

UN ACERCAMIENTO A LAS GRANDES TRADICIONES DE MEDITACIÓN

M^a Teresa Román López

RESUMEN

Con el término meditación se ha designado una colección de prácticas, métodos, entrenamientos, habilidades, destrezas, ejercicios, técnicas, etc. en el seno de algunas de las grandes tradiciones sagradas. En este artículo examinamos el yoga, algunas variedades de la meditación budista y la meditación cristiana.

ABSTRACT

The term meditation has been used to designate a collection of practices, methods, training, abilities, skills, exercises, techniques, etc. at the heart of some of the great sacred traditions. In this article, we will examine yoga, some varieties of Buddhist meditation and Christian meditation.

RÉSUMÉ

Avec le terme de méditation, on a désigné une collection de pratiques, de méthodologies, d'entraînements, d'habiletés, de détresses, d'exercices, de techniques, etc. au sein de quelques grandes traditions sacrées. Dans cet article on analyse le yoga, quelques variétés de la méditation bouddhiste et de la méditation chrétienne.

“La meditación se ocupa de desplegar una presencia, una modalidad del ser que puede ser expresada y desarrollada en toda situación en que el individuo se encuentre. Esta presencia o modo de ser tiene la virtud de transformar todo lo que toca: si su medio es el movimiento, lo convertirá en danza; si es la inmovilidad, lo convertirá en escultura viviente; si es el pensamiento, en las más altas dimensiones de la intuición; si es la emoción, en una fusión con el milagro del ser; si es el sentimiento, en el amor; si es el canto, en la expresión sagrada; si es el habla, en la oración o la poesía; si son las cosas de la vida diaria, en un ritual en nombre de Dios o en una celebración de la existencia”.

Claudio Naranjo

INTRODUCCIÓN

Con el término meditación se designa un campo de estudio, de prácticas, métodos, entrenamientos, habilidades, disciplinas, destrezas, ejercicios, técnicas y experiencias de una variedad tal que resulta muy difícil

aproximarse al significado de esa palabra. En efecto, cuanto más amplio es el islote del conocimiento, más inabarcable es el continente del misterio. Para Graf Dürckheim, con la etiqueta meditación: "se pueden comprender y practicar varias cosas: ejercicios de silencio y de calma, o meditación como ejercicio de recogimiento y de interiorización destinado a penetrar en el contenido profundo de un texto o de una imagen sagrados. Se puede meditar para reavivar y regenerar la fe tradicional. Sin duda que todo esto es bueno. Pero la meditación puede y deber ser otra cosa: el instrumento de apertura al Ser esencial. De esta forma, el sentido de la meditación es el de un ejercicio iniciático"¹. Por su parte, LeShan afirma:

"El ejercicio completo de lo que significa ser humano, lo que constituye el objeto de la meditación. La meditación es una disciplina ardua, que practicada con constancia, nos facilita la aproximación a ese objetivo. No es la invención de un hombre o de una escuela en particular. Reiteradamente, en muy distintos lugares y épocas, concienzudos investigadores de la condición humana han llegado a la conclusión de que los seres humanos tienen un mayor potencial de ser, vivir, participar y expresarse, que el que están habituados a utilizar. Estos investigadores han desarrollado métodos de enseñanza destinados a ayudar a los demás en la consecución de estas capacidades, y todos estos métodos (prácticas meditacionales) tiene entre sí muchas cosas en común [...] están basados en las mismas ideas y principios, ya hayan sido desarrollados tempranamente en la India, entre los siglos V y XII en los desiertos de Siria y Jordania, en el siglo X en Japón, en los monasterios medievales europeos, en los siglos XVIII y XIX en Polonia y Rusia, o en otras épocas y lugares".

En el mundo cristiano, muchas veces se entiende la meditación como un pararse a considerar determinadas ideas, o como seguir una línea de actividad intelectual concreta. Pero para aquellas personas que están más en contacto con los sistemas de meditación procedentes de la sabiduría oriental, se concibe ésta como la conquista de un estado a-conceptual de la mente y un pararse a considerar todo aquello que está fuera del ámbito de las ideas. Sin embargo, la ausencia o la presencia de lo conceptual es sólo una de las diferencias en la interpretación de las disciplinas de meditación.

"Mientras ciertas técnicas (como el tantra tibetano) ponen el acento en las imágenes mentales, otras recomiendan evitar toda imagen (por ejemplo, el zen). Algunas técnicas implican a los órganos de los sentidos y usan la

¹K. Graf Dürckheim, *Meditar por qué y cómo*, Mensajero, Bilbao, 1987, pp. 12-13.

música o formas visuales (como los mandalas); otras proponen un alejamiento absoluto del mundo de los sentidos. Algunas predicen la inacción total, y otras incluyen acción (mantra), gestos (mudra), caminar o llevar a cabo diversas actividades. Finalmente, algunas formas requieren estados emocionales específicos, mientras que otras alientan la indiferencia y el situarse al margen de toda identificación con una ilusión particular².

