

Pedro Vidal López

# KÔAN

inspirados en

San Juan de la

# CRUZ

LUCES DE OCCIDENTE  
para iluminar el camino



Pedro Vidal López

# Kôan inspirados en San Juan de la Cruz

Luces de Occidente  
para iluminar el camino

Desclée De Brouwer

© Pedro Vidal López, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3003-0

Depósito Legal: BI-1497-2018

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**Espiritualidad en tiempos de cambio.**

**La ola es el mar**

Descárgalo gratis en [edesclée.info](http://edesclée.info) con el código:

**ESPIRITUALIDAD3003**

## Dedicatoria y agradecimientos

Quiero dedicar este libro a mi esposa Juana Mari, por su comprensión y consentimiento hacia la labor que he emprendido; ella me ha ayudado a tener los pies en la tierra.

A mis hijos Juana Mari y Pedro Jesús por permitirme seguir mi camino de madurez humana sin que ello supusiese una merma en nuestra relación; también ellos me han ayudado a tener los pies en la tierra.

Muy especialmente a Salvador Sánchez Giménez, sacerdote y psicólogo, por ser mi maestro y porque sin su ayuda no hubiera sido posible hacer esta síntesis entre la Meditación Zen y Contemplación mística inspirada en San Juan de la Cruz. Un camino abierto a todos.

A mi maestro Zen Koyama Shikei, de Japón, que tanto me ha ayudado y apoyado para que diera este paso hacia San Juan de la Cruz. La metodología Zen, enseñada por él para trabajar los Kôan Zen, me ha servido para crear los Kôan a partir de San Juan de la Cruz.

A mi maestro Maximiliano Herráiz, carmelita descalzo, quien ha supuesto una base muy sólida para conocer y entender a San Juan de la Cruz y a Santa Teresa de Jesús.

Y dedico también este libro tan especial –pues sin ellos nada de lo escrito tendría sentido– a San Juan de la Cruz y a Santa Teresa de Jesús. Los dos han sido los artífices y maestros de toda esta aventura; así que puedo decir: “¡Oh dichosa ventura! ¡Oh dichosa aventura!”.

También quisiera incluir en este apartado de reconocimientos, mostrándoles mi gratitud, a mis alumnos-amigos:

- A todos los que han ido pasando por los retiros durante años; ellos, en definitiva, son los grandes merecedores y maestros que me han ido enseñando a adaptar el método a cada uno, de manera personalizada. Sin su colaboración, este método sería obsoleto y poco útil.
- A Juan Tomás Holgueras Garrido (Segovia), Alberto Villán Sanz (Madrid), Santiago Díaz de Freijo (Lugo) y a Pablo Garmendia (Bilbao) por su contribución a la corrección y fijación del texto en todos los libros de la colección “Luces del Camino”.
- Y a los que desinteresadamente han contribuido con su apoyo a que esta colección pueda ver la luz.

Finalmente, “quiero y deseo” terminar este apartado de reconocimientos dando las gracias a Juan Masiá, SJ, que es natural de Murcia, pero vive en Japón desde hace más de cuarenta años. Le conocí en Tokyo en agosto del 2017, en el funeral de mi maestro Zen, el jesuita Kadowaki Kakichi, y se mostró dispuesto a traducir desde el japonés los libros del maestro Kadowaki. Ahora le he pedido unas palabras para incluirlas en a este libro. Convencido de que no sólo este texto sino la colección completa en que se enmarca (“Luces del Camino”) y que quiero editar, podrán servir como un puente a los libros de mi maestro Kadowaki, también en vías de ser publicados con la ayuda y colaboración de Juan. Así que “quiero y deseo” que su epílogo “Por el soplo al Aliento” sirva de unión a “lo que viene de camino, si le damos posada”.

