



ZEN

la experiencia del ser

Rafael Redondo Barba

2ª edición

DESCLÉE DE BROUWER

Rafael Redondo Barba

Zen, la experiencia del Ser

2ª edición

Desclée De Brouwer

1ª edición: septiembre 2008

2ª edición: noviembre 2018

© Rafael Redondo Barba, 2008
www.rafaelredondo.com

© Ilustraciones: Paulina de la Rica, 2008

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2008
C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO
www.edesclee.com
info@edesclee.com

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo 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), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2241-7

Depósito Legal: BI-2152/08

Índice

Prólogo	11
Prefacio	17
1. El espíritu del zen	27
2. La sombra, espalda de la luz	79
3. El ámbito del Zen	117
4. El cuerpo y la materia	155
5. Ciencia y conciencia	189
Posfacio	215
Epílogo de Ramón Cao	217
Apéndice: La postura correcta en el Za-Zen	223

Prólogo

En los últimos años se han escrito numerosos libros sobre el Zen. Pero el presente se diferencia de ellos en que el autor no nos ofrece una guía metódica de introducción al Zen. Nos muestra aquí lo más íntimo de sí mismo, lo que le fue surgiendo a lo largo de su “viaje hacia el interior”. Va brincando de página en página, da zancadas en el vasto asunto del Zen, intercalando sus experiencias en las diferentes fases del camino con reflexiones y apuntes que recuerda; cuenta lo que más le impresionó de lecturas, charlas, conversaciones y también da instrucciones para la práctica. Diría yo que es algo así como su “Diario del Zen”. Un libro que rezuma un estilo personalísimo, poético y delicado. Una y otra vez anima al lector a encaminarse por el sendero del Zen para llegar a la luz de la plenitud que le fue deparada a él. Con sinceridad y delicadeza nos deja entrever las etapas duras que pasó antes de alumbrar el Ser en sí, ya que, invariablemente, hay que pasar por peldaños y fases diferentes antes de alcanzar la cima: el *satori*, la experiencia de la Realidad Última, o el Gran Silencio o Gran Conciencia, como le gusta llamarlo a Rafael Redondo.

Aunque él consigue hacernos partícipes de sus experiencias vividas, con esa elegancia de estilo que le caracteriza, hace falta tener intuición y sensibilidad para captar ese mundo que quiere plasmar.

En su soneto “El sonido de misterio” leemos: “... porque en el Ser he hallado el yacimiento de estos versos, mi pasto y mi alimento”. La Verdad experimentada traspasa épocas, religiones y culturas. Los versos arriba citados recuerdan vivamente las siguientes líneas del famoso poema del Shodoka, de Yoka Daishi: “...en lo alto del Himalaya solamente crece la hierba *fei-ni*”.

Nos habla mucho del Silencio. No un silencio cualquiera, sino el íntimo y total que renueva y vivifica. Dice acertadamente: “Todo lo vivo es milagroso. El humus del silencio...”. Sí, en el humus del silencio crece la “hierba fei-ni”, allí encontramos “nuestro pasto y alimento”, que nos ayudan a vivir los agujeros negros de nuestra existencia, a enfrentarnos valerosamente a las dificultades de nuestra vida cotidiana.

Nos habla de lo invisible que penetra lo visible. Dice: “... Si sabemos mirar, se suscita en nosotros la reacción de asombro al poder verificar el milagro encerrado en cada forma. Cada forma, si bien se mira, es capaz de revelar su propio misterio escondido...”. Pero en general, no sabemos mirar. ¿Cómo se aprende? Nadie nos lo ha enseñado. Ni los padres, ni la escuela, ni la Iglesia, ni la universidad. Lo aprenderemos practicando el *Za-Zen*. ¡Ojalá este libro testimonio invite a algunos lectores a la aventura que supone aprender a mirar de verdad!

Nos habla de un saber sin saber. La práctica del *Za-Zen* nos puede llevar a la sabiduría suprema que sobrepasa con mucho todo saber aprendido. Rafael Redondo lo plasma bellamente en el poema: “Después de la sentada en *Za-zen*” que termina con estas líneas: “Y yo, desde este instante, sé que adonde me dirige la vida es allí donde ahora estoy”.