En este artículo vamos a examinar brevemente algunos de los grandes sistemas de meditación que forman parte de las más importantes tradiciones religiosas del mundo, a saber: el yoga, algunas variedades de la meditación budista y la meditación cristiana.

EL YOGA

La palabra yoga³ deriva de la raíz sánscrita *yuj*, "controlar", "enyugar", o "unir", y se emplea en diversos sentidos. En un sentido restringido, yoga es una de las seis escuelas filosóficas ortodoxas de la India. En un sentido más amplio, yoga se refiere a las técnicas o disciplinas de ascetismo o meditación que, al parecer, favorecen la experiencia espiritual y la comprensión profunda de la naturaleza de la existencia⁴. En palabras de Aurobindo: "Toda la vida es yoga consciente o subconscientemente. Pues con este término significamos un esfuerzo metodizado en pos de la autoperfección mediante la expresión

²C. Naranjo, *Psicología de la meditación*, Editorial Cuatro Estaciones, Buenos Aires, 1989, p. 14.

³Cf. T. Bernard, *El camino práctico del yoga*, La Pléyade, Buenos Aires, 1972; G. Feurstein, *Yoga*, Oniro, Barcelona, 1988; P. Masson-Oursel, *Le Yoga*, PUF, París, 1963; Vishnudevananda, *El libro de yoga*, Alianza Editorial, Madrid, 1975; M. Eliade, *Yoga, inmortalidad y libertad*, La Pléyade, Buenos Aires, 1988; J. Blofeld, *La puerta de la sabiduría. Yogas contemplativos y curativos taoístas y budistas, adaptados para los practicantes occidentales de la Vía*, Herder, Barcelona, 1983.

⁴Existen distintos tipos de yogas, a saber: Hatha yoga, Karma Yoga, Jñana Yoga, Bhakti Yoga, Tantra-yoga, Laya-yoga, Kriyâ-yoga, Nâda-yoga, Siddha-yoga, etc. Cf. Swami Vivekananda, *Raja Yoga. Conquista de la naturaleza interior*, Kier, Buenos Aires, 1975; *Bhakti yoga. Sendero de devoción*, Kier, Buenos Aires, 1974; Ramacharaka, *Serie de lecciones sobre gnani yoga*, Kier, Buenos Aires, 1976; Sri Swami Sivananda, *Tantra yoga. Nada yoga. Kriya yoga*, Kier, Buenos Aires, 1979; *Kundalini yoga*, Kier, Buenos Aires, 1974.

de las potencialidades latentes en el ser y una unión del individuo humano con la Existencia Universal y trascendente que vemos parcialmente expresada en el hombre y en el Cosmos⁵.

Existen evidencias arqueológicas de que la práctica yóguica tuvo sus comienzos en la India en el marco de la cultura del valle del Indo⁶. Esta brillante civilización se desarrolló a partir aproximadamente del 2500 a.C. Hacia el 1500 a.C. desapareció, coincidiendo con la entrada en escena de los pueblos indoeuropeos⁷, en la India. En uno de los sellos o amuletos de esteatita hallados en las ruinas de Mohenjo-Daro, se advierte la representación de una figura masculina, con grandes cuernos, sentada en la postura característica de los yoguis indios, con las piernas cruzadas y rodeada de varios animales: "El descubrimiento en Mohenjo-Daro, de un tipo iconográfico que puede ser considerado como la primera representación plástica de un yogui. El mismo Gran Dios, en quien se identificara el prototipo de Siva, se encuentra allí representado en la postura específicamente yogui"⁸.

Asimismo, en el último libro del *Rig-veda*, el texto más antiguo de la literatura sagrada de la India, aparece la figura del asceta de largos cabellos, desnudo y silencioso "ceñido por el viento", del yogui que bebe junto con Rudra "la copa de veneno" y, embriagado gracias al soma, al silencio y a la sabiduría, "vuela por el aire" en visiones extáticas:

⁵Aurobindo, *Síntesis del yoga*, Kier, libro 1, Buenos Aires, 1972.

⁶Cf. M. Wheeler, *Civilization of the Indus valley and bellond*, Thames and Hudson, Londres, 1966.

⁷«Proceden de las tierras meridionales rusas o quizá del sur de la Siberia occidental, donde han convivido con sus hermanos de raza indoeuropea: celtas, itálicos, griegos, hititas, medos, persas. Poco antes del 2000 a.C. han atravesado el Cáucaso y han convivido algún tiempo en los Montes Zagros con los medos y persas, con los que evidencian importante parentesco lingüístico y religioso. Hacia 1800 inician su penetración en el valle del Indo, donde parecen ser los destructores de Mohenjo Daro, Harappa, Rana Ghundai, Kulli, Jhukar, Chanhu-Daro. Hacia el 1500 parece que habían rematado la ocupación del Pendjab. Entonces empieza la redacción de sus más antiguos textos religiosos Vedas». VV.AA. *Manual de historia universal*, Nájera, vol. II, Madrid, 1983, p. 473.

⁸M. Eliade, *ob.cit.*, pp. 337-338.

