



ELS EXERCICIS I TRADICIONS D'ORIENT

Xavier Melloni Ribas

PRESENTACIÓ

1. ELEMENTS

2. DINAMISMES

3. BALANÇ

4. CONCLUSIONS

5. BIBLIOGRAFIA

Javier Melloni, sj. Membre del Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia. Professor de la Facultat de Teologia de Catalunya. Integrant de l'equip de la Casa d'Exercicis de la Cova de Sant Ignasi (Manresa).

PRESENTACIÓ

En aquestes pàgines compararem tres camins espirituals vehiculats per tres religions diferents: els Exercicis Espirituals de sant Ignasi per al cristianisme, el ioga per a l'hinduisme i el zen per al budisme. A través de la comprensió d'aquestes vies ens posarem en contacte amb el cor de les seves respectives tradicions, tal com suggereix la sentència llatina: *Lex orandis, lex credendis*, és a dir, l'oració –i per extensió, tota pràctica espiritual– és reflex d'una manera de creure, així com tot credo és configurat per la manera com és pregat.

Tractarem de presentar aquests tres camins, amb un doble propòsit: mostrar els seus punts comuns així com assenyalar els elements específics de cadascun d'ells i, per tant, els seus aspectes divergents. Només si no els confonem podrem percebre tant la dificultat com la riquesa que implica posar-los en relació. Perquè integrar no és el mateix que barrejar.

Primer de tot, cal dir que el que indiscutiblement uneix els tres camins és que no són especulatius, sinó eminentment pràctics. El seu objectiu és la transformació de la persona que s'hi introdueix. El que caldrà veure és en quina direcció i amb quins mitjans, perquè cadascun d'ells pertany a un marc més ampli, que són els pressupòsits de la seva pròpia religió. Potser la polaritat més extrema es doni entre el cristianisme i el budisme. S'ha dit que el cristianisme es caracteritza per ser essencialment agàpic, és a dir, una religió de l'amor (*àgape*), i el budisme essencialment gnòstic (*prajna*), és a dir, una religió del coneixement¹. Entre ambdós situem l'hinduisme, en la mesura que conté elements de devoció (*bhakti*) i cognitius (*jnana*), els quals són combinats diferentment segons les seves escoles². Aquesta posició intermèdia de l'hinduisme també és adequada pel que fa a la concepció del que és diví: si el cristianisme està a l'extrem de la personificació de Déu i el budisme a l'extrem oposat amb la seva impersonalització, l'hinduisme, amb els seus múltiples corrents i escoles, se situaria entre ambdós.

Encara a tall d'introducció, valgui una breu presentació de les tres pràctiques espirituals que considerarem:

Els Exercicis Espirituals (EE) de sant Ignasi (escrits entre 1522 i 1548) són un exponent molt representatiu del cristianisme catòlic. Encara que van ser elaborats per una sola persona, en ells ressona la pràctica d'una tradició mil·lenària que els precedeixen³. Per cristianisme catòlic entenc aquest corrent del tronc cristià fonamentat en la mística del seguiment de Crist. En parlar de seguiment de Crist estem fent referència a dues coses: d'una banda, a la centralitat de la figura de Jesús, com a presència divinhumana concreta, objecte d'amor i de contemplació i, de l'altra, al caràcter històric i personal d'aquest seguiment: és cada persona la qui entra en contacte amb Jesús, d'una manera única i irrepètible, i possibilita el desplegament d'un seguiment. L'actualitat dels EE rau en la personalització i el discerniment d'aquesta experiència.

El ioga és un dels sis grans sistemes de l'hinduisme⁴, el qual, al seu torn, comprèn una varietat aclaparant d'escoles i subescoles: l'Hatha ioga, el Raja ioga, el Tantra ioga, el Kriya ioga... Ioga significa literalment "unió"⁵, tant perquè busca la unificació del cos, psiquisme, ment i esperit, com unir amb l'Ésser Absolut (*Brahman, ParaAtman, Sat-Chit-Ananda...* segons els corrents).

Zen és un terme japonès que significa “meditació”. Prové de ch’an, paraula xinesa que, al seu torn, deriva del sànscrit *dhyâna*. Pertany al corrent del budisme Mahâyâna (“Gran Vehicle”), la més especulativa i elaborada de les tres grans branques del budisme⁶. No va arribar al Japó fins al segle XII, enriquit per elements del taoisme xinès. La influència d’aquest es percep en trets com el principi de la “no acció” (*wu wei*) i en els diferents matisos del buit que, d’altra banda, ja estaven presents en el budisme.

Valgui aquesta breu introducció per situar cadascuna de les tres pràctiques espirituals a l’interior de la seva pròpia tradició.

Per establir una comparació entre elles procedirem en tres temps: en un primer apartat, presentarem els trets fonamentals de cada via en funció de determinats paràmetres. Malgrat el seu caràcter fragmentari, aquest apartat ens ha semblant indispensable per donar a conèixer els termes bàsics de cada via.

En un segon apartat, compararem els seus dinamismes. En ambdós casos, assenyalarem els punts divergents i els convergents.

Finalment, farem un balanç sobre l’especificitat de cada camí, per acabar reflexionant sobre la conveniència o inconveniència de cada pràctica atenent al moment espiritual en què es troba cadascú.

1. ELEMENTS

Es imprescindible començar adonant-se de quins són els subjectes que sortiran al pas en el camí que s'inicia, fet que respon a models antropològics i teològics diversos.

1. Els subjectes del procés

Els EE estan constitutivament construïts a partir de la relació del jo de l'exercitant amb el Tu de Déu. Una relació que s'anirà desplaçant al llarg del recorregut, fins al punt d'acabar descobrint que el veritable Jo és el de Déu: "jo sóc el que sóc" (Ex 3,14), mentre que el jo humà és el tu que Déu fa que sigui. En qualsevol cas, la relació jo-Tu (o Tu-jo) és constitutiva no sols dels EE ignasians, sinó del mateix cristianisme. El cristianisme és una religió de la relació, que té les seves arrels en l'experiència bíblica: el Déu que es commou de tendresa per la debilitat del seu Poble, i al qual també interpel·la i apel·la a ser fidel. La sol·licitud del Déu de l'Antic Testament assoleix el seu punt àlgid en Crist Jesús, on Déu es fa Rostre. Així, doncs, l'experiència dels EE, en tant que és partícip de l'univers religiós cristià, és inconcebible sense aquest caràcter relacional de la fe.

No és així en el marc de l'hinduisme, i menys encara del budisme. Encara que l'hinduisme té moltes escoles, i coneix també la dimensió relacional i afectiva (*bhàktica*) amb Brahman a través de les seves diverses i gairebé infinites manifestacions (*Vishnú, Rama, Krishna, Shiva...*), la característica del camí del ioga és la interiorització de l'Ésser diví i vivenciar la relació advàtica que existeix entre el jo individual (*âtman*) i l'Ésser Total (*Brahman* o *ParaÂtman*). L'advaitisme, encara que només és una de les tres grans escoles interpretatives de l'hinduisme Vedanta⁷, és la més significativa. Concep que la relació entre el jo individual i l'Ésser Diví no és dualista però tampoc monista: és a dir, que no hi ha separació però tampoc absorció per part de cap dels dos pols. L'experiència advàtica és precisament el terme del camí ioga, en el qual, sense deixar d'haver-hi un jo i un Tu (o un Jo i un tu), es transcendeix aquesta relació en un màxim de comunió i de plenitud.

En el budisme, la postura advàtica es radicalitza encara més perquè prescindeix de tota personalització, tant del subjecte que medita com de la Realitat Absoluta sobre la qual es medita. Des del començament tracta d'eliminar tota consciència egoica que permeti fomentar el pensament que hi ha algun "jo". I si no hi ha un jo, tampoc hi ha un Tu a qui referir-se, sinó una Única Realitat a la qual la consciència individual està cridada a obrir-se fins a desaparèixer la seva autoreferència. Aquesta Realitat que transcendeix les individualitats és pura Vacuïtat (*Sûnyatâ*), però no una Vacuïtat buida, sinó una Vacuïtat plena, matriu de totes les formes, origen i retorn de totes les manifestacions particulars, entre les quals, hi ha el jo del qui medita.

2-3. Àmbit i meta de cada via

Presentat el primer element de la taula, hem anat introduint els dos següents. Els EE es desenvolupen en l'àmbit del seguiment de Crist, amb l'objectiu d'arribar a la major identificació possible amb Ell. Aquesta identificació té per nom cristificació, encara que

no estigui formulada per sant Ignasi. El que explícitament s'esmenta en els EE és l'expressió: "salvació de l'ànima" [EE 23]. Ara bé, el que salva l'ànima és "lloar, fer reverència i servir Déu nostre Senyor" [EE 23], que és el que va fer plenament Crist Jesús. Amb la qual cosa, salvació i cristificació són dues maneres de parlar del mateix: de la plenitud de la vida en Déu.

En el ioga, en canvi, es tracta d'assolir un estat d'alliberament (*moksha*) on es transcendeix el dualisme entre *âtman* –l'esperit individual– i *Brahman*, l'Ésser Suprem del qual tot sorgeix sense que res no deixi de ser Ell. En el zen, es transita a través de la Vacuitat (*Sûnyatâ*) per arribar a desvelar la budeïtat –o la naturalesa búdica–. Aquesta és la que designa en el Budisme *Mahâyanâ* l'essència última de l'ésser humà, tal com la cristificació –o la filiació divina– designen en el cristianisme el destí del que és humà.

4. El propòsit específic de cada via

Els EE pretenen "buscar i trobar la voluntat divina en la disposició de la seva vida per a salut de les ànimes" [1,4]. La cristificació que abans esmentàvem es realitza a través de la recerca i l'entrega a la voluntat de Déu sobre la pròpia vida. Això implicarà aprendre un tipus de coneixement: el discerniment d'aquesta voluntat.

En canvi, el que el ioga busca és un estat d'absorció en la no-dualitat anomenat *samadhi*. Aquest cim constitueix el vuitè pas d'una progressió que més endavant veurem. Els diferents exercicis iòguics pretenen purificar els obstacles que impedeixen l'ésser individual fondre's amb l'Absolut.

Quant a la pràctica zen, el que pretén és assolir el *satori*, les característiques del qual són distintes del *samadhi* hindú: no busca un estat d'absorció, sinó de lucidesa i de despertar. *Satori* significa precisament això: "il·luminació", "desvetllament". El que pretén el zen és que el practicant s'obri a la totalitat del que és Real, transcendint la captivitat egocèntrica del jo.

Per això, el que és específic de la meditació zen és que, a diferència de la meditació ioga, es practica amb els ulls semioberts.

