



RAFAEL REDONDO

PROPIA LUZ

Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias

SER LA

DESCLÉE DE BROUWER

Rafael Redondo Barba

Ser la propia luz

Más allá de linajes y maestros,
de escuelas y creencias

Desclée De Brouwer

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo de <i>Enrique Martínez Lozano</i>	15
Salutación de <i>Julia H. Reyna</i>	19
Introito	23
1. Iniciación a la palabra	27
La palabra primigenia.	27
Lenguaje sin lengua	28
2. Za-Zen, meditación como arte	37
Operari sequitur esse	45
Con Juan de la cruz	49
Vacuidad.	52
Zen, implacable honestidad	55
Contemplación zen, un camino espiritual universal.	60
Zen, desde el corazón de una (mi) práctica.	63
Zen, la noticia que se deja escuchar	68
¿Qué es ser artista de la vida?	73
Zen, el arte de mirar (y morar) en lo profundo	78
Zen, del silencio a la palabra.	80
La meditación como obra de arte	85

Za-Zen, del espíritu al cuerpo	86
Morir en el cojín	91
Desaparecer, sin dejar apenas huella	95
Zen en el bosque inernal	98
3. Desde la mirada crítica.	105
Obertura.	106
Miedo a ser, a simplemente ser.	108
Tiempo de crisis, tiempo de esperanza	111
Falsa conciencia, falsa compasión.	114
El latido del fondo.	117
La vehemencia de ser	120
Vivir al filo del instante.	126
Cómo nos maltratamos.	131
4. Algo muy (in) personal	135
Volver al mercado no es convertirse en mercader	137
Desde la cocina.	139
Lo otro de mí mismo.	140
La auténtica morada.	142
El todo, libre de cotos y confines.	146
Edith Stein	148
"El acorde perdido"	150
Fuego	154
Ser libre	155
Maestros gorriones.	156
Permitir que lo otro acontezca	157
Sucede a veces	158
E-mail del poeta Vicente Gallego	159
Quebrar el cerco	160
Un recuerdo	162
Inconforme con las formas	164
Apuntes en un difícil agosto de 2014	165

ÍNDICE

Observa, observa...	167
En Aranzazu	169
Cuando todo enmudece	170
Vaciar la envoltura	171
Silencio antes del alba	172
Deus Absconditus	173
Amanecer en Ipar Haizea	174
Posibilitar lo imposible	176
Cumbre y abismo a la vez	178
Certeza	179
No nacimos para saberlo, sino para serlo	181
La voz original	182
Mientras Bilbao duerme	184
Enso	187
Sentir, pre-sentir, experimentar	189
Morar en el Atman	192
Nombrar lo innombrable	194
Des-nombrar las cosas para hallar su origen	195
 5. Obstáculos en el camino meditativo	 197
Cuando me aparto del hilo de oro	198
El acontecer psicótico	200
Mi visión personal del acontecer neurótico	202
Neurosis y meditación	205
 6. Algunas pautas para el acompañamiento a personas en estado de crisis	 211
Testigo compasivo	212
Cómo acompañar	214
La empatía	216
Un deseo	219
El vacío, más allá y más acá de la vida y la muerte	220

7. Maestros espirituales, divinización, o mayoría de edad	223
La experiencia de Japón	224
Otros modelos	229
Cómo distinguir a un buen maestro	236
La madurez humana	240
Nuestros maestros presocráticos.	246
Addenda: Las tentaciones de un maestro	260
Posfacio.	263
Epílogo de <i>Alicia Martínez</i>	267
Otros libros del autor relacionados con la espiritualidad	271

Prólogo

de Enrique Martínez Lozano

Rafa es un hombre entrañable y apasionado. Y lo es porque ha aprendido a “quitarse de en medio”. Porque –como él mismo ha escrito– *“en cuanto te quitas de en medio, Eso aparece”*. Y Eso es ternura y pasión, aceptación y compromiso, paz y rebeldía, ecuanimidad y denuncia..., compasión y sabiduría, en un abrazo no-dual capaz de integrar los opuestos, que –mal que le pese a nuestra mente– no son sino aspectos complementarios de la Realidad una.

En esta ocasión nos regala *“algo muy im-personal”*, fruto de su andadura, de su trabajo de despojo –desapego o desidentificación del yo–, de sus sentadas matinales, de su aprendizaje cotidiano... Como él mismo confiesa: *“Hablo de algo que sé por mí mismo y que he aprendido en mis carnes. Desaparecer como ente aislado equivale al despuntar de la Unidad. Detrás de las emociones dolorosas con sus vaivenes está el respaldo rocoso del Testigo infinito. Lo sé”*.

