hoja del árbol, que participa en el misterio de este árbol de innumerables hojas. Más aún, podrá descubrir que el árbol, fuente de su fuerza, origen de su forma y raíz de su Ser, está en ella. Más aún: que ella misma es el árbol expresado en el lenguaje de la hoja. La hoja no es el árbol porque él es el infinitamente grande que le parece muy lejano cuando lo mira desde afuera. Sin embargo ella misma es la grandeza infinita en el lenguaje de su más ínfima parte. Puede dirigirse al árbol como si estuviera fuera, pero la hoja no se puede comunicar realmente con él, con la certeza de ser comprendida, sin la conciencia de que ella le es al mismo tiempo interior, dado que el árbol está en ella y ella está en él".¹⁵ Esta imagen ilustra la manera como la interiorización que se logra con el ejercicio de la meditación Zen nos puede despertar a la trascendencia y así probar el misterio de Dios presente en nosotros y en todas las cosas. Es la penetración en el misterio que somos y de una vida libre y orientada exclusivamente hacia la manifestación del ser divino. Meditar es ser conducido al centro.

El Zazen es difícil. No hay duda. El Zazen no desencadena solamente una gran energía, es una postura que despierta. Describamos algunos aspectos de su práctica:

La postura

Sentado en el centro del zafu (cojín redondo), se cruza la piernas en loto o semiloto. Si no es posible, se cruza simplemente las piernas. Conviene apoyarse fuertemente en el suelo con las rodillas.

La cadera inclinada hacia adelante al nivel de la quinta vértebra lumbar, la columna vertebral bien erguida, la espalda derecha, se presiona la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. El mentón entrado y por lo mismo derecha la nuca, el vientre distensionado, la nariz en vertical con el ombligo. Es la actitud justa. Concentración estando bien sentado. Esta postura permite una rápida entrada en el proceso meditativo, en especial la vertical exacta al estar sentado, lo cual depende del buen anclaje en la horizontal, que es la región del abdomen y de la pelvis, es decir, el centro de gravedad, el *hara*¹⁶ del que hablan los japoneses, en el que se concentra toda la energía. El verdadero arraigamiento en la parte baja del tronco da lugar a una línea perfecta hacia la coronilla y el busto suelto y distendido permite que el *hara* se afiance. El arraigamiento en la tierra y en el cielo es la constitución del hombre, su doble origen.

¹³ Pablo

¹⁴ Jn. 15

¹⁵ Cfr. Dürckheim, *Méditer, pourquoi et comment*, Courrier du livre, Paris, 1976, pp. 64-65

¹⁶ *Hara* significa literalmente, *vientre*. Es el "centro vital". Cfr. K.G. Dürckheim, *Hara, Centre Vital de L'homme*, Le Courrier du Livre, Paris, 1974.

Una vez en posición, se colocan los puños cerrados (teniendo los pulgares al interior) sobre los muslos cerca de las rodillas y se balancea la espalda bien derecha, a izquierda y derecha, siete u ocho veces reduciendo poco a poco el movimiento hasta encontrar la vertical de equilibrio.

Se coloca la mano izquierda sobre la mano derecha, las palmas mirando hacia el cielo, contra el abdomen; los pulgares en contacto en su extremidad, mantenidos horizontalmente por una ligera tensión, no describen ni una montaña ni un valle. Los hombros caen naturalmente, como borrados y echados hacia atrás. La punta de la lengua toca el paladar. La mirada se posa por sí misma cerca de un metro de distancia. Está dirigida finalmente hacia el interior. Los ojos, semicerrados, no miran nada, aunque intuitivamente lo miren todo.

La meditación exige disciplina estricta, tanto en la precisión al sentarse como en la firmeza de la concentración o la fidelidad sin desfallecimiento a los ejercicios.

La respiración

La respiración juega un papel primordial. El ser vivo respira. Al principio fue el soplo. La respiración zen pretende establecer un ritmo lento, potente y natural. Si se concentra en una espiración suave, larga y profunda, la atención concentrada en la postura, la inspiración llegará naturalmente. El aire es expulsado lenta y silenciosamente mientras que el impulso debido a la espiración desciende poderoso hacia el vientre. Se "presiona sobre los intestinos", provocando así un saludable masaje de los órganos internos.

Cuando en el Zen se habla de respiración no se refiere a un fenómeno corporal. En realidad se trata del Aliento de la gran Vida, el Aliento que impregna todo lo que vive y al ser humano en su totalidad. Si la respiración no es correcta, todo el ser humano estará en desorden. Cualquier desarreglo de la respiración muestra un desarreglo de la persona que influye en todo lo que se es y se hace, más aún, bloquea la manifestación de Dios e influye en el conjunto del desarrollo interior. La mala respiración es consecuencia del pequeño yo dominador, el egoísmo que retira el Hábito del centro profundo, animado por el diafragma y lo ha instalado en la parte superior y voluntaria del pecho, respirando, entonces, con los músculos auxiliares.¹⁷ La buena respiración es el gran movimiento de la vida que en un latido se da y en otro se recibe; "si se vive conscientemente durante la meditación, este movimiento se apodera poco a poco de todo el hombre para transformarlo a través de una muerte y un renacimiento continuos, que se profundizan sin cesar... es un verdadero entierro del hombre viejo, una muerte de todas las formas fijas de la existencia, para renacer en otro plano como una persona, con toda la dimensión que este término implica".¹⁸ Es lo que dice el himno litúrgico: "Abrid vuestros corazones al soplo divino, su vida se injerta en las almas que El toca. Que renazca un pueblo nuevo. Abramos nuestros corazones al soplo de Dios, pues El respira por nuestra boca más que nosotros mismos".¹⁹