"El de larga cabellera sostiene al fuego; el de larga cabellera sostiene al agua; sostiene al cielo y a la tierra; el de larga cabellera sostiene todo y al sol para que se le vea. El de larga cabellera se llama "luz", esta luz.

"Los ascetas, cuyo vestido es el aire, se cubren con harapos de color azafrán, y siguen el curso de los vientos, cuando los dioses han penetrado en ellos.

"Exaltados por nuestra condición de ascetas, nos hemos subido sobre los vientos. Vosotros, oh mortales, sólo veis nuestros cuerpos".

"Vuela por el aire, contemplando todas las formas. Para cada dios el asceta es un amigo, dispuesto sólo a hacerle el bien.

"El asceta es el caballo de Vata, el amigo de Vayu, el inspirado por los dioses. Habita en ambos océanos, el de oriente y el de poniente.

"El de larga cabellera va por el camino de las Apsaras, de los Gandharvas y de las fieras. Es un amigo dulce y agradable que conoce las intenciones.

"Para él Vayu batió, y Kunannama molió, cuando el de larga cabellera, junto con Rudra, bebió la copa de veneno"⁹.

En la *Katha*, una de las *Upanishad*¹⁰, aparece por primera vez el término *yoga*, donde es definido como el control continuado de los sentidos que, junto a la cesación de la actividad mental, conducen al estado supremo.

⁹F. Tola (ed.), *Himnos del Rig Veda*, Sudamericana, Buenos Aires, 1968, pp. 302-304.

¹⁰Las *Upanishads* son los textos que constituyen la parte final de la *Shruti* ("Revelación, lo que se ha escuchado"); sientan los fundamentos del *Vedânta*, las conclusiones filosóficas procedentes de los *Vedas*. Hay más de doscientas *Upanishads*, aunque la tradición fija su número en ciento ocho. Quizá las *Upanishads* más conocidas sean: *Aitareya*, *Brihadâranyaka*, *Chândogya*, *Kaushîtaki*, *Kena*, *Taittirîya*, *Îshâ*, *Kâtha*, *Shvetâshvatara*, *Mundaka*, *Maitrî* y *Mândûkyâ*. Cf. R.E. Hume (ed.), *The thirteen principal Upanishads*, Oxford University Press, Nueva Delhi, 1998.

La aparición del yoga en la *Katha Upanishad* surge en el contexto de la leyenda de Nachiketas y Yama. Nachiketas, desterrado al reino de Yama, dios de la muerte, por su padre, tiene que aguardar, ya que la citada deidad no se encuentra en ese momento. Al regresar, Yama concede tres deseos a Nachiketas por haberle hecho esperar. En primer lugar Nachiketas solicita volver con su padre; como segundo deseo pide información acerca del fuego del sacrificio que conduce al cielo; y en tercer lugar pregunta cómo conquistar la segunda muerte. Yama termina contestando que el sabio alcanza a Dios mediante la práctica de la auto-contemplación. A continuación, el texto pasa a comparar al individuo con un carro: el yo (*atman*) es el que controla el carro, el cuerpo es el carro mismo y los sentidos son los caballos. Igual que el auriga controla los caballos del carro, del mismo modo el yo debe controlar los sentidos restringiéndolos.

La *Bhagavad-gîtâ* ("Canto del Señor"), breve fragmento religioso insertado en el *Mahâbhârata*, una de las grandes epopeyas de la India, incluye un capítulo entero dedicado a la práctica del yoga. Asimismo el *Gîtâ* introduce los famosos ámbitos del yoga: "conocimiento", "acción" y "devoción", "amor". "Cuando ya no existe en él apego por las acciones, por los objetos sensoriales y renunció a todas las ilusiones de la mente, se dice de él que ya alcanzó el Yoga"¹¹, afirma este maravilloso compendio de poesía, devoción piadosa y filosofía upanishádica.

La doctrina clásica sobre el yoga está recogida en los *Yoga-Sûtra* o "Aforismos del Yoga" atribuida a Patañjali¹². Estos textos fueron compuestos en algún momento entre el 300 y el 500 d. C., y contienen 195 breves aforismos acerca del yoga clásico, llamado "yoga de ocho miembros", los cuales están divididos tradicionalmente en cuatro libros o capítulos: el primero de los cuales trata de la esencia del yoga y la naturaleza de la concentración (*samadhi*); el segundo, de los medios que determinan su consecuencia (*sadhana*, método); el tercero, de los poderes sobrenaturales

¹¹ *Bhagavad-gîtâ* VI,4. En la edición de F. Tola, *Bhagavad-Gîtâ, El Canto del Señor*, Monte Ávila Editores, Buenos Aires, 1977, p. 107.