Nos habla de la nostalgia de nuestro origen, es decir, de nuestro Ser auténtico. La nostalgia que todos llevamos dentro, sepá-

moslo o no, lo expresa poéticamente en “Secreta Huella”, que termina así: “Tal vez pueda captar, sobre ascuas y cenizas, una secreta huella... Tú nunca ardes tarde. ¡Qué magnífico consuelo saber: tú nunca ardes tarde!”.

Nos habla de vivir en el instante, pues únicamente allí se experimentará la Vida. El Zen nos libera de la prisión de nuestro ego, como leemos en el poema “Instante”. La libertad que nos proporciona el Zen no depende de circunstancias exteriores pero, para que se dé realmente, hace falta una práctica asidua, mucha constancia y disciplina. Merece la pena decidirse a ello, pues nada, absolutamente nada en la vida, lo iguala.

Nos habla de “ampliar la antena”, algo fundamental en el camino de Zen y que se consigue únicamente a través de la práctica del *Za-Zen*. En el poema “Silencio Primigenio” leemos: “A los claros del bosque está mi oído atento...”.

Nos habla de nuestra sombra, de la aceptación de la misma para liberar su energía y llegar a transformarnos. En su lenguaje poético lo expresa de la siguiente forma: “El duro viento del otoño comenzó, de repente, a agitar las copas de los chopos desnudos...”. Y sigue diciendo: “Te recibo, Mal... El Mal rehusó aceptar mi invitación...”.

En el soneto “Hermana Sombra” concluye: “Ocluido en la umbría de tus sedes, el mismo Dios se oculta en tu universo, prendido entre las mallas de tus redes”. Magistralmente expresado. Dios no está separado del Mal, el Mal mismo existe dentro de Dios, pues no hay nada que exista fuera de Dios.

Estas páginas de Rafael Redondo me parecen casi las más importantes y difíciles de aprender en el camino del Zen. Y, una vez dispuestos a enfrentarnos con lo que surge en nosotros y que no nos gusta en absoluto, podremos exclamar con el autor:

“Mientras, una explosión del Ser, ajena a todos los lenguajes, asaltó mi cuerpo; esa misma explosión que ahora inunda de sol la noche del valle”. Su soneto al respecto, “La Partida”, termina con la frase: “Aquí, hoy, todo se juega a una partida”.

Así de radical ha de ser la práctica del Zen si queremos liberarnos de la prisión de nuestro ego e irrumpir en la dimensión no-dual.

Nos habla del dolor con el que irremediamente nos encontraremos en nuestro camino espiritual. Dice acerca de él acertadamente: “Dolor que hoy se ha hecho carne, de silencios, de angustias, que auguran y prometen atroces despedidas. Reino del sinsentido. Lo acepto. Y me resisto, porque me duele hacerme libre...”. ¡Cuántas personas que practican el Zen conmigo no habré visto en esa misma situación: resistirse, ¡porque duele hacerse libres! Asusta, da miedo; pero es un peldaño que hay que conquistar, aunque el miedo nos acompañe en la tarea. Lo que nos espera es la dicha, el gozo, la libertad.

Nos habla del desasimiento de nuestro ego, cosa que tanto nos cuesta. Duele tanto soltarlo. Puede doler tanto “morir en el cojín”, como se suele decir en el Zen. Rafael Redondo bajo el título “Lo que queda de mi yo”, nos describe su propio proceso, con sinceridad y poesía. Y, también, en el poema “El Viento del Dolor”.

Nos habla del fin del dolor, leemos su bella poesía esperanzadora para el caminante del Zen que se titula “Presentimiento”.