La actitud de espíritu

¹⁷ Idem p. 99

¹⁸ Idem p.99

¹⁹ Ibid.

La respiración justa no puede surgir sino de una postura correcta. Así mismo la actitud de espíritu brota naturalmente de una profunda concentración sobre la postura física y la respiración. Quien tiene aliento vive larga, intensa, apaciblemente. El ejercicio del aliento justo permite neutralizar los choques nerviosos, dominar instintos y pasiones, centrar la actividad mental. La circulación cerebral se mejora notablemente. La corteza cerebral reposa y el flujo consciente de pensamientos se detiene, mientras que la sangre fluye hacia las capas profundas. Mejor irrigadas, se despiertan de un profundo sueño y su actividad da la impresión de bienestar, de serenidad, de calma próximas al sueño profundo, pero en plena vigilia. El sistema nervioso se distensiona y uno se vuelve receptivo, atento al más alto grado a través de cada una de las células del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, sobrepasadas toda dualidad y toda contradicción sin desperdiciar la energía. Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. Desarrollando nuestro tipo de civilización hemos educado, afinado y complejizado el intelecto y perdido la fuerza, la intuición, la sabiduría ligadas al núcleo interno del cerebro. Esta es la razón por la que el zen es un tesoro inestimable para las personas de hoy, al menos para aquellas que tienen ojos para ver y oídos para escuchar.

Sentados en Zazen se dejan pasar, como nubes en el cielo, imágenes, pensamientos y formaciones mentales que surgen del inconsciente, sin oponernos ni engancharnos. Como sombras delante de un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan, repasan y se desvanecen. Llegamos así al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensamiento: verdadera pureza. El zen es muy simple y al mismo tiempo bien difícil de comprender. Simplemente sentados, sin objetivo ni espíritu de ganancia, si nuestra postura, nuestra respiración y la actitud de nuestro espíritu están en armonía, entonces comprenderemos el verdadero zen.

Durante esta meditación se apunta hacia la "nada" de la conciencia natural. No se trata de buscar el vacío por el vacío; pero, si he de captar la plenitud del misterio de Dios, es preciso que me desprenda de la agitación de lo múltiple y libere mi conciencia de todo lo que la ocupa. Obviamente se trata de una meditación muy diferente a la meditación basada solamente sobre un pensamiento o una imagen. Es un camino hacia el propio silencio interior del que testimonia la tradición cristiana desde sus orígenes. Mientras nuestra conciencia no esté liberada, estamos ciegos y sordos, con "ojos que no ven y oídos que no oyen". Las representaciones e imágenes mentales de Dios hacen de él una abstracción. Se pueden hacer bellas consideraciones sobre Dios e incluso entrar en profundidad con la razón en una parábola del Evangelio sin que eso nos cambie nunca. Es un serio desconocimiento del ser humano reducirlo a su cabeza. La actitud justa revela que también somos aliento, corazón, centro profundo.²⁰

El zen es una técnica en la que uno se sienta no para hacer algo, lograr algo, sino en la que uno se sienta y algo le sucede. Se trata de traspasar "las capas superiores del alma, las de la inteligencia activa, del pensamiento técnico, de la voluntad consciente, dirigida hacia un objetivo y dejar el campo libre a las capas más profundas del alma, lo que es de alguna manera la preparación natural para la meditación cristiana".²¹

²⁰ Ibid. p. 98

²¹ Klemens Tilmann, citado por Enomiya Lasalle, *Méditation Zen et prière Chrétienne*, Cerf, p.23

El Conocimiento Silencioso²²

"Conocimiento interno" pide San Ignacio, "conocimiento silencioso" dicen las tradiciones espirituales. Profundicemos un poco en este conocimiento esencial en la vida espiritual.

Nuestra facultad cognoscitiva abarca el conocimiento que se traduce en palabras y el conocimiento silencioso. Se suele considerar únicamente "conocimiento" al que parte de, va acompañado de y se resuelve en palabras. Más aún: a veces sólo se considera auténtico conocimiento el conocimiento conceptual. Incluso al conocimiento simbólico, que es también un conocimiento con palabras — aunque no conceptual—, se le considera poco evolucionado, de segundo orden, prácticamente sin importancia. Si acaso se admite el hecho de la existencia de un conocimiento silencioso, se le considera, a lo más como algo excepcional, marginal, para-normal y, desde luego, no representativo ni significativo de lo que es la facultad cognoscitiva humana.