¹² Cf. J. León Herrera (ed.), *El Yoga Sutra de Patañjali con el comentario del rey Bhoja*, Ignacio Prado Pastor, editor, Lima, 1977; J.H. Woods, *The Yoga-System of Patañjali or the Ancient Hindu Doctrine of Concentration of Mind*, Motilal Banarsidass, Nueva Delhi, 1992; M. Eliade, *Patáñjali y el yoga*, Paidós, Buenos Aires, 1978; A.J. Bahm (ed.), *Patanjali: Aforismos del yoga*, Debate, Madrid, 1999; Patañjali, *Aforismos sobre el yoga*, Doncel, Madrid, 1972; F. Climent Terrer, *Yoga-Sutras de Patanjali*, Diana, México, 1974.

que derivan de ella (*siddhis*) y el cuarto, del estado de aislamiento del alma como consecuencia de la perfecta concentración (*kaivalya*).

Los *Yoga-Sûtra* constituyen una codificación de ideas y prácticas yóguicas que se desarrollaron a lo largo de varios siglos. Patañjali aporta una definición sucinta del yoga en el segundo aforismo: "el yoga es la represión (*nirodha*) de los procesos (*vritti*) de la mente (*chitta*)"¹³. Y esta inhibición se consigue con la práctica de los ocho miembros o grados del ejercicio de la meditación yóguica que Patañjali expone en el aforismo 29 del segundo capítulo: 1) prohibiciones o abstenciones (*yama*); 2) obligaciones (*niyama*); 3) posturas del cuerpo (*âsana*); 4) control de la respiración (*prânâyâma*); 5) abstracción (*pratyâhâra*); 6) concentración (*dhâranâ*); 7) meditación (*dhyâna*) y 8) Énstasis (*samâdhi*).

Las prohibiciones o abstenciones aparecen en el aforismo 30 del libro 2: "no violencia, veracidad, no robar, castidad y carencia de ambición". Las obligaciones que debe practicar todo meditador también son cinco: "pureza, contentamiento, ascetismo, estudio interior y entrega al Señor" (2,32). Los aforismos 46, 47 y 48 del libro 2 se refieren a las posturas del cuerpo así: "La postura es lo firme y cómodo". "Tanto en el aquietamiento del esfuerzo como en la contemplación de lo infinito". "Entonces no se es afectado por los pares de opuestos". El control de la respiración consiste "en la interrupción del paso de la inhalación a la exhalación del aliento" (2,49). Los dos aforismos que explican la abstracción o el retraimiento de los sentidos cierran el libro 2: "El retraimiento de los sentidos es como la imagen de la forma propia de la mente, en ausencia de contacto con sus propios objetos" (2,54). "De aquí resulta la maestría absoluta sobre los sentidos" (2,55). Desde este momento, los tres momentos restantes de la estructura de la meditación yóguica conducen al meditador a un nivel más holístico. Los aforismos que los explican abren el libro 3: "La concentración es la fijación de la mente en un solo sitio" (3,1). "La meditación es la sola proyección hacia allí de una idea" (3,2). Finalmente, el éntasis, la última de las experiencias del itinerario espiritual: "y esto, al resplandecer sólo el objeto, como vacío de su forma propia, es el éntasis" (3,3).

¹³F. Tola y C. Dragonetti (eds.), *Yogasûtras de Patañjali*, Barral, Barcelona, 1973, p. 39.

LA MEDITACIÓN BUDISTA

La literatura budista trata extensamente la técnica del yoga y manifiesta claramente la tendencia hacia una creciente sistematización y refinamiento de los ejercicios de yoga. Según la tradición, el Buddha utilizó la técnica del yoga "para obtener el estado de lo incondicionado, en otras palabras, para morir radicalmente a esta vida profana, dolorosa, ilusoria, y renacer (en otro "cuerpo") a la vida mística que hará posible el acceso al Nirvana"¹⁴.

La palabra meditación es un pobre sustituto del término original *bhâvana*, que significa "cultivo" o "desarrollo". Este cultivo tiene por objeto corregir la percepción incorrecta de la realidad¹⁵, y su práctica comprende dos grandes ramas, denominadas respectivamente *samatha* y *vipasyanâ*:

La meditación *samatha* persigue la realización de estados de conciencia que se caracterizan por un grado cada vez más elevado de serenidad y sosiego de la mente. La meditación *samatha*, por sí misma, no puede conducir al nirvâna, porque aunque puede suspender temporalmente el apego, el odio y la ilusión, no puede eliminarlos; esto sólo puede hacerse combinando *samatha* y *vipasyanâ* o "visión cabal": "En la antigua práctica tradicional, el meditador cultivaba normalmente ambos ejercicios: *samatha* para cultivar la capacidad de concentración y para serenar el ánimo, y *vipasyanâ* para realizar la vivencia liberadora"¹⁶.

En el vajrayâna ("vehículo de diamante")¹⁷, la práctica clásica de *samatha* y *vipasyanâ* se fundamenta en tres tratados que versan sobre

¹⁴M. Eliade, *Yoga, inmortalidad y libertad*, ed. cit., p. 167.

¹⁵«Su propósito es limpiar la mente de toda suerte de impurezas y perturbaciones tales como el deseo sensual, el odio, la mala voluntad, la indolencia, las preocupaciones, la inquietud y las dudas escépticas; y cultivar cualidades como la concentración, la atención, la inteligencia, la voluntad, la energía, la facultad de analizar, la confianza, la alegría y la calma, para conducir finalmente al logro de la sabiduría más elevada que ve las cosas tal cual son y aprehende la Verdad última, el *Nirvana*». W. Rahula, *Lo que el Buddha enseñó*, Kier, Buenos Aires, 1990, p. 96.