Això es deu a la diversitat de propòsits: en la mesura que en el ioga es busca el *samadhi* (absorció), els ulls han d'estar preservats de tot contacte amb l'exterior; en canvi, en la mesura que el que busca el zen és el *satori*, la il·luminació, és important mantenir desperta l'atenció.

5. Els vehicles antropològics

Els EE tracten de convocar les diverses dimensions psíquiques de l'ésser humà, que en el vocabulari escolàstic de l'època s'identificaven amb la memòria, l'enteniment i la voluntat. En el terme voluntat hi ha inclosos les afeccions i els desigs, és a dir, els dinamismes que mouen i determinen el voler humà. Es pretén que al llarg del recorregut totes aquestes forces siguin alliberades i convocades entorn del seguiment de Jesús i dels valors del Regne, sobretot, la pobresa i la humilitat [EE, 98; 136-147]. També s'activa l'ús dels sentits, mitjançant la pràctica de certes penitències i d'exercicis

imaginatius, tal com l'Aplicació de sentits [EE, 121-125]. Encara que es fa algun esment de les postures corporals en les Addicions [EE, 75-76] i s'esmenta l'ús de la respiració en la tercera manera de pregar [EE, 258], són relativament marginals en el conjunt.

En el ioga i el zen, el vehicle fonamental és el cos, de manera diferent en cada cas. En el ioga, la primera cosa que es treballa és la disposició corporal perquè el qui medita pugui quedar immòbil durant llarg temps en meditació. D'aquí les diverses postures (*âsanas*); també la respiració juga un element important com a pas preparatiu. Ara bé, quan es parla d'organisme, en el ioga no sols es pensa en el cos físic, sinó també en l'energètic. En l'anatomia de cos energètic es distingeixen set discos (*chakras*) on es troba distribuïda aquesta energia. Cadascun d'aquests *chakras* està relacionat amb diverses glàndules i òrgans del cos⁸. El que busquen els exercicis del ioga és unificar l'energia que correspon a cada centre convocant-la des de dalt però activant-la des de sota. Com més inferiors són els *chakras*, més densa i terrestre és la seva energia; els superiors es corresponen a energies més subtils i espirituals, però totes són importants, atès que totes elles constitueixen l'ésser humà.

En el zen, els set *chakras* es concentren en un, el *hara*, situat sota el llobríngol (entre el segon i tercer *chakra* del ioga). Per aconseguir la seva plena expansió cal estar atent a la postura. Tan important és aquesta, que diuen que si el zen té algun dogma, és la posició que cal mantenir durant la meditació: un assentament perfecte de la pelvis sobre el coixí; la columna recta, les espatlles relaxades cap enrere i el cap lleugerament inclinat cap avall, com si la coroneta fos estirada per uns filets.

6-7. Pràctiques i suports

Per activar la memòria afectiva, la comprensió i els desigs, la pràctica ignasiana proposa una sèrie d'exercicis espirituals, entesos com "tota manera de preparar i disposar l'ànima per treure de si les afeccions desordenades (...) i buscar i trobar la voluntat divina" [1, 3-4]. Malgrat aquesta varietat que implica diversos àmbits corporals (tals com la manera de menjar, beure, dormir, passejar, ambientar l'entorn segons el tema que es tracti...), predomina la importància dels exercicis pròpiament mentals (meditacions, consideracions i contemplacions), durant els quals s'ofereix la matèria específica que es treballarà, i el contingut de la qual constitueix el fil conductor de les quatre Setmanes. Diem que són "exercicis mentals" en dos sentits: en primer lloc, perquè no són orals, en tant que no es tracta d'una oració que es pronuncii en veu alta, sinó que és silenciosa i interior. Però, en segon lloc, si hem mantingut el terme "mental" és per subratllar que no són significativament corporals, sinó que primordialment busquen elucidar la ment de manera que acabin decantant un discerniment, el qual té un aspecte indiscutiblement "mental". El suport que s'utilitza són els passatges dels Evangelis. Encara que el llibret dels EE no proposa textos de l'Antic Testament, se solen donar salms, textos dels profetes i altres passatges bíblics per a les meditacions.

En la pràctica del ioga, en canvi, es dona una reducció màxima de la paraula i de l'activitat mental per concentrar l'atenció sobre el cos i la respiració. El primer pas el constitueixen les postures corporals (*âsanas*), que serveixen, com ja hem dit, per activar físicament i energèticament els distints òrgans i membres, de manera que el cos pugui disposar-se per a una llarga immobilitat sense que tingui distraccions o molèsties. A

continuació, segueixen els exercicis respiratoris (*prânâyâmas*), amb l'objectiu de centrar la ment i també de donar energia al cos. Després prossegueixen uns exercicis de concentració, que poden simplificar-se en dos: visuals (imatges externes que es van interioritzant) i/o auditius, a través de la repetició d'un *mantra*. *Mantra* significa literalment “instrument de control”, el qual s'identifica amb un determinat so, que varia en funció de l'estat o disposició del iogui. El mantra per excel·lència és l'AUM, “una teofania reduïda a l'estat de fonema”, segons l'expressió de Mircea Eliade. Es tracta del so primordial de l'univers, la repetició del qual permet entrar en consonància amb tot el que existeix. Aquestes són les pràctiques i els suports fonamentals del ioga que permeten aconseguir la meditació ininterrompuda (*dhyâna*) i després el *samadhi* (l'absorció transpersonal).

En el zen, la pràctica fonamental és el *zazen*, la manera més bella de traduir-lo seria “asseure's en estat d'abstracció”. El *zazen* es practica intensament (entre 5 i 10 hores diàries, segons el nivell) durant els retirs zen o *sesshin*, terme que significa: “trobada del cor”. Entre meditació i meditació (les quals duren entre trenta i seixanta minuts, segons les escoles) es fa un passeig lent (*kin-hin*) a l'interior de la sala que serveix per estimular la circulació de la sang sense interrompre l'atenció de la ment, que ara s'aplica a una nova activitat: la d'estar atenta a caminar. Pel que fa a la pràctica meditativa, hi ha dos grans corrents: l'Escola Soto, anomenada també “el zen del camperol”, que utilitza fonamentalment la respiració com a suport. Proposa estar simplement assegut (*shikantaza*), i aprendre a desprendre's i deixar que les coses siguin: “asseient-se tranquil, l'herba creix, arriba la primavera i cauen les flors”. En canvi, l'Escola Rinzai centra la seva pràctica en el “gran dubte”, en la “gran determinació” i la “gran fe”, i com a mètode preferit practiquen la resolució dels *kôan*, frases o relats paradoxals que serveixen per canviar de nivell de consciència. Els *kôan* no són en absolut endevinalles que s'han de resoldre mentalment, sinó que el que pretenen precisament és tot el contrari: interrompre el flux mental. De fet, els *kôan* es resolen corporalment, és a dir, amb la totalitat de l'ésser⁹.

8-9. Disposició i obstacles

Al llarg dels EE, es pretén assolir una actitud que és fonamental perquè es pugui donar el discerniment de l'elecció: la indiferència. Sense ella no és possible l'elucidació de la voluntat de Déu sobre la pròpia vida. La indiferència és la llibertat del cor que permet la transparència del voler de Déu. El que s'oposa a aquesta transparència són els afectes desordenats. Fins al moment de l'elecció, just al centre del recorregut, els diferents exercicis estan dedicats a aconseguir desactivar les afeccions que priven de la llibertat i enterboleixen la lucidesa. Pel que fa al pecat, es tracta de prendre consciència que és quelcom més que una simple actitud desordenada: és la radicalització conscient de l'autocentrament, fet que té una dimensió teològica, en tant que afecta directament la relació amb Déu, amb els altres i amb les coses, tancant-nos en l'absolutisme del nostre ego. La Primera Setmana està enfocada a prendre consciència d'això. A partir de la Segona, es treballa en positiu, tractant d'atreure els afectes mitjançant la contemplació de Crist, model de la divinitat, en la seva vida, en la seva Passió i en la seva Resurrecció. Al mateix temps, cal estar atents a les temptacions que vénen en temps de desolació, que produeixen detencions o desviacions en el camí.

En el ioga, el terme *viraga* fa esment d'una actitud molt semblant a la indiferència. Es pot traduir com a desafecció. El que és propi del iogui és aconseguir la desafecció per tot allò que li causi dolor o plaer, és a dir, aconseguir l'extinció de qualsevol percepció autocentrada per poder estar atent al que és essencial. Ens trobem, doncs, en el mateix camp d'exercitació. Els obstacles que impedeixen el camí del ioga (de la unió) són els desigs autocentrats (*kâma*). Són ells els que causen la ignorància (*avidya*) en fer creure que existeix un jo separat de la totalitat. La consciència del jo autocentrat s'anomena *ahamkara*, la qual desapareix per mitjà de la meditació. Però perquè la meditació sigui possible, cal practicar la desafecció, és a dir, la indiferència. A això, cal afegir el venciment de les pertorbacions de la ment (*vritti*), que són els desigs inconscients que emergeixen en el camp de la consciència i enterboleixen la meditació.

Quelcom de molt semblant succeeix en el zen: es tracta d'assolir el *mu-shin*, el “no-cor”. Com en el cas de la indiferència ignasiana (o l'*apatheia* dels Pares del Desert), aquesta expressió es pot entendre malament, en tant que es podria interpretar com a insensibilitat, absència de commoció o de sentiments davant els altres i els esdeveniments de la vida. En el zen, com en els EE i en el ioga, precisament es busca tot el contrari: “no-cor” significa “no-autocentrament”. Formulats en positiu, implica capacitat per poder sentir compassió per tots els éssers, aquesta compassió (*Karuna*) que és l'estat més alt buscat en el budisme, junt amb la saviesa (*prajña*). Com en el ioga, els dos obstacles són el desig i la ignorància. Això ens porta a esmentar la doctrina budista sobre el desig, que és la base de les Quatre Nobles Veritats pronunciades per Buda. La primera veritat és que l'ésser humà viu en el dolor; la segona, és que la causa del dolor són els desigs. Cal comprendre bé a quin tipus de desigs s'estava referint Buda perquè els considerés l'arrel del patiment. La paraula que va utilitzar no va ser *kâma* (traduïble per eros), sinó *trishna*, traduïble per avidesa. És a dir, el desig que és fatal no és el moviment que ens fa sentir vius i sortir de nosaltres mateixos cap als altres, sinó l'avidesa autocentrada. Es tracta, doncs, de quelcom molt semblant a les afeccions desordenades de sant Ignasi. Això ens porta a la tercera veritat: que és possible deixar de crear patiment mitjançant la desafecció. I ella a la quarta, que és l'òctuple via que Buda proposa per eixir-se: visió correcta, comprensió correcta, parla correcta, acció correcta, mitjà de vida correcte, diligència correcta, atenció correcta i concentració correcta. En aquesta última és on cal situar la pràctica del zen: com un ensinistrament per a la concentració correcta. Pràctica que és inconcebible sense les vies anteriors.