Ese conocimiento que nace del silencio no es concepto, palabra, representación, sino intuición, o mejor, presencia inmediata, co-presencia, unidad lúcida con lo que se conoce. No es una interpretación ni una representación de la realidad; ni es tampoco una respuesta metafísica a los enigmas de la existencia, ni una formulación. Es un conocimiento que está libre de pensamientos y de palabras y que, por tanto, no está encadenado a los mecanismos de la razón. Brota del misterio silencioso de uno mismo, que es el misterio de Dios, y vuelve —sin palabras— a ese mismo misterio. Es un reconocimiento que, produciéndose en uno mismo, trasciende el "ego" como estructura de pensamientos, como estructura de deseos, como proyecto y como historia.

No es un conocimiento irracional ni contra la razón. Al contrario: el conocimiento racional nace en su seno y es preparado por él. El conocimiento silencioso puede ser guía sin palabras para la razón; pero la razón no es guía suficiente para el conocimiento silencioso, que no es un conocimiento de representación, sino de presencia.

Los maestros del conocimiento silencioso son los maestros espirituales. El camino que ofrecen es el de un proceso interior, el cual es también percepción exterior; es un proceso de conocimiento con todo el ser, no con la mera razón. Ese conocimiento con la totalidad de uno mismo no es representación de lo que se conoce, sino lucidez en su presencia: esa lucidez que es co-presencia, unión y vibración. Lo que se conoce es "eso sutil ahí" que todo lo llena y a nada se liga; que todo lo penetra, todo lo trasciende y está libre de todo.

Cuando tenemos como perspectiva el lograr hacer contacto con lo más íntimo de nosotros mismos y con lo interior de todo lo exterior que nos rodea el *conocimiento silencioso* es un conocimiento sin el cual el acceso a esa realidad

²² Cfr. Mariano Corbí, *Conocer desde el silencio*, Sal Terrae, 1992

invisible no es posible. Su desarrollo paciente a lo largo de toda la vida es viable gracias a ejercicios en los que la quietud y la transformación de la vida de los afectos es esencial; uno de esos ejercicios es la meditación Zen.

Conocer desde el silencio es una puerta principal para ingresar al santuario del corazón. Es en esa hondura nuestra donde podremos hacer contacto *con Dios*, para desencadenar el proceso que nos permitirá ordenarnos y crecer como hijos de Dios creados a su imagen y semejanza. Es esa dimensión del conocimiento la que permite que podamos relacionarnos con los pasajes del Evangelio de manera que éstos nos toquen y nos transformen, más allá de todas las ideas preconcebidas, descubriendo un orden inherente al camino interior recorrido por Jesús. El "lenguaje" que se instaura en esta comunicación, es accesible, en un diálogo interior secreto, solamente a quien ha experimentado la presencia activa de Dios; es lo que San Ignacio llama el "Coloquio".

Quiero terminar esta parte contándoles una historia de Thony de Mello:

Había un templo construido en una isla, a tres kilómetros del continente. Aquel templo tenía mil campanas de plata, grandes y pequeñas. Campanas forjadas por los mejores artesanos del mundo. Cada vez que el viento soplabo, o había tempestad, las campanas sonaban.

Se decía que quien oyese aquellas campanas sería iluminado y tendría una gran experiencia de Dios. Los siglos pasaron y la isla se sumergió en el océano. Pero persistió la tradición de que de vez en cuando las campanas tocaban y quien tuviese el don de oír las, sería transportado hasta Dios.

Atraído por la leyenda, un joven emprendió un viaje de muchos kilómetros hasta llegar al lugar donde, se decía, años atrás había estado el templo. Se sentó en la primera sombra que encontró y comenzó a esforzarse por oír el sonido de aquellas campanas.

Por más que se esforzó, lo único que consiguió oír fue el rumor de las olas rompiendo en la playa o chocando contra el roquedal. Y eso lo irritó, porque intentaba apartar aquel rumor para oír tocar las campanas. Intentó una semana, cuatro semanas, ocho semanas... pasaron tres meses. Cuando estaba por desistir, una noche oyó a los ancianos de la aldea que hablaban sobre la tradición y sobre las personas que habían recibido la gracia de escuchar las campanas y su corazón se encendió. Pero sabía que el corazón ardiente no sustituiría el sonido de aquellas campanas. Después de intentar ocho meses más, resolvió abandonar. Tal vez solamente se tratase de una leyenda, tal vez la gracia no fuese para él. Se despidió de las personas con las que vivía y fue a la playa a decir adiós al árbol que le había dado sombra, al mar y al cielo.