Nos habla del impacto del Ser. Irrumpir en el Vacío, donde no entra ninguno de nuestros sentidos; volver después a recordarlo, vivirlo y expresarlo es, efectivamente, algo muy impactante. Basta una fracción de segundo, pero nunca lo podemos “hacer”, úni-

camente podemos disponernos a ello. Rafael Redondo plasma lo inefable de forma delicadísima en esa poesía suya:

*“Abracémonos, por tanto, a lo visible
para que en el nudo de ese abrazo,
gota a gota,
e instante a instante,
se destile de las sombras
la esencia deslumbrante de la ley”.*

Ojalá más de un lector se deje seducir por el libro y comience a practicar el Zen. Pero debo señalar que, aunque el viaje hacia el interior es fascinante, guarda muchas sorpresas, sorpresas de toda índole, y la práctica tampoco está exenta de peligros. Por ello es importante, por lo menos después de haber practicado durante algún tiempo solo, buscar un guía experimentado, un Maestro o Maestra Zen auténtico, oficialmente nombrado, que sabe de los escollos del camino, que sabe orientar y distinguir lo falso de lo verdadero. Así adelantaremos en nuestra transformación, en nuestro caminar hacia la Luz; de otra manera nos podemos extraviar, quemar, quedarnos estancados. En un libro Zen, el *Hekiganroku* (La Pared Rocosa de Jaspe), figura la siguiente frase: “Si se quiere obtener oro puro tras haber sido refinado cien veces, ha de hacerse con el horno y la fragua de un verdadero Maestro”.

Practicar en grupo tiene más fuerza, aparte de ayudarnos a adquirir la disciplina necesaria. Llegará el momento en que habrá que participar en los *sesshin* (cursillos Zen). Estos consisten en varios días de práctica de *Za-Zen*, en silencio, bajo la guía del Maestro/a; comprenden entrevistas personales con el Maestro, algo absolutamente fundamental en el Zen, así como la recitación común de textos, una conferencia del Maestro (*Teisho*), una hora

de trabajo manual (*samu*), realizado con plena atención, porque lo que se practica debe tener su manifestación en la vida cotidiana. No se practica únicamente para sí mismo, sino también para nuestro entorno, y el mundo entero. En eso hacen hincapié todos los Maestros Zen, y así lo aprendí yo del mío, Willigis Jäger, que también lo es de Rafael Redondo. Ambos debemos a su guía lo que somos ahora. Pero el camino nunca termina, hay que seguir y seguir con la práctica para pulirnos cada vez más.

Espero que disfrutéis con la lectura tan poética del presente libro de Rafael Redondo, que llegue a tocar algo hondo en vosotros, que os haga vibrar en ocasiones como ha vibrado él.

Carmen Monske

Prefacio

En la más profunda arteria del ser humano late una nostalgia: en su inconsciente resuena aún la música callada de su origen olvidado; y la añora, aunque también la rechaza. Esa es su tragedia. Y esa es, también, la razón de que siempre se halle activo, buscando a tientas *eso* que intuye; *eso* que le atrae y que a la vez censura. Y así vive –si a eso puede llamarse vida–, extravertido y *de espaldas a su Verdadera Naturaleza*.

A pesar de esa represión constante, y aunque, en su quehacer frenético, deambule como un ciego, en su interior palpita el deseo de unirse con *aquello* –su realidad primera– que fue expoliado desde apenas nacer. Vive, expatriado desde su más primera infancia, a través de la deformación de una pedagogía instrumental en la que ha sido adiestrado más para competir que para compartir, más para capacitarse que para formarse. Más para tener que para ser. Y a eso le llaman *normalidad*.

Sin embargo, en medio de su sinsentido, allí, en lo más profundo del corazón de cada hombre y de cada mujer... sigue palpitando una Noticia. La experiencia nos dice que cuando los seres humanos, liberándose de las programaciones colectivas, des-aprendiendo lo aprendido, prestando más atención a su voz interior, no sólo pueden comenzar a encontrar sentido a su existencia, sino también

tornarse más solidarios entre sí, gravitar de modo natural los unos hacia los otros y, sobre todo, despertar de su dormidera colectiva.

Los seres conscientes, si de verdad lo son, es debido a que han despertado a la inteligencia y a la compasión innata que vibra en toda la naturaleza. El maestro Zen japonés Yasutani, señala que *si observas cuidadosamente la corola de una flor de loto, verás que cuando le caen las gotas de lluvia o rocío, sus pequeños cálices se unen*. En el mundo de la astrofísica, vemos cómo las estrellas llamadas *enanas*, que chocan y compiten entre sí, acaban desapareciendo, mientras que aquellas que, a punto de convertirse en polvo, se unen a otras llevadas por la fuerza de la gravedad, logran sobrevivir transformadas en estrellas nuevas. Lo mismo, ya en el campo de la Biología, podríamos decir de las células humanas, cuando vemos cómo aquellas que dejan de reproducirse expansivamente y se colapsan cerrándose y encapsulándose, se tornan en células cancerígenas.