# Índice

Significado de algunas siglas . . . . .	13
Prólogo I <i>de Maximiliano Herráiz</i> . . . . .	15
Prólogo II <i>de Salvador Sánchez</i> . . . . .	19
Introducción . . . . .	23
Cómo conocí las enseñanzas de San Juan de la Cruz. . . . .	29
<b>I. Metodología que nos conduce desde la Meditación a la Contemplación . . . . .</b>	<b>33</b>
1. Breve esquema de la práctica diaria de Meditación. . . . .	34
2. Sosegar la casa (cuerpo-imaginación) . . . . .	35
a. Sosegar el cuerpo a nivel muscular . . . . .	35
b. Sosegar la imaginación . . . . .	36
3. Sosegar cuerpo-respiración (puente entre el cuerpo y la mente) . . . . .	37
4. Ir más allá del entendimiento con la Meditación (Kôan). . . . .	38
5. Ir más allá de la Meditación y dejar que nos conduzca a la Contemplación. . . . .	41
6. Vida cotidiana y dar la mano a otros . . . . .	42

II. Poesías de San Juan de la Cruz. . . . .	43
Modo para venir al Todo . . . . .	44
Modo de tener al Todo . . . . .	44
Modo para no impedir al Todo. . . . .	45
Indicio de que se tiene todo . . . . .	45
Cuanto más tenerlo quise . . . . .	46
Cuando ya no lo quería. . . . .	46
No me da gloria nada. . . . .	46
Nada, y aún en el monte nada. . . . .	46
Ya por aquí no hay camino . . . . .	47
Un Pastorcico . . . . .	47
Navideña: ¡Si le dais posada! . . . . .	48
Suma de la perfección: Atención a lo interior . . . . .	48
Procurar siempre inclinarse . . . . .	49
Nada te turbe (Sta. Teresa de Jesús). . . . .	50
Señor, ¿qué quieres que haga? (San Francisco de Asís) . . . .	50
Noche oscura . . . . .	51
Sin arrimo y con arrimo. . . . .	53
La Fuente . . . . .	55
Cántico Espiritual (CB) . . . . .	57
Entréme donde no supe . . . . .	66
¡Oh llama de amor viva! (LIB). . . . .	68
III. Etapa cero y Kôan: Tener y no Ser. . . . .	69
IV. Etapa uno y Kôan: Inicio del camino y búsqueda espiritual . . . . .	81
V. Etapa dos y Kôan: Desierto y crisis espiritual – Noche oscura y constancia . . . . .	89
VI. Etapa tres y Kôan: Iluminación y experiencia – Cántico espiritual y Enamoramiento espiritual . . . . .	125

## ÍNDICE

VII. Etapa cuatro y Kôan: Iluminación y experiencia	
– Cántico espiritual y Noviazgo espiritual . . . . .	141
VIII. Etapa cinco y Kôan: Iluminación y experiencia	
– Cántico espiritual y Desposorio espiritual . . . . .	153
IX. Etapa seis y Kôan: Unidad y Llama de Amor Viva	
– La persona unida al camino y Matrimonio espiritual . . . . .	171
X. Etapa siete y Kôan: Volver a la vida cotidiana y dar la mano a otros	
– Fruto del Amor y Encuentro . . . . .	191
Reflexiones finales . . . . .	195
Epílogo <i>de Juan Masiá</i> . . . . .	199
Bibliografía . . . . .	205



# Significado de algunas siglas

## Siglas de las obras de San Juan de la Cruz

- P Poesías
- S Subida del Monte Carmelo
- N Noche Oscura
- C Cántico Espiritual (segunda redacción “B”)
- LI Llama de amor viva (segunda redacción “B”)

## Citas de las obras de San Juan de la Cruz (Ejemplos)

- 1S 18, 1 Primer libro de la Subida del Monte Carmelo, capítulo 18, punto 1
- C 1, 1 Cántico Espiritual, canción 1ª, capítulo 1

## Símbolos utilizados en los Kôan de San Juan de la Cruz (Ejemplo)

1/0. “Un pastorcico, solo, está penado”

El número 1 indica el orden que ocupa el Kôan dentro de una etapa

El número 0 indica la etapa de madurez humana

El texto en **negrita y entre comillas** es el título del Kôan

# Prólogo I

## El abrazo de Oriente y Occidente

*Maximiliano Herráiz*

OCD

Hace ya unos años que parece se precipita cuesta abajo, por una de las laderas, la “religión”. Por la otra, la “mística” escala con paso firme y seguro, aunque no sin sobresaltos. Y esto es así porque la persona no puede ahogar el impulso trascendente que nace de las profundidades de su ser. Existe en todas las religiones, y también fuera de ellas, una nube ingente de testigos de este poderoso empuje hacia el Misterio que nos baña y nos envuelve, lo cual hace presagiar un futuro más luminoso y atractivo para la desconcertada sociedad laica, no menos que para las religiones más poderosas. Parece que está en juego el “espíritu” de todos los pueblos de la tierra, el alumbramiento de una sociedad pacificada, menos contaminada, más esponjada y distendida, más “una” en su necesaria “diversidad”.