Mientras estaba allí, comenzó a escuchar el sonido de las olas y descubrió, por primera vez, que era un sonido agradable, sedante; y el sonido conducía al silencio. Y mientras el silencio se profundizaba, algo sucedió. Oyó el tintinear de una pequeña campana. Se sobresaltó y pensó: "¡Debo estar produciendo ese sonido, debe ser autosugestión!" Otra vez comenzó a escuchar el sonido del mar, se tranquilizó y se quedó en silencio. El silencio se hizo más denso, y oyó de nuevo el tintinear de una

pequeña campana. Antes de asustarse, otra campana tocó y otra más y otra y otra y otras... Y luego una sinfonía de mil campanas del templo tocando al unísono. Fue transportado hacia afuera de sí mismo y recibió la gracia de la unión con Dios.²³

Llegar al centro. Hacer contacto con lo que es más íntimo que lo más íntimo de mí mismo, he ahí el recorrido esencial en todo camino espiritual. Exploremos ahora un poco más el órgano interno que percibe lo invisible, donde se da el "conocimiento interior" y a partir del cual se origina la comunicación con Dios. Ese órgano interno que puede ser desarrollado con la práctica del Zen y que nos ofrece otra mirada y otra comprensión de los misterios de la vida de Cristo.

El corazón

Me refiero al "corazón" no como sede de nuestros sentimientos, sino como centro que se abre precisamente cuando el yo lo abandona todo, y abierto al cielo y a la tierra se ancla en ese punto neurálgico que une a los dos. Físicamente ese punto está a la altura del plexo solar. Ahí es donde confluyen la horizontal y la vertical, la vida terrestre, condicionada por todo el peso de la historia y la vida celeste, no condicionada, por encima del espacio y del tiempo, el Ser Divino. En el campo de esa tensión es donde se forma el centro personal del ser humano, cuando éste permite que lo incondicionado se manifieste en lo condicionado y que aparezca la fuerza en la debilidad, el sentido en lo absurdo, el amor en la crueldad del mundo; cuando sabemos que no podemos vivir más que por Dios, para Dios y con Dios y aceptamos continuamente la responsabilidad de no traicionarlo con la huida sobre la horizontal. Ese es el centro del encuentro con Cristo: centro de todo centro, y principio de toda forma, el Verbo por el que todo subsiste, el que une cielo y tierra. Estaremos en nuestro centro cuando nos sintamos uno con Cristo y podamos escuchar su llamada como la de un Maestro interior. Toda nuestra vida, entonces, saldrá de Cristo.²⁴ Lo más íntimo que lo más íntimo de mí mismo, como diría San Agustín, es Dios. Es allí donde El "me habita", "dándome ser, animando, sensando y haciéndome entender; asimismo haciendo templo de mí".²⁵

La oración procede de esa zona interior. Sabemos muy poco de nosotros mismos, de nuestro cuerpo y menos aún de la vida invisible en nosotros. Vivimos en nuestras fronteras, en la superficie, a nivel de nuestra epidermis, mientras que en lo más profundo de nosotros permanece como un mundo insospechado.²⁶

Veamos qué dice la Escritura sobre el *corazón*. En el Génesis se dice que Dios Creó al hombre y le infundió su espíritu de vida.²⁷ Hombres y mujeres recibimos del creador un órgano que hay en nosotros gracias al cual brota la oración. Ese órgano es *el corazón*.

El pueblo no escucha el llamado del Señor y mantiene su corazón lejos de El: "Ese pueblo se me ha llegado con su boca, y me han honrado con sus labios, mientras

²³ Anthony de Mello, *Caminar sobre las aguas*, Editorial Lumen, 1993

²⁴ Idem. P. 106

²⁵ EE. 235

²⁶ André Louf, *Seigneur apprends-nous à prier*, Editions Lumen Vitae, Bruxelles, p. 9

²⁷ Gen 2, 7

que su corazón está lejos de mí".²⁸ El pueblo endurece su corazón, debe convertirse de todo corazón, la misericordia de Dios es piedad-del-corazón; el Señor promete darles un corazón nuevo, les arrancará el corazón de piedra y les dará un corazón de carne el único que puede animar todo el cuerpo. Sólo en ese corazón puede descender el Espíritu, ese es el corazón que se abre a la Voluntad, a la Palabra y al Espíritu de Dios.²⁹ Dios transforma el corazón para que acoja su Palabra.³⁰ Es allí, en ese fondo donde nace la oración. El corazón es a la vez órgano y santuario. Cuando el corazón está puro es posible ver a Dios.³¹

El corazón no se identifica con la inteligencia discursiva con la cual razonamos ni tampoco con la sensibilidad, ni con la afectividad. El corazón se sitúa a un nivel más profundo de nosotros. Es el núcleo más secreto de nuestro ser, la raíz de nuestra existencia lo que los místicos han llamado la "punta fina del alma", o la "cima del espíritu".³²

En la vida de todos los días nuestro corazón permanece con frecuencia escondido. Apenas emerge a la conciencia. Vivimos sumergidos en los sentidos exteriores, nos perdemos en nuestras impresiones y nuestros sentimientos, en todo lo que nos atrae o se nos opone. Incluso cuando queremos vivir a niveles más profundos nos volvemos hacia lo abstracto: sopesamos, reflexionamos, sacamos conclusiones lógicas. Mientras tanto nuestro corazón permanece como dormido y no palpita al ritmo del Espíritu.