¹⁶A. Solé-Leris, *La meditación budista*, Martínez Roca, Barcelona, 1986, p. 31.

¹⁷El budismo tibetano es una forma local de la tercera de las tres grandes divisiones del budismo, el vajrayâna, el cual evolucionó a partir de las

Bhâvanâ-krama ("Estadios de meditación"), elaborados por Kamalashîla, doctor indio, representante de la escuela yogâchâra-mâdhyamaka. Su formulación más minuciosa se halla quizá en el *Lamrim chen-mo* ("Etapas de la Vía hacia la Iluminación") de Tsongkapa, fundador de la escuela gelugpa.

El vajrayâna separa la práctica espiritual superior en los yogas concernientes al Sendero de la Forma y los del Sendero sin Forma. Uno y otro tienen el mismo objetivo: el conocimiento en toda su plenitud de la experiencia de la vacuidad. Entre los diversos senderos relacionados con el Sendero de la Forma, sobresalen las seis doctrinas de Nârôpa:

"El Yoga del Calor Psíquico o Fuego Interior, llamado Tum-mo, que genera una portentosa energía psíquica. Un efecto secundario importante es la producción de calor físico. El Yoga del Cuerpo Ilusorio, conocido como Gyu-lü, que permite al adepto darse cuenta de que tanto su cuerpo como todos los objetos naturales son ilusorios. El Yoga del Estado de Ensoñación, el Milam, por el que el adepto aprende a observar y a gobernar sus sueños y a equiparar los no menos falaces estados de vigilia y de ensoñación. El Yoga de la Clara Luz, llamado Od-sal, por el que el adepto se encara con la Talidad de

doctrinas del mahâyâna. Incluye en su seno el tantrismo, doctrinas de las escuelas mâdhyamaka y yogâchâra, numerosos elementos de la religiosidad bon en forma de divinidades locales, prácticas adivinatorias y oráculos, horóscopos y predicción de la fortuna y muchos aspectos mágicos. Tiene un panteón muy rico que incluye: Buddhas, bodhisattvas, vidyârâjas, devas y santos. Asimismo cuenta con cuatro escuelas o linajes: 1) La escuela kagyüpa fue fundada allá por el siglo IX por Marpa al se le atribuye la traducción de más cuarenta obras hindúes, lo que le valió el sobrenombre de "el traductor". Marpa y su principal discípulo el gran yogui Milarepa constituyen el punto de partida histórico de todos los grupos que constituyen la tradición kagyüpa. 2) Los ñingmapa se consideran herederos directos de Padmasambhava, el primero de los sabios maestros de Nâlanda, que llegó al Tíbet pocos años después de que el rey Songtsen Gampo se convirtiera al budismo a instancias de sus dos esposas. Las enseñanzas de Padmasambhava están recogidas en un conjunto de doctrinas y técnicas de meditación, conocidas como *Dzogch'én* ("Gran Realización») o *Ati yoga*, y son las seguidas por los ñingmapa. 3) La escuela Sakyapa fue fundada en 1073, junto con el monasterio que lleva su mismo nombre, y en ella se transmite un grupo de enseñanzas conocidas como *lamdré* ("la senda y el fruto"). Por último, la escuela gelugpa, instituida por Tsongkapa. Desde 1640, el Dalai Lama es su dirigente espiritual. Cf. M^a T. Román, *Un viaje al corazón del budismo*, Alianza Editorial, Madrid, 2007, pp. 129-137.

los fenómenos y logra alcanzar un estado de arrobó que trasciende el pensamiento y que se conoce también como la iluminación extática. El Yoga del Bardo, llamado Bar-do, que faculta al adepto para pasar por la experiencia de la agonía, muerte, estado post mortem y renacimiento sin que se interrumpa el flujo de la conciencia. El Yoga de la Transferencia de Conciencia, conocido como Po-wa, que muestra al practicante cómo transferir la conciencia de un cuerpo al otro o de un lugar a otro, y a acceder a un estado de renacimiento elegido por él¹⁸.

Existen además dos importantes tratados de yogas concernientes al Sendero sin Forma. En primer lugar, el "yoga del *mahâ mudrâ*": "El Gran Símbolo, conocido en tibetano como el *Ch'ag-ch'en*, equivalente al sánscrito *Mahâ-Mudrâ* ("Gran Mudra", o "Gran Actitud", o, como lo prefirió el traductor, en su correlación con el tibetano, "Gran Símbolo", es la guía escrita del método para lograr, por medio del *yoga*, esa concentración mental, o unidireccional de la mente (sánscrito: *ekagrata*) que procura intuición mística de la naturaleza real de la existencia"¹⁹. Y, en segundo lugar, el "yoga de la gran Liberación": "Este yoga principia con la enseñanza de que la mente es la única realidad, contenedora del Samsara y del Nirvana, formando un todo único e indivisible. Se recomiendo al adepto que repudie todas las sujeciones y creencias dualistas, en especial la existencia del ego, porque aquéllas son las que llevan al hombre a renacer en el mundo samsárico. Debe considerar a la mente como origen y receptáculo del cosmos, formando unidad con la sabiduría trascendente cuya búsqueda ha emprendido, contemplándola como impoluta, traslúcida, no dual, intemporal, no compuesta, como la unidad de todas las cosas y, sin embargo, sin ser parte de ellas"²⁰.