10. Tipus de coneixement

Els EE tracten de desenvolupar dos tipus de coneixement: l'art del discerniment i el que sant Ignasi anomena el *coneixement intern*. El discerniment consisteix a aprendre a detectar els moviments del cor en funció de si porten a la vida o a la mort, al descentrament o a l'autocentrament. Això possibilita identificar la voluntat de Déu, com una espècie de sisè sentit que permet reconèixer la seva manifestació. Els EE enllacen amb tota la tradició cristiana que es remunta fins als Pares del Desert, on ja trobem Diàdoc de Foticea parlant d'aquest do de discerniment com d'una qualitat de coneixement espiritual¹⁰. També sant Pau ho esmenta (Rm 12,2; 1Co 2,6-16). El segon tipus de qualitat cognitiva és el que Ignasi anomena el “coneixement intern”. Tal expressió apareix tres vegades al llarg dels EE: la Primera Setmana, referint-se al coneixement profund de la malícia del propi pecat [EE 63]; la Segona Setmana, referint-se al “coneixement intern del Senyor, que per mi s'ha fet home, perquè més l'estimi i el

segueixi” [EE 104], i la Quarta Setmana, en la Contemplació per aconseguir amor, per tenir “coneixement de tant de bé rebut” [EE, 233]. El que és específic d’aquest coneixement és el seu caràcter transformador. És a dir, no sols informa, sinó que transforma, en la mesura que les diverses dimensions de la persona s’han anat obrint a la seva influència. Tot això no és aliè ni al camí del ioga ni al del zen.

En l’hinduisme també es practica el discerniment, però no entre les mocions del bon esperit i el mal esperit, sinó entre el que és permanent i no permanent. Aquest discerniment (*viveka*) consisteix a adonar-se que el jo individual no està separat de la totalitat, sinó que es troba immers en l’Únic Ésser que és la font del que és existent. El coneixement transformador és conegut en l’hinduisme pel terme *jñana*, el qual procedeix de la mateixa arrel que *gnosi* i que *gen*, “néixer”. Es tracta d’un coneixement que engendra una nova relació respecte d’aquell a Qui es coneix. Encara es pot trobar una altra semblança en el terme *anubhava*, el qual designa l’experiència personal transformadora que converteix el iogui en allò que abans només coneixia mentalment. Les *Upanishads* només es poden comprendre des d’aquest coneixement experiencial.

En el zen, el paral·lelisme amb el discerniment ignasià i el *viveka* hindú el trobem en la noció d’“atenció vigilant” (*samyak smriti*), la setena de les vuit pràctiques de la senda budista anteriorment esmentades. Es tracta de viure en un estat d’atenció permanent, on cada acte es faci conscientment. Això no suscita tensió, sinó tot el contrari: el fer-se present a l’instant present porta al fet que cada moment sigui acollit en tota la seva fragància, en comptes de viure devorats per l’agitació incessant. Ho comparem amb el discerniment ignasià en la mesura que també aquest implica una mirada atenta a com ens afecta el que vivim. La pràctica de l’Examen de consciència [EE 24-43] que es proposa fer dos cops al dia té el mateix propòsit. Quant al “coneixement intern”, aquí el budisme zen busca *prajña*, saviesa. És la saviesa que traspua el que a través de la seva pràctica de meditació ha aconseguit unificar contemplació i acció. D’aquesta manera, els *kôans* resolts en el silenci del *zazen* es traslladen a la resolució dels *kôans* que la vida presenta, sempre nous i imprevisibles.

11. L’acompanyament

A l’últim, posem en relació un element que també és comú a les tres vies: l’acompanyament. De la mateixa manera que els EE són inconcebibles sense que hi hagi algú que els proposi i acompanyi, el discerniment, la pràctica del ioga i del zen també requereixen la guia d’un mestre.

No es concep la iniciació en el ioga sense les directrius d’un *guru*. *Gu-ru* significa etimològicament “aquell que esvaeix les tenebres”. El *guru* és el qui ajuda a determinar les postures (*âsanas*), els exercicis respiratoris (*prânâyâmas*), i més particularment, el qui tria el mantra adequat per a cada iogui. En la mesura que el *mantra* consisteix en un so la repetició assídua del qual produeix transformacions a la ment i en el psiquisme del practicant, el seu efecte vibratori ha d’estar adaptat a cada persona. D’aquí que cadascú tingui el seu mantra particular i que no convingui intercanviar, perquè el que és bo per a un no ha de ser-ho forçosament per a un altre. Però no sols es tracta de proposar determinades pràctiques, sinó que les entranyes mateixes de l’experiència hindú es dona a través d’una iniciació. Això està explicitat en el terme *Upanishad*¹¹, que significa literalment: “estar assegut al costat de”. Això significa que es tracta d’una doctrina que

només es transmet de mestre a deixeble. Fora d'aquest context no s'entén el seu contingut. El paral·lelisme amb el llibret dels EE és remarcable: Ignasi el va concebre com el llibre del mestre, per desglossar-lo a l'interior de la relació entre acompanyant i acompanyat. Llegir-lo sense practicar-lo, no transforma, només entreté, com succeeix amb les *upanishads*.

En la pràctica zen també és essencial la relació entre mestre i deixeble. “El zen és una transmissió especial de cor a cor, al marge de paraules i lletres; apunta directament al cor humà, porta a veure la pròpia natura i a convertir-se en un ésser despert”, deia Bodhidharma, el fundador llegendari del zen a la Xina¹².

Aquest contacte es dóna particularment durant el *dokusan*, l'entrevista amb el mestre. Mentre a la sala comuna es practica la meditació, aquells que desitgen tenir una trobada amb ell surten a l'espera del seu torn. El mestre (*Roshi* o *Osho*) rep individualment i interroga sobre les dificultats i proposa els *koans* que el practicant haurà de resoldre en les meditacions successives. En una entrevista posterior, serà el mestre qui discerneixi si la resolució que comunica l'exercitant és només mental o si l'ha captat amb tot el seu ésser.

2. DINAMISMES

Després de la presentació dels elements claus de cada via, estem més capacitats per comprendre els seus dinamismes respectius i poder-los comparar..

1. Exercicis Espirituals i Ioga

El ioga no consisteix només en la pràctica de determinats exercicis (*sâdhanâ*), sinó en quelcom molt més radical: és un dels noms hindús per referir-se a l'accés a la plena realització. Clàssicament, s'identifiquen tres vies: la via o ioga de l'acció (*karma*); la via o ioga de la devoció (*bhakti*); i la via o ioga del coneixement (*jñana*). Aquests tres camins estan sintetitzats en el *Bhagavad Gita* (BG)¹³, “El cant del Senyor”, una obra escrita cap al segle III aC que va aconseguir fer una excel·lent síntesi dels diferents corrents de l'època. Junt amb les *Upanishads*, se la considera una part integrant del *Vedanta*, “final de les vedes”, cosa que l'eleva a categoria de *sruti*, és a dir, de revelació¹⁴. Encara que es troba incorporada en el *Mahabharata*, un poema èpic set vegades més extens que la *Ilíada*, no té res a veure amb ell. Els seus paral·lelismes amb els Evangelis són tals, que els primers estudiosos occidentals la van datar cap al segle segon o tercer de la nostra era, convençuts que tenia influències cristianes. No obstant això, la majoria actual dels experts convenen a retrotreure-la cap al s. III aC.

1.1. El 'karma' ioga o ioga de l'acció

El *karma* ioga està tractat en els capítols 3, 4 i 5; el *bhakti* ioga, en els capítols 9, 11, 12 i 15; i el *jñana* ioga, en els capítols 2, 4, 6, 7 i 13. Aquesta assignació és una simplificació que corre el risc de traïr la complexitat del *Bhâgavad Gita*. De vegades s'ha presentat amb una simplificació encara més gran: s'ha identificat el ioga de l'acció amb els sis primers capítols; el ioga del coneixement amb els capítols 7-13 i el ioga de l'amor amb la resta, com si el *Bhâgavad Gita* presentés una progressió ascendent des de l'acció a l'amor passant pel coneixement. Encara que tal distribució és pedagògica i suggeridora, no respecta la complexitat del text, on els tres iogues no tenen aquest caràcter jeràrquic, sinó circular. Això mateix és el que l'acosta d'una manera sorprenent als EE.

La clau de la via o ioga de l'acció consisteix a fer les coses descentradament. Diu sintèticament el *Bhâgavad Gita*: “actua sense afeccions i realitza el treball que hagi de fer, perquè l'home el treball del qual és pur, obté sens dubte el que és suprem” (BG 3,19). “Quan el cercador em veu en tot i veu tot en Mi, Jo ja mai no l'abandoni i ell mai no m'abandoni a Mi; igual que l'ignorant executa les seves accions aferrat al seu resultat, el savi treballa desinteressadament per al bé de tota la humanitat” (BG 3,25). Estem de ple en el clima de la Primera Setmana, en la qual es tracta d'alliberar l'enganxament autocentrat dels afectes.

1.2. El *jñana ioga* o *ioga del coneixement*

El ioga del coneixement consisteix a centrar tota l'atenció mental en l'Ésser Suprem, mitjançant la disciplina de la meditació: “quan ell em veu en tot i veu tot en Mi, Jo ja mai no l'abandono i ell mai no m'abandona a Mi” (BG 6,30). “En tens prou amb saber que amb una petita part del meu Ésser, jo mantinc l'univers sencer. En realitat, jo sóc” (10,42). El que és propi de la via del coneixement és concebre que amb ell, *jñana*, n'hi ha prou per aconseguir l'alliberament: “coneix Brahman i et convertiràs en Brahman”, diu una *Upanishad*¹⁵. La identitat entre l'atman individual i la realitat Suprema a través de la via cognitiva està recollida en múltiples passatges. Particularment, es troba sintetitzada en les anomenades Quatre Grans Sentències (*Mahāvākya*):

“Tu ets Això” (*Tat tvam asi*) (Chând. Up. 6,8,7)

“Jo sóc Brahman” (*Aham Brahmâsmi*) (Br. Up. 1,4,16)

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

“Brahman és consciència” (o “El coneixement és Brahman”) (*Prajñânam Brahma*) (Ait. Up. 5,3)¹⁶.