Jesús se refiere con frecuencia al corazón: nuestro corazón está ciego, endurecido y cerrado.³³ Es lento y perezoso, pleno de tinieblas. De un corazón bueno proceden las obras buenas. Hay que amar a Dios y al prójimo con todo nuestro corazón y con toda nuestra alma.³⁴ Somos peregrinos que buscamos un espacio interior aún desconocido; buscamos nuestro ser más profundo, ese "hombre escondido en el fondo del corazón"³⁵ del que habla Pedro. Allí Dios nos encuentra y a partir de allí podemos encontrar a los demás. Allí Dios nos habla y a partir de allí podemos hablar a los demás.

Estamos en camino hacia nuestro corazón y para alcanzarlo hay que trabajar asiduamente. Es allí donde podemos mantenernos unidos al tronco de la Vida.³⁶ Todo método de oración no puede ser otra cosa que una forma de hacer contacto con el corazón y despertarlo. Es una forma de vigilancia, la vigilancia recomendada por Jesús.³⁷

Si nuestro corazón duerme en vano pretendemos orar. Andaremos distraídos, o sumergidos en el sentimentalismo. Nuestra inteligencia puede hacer grandes esfuerzos, podemos tener ideas claras, pero el resultado será siempre una forma de

²⁸ Is 29, 13

²⁹ Cfr. Ez 2, 3; Joel 2, 12; Os 11, 8; Is 54, 7-8; Ez 36, 25-27

³⁰ Hechos 16, 14

³¹ Mt 5,, 3-12

³² André Louf, o.c. p.24

³³ Mc 8, 17

³⁴ Cfr. Lc. 24, 25; Mt 13, 15; Dt 10, 12-22; Mt 7, 17.

³⁵ 1 Pe 3, 4, citado así por André Louf, o.c., p. 25

³⁶ Jn 15, 4

³⁷ Mt 26, 41; Mc 13,33

orar fría y seca que se aleja de la vida. Imaginación, sentimiento e inteligencia darán fruto en la oración a condición de que nuestro corazón esté despierto y que gracias al fuego del corazón, como ocurrió a los discípulos camino de Emaús, podamos ir más allá logrando comprender lo incomprensible y aceptar lo inaceptable. En ese momento estaremos acercándonos al "Conocimiento Silencioso", el "conocimiento interno" y para el cual la meditación Zen es un valioso instrumento para desarrollarlo.

La contemplación del Evangelio

De las cuatro semanas de los Ejercicios Espirituales, una se dedica a la "limpieza del corazón" para aclarar nuestra mirada interior y tres a la contemplación de los Misterios de la Vida de Cristo. Ya puestos frente al texto las explicaciones de quien acompaña a los Ejercitantes deben cesar: "en cuanto el entendimiento es iluminado por la virtud divina, es de más gusto y fruto espiritual que si el que da los ejercicios hubiese mucho declarado y ampliado el sentido de la historia. Porque no el mucho saber harta y satisface al ánimo, mas el sentir y gustar de las cosas internamente".³⁸ Ese "entendimiento iluminado por la virtud divina" es el resultado del acceso progresivo al conocimiento interno.

Los Ejercicios Espirituales están centrados en ese conocer internamente al Señor gracias a la penetración profunda en el texto del Evangelio. Se trata de ir más allá de la letra, penetrar en el Espíritu del texto. Por lo tanto prepararse para este ejercicio fundamental, crear condiciones para ir penetrando profundamente en el texto, es esencial para la experiencia espiritual transformadora de los Ejercicios de San Ignacio. Veamos por qué es tan importante ese texto de sabiduría.

En el Evangelio se encuentra lo más profundo del ser humano. En sus pasajes se encuentra una escuela de la gran pasión de Dios actuando en nosotros; se nos revela una articulación casi sagrada entre el amor y la libertad; se revela una dinámica inconsciente de solidaridad entre los seres humanos que se desconocen, se ignoran.

El efecto de verdad siempre nueva que la lectura asidua del Evangelio engendra en el corazón y la inteligencia es un llamado, cotidianamente renovado a sobrepasar nuestros procesos lógicos conscientes. Son siempre las mismas palabras pero parece que siempre revelan un sentido nuevo a medida que avanzamos en el tiempo, a lo largo de nuestras experiencias.

El Evangelio no cesa de cuestionarnos, cualesquiera que sean las respuestas que ya hayamos encontrado. Esta secuencia de palabras causa un choc en nuestra conciencia, renovando la alegría y el deseo de conocer internamente el Reino de Dios.

³⁸ EE.Nº 3

Estos textos causan un efecto de verdad en lo más profundo de los seres que los leen y debemos prepararnos para entrar en contacto con las fuentes de esta verdad.³⁹

Las contemplaciones de la vida de Cristo son para descubrir, como por etapas, su "camino" al servicio de Dios y de los hombres. Contemplando la vida de Cristo aprendemos a conocernos verdaderamente a nosotros mismos.

Contemplar es "conocer internamente", a través de lo que revela Cristo en su vida de hombre acerca de lo que es Dios para nosotros: cada escena narrada por el evangelista contiene, en la particularidad de un acto, de un gesto, de una palabra, todo el "misterio" del amor que está en Dios y que, en los "misterios" visibles del Verbo encarnado, se manifiesta a los ojos del corazón para transformar nuestras vidas.