La síntesis más importante de los valores indios y chinos (taoístas y confucianos) se logró en la escuela ch'an del budismo mahâyâna²¹. El término *ch'an* (zen es la pronunciación japonesa de la palabra china *ch'an*) o *ch'an-na* es una traducción fonética del sánscrito *dhyâna*, que se refiere a un estado de profunda meditación. La finalidad del zen es el logro del *satori* ("desper-

¹⁸J. Blofeld, *El budismo tibetano*, Martínez Roca, Barcelona, 1980, pp. 234-235.

¹⁹W.Y. Evans-Wentz, *Yoga tibetano y doctrinas secretas*, Kier, Buenos Aires, 1975, p. 139.

²⁰J. Blofeld, *ob.cit.*, p. 244.

²¹Una de las dos grandes corrientes del budismo en el seno de la cual se encuentra el vajrayâna, el zen y la tierra pura.

tar”), o lo que es lo mismo, “una visión intuitiva que penetra directamente en la naturaleza de las cosas”: “Las técnicas de meditación zen consisten principalmente en desarrollar estados caracterizados por un alto grado de conciencia, y en perseverar en resolver un enigmático *kôan*. Las escuelas sôtô (ch. ts’ao-tung) y rinzai (ch. lin-chi) conceden una gran importancia a estas dos técnicas, respectivamente [...] La práctica sôtô es análoga al *Vipassanâ-yâna* theravâdin, y la práctica rinzai es análoga al *Samatha-yâna*”²².

Se dice que “no hay zen sin *zazen*”. En efecto, el *zazen* designa la práctica de la meditación (*zen*) en posición de sentado (*za*): “Por medio del ordenamiento e inmovilización de pies, piernas, manos, brazos, tronco y cabeza en la posición tradicional del loto, la regulación de la respiración, el freno metódico de los pensamientos y la unificación de la mente a través de formas especiales de concentración, el desarrollo de un control sobre las emociones y el fortalecimiento de la voluntad, y el cultivo de un silencio profundo en los rincones más hondos de la mente, en otras palabras, a través de la práctica del *zazen*, se establecen las precondiciones óptimas para mirar la mente-corazón y descubrir ahí la verdadera naturaleza de la existencia”²³.

La mayor parte de la instrucción en el seno del zen tiene lugar en una gran sala de meditación. Los practicantes pasan mucho tiempo sentados sobre un cojín en silencio sobre dos largas plataformas que se extienden, a cada lado, a lo largo del salón, con sus ojos entornados dirigidos hacia el centro, o mirando a la pared. La sentada en el suelo admite varias posturas. Interiormente se intenta conservar la conciencia serena, acompañada de una sensación de no-distinción dentro del propio interior y entre las cosas y uno. Se evita el esfuerzo por lograr algo. En *Mente zen, mente de principiante*, Shunryu Suzuki escribe: “Cuando se piensa que se obtendrá algo de la práctica del *zazen*, eso es ya de por sí una práctica impura [...] Cuando se practica el *zazen*, simplemente se practica el *zazen*. Cuando nos llega la iluminación, simplemente nos llega. No debemos apegarnos a su logro”²⁴. Según el zen, el entrenamiento meditativo debe hacerse como fin en sí mismo, porque el entrenamiento y la iluminación son uno: el estar sentado exhibe y despliega gradualmente la naturaleza búdica innata.

²²P. Harvey, *El budismo*, Cambridge University Press, Madrid, 1998, p. 308.

²³P. Kapleau, *Los tres pilares del zen. Enseñanza, práctica, iluminación*, Árbol editorial, México, 1990, pp. 31-32.

²⁴S. Suzuki, *Mente zen, mente de principiante*, Editorial Cuatro Estaciones, Buenos Aires, 1987, p. 67.