Se requiere mucha limpieza interior y mucha humildad para decir: *“lo sé”*, sin tener que disfrazarlo de un modo erudito o esconderlo detrás de citas que parecieran confirmarlo. Es la humildad característica de quien se reconoce y se vive como *cauce* limpio por el que la Vida, sencillamente, fluye y se expresa.

Una nueva paradoja: somos –al mismo tiempo– el cauce y la Vida. O la Vida que ha tomado la forma de –que ha querido vivir– se como– esta persona concreta. Cuando lo vemos, todo se vuelve luz. Y, con la luz, amor.

Rafa lo sabe por experiencia: *“Es liberador y hermoso vivir en la Nada, siendo Nadie, libre de toda imagen, incluida la propia; libre de toda opinión o idea, incluida asimismo la idea de la Nada y de Nadie”*.

Más allá de las peripecias vitales de cada cual –o, quizás mejor, dentro de ellas–, la sabiduría radica en el descubrimiento de que *“la experiencia del Ser es un derecho de nacimiento, un patrimonio de la Humanidad”*. La ignorancia es reductora: confunde nuestra *personalidad* con nuestra *identidad*, lo que *tenemos* con lo que *somos*. A partir de ese momento, el ego campa a sus anchas y la existencia se convierte en pura egocentración, que alimenta la confusión y el sufrimiento, a la vez que colorea todos los ámbitos humanos, desde las relaciones interpersonales hasta las internacionales, desde la economía a la política, desde la cultura a la religión.

Frente a tanto engaño institucionalizado y asumido como si fuera parte incluso del “sentido común”, Rafa nos despierta, denunciando de paso la instrumentalización que el sistema está haciendo de la meditación en general –incluido el *mindfulness*– y del zen en particular. La meditación –advierde– no es la “práctica relajante” asumida por el neoliberalismo: no se puede oprimir y liberar a la vez, adormilar y despertar al mismo tiempo. La auténtica práctica meditativa –subraya–, lejos de aislarnos, pulveriza, vacía, nuestro narcisismo; nos hace cada vez más disponibles ante el dolor de todo ser viviente sin distinción.

Solo hay una cosa que aprender: a *ser*. Pero, al aprenderlo, el yo desaparece. Porque, como han advertido los sabios, *el conocimiento de sí conduce al olvido de sí*. Y se “olvida” el yo –deja de percibirse como nuestra verdadera identidad– porque hemos descubierto

lo que somos: aquella *Consciencia una* (Presencia, Vacío, Plenitud, Vida, Dios...), compartida con todos los seres, que nos reclama constantemente desde dentro en forma de anhelo, que experimentamos sin mediaciones como *pura sensación de ser* y que nos otorga la única seguridad que nos sostiene: la *certeza de ser*. Es su voz la que tenemos que escuchar –nos sigue recordando Rafa, con el tierno humor que admiramos en él quienes le conocemos–, porque “*el infinito no precisa cursillos especiales dirigidos por gurús*”.

Al conectar con lo que somos, es cuando todo empieza a iluminarse, y así percibimos –repito las expresiones de Rafa– que todo es gracia; que no se puede no amar (“*Quien practica el zen y no ama no hace verdadero zen*”); que el vivir en sí es un gozo sin objeto; y que no hay revolución sin revolucionarse.

Es claro que toda esta sabiduría nace del Silencio. Es necesario acallar los ruidos mentales para poder ver con claridad. Cuando esto se consigue, seguimos viendo lo mismo que antes, pero de un modo radicalmente transformado. Precisamente porque es “*discípulo del Silencio*”, Rafa puede regalarnos estas palabras de Sabiduría.

¿Por dónde empezar? Me atrevería a decirlo de este modo: escucha tu propio anhelo –tu “maestro interior”–, *practica la atención consciente y dedica tiempo al silencio*. Y lo resumiría en una palabra que a Rafa le gusta mucho y que se repite constantemente en su escrito: “*cuida el instante*”. Le gusta por su etimología. El instante es aquello que “nos insta” y, por eso, nos despierta:

*Insta el instante a estar del todo atento;
incendia los relojes, y, desnudo
de las alas del tiempo, observa mudo
las raíces del viento en movimiento.*

* * *

*Vivo –más bien me vive– el sacramento
del instante.*

SER LA PROPIA LUZ

Porque, al final, eso es lo que la sabiduría nos enseña: no a vivir, sino a dejarnos vivir, a permitir que, en todo momento, la Vida se viva en nosotros.