1.3. El *bhakti ioga* o *ioga de la devoció*

Si només es tractés d'això, l'hinduisme es decantaria per la via gnòstica. Tanmateix, en el *Bhâgavad Gita* es mostra com la devoció i l'entrega (*bhakti*) ve a completar –o a culminar, segons com s'entengui– les dues vies anteriors: “els qui amb la seva ment fixa en Mi mediten amb devoció constant i fe indestructible, són davant els meus ulls els millors en el camí del ioga” (BG 12, 2). “Aquells per als qui Jo sóc el seu Fi Suprem i em donen les regnes de la seva vida i m'ofereixen el fruit de les seves accions; aquells qui, amb amor pur, mediten en Mi i m'adoren, ja no són morts en vida, perquè, en donar-me la seva vida a Mi, ja estan lliures de la mort” (BG 12,6-7). O encara amb major claredat: “posa tot el teu amor únicament en Mi i dóna'm la teva ment. D'aquesta manera trobaràs en Mi vida eterna” (BG 12,8).

D'alguna manera, aquests tres iogues estan continguts en el que podem considerar la condensació dels EE, que és la petició de Segona Setmana: “demanar coneixement intern del nostre Senyor Jesucrist, perquè més pugui estimar-lo i servir-lo” (EE, 104). El dinamisme del camí ignasià està condensat en aquesta frase, on el coneixement suscita amor, i l'amor, seguiment. La unió amb Crist és un moviment inacabable que es va realitzant a través d'aquesta interrelació inseparable entre els tres factors.

Si bé en la petició central dels EE trobem les tres paraules claus de l'hinduisme (coneixement=*jnana*, amor=*bhakti*¹⁷ i seguiment=*karma*), cal veure més de prop tant la semblança com la dissemblança entre elles, perquè, encara que el ioga també integra aquestes tres dimensions per portar-les als cims de l'alliberament (*moksha*), persisteixen les diferències respecte del camí dels EE.

Per percebre amb major claredat la diversitat de dinamismes, hem de recórrer a la sistematització del ioga atribuïda a Patanjali (de datació imprecisa, entre el s. II aC. i el s. V dC). Els seus *Ioga Sutras* (IS) són una referència ineludible¹⁸. Es tracta d'una

sistematització que no sembla que aportés res de nou al que ja es practicava en el seu moment, però que va tenir el valor de presentar amb gran claredat l'essència d'una pràctica que es remuntava a diversos segles enrere. El camí iòguic està exposat en vuit etapes (IS II, 28-29):

1. Renunciaments (*Yamas*) (IS I,30-31.33-39). Són cinc: no-violència (*Ahimsa*), veracitat (*Satya*); no robar (*Asteya*), austeritat (*Aparigraha*) i castedat (*Brahmachaya*).

2. Les observances o adhesions (*Niyamas*, IS I,32;40-45) són també cinc: neteja (*shauca*), alegria interior (*santosha*), ascetisme (*tapas*), estudi de les escriptures (*svâdhyâyâ*) i entrega a Déu (*Ishvara pranidhâna*).

3. El tercer pas consisteix a adquirir la postura corporal adequada (*âsana*) (IS II, 46-48). L'*Hatha Ioga* és l'escola que més ha desenvolupat aquest estadi, en el qual es practiquen múltiples postures, tota elles amb una intenció determinada. *Ha-* indica l'aspecte solar i masculí, mentre que *-tha* recull l'aspecte lunar i femení.

4. El quart pas és el control de la respiració (*prânâyâma*) (IS II, 49-53). El *prana* no és solament aire, sinó tota l'energia còsmica en ell continguda. També aquí hi ha múltiples exercicis. El *prânâyâma* és el mitjà més eficaç per desenvolupar els *siddhis*, és a dir, els "poders" iòguics, tals com aguantar llargs dejunis i altres austeritats corporals, així com fenòmens com la clarividència, la levitació...

5. El cinquè pas consisteix en el recolliment dels sentits (*pratyâhâra*) (IS II, 54-55). Es tracta de no veure, no sentir, no parlar, tal com es representen les figures de tres micos, en les quals un d'ells es tapa els ulls, l'altre les oïdes i un altre la boca, per poder accedir a una manera més veritable i plena de veure, sentir i parlar.

Fins aquí arriben els passos exteriors o no essencials (*bâhiranga*). A continuació segueixen els tres últims estadis interiors o essencials (*antaranga*), que alguns identifiquen amb el *Raja ioga* (el ioga Real):

6. La concentració (*dhârana*), la qual consisteix a aconseguir centrar l'atenció de la ment en un objecte únic, ja sigui exterior (visualitzant-lo) o interior (imaginant-lo) (IS III, 1).

7. La meditació (*dhyâna*), definida per Patanjali com "corrent de pensament unificat" (IS III, 2). És a dir, es tracta d'una atenció fluida i contínua de la ment sobre un aspecte determinat de Déu o del cosmos o d'un mateix.

8. L'absorció (*samadhi*) (IS III, 3). Mircea Eliade va utilitzar la paraula "enstasi"¹⁹ per distingir-la de l'èxtasi, que seria més específica de la mística cristiana. Es tracta d'un estat de plena absorció en la pròpia interioritat, allí on l'atman (esperit personal de cadascú) s'identifica amb el *Para-Âtman* (l'Esperit Universal), i és transportat més enllà de les nocions ordinàries d'espai i temps. El resultat del *samadhi* és la identificació de qui medita amb allò que es medita. Es distingeix entre *samadhi* "amb suport", on la contemplació està encara lligada a una determinada forma, i *samadhi* "sense suport", on s'ha transcendit tota forma²⁰.

La successió d'aquests vuit passos conté paral·lelismes amb els EE ignasians, però també presenta les seves diferències.

Els dos primers els podem posar en relació amb les Anotacions dels EE i amb el Principi i Fonament, així com amb molts aspectes de la Primera Setmana. Noteu, particularment, la semblança dels cinc renunciaments (*yamas*) amb els sis últims preceptes del decàleg hebreu o amb els set pecats capitals que es proposen meditar en la primera manera de pregar dels EE [244-245]. L'important és adonar-se que tant per al ioga com per als EE, es tracta dels requeriments indispensables perquè la pràctica que es faci no sigui simple entreteniment, sinó que impliqui el compromís integral de la persona.

Els dos passos següents (postures corporals –*âsanas*– i exercicis respiratoris –*prânâyâma*–) es corresponen, d'alguna manera, amb les addicions i anotacions dels EE, però aquí comença a bifurcar-se el camí, perquè, si bé per a sant Ignasi la disposició corporal és merament preparadora, en el ioga és ja el vehicle mateix de la meditació, fins al punt de no necessitar passatges escripturístics. És a dir, el cos i la respiració, com en el zen, es converteixen en el suport mateix de la meditació.

El cinquè pas, el recolliment dels sentits (*pratyâhara*), el fem correspondre amb l'apartament global que requereixen els EE, segons diu l'Anotació 20, però també amb el caràcter penitencial de la Primera Setmana, on la mirada i els sentits en general estan retinguts [EE, 79-85]. Des d'un punt de vista de contingut, aquest cinquè pas també es correspon globalment amb la Primera Setmana, en l'aspecte que recollir els sentits és molt pròxim a prendre consciència dels afectes desordenats i reordenar-los, tal com es pretén en la primera etapa ignasiana.

Els tres últims passos (concentració, meditació i absorció) es poden posar en relació amb els EE de dues maneres diferents. D'una banda, tenen una certa correspondència amb la progressió ignasiana meditació-consideració-contemplació, en la mesura que en ambdós camins es concep un avenç en la capacitat meditativa, de manera que es vagin assolint profunditats cada cop més grans, en les quals el que és contemplat i el qui contempla es van fent u.

Però es pot fer una altra comparació on aparegui l'especificitat de cada camí, i amb això, les seves diferències. L'ascensió del ioga –que és, al mateix temps, un descens cap a la cova del cor, al santuari interior (*Garbha Griha*)– busca aconseguir aquella absorció (*samadhi*) que ja hem esmentat. L'ideal del ioga és prolongar el major temps possible aquest estat, que en els grans ioguis pot durar diversos dies sense interrupció. No és això el que pretenen els EE. Si bé s'espera que puguin donar-se moments d'alta consolació – en què “el mateix Senyor nostre es comuniqui a la seva ànima devota, abraçant-la en el seu amor i lloança” [EE, 15], fent desaparèixer tota mediació entre Criador i criatura [“inmediate”, EE, 15,6; també EE, 330]–, la finalitat dels EE és trobar la voluntat de Déu per a la pròpia vida. Aquesta voluntat es pot manifestar en estat de *samadhi*, és a dir, per primer temps d'elecció, en el qual “Déu nostre Senyor, així mou i atreu la voluntat que, sense dubtar ni poder dubtar, la tal ànima devota segueix el que li és mostrat” [EE, 175]. Però el cim dels Exercicis no és aquest estat d'absorció, sinó la Contemplació per aconseguir amor, la qual és més semblant al *satori* del zen.

Amb això volem remarcar que el ioga, com a camí de pràctiques espirituals (*sâdhanâ*), facilita el treball de fer silenci interiorment i fa propícia la receptivitat perquè es produeixi la més alta unificació interior. Els EE, en canvi, en no anar directament en la seva recerca, no ho aconsegueixen tant, perquè van encaminats al discerniment sobre la pròpia vida, i el seu objectiu és no és tant la permanència en la interioritat com

l'ensinistrament per tornar a l'exterioritat, encara que sense perdre aquella. Aquest "retorn" no està considerat explícitament en els vuit passos clàssics del ioga. Vegem què succeeix amb el zen.

2. Exercicis Espirituals i Zen

Una bona manera de comparar ambdós dinamismes és a través dels deu quadres del bou, una il·lustració del recorregut zen feta per Kuo-an, un monjo xinès del s. XII. La recerca i captura del bou per part del camperol és una metàfora dels passos pels quals ha de passar el practicant del zen per assolir la il·luminació.

2.1. La recerca del bou

En aquest primer quadre es veu el camperol entretenint-se pel camí. Tot el distreu: la cascada, els ocells, les papallones. Camina sense rumb. Estem en una fase prèvia al compromís.

2.2. El descobriment de les petjades

Els primers indicis o inicis del bou fan posar en moviment el camperol, que comença a buscar amb determinació. Estem davant la contundència del Principi i Fonament, i davant els renunciaments i adhesions del ioga.

2.3. El descobriment del bou

Per primera vegada el bover sotja el bou per darrere. Es donen els primers indicis de la il·luminació. Podríem posar en relació aquest tercer estadi amb les Anotacions i Addicions dels EE, en la mesura que disposen per a l'acostament a la meditació. En el ioga, ens trobem amb les postures (âsanas) i els exercicis respiratoris (pranayama).