EL HESICASMO CRISTIANO

La palabra "hesicasmo" y los demás derivados del término *hesiquía* tienen múltiples significados. En un sentido muy general, hasta finales del siglo VI, el término "hesicasmo" fue empleado como sinónimo de eremitismo. El hesicasmo se remonta a los primeros siglos del cristianismo y su origen se encuentra en el Monte Sinaí y en los desiertos de Egipto. Los primeros monjes cristianos eran eremitas que vivieron durante el siglo IV en las zonas más remotas del desolado desierto egipcio. Estos monjes cristianos eran conocidos como los Padres del Desierto y, al igual que los yoguis de la India o los monjes y lamas tibetanos, buscaban el aislamiento del desierto o las cuevas para estar en comunión con Dios, libres de distracciones mundanas²⁵. Las prácticas de meditación y las reglas de vida de estos primeros monjes cristianos tienen una notable semejanza con las de los hindúes y budistas²⁶. Si bien se inspiraban en Jesús y sus enseñanzas, las técnicas meditativas que adoptaron para buscar a su Dios sugieren o bien un préstamo de oriente o un redescubrimiento espontáneo²⁷. En palabras de Mircea Eliade: "Ciertos preliminares ascéticos y métodos de oración usados por los monjes hesicastas presentan punto de contacto con las técnicas yoguis principalmente con el pranayama. He aquí cómo el Padre Ireneo Hausherr resume lo esencial del método hesicasta de oración: "Comporta doble ejercicio, la onfalopsia (onfalo significa ombligo) y la repetición indefinida de la oración de Jesús: "¡Señor Jesucristo, hijo de Dios, tened piedad de mí!". Sentarse en la oscuridad, bajar

²⁵Cf. Anónimo, *Relatos de un peregrino ruso*, Taurus, Madrid, 1981; I. Preciado Idoeta (ed.), *Vida de Milarepa*, Anagrama, Barcelona, 1994.

²⁶En palabras del presbítero Hesiquio: «La contemplación y el conocimiento son las guías naturales de una vida diligente, porque la mente, conducida por éstos, alcanza desprecio de los placeres y de las otras realidades sensibles y dulces de la vida como si fueran cosas viles». Nicodemo el Hagiorita y Macario de Corinto, *Filocalia*, Lumen, vol. 1, Buenos Aires, 1998, p. 259. Y en el *Dhammapada* (372) leemos: «No existe meditación para el que no posee el conocimiento (*pañña*); no existe conocimiento (*pañña*) para el que no medita; aquel en quien existen meditación y conocimiento (*pañña*), ése en verdad está cerca del nirvana (*nibbana*)». C. Dragonetti (ed.), *Dhammapada. La esencia de la sabiduría budista*, Sudamericana, Buenos Aires, 1967, p. 189.

²⁷Según Helmuth von Glasenapp, «Se puede señalar todo tipo de concordancias en la literatura filosófica de todos los pueblos y épocas, ya que la mente humana en todas partes produce ideas similares». *La filosofía de los hindúes*, Barral, Barcelona, 1977, p. 451.

la cabeza, fijar la vista en mitad del vientre, en otras palabras, el ombligo, tratar de descubrir allí el lugar del corazón, repetir sin pausa este ejercicio, acompañándolo siempre de la misma invocación, siguiendo el ritmo de la respiración, lo más lento posible; y con perseverancia en esta oración mental, se acabará por encontrar lo que se buscaba, el lugar del corazón, y con él y en él toda clase de maravillas y de ciencias²⁸. En un pasaje de San Simeón leemos: "Permanece sentado en el silencio y la soledad, inclina la cabeza y cierra los ojos; respira suavemente, mira por la imaginación en el interior de tu corazón, recoge tu inteligencia, es decir, tu pensamiento, de tu cabeza a tu corazón. Di, al ritmo de la respiración: "Señor Jesucristo, ten piedad de mí", en voz baja, o simplemente es espíritu. Esfuérzate en echar fuera todos los demás pensamientos, sé paciente y repite a menudo este ejercicio"²⁹.

Entre las orientaciones y consignas que recibían los hesicastas figuran el retiro en una celda silenciosa y poco iluminada, comer sólo lo que uno necesite para mantener la vida, realizar en su totalidad el ritual de la iglesia, ayuno, vigiliias, practicar la Plegaria y el silencio³⁰, etc.

²⁸M. Eliade, *ob.cit.*, pp. 71-72.

²⁹Anónimo, *ob.cit.*, pp. 30-31.

³⁰«La palabra nos entrega al mundo, el silencio nos sustrae de él. Por esto dice Laotse [...]: "El que va conociendo, no habla; el que habla, no conoce. Callar es un medio de contemplar el todo. Las palabras son un medio para dividir en partes. El "todo" no puede ser ni visto ni hecho, sólo puede ser callado y no expresado. En esto se funda el desconcierto de los poetas: Al intentar dar forma a sus visiones, éstas se escurren entre las palabras. Es difícil expresar con la lengua lo que se ve de otra manera que con los ojos corporales. Las culturas religiosamente informadas, vueltas hacia lo interior, buscan el silencio. La palabra quita el encanto, empaña lo santo, lo profana. Rompe los misterios del mundo [...] De Buda cuenta la leyenda que al ser interrogado respecto de la esencia de Dios, se sumergió en profundo silencio [...] La doctrina cristiana siempre ha tenido en alto precio el silencio como método para encontrar la verdad y como guía para el comportamiento moral. Jesús terminó el doloroso encuentro con sus coterráneos nazarenos pasando silencioso por medio de ellos y desapareciendo (Lucas 4,16-30). San Benito añadió a sus reglas la orden del silencio, porque solamente por medio del silencio se consigue la humildad. Conocido es el voto de silencio de los trapenses. Los monjes y ermitaños no enseñan, no predicán, se retiran a la soledad, al yermo, y callan. Callando se abren a la voz de Dios [...] La cultura prometeica en Kierkegaard tuvo conciencia clara de su carácter de palabra y de su peligro: "El estado actual del mundo es morbo-