Los místicos son para la humanidad el mejor patrimonio religioso-humano, los que mejor pueden despertar, canalizar y potenciar los deseos trascendentes, profundamente humanos, que cruzan la vida de las personas y de las sociedades, deseos un tanto ahogados y aplastados por el exceso de religión, que se ha traducido también en un movimiento preocupante de éxodo, de negación de todo lo vinculado con la religión, de resentimiento,

amargo a veces, o de búsqueda de salidas nobles que alimenten y encaucen el deseo de “re-ligación”, de afirmación de la dimensión espiritual del ser humano.

Los místicos son también los mejores patrocinadores del diálogo planetario en el que Dios y la persona copan todo el escenario. Entre los movimientos migratorios de los pueblos, hay que contar con el posiblemente más poderoso, más decisivo para la humanidad, el de los místicos: Oriente y Occidente han acortado distancias, armonizan sus voces en un concierto en el que lo más esencial de la experiencia de lo divino y de lo más profundamente humano es como “cantus firmus” con las variaciones múltiples de las culturas en las que se vierte y expresa la riqueza de la fuente única en que abrevan y sacian su sed de plenitud.

En el texto que prologó, el gran místico del occidente cristiano católico, Juan de la Cruz presta su palabra vibrante, grávida, filigrana de luz y de sonido, de “música callada” a quienes se acercan a la experiencia y metodología de oriente, camino del silencio elocuente y de la paz, de la interioridad, humus necesario de toda empresa verdaderamente humana, con proyección de futuro.

Su autor, Pedro, uno de tantos que emigraron al Lejano Oriente seducidos por la aventura espiritual de eximios maestros de otras constelaciones religiosas, recalca con convicción y acierto en el místico castellano, sirviéndose de los alados versos sanjuanistas, para ayudar al lector en su aterrizaje en el luminoso, fascinante mundo del espíritu. Sin duda la palabra grácil, sugerente, misteriosa de Juan de la Cruz abrirá a no pocos caminos inundados de luz, horizontes ilimitados, amaneceres de días prometedores, historia de un amor amistoso o sponsal que nace de la punzada del enamoramiento y se despliega en un amor encendido, juego de presencias personales hasta la unión,

## PRÓLOGO I

aparentemente quieta, voluptuosa, pero en realidad, potente movimiento transformador de la existencia humana: la soledad sola deviene soledad acompañada en la que el TÚ enamorante y el TÚ enamorado se aprietan en unidad granítica y porosa, viva llama de luz y de vida.

Espero que el lector de estas páginas perciba que en su interior se despierta el yo creador, capaz de vivir y desarrollarse bajo todas las temperaturas, de navegar por todos los canales culturales, espirituales que se entrecruzan y mezclan sus aguas, sin que ninguno pierda su identidad, rumor polifónico bajo la batuta del mismo Director que escancia su música y teje sus acordes en cascadas de “ríos sonoros”.

## Prólogo II

*Salvador Sánchez Giménez*

Sacerdote y psicólogo

Es para mí una gran satisfacción colaborar en el proyecto de este libro, ya que está orientado a despertar el deseo y necesidad de un encuentro esponsal, un encuentro de amor entre el Amado (Jesús) y la amada (nosotros), que lleva consigo una transformación.

El libro nos da la oportunidad de ir de la mano de los Kôan inspirados en San Juan de la Cruz a fin de realizar el proyecto divino de comunicar vida.

San Pablo dice: “Pruébalo todo y quédate con lo bueno”.

Hace más de 30 años tuve la oportunidad de asistir a un retiro Zen en Barcelona, que me sirvió para integrar el cuerpo en la oración. Algo nuevo para mí, ya que en la educación religiosa recibida se hablaba del cuerpo como cárcel del alma, al cual había que mortificar. Comprendí que no es que tengamos cuerpo, sino que somos cuerpo, y por ello deberíamos integrarlo en nuestra vida espiritual, en nuestro proceso de encuentro esponsal con Jesús.