Para que los versículos del Evangelio se animen y dejen transparentar a nuestra fe el misterio divino del que están cargados se necesita mucho silencio, humildad, presencia acogedora.

Una primera lectura no basta, ni siquiera una segunda. Hay que dejar que cada detalle de la escena contemplada resuene en la conciencia hasta que nazcan, se afirmen, se unifiquen los movimientos de adhesión y de oblación de sí, por los cuales el que contempla reconoce la escena como el lugar donde él mismo se encuentra comprometido.

Esa vitalidad que hay en ese texto sagrado, ese misterio que yace entre líneas, ese texto espejo en el que podemos descubrir lo más profundo de los dinamismos que nos habitan en los cuales Dios nos crea a cada instante, es al que vamos llegando a lo largo del paciente silencio, de la contemplación aplicando los sentidos interiores. Con paciencia, lentamente, abriéndonos, escuchando, sintiendo, estando presentes, repitiendo con la esperanza de que una mirada cada vez más sencilla nos ayudará a descubrir el signo que Dios nos dirige a través de ese "misterio".

Una "técnica" importante de acceso al conocimiento interno aplicado el texto evangélico es la aplicación de sentidos. Permítanme un pequeño paréntesis para ampliar un poco el significado de esta aplicación de sentidos. No creo que la aplicación de sentidos consista en una actividad meramente imaginativa según la cual pintamos un cuadro e imaginativamente nos metemos en él a "aplicar" los sentidos como si estuviéramos en contacto con una realidad material: sentir, ver, gustar, oír, oler. No. Creo que se trata no tanto de hacer, cuanto de acoger gracias a esta actividad. La aplicación de sentidos concierne solamente a las condiciones en las que la dimensión trascendente de la escena puede irse revelando. Se trata de permitir que una cualidad suprasensible pueda intervenir gracias a su actividad. Para esto se debe retirar su función primaria. A cada uno de los sentidos le corresponde una cualidad: el sonido, el olor, el gusto, el tocar, el color, la imagen: estos son los datos que aparecen inmediatamente. Pero todos los sentidos están ligados a una cualidad suprasensible. Cuando los sentidos aparecen en el ejercicio de la contemplación, conducen a un nuevo sentido global. La cualidad de eso suprasensible que se transparenta a través de todos los sentidos posee un carácter espiritual que permite percibir un supranatural.

³⁹ Fraçoise Dolto, *L'Évangile au risque de la psychanalyse*, p.9-16

Pongamos un ejemplo: puedo escuchar el murmullo del agua en un riachuelo. Ese sonido llena mis oídos, llena mi espíritu de una cierta cualidad auditiva. Pero si yo me sumerjo cada vez más profundamente en ese murmullo, si penetro a través de lo que oigo en lo que ese sonido recubre, puede ser que yo escuche una cualidad de un carácter particular, la cualidad de un inaudible asociado a lo audible. Lo que escucho puede alcanzar otra dimensión en la que quien escucha deja de cierta manera atrás lo escuchado espacial. Puedo entrar a una dimensión diferente. Es la escucha de las campanas a la orilla del mar de la historia narrada más arriba. Cuando se va llegando al oído interior se puede llegar a través del ruido, a ese silencio particular que parece ser la tonalidad de otro mundo. A través del olfato podemos captar el olor de atmósferas, a veces indefinibles, pero que son claramente perceptibles y que actúan sobre nuestro humor. A través de olores materiales podemos llegar a una atención meditativa que nos permite sobrepasarlos. Así podemos llegar a través del olor real a un aura y una atmósfera ligados a un lugar, a un objeto e incluso a una persona. Si en la contemplación aplicamos los sentidos no es para entrar en contacto simple y llanamente con la realidad material de las escenas sino para ir más allá a una realidad sutil, supra-objetiva que la trasciende, que anuncia una vida más amplia. Seguramente a esto se refería Maestro Eckhart cuando dijo: "Quien tiene a Dios en la lengua encuentra en todas las cosas el sabor de Dios".⁴⁰

Continuemos con las reflexiones acerca del particular acercamiento al texto evangélico que se da en los ejercicios de San Ignacio. Para sumergirnos en la realidad profunda que es vehiculada por el texto necesitamos unificar la atmósfera: conservar el recuerdo a lo largo del día, como quien guarda la fragancia de un perfume. En los momentos de silencio o de vuelta a sí mismo algún punto de lo que se ha contemplado se hace presente en el interior, como algo que uno lleva en el corazón, como una luz, como un estímulo a la profundización de ese punto y que poco a poco se va haciendo presente:

- es como un llamado que surge del fondo del pasaje, de la palabra y que hay que mantener contra corrientes amenazadoras;
- es como un recuerdo que empieza a acompañar la vida, a permanecer en ella a la manera de un amor que no tiene que defenderse de la vida ordinaria, porque es él el que le da sentido y densidad; profundiza poco a poco en el deseo de volver a retomar el texto, a retomar la contemplación en algún punto en el que todavía nos sentimos insatisfechos;
- la corriente profunda de la realidad de la cual es una pista el texto se hace poco a poco presente al corazón y va madurando: adquiere nueva resonancia que hace desear ir más allá en la profundidad alcanzada;
- un aspecto de la persona de Cristo, una palabra, adquieren nueva resonancia que hace desear ir más lejos en el conocimiento interno alcanzado.