Todo en la Naturaleza busca el despertar a la Unidad. Y si el ser humano, empujado tanto por los patriotismos como por el narcisismo personal y colectivo, se obstina en no liberarse de esas programaciones mentales que saquean el fondo de su ser, acabará desapareciendo como tantas y tantas especies depredadoras desaparecieron antes que él del planeta Tierra.

Cuando las personas despiertan al Ser, *caen en la cuenta* de que ese montaje que llamamos EGO, tanto el personal como el colectivo, no pasa de ser una alienante estructura ilusoria. Formamos parte de todo el Universo; es más, el despertar consiste en apreciar cómo la inefable anatomía del Cosmos late dentro de nosotros mismos, también en constatar de qué manera todos los seres humanos somos capaces de trascender el cuerpo y la mente comprobando que todo es Uno. El permanecer dormidos a esa verdad es la causa de todos los conflictos mundiales.

Habitar la Tierra implica respirar la vida que en ella nos ha sido dada, para transformarla en aliento del Ser y expresarla en ese soplo; y ello, de tal modo, que a través del vaivén de la respiración, nuestra conciencia se vaya constelando en la profunda hondura de una nueva identidad. Se trata de respirar y expresar, el Ser que respiramos, que es el Ser que nos respira, porque el Ser es abrazo unificante, pura compasión, pura solidaridad, pura conciencia. Tan sólo los que pastan dormidos en una enajenante *normalidad* se cierran a semejante posibilidad.

Para *caer en la cuenta* de todo eso estamos en el mundo. Y captar “Eso” es Zen: escuchar la vida que nos vive, y este libro ha sido escrito a partir de esa escucha, como quien espera el cumplimiento de un acontecimiento, que en el fondo intuye... Porque todo ser humano, aunque no lo sepa, es, en el fondo, portador de una Noticia.

Abrirse a la experiencia del Ser es el cambio más decisivo que puede darse en la existencia, supone tanto un viraje crucial como el comienzo de una transformación. La persona que haya caído en la cuenta de lo que supone *ser su verdadero ser* comprenderá que toda la naturaleza, incluida la de su propia mente y de su propio cuerpo, se halla impregnada por el Ser que la envuelve. Estar despierto es captar que no sólo es uno quien toma conciencia de la Vida, sino que es la propia Vida la que toma conciencia de sí misma a través de la forma humana que le ha sido dada.

Sí, el Espíritu forma parte de nuestra propia urdimbre, él es la misma trama de nuestras células, el aliento de nuestro aliento que suspira en el tejido de nuestro profundo palpitar.

En Occidente, el Espíritu se ha hecho Za-Zen y a través del Za-Zen se ha hecho cuerpo. El Ser, desde la trama de su propia hondura, él mismo se ha hecho deseo, deseo de la altura, en la misma acción del inspirar.

Por todo eso, la *intuición de ser* acecha a todo buscador que huye de ese suicidio colectivo llamado *sentido común* y acaba constatando de qué manera el mismo buscador es capaz de convertirse en lo buscado, *adoptando* –como señala un famoso koan Zen– *el rostro que tú tenías antes de que tus padres nacieran*.

¡Con qué belleza tan sentida expresó eso mismo Rilke en su *Libro de Horas...*!

*Vivo mi vida en círculos concéntricos
Que encima de las cosas se dibujan.
El último quizá no lo complete,
Pero quiero intentarlo.
Giro en torno a Dios,
De la torre antiquísima.
Durante miles de años voy girando,
Y todavía no sé: ¿Soy halcón?
¿Soy tormenta? O bien ¿soy un gran cántico?*

Para responder a esas preguntas hemos nacido, y, conscientes o no de tal misión, en las alas del Ser volamos, empujados por su soplo.