Conozco a Pedro Vidal desde hace muchos años, pero es después de que obtuviera el título de maestro Zen en Japón cuando empezamos a elaborar juntos un proyecto de vida espiritual que, uniendo la espiritualidad mística de San Juan de la Cruz con la práctica básica del Zen, permitiera alcanzar una madurez orientada al desposorio místico o matrimonio espiritual.

Hemos recurrido a San Juan de la Cruz y al Evangelio como fuentes para llevar adelante este desposorio. Los Kôan son “Luces del Camino”, y qué mejores luces que las propias de nuestras raíces cristianas.

Este libro está especialmente indicado para las personas que desean caminar de forma segura hacia la experiencia esponsal y no quieran quedarse en las experiencias de iluminación, que son solo los consuelos de Dios, pero no el Dios de los consuelos. De este modo, el libro puede ayudarnos a conseguir aquello a lo que estamos llamados: el banquete nupcial.

Para comprender bien el mensaje de Jesús, deberíamos tener en cuenta previamente el plan de Dios sobre la humanidad.

Este proyecto divino tiene tres periodos o momentos básicos:

1. El primero se refiere a la Creación del mundo.
2. En el segundo, para hacerse más próximo a nosotros, Dios se encarna en la persona de su Hijo Jesús.
3. En el tercero, que es el que ahora estamos viviendo, el Dios encarnado en Jesús se presenta como Esposo, llamándonos a todos al encuentro amoroso con Él.

Es lamentable que no practiquemos la experiencia gozosa del encuentro amoroso con Dios.

Jesús quiere que vayamos pasando de la ley al amor, para que la figura del Esposo sustituya a la de legislador o juez.

Desde un primer momento Jesús se presenta como Esposo. En cierta ocasión los discípulos de Juan y los discípulos de los fariseos<sup>1</sup> estaban de ayuno y fueron a preguntarle a Jesús: “los discípulos de Juan y los discípulos de los fariseos ayunan, ¿por qué

---

1. Marcos 2, 18-19.

tus discípulos no ayunan? Jesús les respondió: ¿Es que pueden ayunar los amigos del Novio mientras duran las bodas? Mientras tienen al Novio con ellos no pueden ayunar”.

Jesús dice que el Esposo es Él, pero en la práctica no lo hemos comprendido y, sobre todo, no lo hemos vivido.

En el periodo de la Creación del mundo, recordamos las palabras del Génesis: “Sobre el abismo se cernía el Espíritu de Dios”.

En el segundo periodo, el de la Encarnación de Dios en Jesús, el evangelio de Mateo nos dice que fue concebido por obra del Espíritu Santo. Marcos<sup>2</sup>, por su parte, nos presenta al Espíritu Santo descendiendo sobre Jesús en su bautismo. A partir de entonces, Jesús comienza su anuncio del Reino de Dios, un Reino donde el dominio del ego es sustituido por el reinado de ese Espíritu de Dios que actúa en Jesús.

Finalmente, en el tercer periodo, que es el nuestro, ese mismo Espíritu de Vida que actuó en Jesús, actúa en nosotros para suscitar y hacer posible el encuentro con Él, con el Esposo. El Reino de Dios, pues, será realidad en la medida que respondamos a su llamada esponsal y lleguemos a la plena unión con el Amado.

Quisiera terminar con unas estrofas de San Juan de la Cruz, quien, al igual que Santa Teresa, experimentó a Dios como Esposo, como el Amado. Nos dice en el Cántico Espiritual:

“En la interior bodega<sup>3</sup>  
de mi Amado bebí,  
y cuando salía por toda aquesta vega,  
ya cosa no sabía,  
y el ganado perdí que antes seguía”.

---

2. Marcos 1, 9-11.

3. San Juan de la Cruz, C 26.

En aquella época, el vino era símbolo del amor, y al decir bebí, se expresa la embriaguez de ese amor. Todos estamos llamados a esta embriaguez que nos liberará de nuestras dependencias egoicas, ellas son el ganado perdido que antes seguía.