2.4. La captura del bou

Per capturar el bou cal lluitar amb ell. En la pràctica zen, aquesta fase es correspon amb les dificultats que cal vèncer contra les distraccions, les incomoditats i els dolors de la postura sedent, el cansament, la son, l'emergència de les pròpies ombres que apareixen durant la meditació..., aquesta fase és en clara correlació amb els combats de Primera Setmana i, en el ioga, amb l'esforç per recollir i dominar els sentits.

2.5. La domesticació del bou

En el cinquè quadre, el camperol aconsegueix agafar el bou. S'aconsegueix una fase més estable en la pràctica de la meditació. D'alguna manera, pot posar-se en relació amb la meditació ignasiana del Rei Eternal [EE, 91-98], al començament de la Segona Setmana, on comencen a interioritzar-se els valors de Jesús. Es correspon amb el cinquè pas del ioga, la concentració.

2.6. *Cavalcant sobre el bou*

De tal manera el bou s'ha familiaritzat amb el camperol, que pot ser utilitzat com a cavalcadura per tornar a casa, evitant el cansament de la caminada. Aquí, el practicant de zen va adquirint una meditació cada cop més fluida. Es pot comparar amb les contemplacions de Segona Setmana dels EE, on les hores passen amables davant els passatges de l'Evangelí i es va aconseguint aquell coneixement intern de Jesús que hem esmentat.

2.7. *Superació del bou*

Ja de tornada a casa, el camperol descansa tranquil·lament havent deixat el bou a l'estable. Tot està en ordre. Durant la meditació s'assoleixen estats de gran pau i harmonia. D'alguna manera, podria comparar-se amb la satisfacció que produeix en els EE acabar el procés d'elecció a final de la Segona Setmana, havent aconseguit discernir allò que es buscava o havent fet la necessària reforma de vida. També podria comparar-se amb l'Aplicació de sentits, l'última meditació del dia, la qual entra sense esforç, com per contagi i destil·lació del que s'ha contemplat durant la jornada. Aquests dos últims quadres els podem posar en relació amb el setè pas del ioga, *dhyâna*, en el qual el iogui s'endinsa en una meditació fluida.

2.8. *Buit-plenitud.*

Arribem aquí al quadre més important de la seqüència: un cercle en blanc, sense cap imatge, que pot ser interpretat de dues maneres diferents. En primer lloc, com el moment de la total desaparició, en la qual el meditant és confrontat amb la pèrdua radical del seu ego. A l'Escola rinzai s'utilitza l'expressió de Gran Mort, precedida del Gran Dubte. Es correspon amb les contemplacions de la Passió dels EE ignasians, on cal considerar "com la divinitat s'amaga" [EE, 196].

Però aquest cercle blanc, sense cap forma, o contenint totes les formes, també pot ser interpretat com la plenitud de l'experiència del *satori*, la il·luminació completa, en la qual es transcendeix tota forma i no-forma. Dogen (s. XIII), el fundador de l'Escola Soto, descriu així la il·luminació:

*"L'èxit de la il·luminació és com el reflex de la lluna a l'aigua.
Ni s'humiteja la lluna
ni es trenca la superfície de les aigües.
Gran és la lluna i ampli és el radi dels seus raigs de llum
però cap tota en una gota d'aigua.*

*Tota la lluna i tot el cel estan reflectits en cada gota de rosada.
No posar obstacle a la il·luminació és deixar-se, sense més, ser reflex,
de la mateixa manera que la gota de rosada
no impedeix que s'hi reflecteixin cel i lluna*²¹.

Aquesta segona interpretació es correspondria amb el *samadhi* del ioga i amb les consolacions “sense causa precedent” dels EE [330], així com amb les contemplacions ignasianes de Quarta Setmana, en les quals la resurrecció de Crist transcendeix tota forma fins a l'episodi de l'Ascensió [EE, 312].

Amb aquest quadre s'acabava la sèrie que es coneixia fins al s. XII. Això significa que, com en els passos ascendants del ioga, culminava en una fase més enllà de l'estat ordinari de consciència. Però Kuo-an, un monjo xinès, va afegir dues escenes més, que van quedar incorporades des de llavors i que són sorprenentment “ignasianes”.

2.9. Reaparició dels elements de la natura

En el novè cercle tornen a aparèixer cascades, ocells, papallones..., la diferència respecte del primer quadre és que els diversos elements de la natura ja no són objecte de distracció com llavors, sinó ocasió de contemplació. En el zen es diu que abans de la il·luminació, les flors són flors, els arbres són arbres i les muntanyes són muntanyes; durant la il·luminació, les flors deixen de ser flors, els arbres deixen de ser arbres i les muntanyes deixen de ser muntanyes; i després de la il·luminació, les flors tornen a ser flors, els arbres tornen a ser arbres i les muntanyes tornen a ser muntanyes. Això significa que la realitat continua sent la mateixa, però que és percebuda d'una manera diferent: ja no autocentradament, sinó deixant que les coses manifestin la seva pròpia diafanitat. Tot això es pot posar clarament en paral·lel amb la Contemplació per aconseguir amor [EE, 230-237], on els elements de la Creació ja no són obstacles per arribar a Déu, sinó el mitjà diví per arribar-hi i per on Ell ens arriba. Així es diu explícitament en la segona nota introductòria a la contemplació: “l'amor consisteix en comunicació de les dues parts: (...) de manera que si l'un té ciència, donar-ne a qui no en té, si honors, si riqueses, i així l'altre a l'altre” [EE, 231]. Si bé al llarg dels Exercicis s'ha hagut de renunciar a tot això, buscant oprobis, pobresa, bogeria [EE, 98, 147; 167], ara es poden rebre tota mena de dons, perquè ha estat alliberada la deformitat dels afectes autocentrats, i ara tot això està referit als altres i a la causa del Regne.

2.10. La tornada al mercat

Sorprenentment, l'últim dels quadres culmina en un mercat. Un escenari, en principi, molt poc contemplatiu. Precisament així és com es verifica l'autenticitat de l'experiència de la il·luminació: en la seva capacitat de ser mantinguda en el soroll, en el desconcert, en el caos, i transmetent-la als altres. Es tracta del retorn a Galilea (Mc 16,7) del final dels EE, el retrobament amb Crist ressuscitat en la quotidianitat. En aquest sentit, la tornada a la vida corrent no és la Cinquena Setmana, sinó la prolongació i extensió de la Quarta, en la mesura que es tracta de reconèixer el Senyor ressuscitat en els efectes que deixa la seva resurrecció [EE, 223].

Cal ressaltar que aquest últim quadre no és aliè al budisme, sinó que reflecteix la seva figura més volguda: el *Bodhisattva*, “el qui ha realitzat la plena il·luminació”, i que renuncia a entrar en el *nirvana* fins que l’últim dels éssers no hi hagi entrat també. En l’hinduisme, es correspon amb el *jivanmukta*, “el vivent alliberat”, que transmet amb la seva sola presència els efectes de la seva transfiguració. Amb tot, aquesta referència cap als altres està menys explicitada en l’hinduisme, encara que està present, implícitament, en el respecte i la veneració per tots els éssers.

A manera de recapitulació, presentem els passos que hem descrit en una taula, de manera que podem comparar a cop de vista els tres recorreguts. Ara estem una mica més en condicions de reprendre els diversos elements i proposar un balanç final.

3. BALANÇ

Els tres camins tendeixen cap a l'experiència més alta, més plena i més profunda a què pot aspirar l'ésser humà, sigui quin sigui el nom que se li doni: la trobada personal amb Déu (EE), l'absorció en la Realitat Última (ioga), o el despertar a la Realitat Pura (zen).

1. Punts comuns

1.1. A la recerca de l'experiència de l'Absolut

Precisament per això estan avalats aquests camins: perquè, al llarg de múltiples generacions, han estat capaços d'oferir els elements necessaris per conduir-hi. Sense aquesta experiència, no hi ha transformació. L'empobriment dels EE s'ha produït quan s'ha negat o sospitat que es pogués aconseguir tal Dimensió, reduint-los a un mètode racionalista de només descobrir la voluntat de Déu sobre la pròpia vida, o a un simple acte ètic de fer una elecció pertinent. L'experiència mística és precisament el que possibilita que ambdues coses es realitzin des de Déu i no des dels ressorts de l'ego. Reprint textos ja citats, cosa que disposa "per la via que millor podrà servir-lo en endavant" és precisament "que el mateix Criador i Senyor es comuniqui a la seva ànima devota, abraçant-la en el seu amor i lloança" [EE, 15]. És a dir, serà l'experiència d'aquesta abraçada el que millor la disposarà. Això mateix és el que està implícit després del primer temps d'elecció: "quan Déu nostre Senyor així mou i atreu la voluntat que, sense dubtar ni poder dubtar, la tal ànima devota segueix el que és mostrat" (EE, 175). Aquest moure i atreure són possibles en la mesura que l'exercitant va desallotjant el seu ego, tal com s'ha tractat de fer durant la Primera Setmana. Com s'ha defensat en un estudi recent²², la consolació sense causa precedent és constitutiva i no excepcional en l'experiència dels EE. Abraçada, èxtasi, *samadhi*, *satori*..., són termes per expressar l'experiència transformadora d'una dimensió que és radical i absoluta, a les arrels i l'origen del nostre ser, tant als camins d'Occident com d'Orient.

1.2. El buidament i descentrament com a camí de transformació

Per aconseguir la Realitat última, en els tres camins es requereix el mateix amb idèntica radicalitat: l'abandó i extinció de l'ego, qüestió que és expressada en cada cas segons el llenguatge de la seva tradició respectiva. Les tres vies convenen que només s'arriba a la plenitud a través d'una forma o altra de mort. Així, en els EE trobem aquella cèlebre sentència: "cadascú tant més s'aprofitarà en les coses espirituals com més sortís del seu propi amor, voler i interès" (EE, 189). Sentència que ha vingut precedida per les tres maneres d'humilitat, que culminen (EE, 165-167) en pobresa (buit de coses), deshonor (buit en les relacions socials i afectives, buit d'imatge social) i bogeria (buit de coneixement). Un buit que retrobem a l'ofrena de 'cinc tots' al final dels EE: "preneu, Senyor i rebeu..." (EE, 234). Aquests cinc tots ("tota la meva llibertat", "tota la meva voluntat", "tot el meu haver i posseir", "tot és vostre", a "tota la vostra voluntat") es corresponen, alhora, amb 'els res' de sant Joan de la Creu. En donar-ho tot, un entra en el no-res (el *sūnyatā* budista), llindar per aconseguir el veritable Tot. En el ioga cal transcendir l'*ahamkara* (la consciència del jo individual); i en el zen cal passar per l'anahatta ("la negació del jo") que porta a la Gran Mort per només així assolir la

il·luminació. En termes budistes, Jesús no va tenir un jo (*atta*) propi, sinó el jo de Déu, que és constitutivament kenotikós. Amb paraules d'Aloysius Pieris: “Jesús és l'acte excèntric de Déu a la recerca del centre de Déu fora del cercle diví, en l'altre humà”²³. I també: “reconèixer que el propi jo manca d'existència real excepte en relació amb l'Altre és la saviesa (*prajna*) que ens ve de la creu, gnosi brollada d'àgape”²⁴.