Cuando se está de nuevo en el ejercicio, se llega con el corazón cargado de todo lo que esa presencia, recuerdo, inquietud ha comenzado a mover en el interior.

De ejercicio en ejercicio la misma vida comienza a aclararse con una luz inesperada. La situación humana de nuestra vida implicada en el tejido profundo del texto, en la escena contemplada como un espejo, comienza a verse con claridad y

⁴⁰ Cfr. Durchein, *Méditer, pour quoi et comment*, Le Courrier du Livre, Paris, 1976, pp. 149-157

despierta un dinamismo interior en términos de deseo, de orientación, de camino, de rechazo o de elección de algo, de comprensión profunda, de luz que se enciende y nos da una nueva perspectiva. Descubrimos que no hay otro lugar de verdad que nosotros mismos.

El paso permanente del texto a la vida y de la vida al texto da nuevo impulso a la contemplación. Es la manera de “hacernos presentes” a las escenas contempladas: se despierta con particular fuerza a la presencia y acción del Maestro Interior que nos llama y nos conduce y hace pasar a nuestra vida diaria la fuerza de liberación que se realiza en la vida de Cristo, no allá y entonces, sino aquí y ahora.

Ese es el proceso de "conocimiento interno" que se da en los ejercicios. Cada ejercicio aporta algo, suscitando “movimientos”, “espíritus”. Al ritmo de los ejercicios se afina la conciencia y la experiencia de una presencia interior que nos trabaja y por lo tanto nos mueve, y este descubrimiento se hace con la conciencia de que es un “don” de Dios.

Se experimenta una especie de adhesión global a la existencia humana que nos es dada vivir, aún a través de pruebas o de heridas que no desaparecen. El gusto interno, la alegría que quita toda tristeza y turbación, el amor que encuentra en todas las cosas al Dios que es su fuente, brotan de los ejercicios y de toda nuestra vida cotidiana iluminada desde el interior por el ejercicio. Descubrimos poco a poco cómo todo procede de Dios como la luz procede del sol y el agua de la fuente; cómo el "trabaja y labora por mí en todas cosas criadas".⁴¹

Nuestros impulsos, nuestras mociones, permanecen purificándose y corrigiéndose en la fuente que es la persona de Cristo que nos llama a seguirlo en el servicio del Reinado de Dios.⁴²

El Evangelio nos presenta cómo sería la existencia habitada por Dios, de forma simple, en lo cotidiano de la vida. Jesús siempre presente oportunamente en lo que ocurre y que por este solo hecho lo hace ocurrir de otra manera.

Alternar los momentos de contemplación del texto sagrado con los tiempos en los que podemos estar en quietud, en silencio interno, con el cuerpo abierto, decantando, dejando penetrar, escuchando los ecos que el texto ha ido produciendo en el corazón, sintiendo las palabras como un perfume que nos acompaña, como una lluvia que nos penetra, sería aprovechar lo que la meditación Zen puede aportarnos para llegar a esa hondura del "conocer internamente" y que trae como consecuencia dejar a Dios ser en nosotros, seguir los impulsos del Jesús interior activo y transformador, descubierto pacientemente.

Conclusión

A mi juicio el "conocimiento interno" es una condición clave para vivir la experiencia de los Ejercicios. En ellos ordenar la vida no es hacer esfuerzos de voluntad para acomodarnos a la norma moral, sino entrar en contacto con el Dios que nos habita y dejarnos transformar por su presencia y su acción, dejarnos conducir por

⁴¹ EE 237

⁴² Cfr. Giuliani, S.J. *Los Ejercicios en la vida corriente*, apuntes.

su movimiento, por la fuerza del Espíritu que es como el viento: uno no sabe de dónde viene ni para dónde va.⁴³ Los Ejercicios pretenden en última instancia facilitar la transparencia a Dios, presente en nosotros y en todas las cosas, en un universo que aguarda "a que se revele lo que es ser hijos de Dios... y lanza un gemido universal con los dolores de su parto... aun nosotros gemimos en lo más íntimo a la espera de la plena condición de hijos, del rescate de nuestro ser".⁴⁴

A veces nos preocupa que los Ejercicios no nos cambien. Tenemos que aprender a hacerlos de tal manera que podamos encontrar respuesta a las preguntas que sentimos en lo más hondo de nuestro ser:

- ¿Cómo me puedo abrir a Dios?
- ¿Cómo puedo percibirlo?
- ¿Cómo puedo acogerlo?
- ¿Cómo puedo penetrarme de su presencia?
- ¿Cómo puedo remover los obstáculos que detienen mi camino hacia El?
- ¿Cómo permitir que Dios tome forma en mi vida y a través de mi, es decir cómo lograr entrar en contacto con la verdad profunda de la vida, cómo estructurar mi vida a partir de ella y al mundo a partir de esa experiencia profunda?