Y en la siguiente estrofa dice:

“Allí me dio su pecho<sup>4</sup>,  
allí me enseñó ciencia muy sabrosa,  
y yo le di de hecho  
a mí, sin dejar cosa;  
allí le prometí de ser su esposa”.

---

4. Id. 27.



# Introducción

## Kôan, “Luces del Camino” que nos conducen desde la Meditación a la Contemplación<sup>1</sup>

Los Kôan se han dividido en ocho etapas que nos guiarán hacia la madurez humana y el crecimiento en el Amor<sup>2</sup>.

En las ocho etapas está todo el camino para la unión con el Amado, el Camino, que nos llevará a dar la mano a otros, principalmente a los últimos y a los que buscan a alguien que les ayude.

En todas ellas encontramos una persona y el Amado, el Camino. La persona es uno mismo, y el Amado es Jesús, el Camino Verdadero y Vivo, que nos lleva al Todo, o sea, a Dios.

El orden en que aparecen no es estrictamente el que tienes que pasar tú, sino que son una referencia para ti, que quieres llegar a la Unidad con el Camino y dar la mano a otros.

La persona busca porque antes el Camino lo busca a él.

---

1. Kôan es un término Zen, que significa “Luz del Camino”. Un gran maestro vive y siente una experiencia muy intensa, y esa experiencia la expresa con un poema o unas palabras. Estas palabras son los Kôan que han sido creados para iluminar nuestros pasos desde nuestro interior. Es necesario fiarse de ese gran maestro, y en este caso de San Juan de la Cruz, como Gran maestro de experiencia. Si nosotros, iluminados por esa luz, perseveramos en la búsqueda del Camino, llegaremos también a saborear la experiencia del Camino.

P. Vidal, *Kôan inspirados en Jesús de Nazaret (Zen-Ignaciano), Luces del Camino Verdadero y Vivo*. (En preparación).

2. P. Vidal, *Etapas Zaike-Zen en el camino de Madurez humana, Inspiradas en el Zen y en los Místicos Cristianos*. (En preparación).

Buscamos porque algo ha ocurrido en nuestras vidas que nos hace buscar. No temas. En la medida que nos acercamos al Camino, somos más nosotros mismos, pero verdaderos, soy más yo en la medida que me uno al Camino.

No me disuelvo, tengo más verdadera sustancia de mí mismo, pero es el Camino el que dirige y guía ya mi vida.

Las ocho etapas han sido posibles gracias a San Juan de la Cruz y a Santa Teresa de Jesús<sup>3</sup>. Los libros de San Juan de la Cruz *Subida del Monte Carmelo*, *Noche Oscura*, *Cántico Espiritual* y *Llama de amor viva* nos han servido como estructura básica.

Son también San Juan de la Cruz, en *Subida del Monte Carmelo*, y Santa Teresa, en *Castillo Interior*, quienes nos ofrecerán las claves para poder dar el paso definitivo hacia el Camino que nos espera en “la interior bodega”, pues allí “de mi Amado bebí”<sup>4</sup>.

Varios serán los libros que recomendamos para estudiar los Kôan de San Juan de la Cruz<sup>5</sup> y de Santa Teresa<sup>6</sup>, aunque pueden utilizarse otros.

---

3. P. VIDAL, *Kôan inspirados en Santa Teresa de Jesús, Luces de occidente para iluminar el camino*. (En preparación)

4. San Juan de la Cruz, C 26.

5. San Juan de la Cruz, *Obras Completas*, edic. preparada por Maximiliano Herráiz, Edt. Sígueme.

San Juan de la Cruz, *Obras Completas*, edic. preparada por Federico Ruíz, Edt. de Espiritualidad.

San Juan de la Cruz, *Obras Completas*, edic. preparada por Luciano Ruano, Edt. BAC.

6. Santa Teresa, *Obras Completas*, edic. preparada por Maximiliano Herráiz, Edt. Sígueme, Salamanca. Santa Teresa, *Obras Completas*, edic. preparada por Tomás Álvarez, Edt. Monte Carmelo.