1.3. L'esforç i la gràcia

Un tema que no hem abordat fins ara és l'articulació entre do i tasca, entre gràcia i esforç. Segons com s'entengui la pràctica del ioga i del zen, sembla que depenguin exclusivament de la tenacitat i la voluntat dels seus practicants. Entre d'altres coses, perquè no hi ha un Tu a qui referir-se. Sobre aquesta complexa qüestió, podem apuntar el següent:

En primer lloc, en els tres camins cal mantenir una difícil paradoxa: el jo és indelegable, alhora que aquest mateix jo és el que cal rendir i donar. La gràcia no suplanta l'esforç, però aquest esforç no és un esforç de l'ego, el qual sí que és refractari a la gràcia, sinó que és precisament el que permet el desallotjament de l'ego perquè entri la gràcia.

L'articulació gràcia-esforç en els EE no és senzilla. D'una banda, totes les meditacions comencen per dues oracions de petició de la gràcia que es desitja rebre [EE, 46 i 48], però, al mateix temps, es parla de “caminar sempre per buscar el que vull” [EE, 76]. Sense aquesta determinació del propi voler no hi ha base antropològica per fer el recorregut. “No hi ha subiecto” [EE, 18,8], segons l'expressió de sant Ignasi.

D'altra banda, hem vist que l'hinduisme coneix la dimensió *bháktica*, on la confiança i l'entrega a Déu és el que permet assolir la meta final: “tots aquells que busquen en Mi el seu refugi, sense importar com siguin de febles o pecadors, amb seguretat aconseguiran el Camí Suprem” (BG 9,32)²⁵. El nom mateix de *Shiva* significa: “el qui concedeix la gràcia”.

El ioga de la devoció, doncs, està plenament arrelat en la consciència que l'accés al que és diví és un do. La qüestió és més problemàtica en l'àmbit estricte del camí del coneixement (*Jñana Marga*), on el concepte de gràcia no es pot entendre relacionalment, sinó que cal descobrir-lo d'una altra manera: en termes de receptivitat, de gratuïtat, no d'èxits personals o d'autoreferència.

Precisament això és el que cal vèncer: el voluntarisme de l'ego. I això s'aconsegueix per mitjà del coneixement experiencial de saber-se part d'un Tot més gran que un mateix. La gràcia està, doncs, continguda en el mateix coneixement transformador i dissolvent de l'ego.

El zen té, sens dubte, un aspecte més sever, probablement degut al fet que durant molt de temps va estar vinculat a la disciplina dels samurai, monjos guerrers. Amb tot, hi ha també en ell espai per a la gratuïtat. Està relacionada amb la força del *hara*, oposada al control de l'ego. Això està il·lustrat en un relat explicat per un occidental que portava anys en un monestir budista. El que més li costava era l'exercici del tir amb arc, perquè l'aspirant occidental (alemany, en concret) s'esforçava per llançar la fletxa amb la tensió dels braços i l'esforç de la voluntat, mentre que el mestre li indicava que la fletxa

havia de ser llançada només amb l'energia del *hara*. Després d'anys de frustrants esforços, un dia, sense saber com, la fletxa va aconseguir plàcidament i majestuosament el centre de la diana. El mestre, sorprès, es va acostar al deixeble i es va inclinar davant ell. Aquest li va respondre molt satisfet: "gràcies!". A la qual cosa va reposar el mestre: "Encara ets tan obtús de creure que m'inclino davant teu? És davant la Força que ha sortit de tu que m'inclino".

2. Punts divergents

2.1. Presència i absència de relació

Des del punt de vista estructural i doctrinal, la primera cosa que distingeix els EE és el seu cristocentrisme. Els EE són inconcebibles sense aquesta referència contínua a Crist Jesús: tant en les peticions pròpies de cada Setmana, com en el recorregut que es fa de la seva vida, passió, mort i resurrecció, així com en la intercalació de les específiques meditacions ignasianes (el Rei Eternal, Dues Banderes i les Tres maneres d'Humilitat). En un primer moment, doncs, aquesta centralitat de Crist sembla insalvable. Amb tot, l'obertura (Principi i Fonament) i el final (la Contemplació per aconseguir amor) no ho expliciten. No ho fan perquè parteixen d'un cristocentrisme interioritzat: no es prega davant de Crist, sinó des de Crist. Això ens dóna pistes per comprendre l'absència d'un Tu diví que es dóna sobretot en el zen. Aquesta proposa un *kôan* que sona devastador: "si et trobes Buda pel camí, mata'l". El seu sentit és que si veus Buda fora de tu, no és Buda a qui veus, sinó una imatge que t'has construït, encara separada de tu. El zen tracta de despertar la natura búdica de cada persona. Cadascú és el Buda. Buda no existeix separat d'un mateix. Mentre roman objectivat fora de l'experiència del subjecte, hi ha distància i dualisme. En l'experiència cristiana, es podria fer un cert paral·lelisme amb el passatge de l'Ascensió. "Us convé que me'n vagi, perquè si no, no podrà venir el Paràclit" (Jn 16,7). La presència permanentment visible de Crist seria un obstacle per avançar. I és que hi ha un temps per fer-se present i un altre per absentar-se. Basant-se en aquest ritme de presències i absències és com anem creixent cap a Ell i és el que ens fa descobrir que Ell roman en el fons de nosaltres mateixos. Crist, essent el Totalment Altre de nosaltres, és la nostra identitat més profunda. Jesús va obrir el camí perquè nosaltres el puguem recórrer a partir de nosaltres mateixos, no perquè li ho deleguem a Ell. En veritat, és Ell qui ens el remet a nosaltres, perquè siguem cristificats com Ell.

Això és el que permet pensar que hi ha camins diversos per a cada moment. Tractaré d'explicar-me. El que és propi de l'experiència cristiana és que Crist és constitutiu de l'accés a l'experiència de Déu. I en aquest sentit, els EE són genuïnament cristians, marcats com estan per l'explicitació de l'Alteritat permanent i atraient de Crist respecte de l'exercitant. Ara bé, pot succeir que en un determinat estadi del camí espiritual es pugui transcendir aquesta explicitació, sense que es prescindeixi gens de Crist, sinó que la mediació cristològica hagi estat interioritzada, tal com hem dit que succeeix en la Contemplació per aconseguir amor i en l'etapa final de la relació de Jesús ressuscitat amb els seus deixebles. Estem davant una polèmica antiga a l'Església, que apareix sempre a propòsit dels brots il·luministes, i més concretament, en els orígens de la Companyia, quan certs jesuïtes es van decantar per una pregària afectiva i contemplativa –contraposada a la intel·lectual i meditativa–, en la línia de la pregària carmelitana, i que els primers pares generals la van tenir per sospitosa²⁶. Amb tot, la mateixa santa Teresa es va posicionar davant el perill de l'il·luminisme, és a dir, de

pretendre un accés directe a Déu sense la mediació de la humanitat de Jesús (Vida, 22,1-10). No obstant això, hi ha una tradició mística en l'Església que es remunta fins a Dionisi l'Aeropagita, que prossegueix en el mestre Eckhart i en l'obra anònima anglesa d'El Núvol del saber i arriba fins a sant Joan de la Creu, que advoca per una pregària contemplativa exempta d'imatges i de tota activitat discursiva, i que en cap moment no deixa de ser cristiana..

2.2. Presència i absència d'imatges i d'un pensament discursiu

Un altre dels elements clarament divergents és la discursivitat i activació imaginativa dels EE enfront de l'absència d'imatges i d'activitat mental en les últimes fases del ioga i encara més radicalment del zen. La pedagogia ignasiana consisteix a utilitzar l'activitat afectiva, imaginativa i mental per ungir-les d'Evangelí. En el ioga i en el zen, en canvi, s'opta pel camí contrari: eliminar des del començament tota activitat psíquica i discursiva, perquè es consideren productes de l'ego, i per tant, trampes insalvables. El plantejament doctrinal dels EE fa que sigui necessàriament dualista o, si més no, binari: vida-mort; pobresa-riquesa; honor-humiliació; salut-malaltia; bon esperit-mal esperit, jo-tu... Aquest plantejament que, com a occidentals, ens sembla obvi, fins i tot inevitable, és precisament el que es pretén transcendir amb la intuïció *advàtica*, no dual. Com que la raó funciona sota el principi de la no-contradició i és constitutivament binària, tant el ioga com el zen en prescindeixen. Per aconseguir-ho, recorren a l'experiència corporal, fonamentalment a través de la respiració, que és 'pre' i 'trans' mental.

2.3. Presència i absència de la dimensió històrica que porti a la decisió, a l'acció i al compromís

Partir de la matriu cristocèntrica té encara una tercera conseqüència: Crist és l'encarnació de Déu en el món, l'opció de Déu per la humanitat. D'aquí es desprèn una actitud determinada del cristianisme per la Història, que es reflecteix en els EE i que és el que més els distingeix de les altres dues pràctiques orientals.

El que és específic dels EE és el discerniment d'una decisió. Això configura i estructura tota una espiritualitat i una manera de concebre l'experiència de Déu i una manera d'estar en el món. Els EE tracen el recorregut d'una recerca, alliberant les afeccions desordenades per aconseguir la llibertat que permetrà un acte lliure i lúcid. Aquesta intenció no està explicitada ni en el ioga ni en el zen. Es creu que la transformació que produeix una pràctica ben feta portarà a prendre les decisions adequades en cada cas, en la mesura que s'hagi dissolt l'ego.

En canvi, des del punt de vista del ioga i del zen, els EE tenen el perill de quedar-se en petits salts, en comptes d'emprendre el vol de l'àguila, que és el que permet veure el paisatge amb perspectiva, en lloc d'estar-hi enganxat.

Arribats en aquest punt, noteu que no és el mateix començar per les semblances i acabar per les diferències, que començar per les diferències i acabar per les semblances. L'un i l'altre ordre deixen amb disposicions d'ànim distintes.

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

4. CONCLUSIONS

Al llarg de les pàgines precedents no hem deixat de considerar fins a quin punt cada pràctica està lligada a la seva matriu religiosa originària. I és que, com dèiem en la presentació, cada camí espiritual és fruit, i alhora llavor, d'una manera de concebre Déu, l'ésser humà i el món.