El Ser nos convoca a escuchar el gran poema que en nuestro fondo late y que todas las personas de algún modo presienten; el Zen atestigua con su ejercicio cotidiano que la experiencia de Ser es más que simple alegría; el Ser es serena dicha. La Realidad es *Eso*, dicha. Más cuando aquí se acerca, quien esto escribe se halla ante la imposibilidad de expresar lo indecible. Por eso el Zen se forja y se cumple en el Silencio, él es Silencio; de ahí que, desde esa sinceridad, a la hora de escribir este libro, este autor se vea a veces obligado a acudir a la poesía, el lenguaje más próximo al no-lenguaje.

Es preciso, sin embargo, decir que en el contexto al que me refiero, la misma poesía se queda corta, ya que la expresión poética, si es esencial, procede de un fondo vacío que nada tiene que ver con el pensamiento, ni con la propia palabra que la expresa, porque el poeta ha escuchado con antelación la música oculta en la plenitud de la Nada. Un proceso interior, que es también un primer momento donde el *lenguaje* aún no ha devenido en *lengua*. Se trata de una previa escucha que es capaz incluso de *escuchar la propia escucha*; fondo y fuente de las formas expresivas. Desde esa intuición, el poeta que vive en cada ser humano se anticipa al propio hablar, delatando así el Ser que intuye y que le habita. Estamos preñados de Ser y por el Ser, y nuestra tragedia consiste en buscarlo en las afueras de nuestra interioridad.

El Zen, insisto de nuevo, rompe con el sentido común de la *conciencia ordinaria*, con el mundo de los conceptos, para habitar y dejarse habitar por el Origen, por lo que no se ve, lo que no existe en la existencia, o mejor aún, lo que jamás ha existido, *porque la grandeza de ser no se reduce a la limitación de existir*. Así lo vio mi amiga Mercedes en aquel e-mail que me envió:

Reabsorberse hasta ser sólo un soplo. Disolverse aún más y nadar en la nada...

Transparencia radiante, plenitud del vacío... y de nuevo... celebrarse en el gozo de estallar en las formas.

El poeta que en nuestra hondura canta, *saca* –en palabras de María Zambrano– *de la humillación del no ser a lo que en él gime, saca de la nada a la nada misma y le da nombre y rostro...* Yo añadiría: una vez salida a la luz la estrofa, el poeta quisiera des-nombrarla de nuevo; des-bautizarla de nuevo, para ganar en la ausencia la presencia del Ser, que es su nostalgia más allá de las

palabras. Por eso comprendemos que el poeta no tema a la nada. A tal afirmación nos lleva el Zen. Y así, aunque algo torpemente, lo quise reflejar yo en un soneto:

El sonido del misterio

Como una catarata desbocada,
se filtra en las costuras del olvido
un diluvio de luz, que no ha nacido
de esta ciega razón desheredada.

Cómo vibra en las frondas de la Nada
el misterio que hoy suena sin sonido,
y el silencio, en el aire sostenido,
de mi casa, que está deshabitada.

Hoy me sobran los ojos y la boca,
porque en el Ser he hallado el yacimiento
de estos versos, mi pasto y mi alimento.

Y en el mudo regazo de esa roca,
ser la pasión de ser es lo que intento,
que todo lo demás, lo lleve el viento.

Por otra parte, el Zen, y, sobre todo, la sensibilidad que alberga tras su aparente dureza y sequedad, es un ejercicio de conocimiento que palpa el aquí y el ahora, donde la experiencia fluye lejos de las redes del pensamiento objetivador. La Verdad, así, con mayúscula; la Verdad no como fruto de una reflexión o comparación, sino entendida como manifestación, como revelación en la Historia:

El Zen surgió durante los siglos VI y VII antes de Cristo en China. Realmente etimológicamente la palabra “Zen” muestra un gran desarrollo antes de esa época. Zen es una abreviatura de la palabra japonesa “Zenna” que se desarrolló desde la palabra

china “Chan”. “Chan” es una versión de la palabra “Dhyana” del sánscrito, que significa “concentración del espíritu que se dirige a la profundidad de la conciencia en donde todas las diferencias dualistas son abolidas”. Su objetivo es una experiencia de iluminación como la alcanzada por Shakyamuni Buda seiscientos años antes de Cristo. Y esa posibilidad de experiencia trasciende los límites asiáticos. Es nuestro derecho de nacimiento, un patrimonio de la humanidad entera, más allá de cualquier cultura o religión.