M. Herráiz, *Introducción al Castillo Interior*, Edt. Monte Carmelo.

T. Álvarez, *Comentarios a Vida, Camino y Moradas de Santa Teresa*, Edt. Monte Carmelo.

P. VIDAL, *Kôan inspirados en Santa Teresa de Jesús, Luces de occidente para iluminar el camino*. (En preparación)

## INTRODUCCIÓN

Aconsejo adquirir el poster del Monte Carmelo<sup>7</sup> en tamaño grande, ya que con un golpe de vista podremos darnos cuenta de la gran aventura que nos espera.

Este libro está pensado para el que tiene dudas, para la gente común, entre la que me incluyo. Va dirigido especialmente a las personas que buscan y no han encontrado; a los que están cansados de lo rígido e impositivo, donde el maestro/a se convierte en un “dios”; a los que encuentran extraños los ritos de otras culturas; a los que desean que cicatricen sus heridas con lo religioso y quieren reencontrarse con sus raíces; y, por último, a los que desean probar la miel y están cansados de tantas palabras sobre sus deliciosas propiedades.

También está indicado para los Buscadores de la Verdad, los incansables buscadores del Camino, ellos han nacido para tan alto objetivo. Descansa cuando estés cansado, pero no vuelvas atrás, te espera una relación íntima y profunda con el que hace que busques. Has nacido para ser tú mismo y conseguir la madurez humana.

Pero que tu búsqueda no te lleve ni a manipular a otros ni a que nadie te manipule a ti.

Que tu búsqueda no te haga ser rígido ni intransigente, sino que te ayude a ser permisivo, tolerante, alegre, optimista, y que principalmente, te lleve a “dar la mano a otros”. Yo apuesto en la dirección de una espiritualidad del gozo y la ternura.

Busca al maestro/acompañante que sea un amigo, pues te conducirá a tu Amigo interior, el Amado, el Camino como Verdadero Maestro Interior.

Cuidado con los maestros/dioses, que son impositivos y se irritan a cada acción tuya. Los tiempos de la intransigencia ya han pasado.

---

7. Poster de la Subida al Monte Carmelo, edit. Casa de Espiritualidad “El Carmen” Onda (Castellón).

El maestro/acompañante es un amigo que aprende contigo desde la igualdad, él se pone a tu servicio, y no al contrario.

Los Kôan, los maestros/acompañantes, los métodos y sus formas son como el dedo que apunta a la luna; no son la luna, no son la Verdad, no son el Verdadero Maestro, no son el Camino, son señales, y su objetivo es iluminar el camino interior que te conducirá hasta el Verdadero Camino.

Busca y encontrarás a ese “Maestro Interior” que es el único Maestro: “El Amado”, “El Amigo”, “El Camino”.

Si estás cansado de buscar, pero aun así sigues, encontrarás al que te busca desde “antes de que nacieran tus padres”. ¿Qué puedes hacer? Solo seguir buscando al “Camino escondido en tu interior”, en su morada más profunda que está en ti mismo.

Este libro, *Kôan inspirados en San Juan de la Cruz*, forma parte de la colección “Luces del Camino”<sup>8</sup>, un conjunto

---

8. Colección “Luces del Camino”:

1. P. Vidal, *Kôan inspirados en San Juan de la Cruz, Luces de occidente para iluminar el camino*.
2. P. Vidal, *Automasaje Zaike-Zen (Una ayuda para meditar hoy), Luces de Oriente para sosegar la casa del cuerpo y de la mente*.
3. P. Vidal, *Seis textos esenciales del Zaike-Zen (Zen para todas las personas), Seis luces de Oriente para iluminar el camino*. (En preparación).
4. P. Vidal, *Kôan Zaike-Zen, Luces esenciales de Oriente para iluminar el camino*. (En preparación).
5. P. Vidal, *Metodología Zaike-Zen de Meditación y Contemplación (Sin perderse en la nada)*. (En preparación).
6. P. Vidal, *En busca de la Verdad (Mi experiencia Zen y Místicos Cristianos), Luces y sombras en el camino*. (En preparación).
7. P. Vidal, *Etapas Zaike-Zen en el camino de Madurez humana, Inspiradas en el Zen y en los Místicos Cristianos*. (En preparación).
8. P. Vidal, *Psicología espiritual Zaike-Zen y los engaños, Luces para iluminar la mente en el camino*. (En preparación).
9. P. Vidal, *Acompañamiento espiritual Zaike-Zen en el camino, Luces para iluminar al Acompañante y al Acompañado*. (En preparación).