Recapitulant, podem dir que el que és específic dels EE consisteix a confrontar amb una Alteritat radical: la de Crist Jesús, fet que comporta obrir-se a l'alteritat dels altres. Això es reflecteix en el propòsit específic dels EE: suscitar una elecció, un compromís, un acte de llibertat concret, en la història, tal com Jesús es va encarnar i va fer de la seva vida una opció constant, a l'escolta de la voluntat del Pare. Aquesta alteritat comporta, simultàniament, el seu pol complementari: la personalització de l'exercitant, el discerniment de la seva vocació personal. Els Exercicis aporten quelcom que ni el ioga ni el zen propicien, almenys, no directament: el discerniment de la crida de Déu, o si es vol dir d'una altra manera, descobrir "el propi lloc en el món".

Al contrari, el ioga i el zen s'endinsen per la no-discursivitat i busquen la reintegració en la Unitat primordial, on Déu, món i home són u. Ambdós camins proporcionen uns mitjans per abismar-se en el silenci que els EE no aconsegueixen de la mateixa manera. Al meu entendre, la recerca d'aquest silenci intern és la causa que cada cop hi hagi més gent que practiqui el ioga o el zen. Tanmateix, això és precisament el que suscita en altres la sospita que el que es busca després d'aquest silenci és l'ajornament del discerniment de decisions que costen assumir. Però això no necessàriament és així, perquè és de la transparència i fondària de la interiorització i del silenci que poden brotar, vigoritzats, decisions i actes alliberats dels foscos estratagemes de l'ego. És a dir, en el ioga i en el zen, l'acte lúcid de l'elecció s'aconsegueix com una conseqüència del procés, sense que es pretengui directament, mentre que en els EE es podria dir que succeeix el contrari: la interiorització advé com a conseqüència d'haver buscat i aclarit l'elecció.

Però cal dir que el que és específic de cada Tradició es juga en un altre camp. Especificitats que proposem com a perspectives que es complementen.

1. Camins complementaris de l'experiència espiritual

Personalització i transpersonalització són els dos pols de l'experiència humana i religiosa. La primera forma part d'un moment essencial de l'experiència psicològica i espiritual: la consolidació del propi jo, prenent consciència de la seva irrepetibilitat i sacralitat. En la mesura que els EE estan arrelats en la tradició cristiana, fomenten l'experiència de la trobada personal amb el Déu personal. Reforçats pel discerniment de l'elecció i la recerca de la pròpia vocació, els EE enforteixen i despleguen el pol de la personalització. En temps de recerca i de consolidació de la pròpia crida, els EE són el camí més oportú, en tant que es concentren en la gestació d'una identitat que queda reforçada per la recerca de la vocació que permet aconseguir la plenitud de cadascú.

Al contrari, el pol transpersonal evita que l'ésser humà es converteixi en la mesura de totes les coses, i això és el que és propi de les religions orientals o oceàniques, a les quals pertanyen originàriament el ioga i el zen.

A partir d'aquí hem de tractar de veure com s'articulen ambdues polaritats i fins a quin punt i com poden ser compatibles les pràctiques que se'n desprenen. Podem apuntar el següent:

Els primers passos de la pràctica del ioga i del zen poden concebre's com a disciplines físicamentals prèvies que poden ser adequades per preparar-se a l'experiència dels Exercicis, en la mesura que, d'una banda, proposen un camí cap a la interiorització i disposen per ser "lliures de" les afeccions de l'ego. Un cop aconseguida aquesta llibertat i aquesta terra interior, pot donar-se la pràctica dels EE, que disposen a ser "lliures per a" el discerniment d'una vocació i una missió. Ambdues llibertats ("lliures de" i "lliures per a") es necessiten i s'enriqueixen mútuament. Dit d'una altra manera, per a no poques persones, la pràctica del ioga o del zen poden ser el camí cap a una interioritat a la qual no sabrien accedir a través de les pràctiques cristianes. Obert l'accés cap al món interior, els Evangelis i la persona de Jesús adquireixen una ressonància que abans no tenien, i això fa propícia l'experiència dels EE que d'una altra manera estava barrada.

Però això no és tot. La pràctica del ioga o del zen no sols poden ser abans, sinó que també es poden reprendre –o començar– després d'una experiència d'Exercicis, en la mesura que, feta l'elecció i descoberta la vocació personal, els camins orientals condueixen a l'àmbit transpersonal. La transpersonalització no és aliena ni a la tradició cristiana ni als Exercicis, en la mesura que, després de l'elecció, l'exercitant s'ha d'endinsar en la Tercera i Quarta Setmanes, on la mateixa persona de Jesús és en unes coordenades transpersonals. Però, sovint, no se sap acompanyar aquesta experiència, i la majoria de les vegades, els passatges de les aparicions de Crist Ressuscitat es contemplen des de la clau personalista de la Segona Setmana, sense haver veritablement entregat i transcendit el jo, que és el propi de les dues últimes Setmanes: la Tercera Setmana com a kénosis i la quarta com a plenitud. També l'horitzó de la Contemplació per aconseguir amor és rarament aconseguit. La major part dels exercitants es queden al llindar. En aquest sentit, podríem dir amb Hugo Enomiya-Lasalle que "on acaben els Exercicis, comença el zazen"²⁷.

Amb això concloem que cal discernir els instruments i camins que convenen a cadascú segons els diversos moments de la vida. Vivim en un temps en què podem enriquir-nos mútuament: les pràctiques orientals poden ser fecundades amb l'aportació ignasiana del discerniment de la crida personal i el compromís en les coordenades concretes d'espai-temps, recordant que tota pràctica espiritual s'inscriu en un context vital més ampli. Per la seva banda, les pràctiques orientals poden aportar als EE un major contacte i una major consciència corporal així com la possibilitat d'un aprofundiment més gran en la interioritat d'un mateix, de Déu i de les coses que en la pràctica habitual dels EE escassament succeeix, transcendint el pensament discursiu i dual.

Tenint en compte l'especificitat de cada camí, es poden fecundar mútuament, sense traïr les seves matrius religioses respectives, sinó complementant-se. El que és propi del cristianisme és que Déu s'ha revelat com a rostre en Crist Jesús i els Exercicis graviten entorn de la contemplació d'aquest Rostre, Rostre que cada exercitant ha de recrear amb

la seva vida. La cristificació s'esdevé en la mesura que, en concebre la pròpia vida com a vocació i com a missió, la persona se'n va emplenant al compàs del seu propi buidament. Això no impedeix, en absolut, que en aquest procés de transpersonalització incorpori pràctiques que, precisament per venir de matrius religioses transpersonals, afavoreixen la difícil desidentificació amb el jo. Perquè del que es tracta és d'aconseguir aquelles regions en què la plenitud pròpia s'identifica amb la plenitud de tot (el Pleroma del Cos de Crist), on el jo ja no s'alberga a si mateix, sinó que és receptacle d'Aquell i de tot allò que el transcendeix.

Estar oberts a altres camins que albiren els mateixos cims requereix receptivitat i humilitat, i també lucidesa, tant per evitar els autoenganys que assetgen els paratges de l'esperit com per discernir l'oportunitat de fer síntesi. Els EE, el ioga i el zen són tres vehicles avalats per múltiples mestres i generacions de practicants que han fet un vot de confiança al recorregut proposat. Cada uns d'ells té la seva pròpia coherència i només hi ha avenç si posem donació i confiança en la pràctica que proposen. Si bé, en principi, no cal incorporar elements heterogenis, tampoc no és il·legítim considerar fins a quin punt cadascun d'ells pot ser enriquit amb elements afins o, fins i tot, complementaris, mantenint la seva pròpia especificitat. Molts mestres de ioga i zen han dit que es tracta de pràctiques independents de les creences particulars. En concret, Taisen Deshimaru, un gran mestre zen, ha dit que “el zen està més enllà de les religions”²⁸. Il·lustració d'això són els diversos autors cristians que han aconseguit síntesis remarcables i les referències dels quals hem inclòs en l'últim apartat de la bibliografia.

Aquest Quadern no ha pogut resoldre moltes preguntes que continuen quedant en l'aire, però potser hagi pogut donar alguna pista per assenyalar camins que amb prou feines s'han començat a recórrer. Incursions en què, a través de la recerca de l'experiència de Déu i de l'obertura al que és Real, no sols estan cridades a interpel·lar-se i trobar-se les diverses pràctiques espirituals, sinó també les tradicions religioses que hi subjauen. Perquè totes elles vénen de la mateixa Font i a ella retornen, a través de les mateixes paradoxes de Déu: la seva Plenitud és la seva Donació.

5. BIBLIOGRAFIA

1. FONTS DE L'HINDUISME

Bhagavad Gita. Existeixen múltiples edicions. Una de les més completes: Ed. Trotta, Madrid, 1997 (ed. Consuelo Martín, amb els comentaris advaita de Sankara). Més assequible és la d'Edicomunicación, Barcelona 1998.

Upanishads. Ed. Siruela (Madrid 1995) o Ed. Trotta, Madrid 2001 (ed. Consuelo Martín, amb els comentaris advaita de Sankara)

Brahma-Sutras. Ed. Trotta, Madrid 2000 (ed. Consuelo Martín amb els comentaris advaita de Sankara).

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

2. INTRODUCCIÓ A L'ESPIRITUALITAT HINDÚ

ELIADE, MIRCEA, *Yoga, Immortality and Freedom* (1954), Princeton Univ. Press, 973, 535 pp. Versió abreujada en la traducció espanyola: *Técnicas del Yoga*, Ed. Fabril, Buenos Aires 1961, 229 pp.

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

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

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

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

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

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

3. INTRODUCCIÓ AL ZEN

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

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

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

- *Meditar, ¿cómo y por qué?*, Ed. Mensajero, Bilbao 1989.
- *Práctica el camino interior*, Ed. Mensajero, Bilbao 1994.

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

- *El ámbito del Zen*, Ed. Kairós, Barcelona.
- *Vivir el Zen* (1950), Ed. Kairós, Barcelona 1995, 201 pp.

YOKA DAISHI, *El canto del Inmediato Satori*, ed. Kairós, Barcelona 2001, 189 pp.

4. RELACIÓ ZEN-CRISTIANISME

AROKIASAMY, ARUL M., *Vacío y plenitud. Zen de la India en la práctica cristiana*, Ed. San Pablo, Madrid 1995, 207 pp.

BAATZ, URSULA, Hugo M. Enomiya-Lassalle. *Una vida entre mundos*, DDB, Religiones en diálogo 11, Bilbao 2001, 487 pp.

BALLESTER, MARIANO, *Cristo, El campesino y el buey. Vía Zen y vía cristiana*, Ed. San Pablo, Madrid 1998, 151 pp.

ENOMIYA LASALLE, H.M., *Zen, un camino hacia la propia identidad*, Ed. Mensajero, Bilbao 1975, 154 pp.