He aquí un fragmento del Pseudo-Simeón (segunda mitad del siglo XIII):

“De esta manera, sentado en una celda tranquila, en un rincón apartado, haz lo que te digo: cierra la puerta y eleva tu mente por encima de todo objeto vano y temporal. Entonces, apoya la barba sobre el pecho, dirige tu ojo corporal, junto a tu mente, al centro de tu vientre, es decir, al ombligo. Comprime la inspiración que pasa por la nariz, de modo que respires con dificultad y explora mentalmente en el interior de las vísceras, para hallar el lugar del corazón en donde suelen morar todas las potencias del alma. Al comienzo hallarás tinieblas y una dureza obstinada, pero, perseverando en esta actividad día y noche, encontrarás, ¡oh maravilla!, una felicidad infinita. En efecto, cuando la mente encuentra el lugar del corazón, ve inmediatamente lo que nunca antes habrías creído: ve, en efecto, el aire en el interior del corazón y a sí misma toda luminosa y llena de discernimiento; apenas despunta un pensamiento, antes de que se complete y tome forma, lo expulsa y lo aniquila con la invocación de Jesucristo. Entonces, la mente llena de resentimiento con los demonios despierta la cólera según la naturaleza y golpea, expulsándolos, a los enemigos espirituales. El resto lo aprenderás con la ayuda de Dios, con la custodia de la mente y manteniendo a Jesús en el corazón; con razón se ha dicho: “Siéntate en la celda y ésta te lo enseñará todo”³¹.

so —así se queja—, toda la vida está enferma. Si yo fuera médico, y se me preguntase: ¿qué aconsejas? —contestaría—: ¡pon silencio! Procura que los hombres se callen. La palabra de Dios no puede ser oída de esta manera». W. Schubart, *Europa y el alma de Oriente*, Ediciones Studium de Cultura, Madrid, 1946, pp. 252, 253 y 254.

³¹A. Rigo (ed.), *Silencio y quietud. Místicos bizantinos entre los siglos XIII y XIV*, Siruela, Madrid, 2007, p. 48.

CuA¡ntica y meditaci³n book. Read reviews from worldâ€™s largest community for readers. Es un libro que muestra de forma sencilla las relaciones entre la FÃ...Â Goodreads helps you keep track of books you want to read. Start by marking â€™CuÃ¡ntica y meditaci³n: Un acercamiento metafísico y científico entre Oriente y Occidenteâ€™ as Want to Read: Want to Read savingâ€¦ Want to Read. 14-dic-2016 - Explora el tablero de Marcela Orduz "Espacios para meditar" en Pinterest. Ver mÃ¡s ideas sobre Diseños de unas, Decoraci³n de unas, Espacio de meditaci³n.Â Designing a stylish boma. A roaring fire is a pleasure that neednâ€™t only be enjoyed indoors, which is why a boma is a fashionable to any garden. Patios Casa Del Arbol La Casa De Mis SueÃ±os DiseÃ±o Exterior DiseÃ±o Para El Hogar Design De Casa Casa De Campo Terrazas Decoraci³n Hogar. Ver mÃ¡s ideas sobre espacio de meditaci³n, diseños de unas, salas de meditaci³n.Â JardÃn Zen es un estilo de jardÃn japonÃ©s en seco que es utilizado por los monjes para meditaci³n. Creados con arena, grava, rocas y algÃºn elemento natural como musgo. Se dice que cada elemento tieâ€™ Altar De Cristal Decoraci³n De Cristal Decoracion Budista Decoracion Spa Articulos De Decoracion Altares Altar De Meditaci³n JardÃn De Meditaci³n Estrellas De Madera. Georgina Speckled Mirror Side Table. That incense holder and moon plate tho. Casas De Playa Casas De EnsueÃ±o Casas De Campo Patio Trasero Acogedor Fachadas Patios DiseÃ±os De La Casa Del Ãrbol Espacio De Meditaci³n Habitaciones De EnsueÃ±o. Description: Un pequeÃ±o acercamiento a las grandes religiones del mundo. Date uploaded. May 01, 2020. Original Title. Las grandes religiones del mundo. Copyright. Â© All Rights Reserved.Â Un pequeÃ±o acercamiento a las grandes religiones del mundo. Copyright: Â© All Rights Reserved. Flag for Inappropriate Content. SaveSave LAS GRANDES RELIGIONES DEL MUNDO For Later. 0 ratings0% found this document useful (0 votes). 0 views9 pages. Las Grandes Religiones Del Mundo: Anexo. Original Title: Las grandes religiones del mundo. Uploaded by. luis carlos prada prada. Description: Un pequeÃ±o acercamiento a las grandes religiones del mundo. Copyright: Â© All Rights Reserved. Flag for Inappropriate Content.