## INTRODUCCIÓN

de enseñanzas extraídas tanto de Oriente como de Occidente, cuyo principal objetivo es favorecer una correcta y actualizada comprensión de los principios Zen y de los místicos cristianos (principalmente San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús y San Ignacio de Loyola), para facilitar la práctica de aquellos que buscan experimentar el caminar hacia la madurez humana y Unión con el Camino.

Su principal aplicación reside en el campo de la Meditación y la Contemplación. Con los Kôan de San Juan de la Cruz pretendemos conseguir “sosegar la casa” de la razón y el pensamiento lógico, para pasar de la Meditación a la Contemplación y poder recibir el regalo de experimentar un encuentro con el Maestro Interior.

---

10. P. VIDAL, *Kôan inspirados en Santa Teresa de Jesús, Luces de occidente para iluminar el camino*. (En preparación).

11. P. Vidal, *Kôan inspirados en Jesús de Nazaret (Zen-Ignaciano), Luces del Camino Verdadero y Vivo*. (En preparación).

## Cómo conocí las enseñanzas de San Juan de la Cruz<sup>1</sup>

Mi interés por las enseñanzas de San Juan de la Cruz se inició en 1982, cuando tenía 26 años, de forma paralela a mis primeros contactos con el Zen, a través del sacerdote cristiano José Sánchez Ramos. En los años siguientes ambas enseñanzas, tanto la de raíz cristiana como la proveniente de la tradición Zen, crecieron asimismo de forma completamente entrelazada, gracias a los maestros Enomiya Lassalle (jesuita y maestro Zen), Willigis Jäger (benedictino y maestro Zen) y a Ana María Schlüter (religiosa cristiana y maestra Zen). Con ellos he podido profundizar en la práctica del Zen desde 1983 a 1993. También ejerció una gran influencia en esta etapa el prestigioso teólogo jesuita Juan Mateos, que se convirtió en amigo y maestro, e hizo crecer en mí la semilla del gran mensaje y proyecto de Jesús de Nazaret.

Sin embargo el gran inspirador de la decisión de estudiar de una forma más completa y trascendental a los místicos españoles y, más concretamente a San Juan de la Cruz, fue curiosamente mi maestro Zen, Koyama Shikei de Japón. Recuerdo

---

1. P. Vidal, *En busca de la Verdad (Mi experiencia Zen y Místicos Cristianos)*. (En preparación).

perfectamente cuando, durante mi estancia en Japón de 1991, me comunicó la extrañeza que le causaba mi empeño de haber viajado hasta Oriente “en busca de la verdad”; me dijo: “¿Cómo viene usted a Japón a buscar la Verdad? Allí en Europa tiene grandes maestros”. Yo, en un principio pensé que se refería a los maestros Zen que residían en Europa, pero en realidad lo que me estaba indicando era la necesidad de que, una vez culminado mi proceso de aprendizaje del Zen, me dedicase a estudiar con mayor intensidad mis propias raíces. El momento de mayor significado ocurrió durante una sobremesa, estábamos tomando un té y, en esa atmósfera de calma, comenzó a hablar. No le interrumpí hasta que acabó. Esto fue lo que me dijo:

“Estudie a ese gran maestro desconocido por ustedes –San Juan de la Cruz–. No pierda nunca sus propias raíces, vuelva siempre a ellas, en ellas está su Verdadero caminar. Solo podrá encontrar la Verdad si se reconcilia con sus propias raíces, no huya, no se esconda, de nada le servirá. Si no vuelve a sus raíces, intentará en vano calmar la conciencia. El Camino le persigue y creo que nunca le dejará, usted le pertenece a Él. Creo que debe saber que le está buscando y llamando desde antes de que nacieran sus padres. El Camino no le obliga a nada, pero nunca se cansará de esperarle para que vuelva a Casa. No crea que la Verdad es algo, un objeto, no crea que es vacío, no es una energía, no. La Verdad es esa verdad que usted busca y que le busca a usted. Para un cristiano, sería mejor llamarle Amado o también Camino; Amado o Camino son buenas palabras que expresan con sencillez y verdad la Verdad y el Todo. A esa Verdad, los japoneses le llamamos Gran Kokoro, Gran Corazón, y también Camino”.