- *Zen y mística cristiana*, Ed. Paulinas, Madrid 1991, 429 pp.

HAND, THOMAS & CHWEN JIUAN A. LEE, *El sabor del agua. El Cristianismo visto con ojos taoístas y budistas*, Ed. San Pablo, Madrid 2000

JOHNSTON, W, *La música callada* (1974), Ed. San Pablo, Madrid 1994, 293 pp.

MASIÁ, JUAN, *Budistas y cristianos. Más allá del diálogo*, Cuadernos Fe y Secularidad 39, Sal Terrae 1997, 46 pp.

- *Camino sapienciales de Oriente*, Ed. DDB, Bilbao 2002, 263 pp.

MERTON, THOMAS, *El Zen y los pájaros del deseo*, Ed. Kairós, Barcelona 1999, 184 pp. pp.

SCHLÜTER RODÉS, ANA M^a y GONZÁLEZ FAUS, J.I. *Mística oriental y mística cristiana*, Cuadernos Fe y Secularidad 44, Sal Terrae, 1998

VEGA, AMADOR, *Passió, meditació i contemplació*, Ed. Empúries, Barcelona 1999, 182 pp. Traducció castellana: *Zen, mística y abstracción*, Ed. Trotta, Madrid 2002

5. EXERCICIS ESPIRITUALS I ZEN

BAUBERGER, STEFAN, “Ignatian Spirituality and the Practice of Zen”, en: *Ignis* 28 (1999), pp. 62-69.

ENOMIYA LASALLE, H.M., *Zazen y los Ejercicios de San Ignacio* (1975), Ed. Paulinas; Madrid 1985, 95 pp.

KAKICHI, KADOWAKI, *El Zen y la Biblia*, Ed. Paulinas, Madrid 1981, particularment: Tercera parte: Los Ejercicios Espirituales y el Sesshin, pp.195-273.

PIERIS, ALOYSIUS, *Liberación, inculturación, diálogo religioso*, ed. Verbo Divino, Navarra 2001, Cap. 17, “Los Ejercicios ignacianos sobre un trasfondo budista”, pp.303-325.

SENECAL, BERNARD, “Zen et Exercices spirituels”, en: *Christus* 162 (1994), pp.226-234

6. ORACIÓ CRISTIANA AMB MÈTODE ORIENTAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOTES

- ¹ Cf. ALOYSIUS PIERIS, *Love Meets Wisdom. A Christian Experience of Bouddhism*, Orbis Books, Maryknoll (New York) 1988.
- ² El corrent *bhāktica* o de devoció concep Déu com un Ésser amb una existència personal (*Brigaha*), mentre que el corrent *Jñana* el concep com un Ésser impersonal, caracteritzat com a *Sat* (veritat), *Chit* (consciència) i *Ananda* (felicitat).
- ³ Ens remetem al n.23 d'aquesta mateixa col·lecció: *Els Exercicis en la tradició d'Occident* (EIDES, 1998).
- ⁴ Els altres cinc sistemes són: el *Sāmkhya*, de caràcter físicamental; el *Vaishesika*, de caràcter cosmològic; el *Nyâyâ*, de caràcter lògic; el *Purvamîmânsâ*, de caràcter més aviat exegètic dels Textos Sagrats dels Vedes, i l'*Uttaramîmânsâ* o *Vedânta*, de gran profunditat metafísica i mística, al qual pertanyen les *Upanishad*, que més endavant esmentarem..
- ⁵ Procedeix de l'arrel sànscrita "yuj", de la qual prové jou, que és "allò que manté unit".
- ⁶ El *Mahâyâna* es va estendre sobretot per la Xina a partir del s. III dC, i després pel Japó. Les dues altres grans branques del budisme són: l'*Hinayâna* ("Petit Vehicle"), conegut també sota el nom de *Theravâda* ("dels Antics", per considerar-se el més pròxim a la doctrina de Buda), i el *Vajrayâna*, o budisme "del llamp" o "del diamant", identificable amb el budisme tibetà, el qual està marcat pel substrat chamànic que existia abans de l'arribada del budisme al Tibet (cap al s. VIII de la nostra era).
- ⁷ Les altres dues escoles són: la *Vishishtâdvaita* (la no-dualitat qualificada), defensada per Ramanuja (1055-1137), i la *Dvaita*, o dualista, defensada per Madhva (1199-1278).
- ⁸ Els set chakras són: 1. *Mûlâdhâra*, situat a la base de la columna i té a veure amb el fonament, la base i l'arrelament de la persona a la terra. 2. *Svâdisthâna*, vinculat als òrgans genitals i està relacionat amb la capacitat de generar vida, amb el desig físic i la dominació. 3. *Manipûra*, situat en el plexe solar i té a veure amb les emocions, els temors, la personalitat i l'estima pròpia. 4. *Anâhata*, situat a l'altura del cor i té relació amb els sentiments, amb la capacitat de relacionar-se i d'estimar, amb la compassió i el perdó. 5. *Vishuddha*, ubicat a la gargamella, té a veure amb la glàndula tiroide i està relacionat amb la capacitat d'autoexpressió i creativitat. 6. *Âjnâ*, situat a l'entrecella i és l'anomenat "tercer ull", el qual està vinculat amb la glàndula pineal i amb el coneixement intuïtiu, la percepció profunda i la saviesa. 7. A l'últim, *sahasrâra*, situat a la coroneta, el qual s'obre a la dimensió pròpiament espiritual i transcendent.
- ⁹ Remetem a l'exemple que posa Kadowaki J. Kakichi sobre el *koan* del dit aixecat de Gutei, a la seva obra: *El Zen y la Biblia*, Ed. Paulinas, Madrid 1981, p. 31-34; 86-89.
- ¹⁰ Cf. *Cien capítulos sobre la perfección espiritual*, en: *Obras Completas*, Ed. Ciudad Nueva, Biblioteca de Patrística 47, Madrid 1999.
- ¹¹ Són uns escrits datables entre el s. VIII i el s. IV aC. Encara que n'hi ha unes dues-centes, d'extensions diferents, les més conegudes no passen d'una desena.
- ¹² Citat per: Úrsula Baatz, *Hugo M.Enomiyi-Lassalle. Una vida entre mundos*, Col. Religiones en Diálogo 11, DDB, Bilbao 2001, p.22.
- ¹³ El *Karma ioga* està tractat en els capítols 3, 4 i 5; el *Bhakti ioga*, en els capítols 9, 11, 12 i 15; i el *Jnana ioga*, en els capítols 2, 4, 6, 7 i 13. Aquesta assignació és una simplificació que corre el risc de traïr la complexitat del BG. De vegades s'ha presentat amb una simplificació encara més gran: s'ha identificat el ioga de l'acció amb els 6 primers capítols; el ioga del coneixement amb els caps. 7-13 i el ioga de l'amor amb la resta, com si el BG presentés una progressió ascendent des de l'acció a l'amor passant pel coneixement. Tot i que aquesta distribució és pedagògica i suggeridora, no respecta la complexitat del text, on els tres iogues no tenen aquest caràcter jeràrquic, sinó circular.
- ¹⁴ *Sruti* significa "audició", "allò que s'ha oït" pels vidents inspirats (*rishi*). Es tracta d'una manifestació, epifania, rumor, ressonància, música, sonoritat de la Realitat Última. Cf. J. L. Sánchez Nogales, *Cristianismo e Hinduismo*, DDB, Religiones en Diálogo 8, Bilbao 2000, p.77.
- ¹⁵ *Mundaka Up.3,29*.

-
- ¹⁶ Cf. TARA MICHAEL, *Clefs pour le yoga*, Seghers, Paris 1975, p.137.
- ¹⁷ Respecte a això, es podria discutir si el concepte de *bhakti* es correspon exactament amb l'amor cristià. George Suares Prabhu, exegeta indocristià, considerava que el terme hindú més adequat era el de *prema*, no el de *bhakti*, que té un caràcter més de devoció. Amb tot, nosaltres ens inclinem pel terme *bhakti*, ja que es refereix a l'energia del cor, mentre que *Jnana* es correspon amb l'energia de la ment. D'alguna manera, es pot dir que el cristianisme és una religió fonamentalment *bhàktica*, no gnòstica, mentre que l'hinduisme, si bé té importants corrents *bhàktics*, és fonamentalment una religió gnòstica, tendència que, com ja hem dit, es radicalitza en el budisme.
- ¹⁸ La versió més accessible en castellà és: PATANJALI, *Aforismos del Yoga*, Ed. Debate, Barcelona 1999, 151 p.
- ¹⁹ Cf. *Yoga, Immortality and freedom* (1956), Princeton Univ. Press, 1973, p.77.
- ²⁰ D'alguna manera, aquesta distinció es correspon a la diferència entre el Déu Personal o amb atributs (*Saguna Brahman*) i el Déu Impersonal o Apofàtic (*Brahman Nirguna*).
- ²¹ Citat per: JUAN MASIÁ CLAVEL, *Budistas y cristianos. Más allá del diálogo*, Cuadernos Fe y Secularidad 39, Sal Terrae, Santander 1997, p. 29.
- ²² Cf. JOSÉ GARCIA DE CASTRO, *El Dios emergente. La "consolación sin causa"*, Col. Manresa 26, Ed. Mensajero-Sal Terrae 2002.
- ²³ ALOYSIUS PIERIS, *Liberación, Inculturación diálogo interreligioso*, Verbo Divino, Madrid 2001, p.321.
- ²⁴ *Ib.*, p.321.
- ²⁵ Vegeu també: BG 9, 18.22. 26. 27.30.34; 18,65.68.
- ²⁶ Els jesuïtes més decantats van ser: Antonio Cordeses (1518-1601), Baltasar Álvarez (1535- 1580), confessor de santa Teresa a la seva joventut, i Álvarez de Paz (1560-1620), que des del Perú va desenvolupar la seva doctrina a la seva obra *De Inquisitione pacis* (1617). Cf. Joseph de Guibert, *La espiritualidad de la Compañía de Jesús*, Ed. Sal Terrae, Santander 1955, p.152-159. El mateix Francisco Suárez va haver de defensar els EE dels atacs que van rebre per ser sospitosos de fomentar l'il·luminisme. Cf. FRANCISCO SUÁREZ, *Los Ejercicios de San Ignacio. Una defensa*, Ed. Mensajero-Sal Terrae, Col. Manresa 29, Bilbao-Santander 2003.
- ²⁷ *Zazen y los Ejercicios de San Ignacio* (1975), Ed. Paulinas 1985, p.43.
- ²⁸ TAISEN DESHIMARU, *Preguntas a un Maestro Zen*, Ed. Kairós, Barcelona 1981, p.7.