Resumiendo: la experiencia de Dios¹, en tanto que Ser envolvente, –y quiero ser pesado y reiterativo– está más allá de todos los dogmas, de todos los rituales, de todas las religiones y sagradas escrituras, por muy sagradas que sean. El despertar no es monopolio de filosofía o creencia alguna; el despertar es anterior a budismos y cristianismos. Despertar no es algo que se nos da después de la muerte, sino que es una posibilidad que late en esta vida, aquí, ahora, en este momento, lector, en que estás leyendo este prólogo.

La experiencia del Ser, por ser universal, no puede colonizarla nadie, ningún maestro, ninguna escuela de meditación: está al alcance de todos, siendo lo más próximo de toda proximidad; efectivamente, *el Reino Dios se halla dentro de uno mismo*. Por tanto la verdadera religión es la Vida en todas sus manifestaciones, porque *el Espíritu sopla donde quiere*, es salvaje...

Meditar es responder, desde el silencio del Ser, a la más profunda demanda de las demandas. El Ser del Silencio carece de voz,

1. Cuando en este trabajo hablo de *Dios*, quiero destacar que este término queda despojado de cualquier forma de dualismo personificador u objeto religioso de súplica; quiero atender estrictamente al origen etimológico de su palabra. La palabra DIOS es, DYAU en sánscrito, el día, y en griego, THEOS, que significa la divinidad, lo brillante, la luz, la luz que permite la visión y da la vida.

y a pesar de ello, se manifiesta en el tumulto de toda la Creación. Mas el ser humano posee a cada instante la ocasión, y la gracia, de poder escuchar lo inaudible dentro de su más profundo centro, siendo esa su razón de ser y de estar en el mundo.

La sentada en silencio (Za-Zen), es un privilegiado escenario donde el Espíritu del Silencio actúa y se expresa en un lenguaje sin palabras. La sentada en silencio (Za-Zen), es un lugar de encuentro con el Ser, donde se hace posible apreciar la voz, sin voz, de esa profunda demanda.

Al ser humano le ha sido conferida la palabra, y nosotros mismos, en la forma que nos ha sido dada, estamos en situación de poner palabras a ese interpelante y silencioso ruego. Es más, nosotros mismos ya somos esa palabra que emerge del Silencio.

Finalmente, como en otras ocasiones, considero oportuno señalar, querido lector, que, para seleccionar los temas que aquí se recogen y dividirlos en partes diferenciadas, no he seguido otro criterio que mis inclinaciones personales: Unos temas son más discursivos, otros más poéticos, otros más directos. Sé que es una decisión poco “objetiva”, sin embargo juego con la ventaja de que la grandeza del *tema* que aquí se aborda, la Experiencia del Ser, trasciende cualquier sistematización convencional. Por esas razones, invito a cada lector a que comience por donde quiera porque todo se nutre del mismo Fondo, donde el final es el origen, y el origen es el final.

También quiero apuntar que “a pesar” de mi formación –¿o deformación?– científica y universitaria, he querido huir de toda connotación académica, o de cualquier pensamiento o imagen de segunda mano. Efectivamente, el ochenta por ciento de todo lo que aquí se te ofrece, lector, está escrito inmediatamente después de una “sentada en Za-Zen”. Este libro –y deseo aclararlo bien– no

es un manual más de Zen, ni una referencia práctica más. De eso el mercado –y lo digo con respeto– es pródigo. Este libro quiere ser un testimonio vivenciado de la meditación. No busca el ilustrar sino vivir, vibrar... Porque transformados por el ejercicio del Zen, enraizados en el Hara, somos –podemos serlo– el fruto sazonado del encuentro con el Ser. Desde ese inefable encuentro tengo, lector, la osadía de intentar expresarme en este libro

Rafael Redondo
www.rafaelredondo.com