Toda nuestra misión según la experiencia de San Ignacio es unirnos como instrumentos con Dios, siendo esta unión una experiencia, no una convicción, y al mismo tiempo dejarnos transformar por ese Dios que nos habita y trabaja siempre en nosotros. Eso es hallar y seguir su santa Voluntad.

Cuanto más avanzamos en ese ejercitarnos permanentemente a la luz de la presencia activa del Jesús interior descubierta en el espejo del espíritu del texto evangélico, más aptos nos volvemos para percibir la Voz de Dios que se comunica en la vida de todos los días, es decir, nos convertimos en contemplativos en la acción. Sólo así podremos estar arraigados y cimentados en su amor activo para vivir de manera transformada nuestra vida y convertirnos en puntos de levadura, de sal y de luz que puedan llenar de espíritu la buena masa del pan de la sociedad, poner sabor en la vida de todos los días marcada por la amargura, infundiendo el placer de saborearnos vivos, amados y amantes; iluminar en medio de la oscuridad de la injusticia, el egoísmo, la soberbia, la violencia y el odio. Y para disponernos a esta experiencia, para hacer el viaje a nuestro *corazón* y *desarrollar ese órgano de percepción del mundo trascendente*, la meditación Zen puede aportarnos quietud, silencio interior, vacío, posibilidades de penetrar al centro del templo del Espíritu que somos cada uno y cada una de nosotros, ir al corazón. El Zen puede ayudarnos a aclarar la mirada que ve a Dios; puede ayudarnos para que el *conocimiento interno* sea el camino hacia la presencia activa del Dios que permanentemente desea dárseme, que me habita dándome ser, dando entender, animando, sensando y haciéndome entender, haciendo templo de mi.⁴⁵ La postura del Zen nos permite una integral actitud de apertura y vigilancia: cuerpo y ojos abiertos, en actitud de escucha, interior

⁴³ Jn 3, 8

⁴⁴ Romanos, 8, 22-24

⁴⁵ EE. N° 235

libre, desprendido, entregándolo todo y esperando que el Señor nos de su amor y su gracia: que esto nos basta.⁴⁶

⁴⁶ EE. N° 234

Bibliografía

André Louf

Seigneur apprends-nous à prier
Editions Lumen Vitae, Bruxelles.

Bernard Rérolle

Le Japon du silence et la contemplation du Christ
Centurion, Paris 1991, 249 páginas

Charlotte Joko Beck, Steve Smith

La Vida tal como es
Norma, 1997, 324 páginas

Daisetz Teitaro Suzuki

Les Chemins du Zen
Editions du Rocher, Paris, 1990, 208 páginas

Françoise Dolto,

L'Évangile au risque du psychanalise,
Editions du Seuil, 1977.

Guide pratique du Zen

Réalisé par L'Association Italienne Zen Soto
Editions de Vecchi, Paris 1992, 157 páginas

H.M. Enomiya Lassalle

El Zen
Mensajero, Bilbao, 1981, 244 páginas

H.M. Enomiya Lassalle

El Zen entre Cristianos
Herder, Barcelona, 1980, 79 páginas

H.M. Enomiya Lassalle

Méditation Zen et prière chrétienne
Cerf, Paris, 1973, 209 páginas

H.M. Enomiya Lassalle

Zazen y los Ejercicios de San Ignacio
Ediciones Paulinas, Madrid, 1975, 95 páginas

H.M. Enomiya Lassalle

Zen y Mística Cristiana
Ediciones Paulinas, Madrid, 1986, 429 páginas

Hans Waldenfels

La méditation en Orient et en Occident
Editions du Seuil, Paris, 1981, 90 páginas

Henri Bourgeois et Jean-Pierre Schnetzler

Prière et méditation dans le christianisme et le bouddhisme
Desclée de Brouwer, Paris, 1998, 233 páginas

Ignacio de Loyola
Ejercicios Espirituales
Ediciones Mensajero, Bilbao

J.K. Kadowaki, S.J.
Le Zen et la Bible
Albin Michel, Paris, 1992, 237 páginas

Jacques Breton
Vers la lumière, Expérience chrétienne et bouddhisme zen
Bayard éditions/Centurion, Paris 1997, 219 páginas

K.G. Dürckheim,
L'expérience de la transcendance,
Cerf, Paris 1987

K.G. Dürckheim,
Le centre de l'être,
Albin Michel, Paris, 1992

K.G. Dürckheim,
Le don de la grâce,
Editions du Rocher, 1992

K.G. Dürckheim,
Méditer, pour quoi et comment,
Le Courrier du livre, Paris, 1976

K.G. Dürckheim,
Práctica del camino interior,
Mensajero, 1994

Mariano Corbí,
Conocer desde el silencio,
Sal Terrae, 1992

Roshi Philip Kapleau
Los tres pilares del Zen
Gaia ediciones, Madrid, 1994