Enrique Martínez Lozano

Teruel, marzo 2015

www.enriquemartinezlozano.com

Salutación

de Julia H. Reyna

La búsqueda del sentido de la vida es un tema recurrente en la existencia humana, motivo de búsqueda a través de la filosofía, de la ciencia, de la psicología y de la teología. Cada ser humano, independientemente de la cultura y momento histórico de pertenencia, ha sentido en sí la gran pregunta de cómo dar el sentido a una existencia que no entiende la mayoría de las veces, sobre todo en los momentos más negros de la vida.

No es posible –pensamos– que vengamos a esta vida a no dejar huella, y pasamos mucho tiempo elucubrando sobre ello. Las influencias de los valores de la sociedad de consumo nos condicionan en la idea de que el sentido de la vida es personal, único e intransferible y debe estar determinado entre unos límites que van desde lo miserable hasta lo magnífico. Cosa curiosa es que la fama y el bolsillo lleno son indicadores fundamentales de haberlo conseguido. Con el transcurrir y la experiencia de que todo aquello vinculado a la imagen perfecta –el coche nuevo, el viaje soñado, la posición laboral y la pareja ideal–, no es la fórmula para obtener la respuesta a esa incómoda sensación hueca que nos lleva al diván del terapeuta, podemos llegar a entender que es un golpe de suerte el llegar a una crisis existencial que ponga nuestra vida del revés. Y si somos muy afortunados, contaremos con la fuerza suficiente para evitar buscar y consumir los adormecedores farmacéuticos

cuya somnolencia nos reconducen al redil, y a calmar ese dolor que, cuando es traspasado, nos lleva a un nuevo estado y modo de estar en el mundo. Y de eso, Rafael sabe bastante. Su camino es una suma de dolores traspasados en cada paso dado.

Por ello, en el introito de este libro, sin planteárselo y de manera intuitiva, ofrece una visión en profundidad, proveniente de la experiencia personal, sobre el auténtico sentido de la vida. Se reconoce como un discípulo del Silencio, afirmando que es la fuente de toda verdadera palabra, la primigenia, la prístina, la que brota del Origen silencioso del Ser. “El Verbo se hizo carne”, dijo Juan en su evangelio, que no es otra cosa que la experiencia a la que el autor se asoma. Cuando el ego calla, emerge la Palabra, como afirmaba el Maestro Eckhart en el sermón *El Templo Vacío*, “... Se revela también con una dulzura y una plenitud sin medida..., entonces el alma fluye, con esa riqueza y esa dulzura en sí misma y fuera de sí misma y por encima de sí misma y por encima de todas las cosas... con poder y sin mediación, y retorna a su primer origen”. Por eso, expresa y casi grita cuando dice: “Me sobrecoge y empuja un irrefrenable impulso de manifestación, de Epifanía”, cuando siente en su interior que la Palabra tiene que ser dicha, expresada, por medio de su mano, vehículo del instante. Me arroja de mis adentros a mis afueras... escribo al dictado, me dictan desde ahí adentro. En íntima presencia ante el Silencio, se escucha el mensaje del misterio, de lo insondable. Abandonado al Silencio y en disposición a lo que se da, escucha y escribe.

Rafa, cuando afirmas una fuerza que nos supera, la que osa decirse, declararse, manifestarse, describes que conoces cuál es tu lugar ante lo inmensurable, y en transparencia indefensa –permitiendo–, te conviertes en cauce de expresión de lo infinito, unificándote en Ello, siendo vehículo mudo de la Palabra que no cesa de decirse ni de manifestarse en cada instante y que solo reconocemos cuando somos Silencio.

SALUTACIÓN

Cita a Saramago cuando dice “Dios es el silencio del universo, y el ser humano el grito que da sentido a ese silencio”. Saramago dice que el ser humano es el grito; Rafa nos muestra con su vida, que el auténtico sentido del ser humano es ser el cauce de la Palabra que existe en el Silencio, en el Vacío de lo innombrable.

Julia H. Reyna

Introito

La creación se resiste a dejarse pronunciar. El Universo *no es verbal*, por esa razón los seres somos más allá de cualquier idioma, como tan atinadamente afirma mi amigo el poeta Antonio Moreno, que añade que luego están los nombres que quieren aprehenderlos y encauzarlos en el orden estable de una nomenclatura y una sintaxis. Por esa poderosa razón no deja de ser un atrevimiento, una honda contradicción, que yo haya querido escribir un libro cuyas palabras pretenden nombrar al Innombrable. Pero asumo contento el contrasentido como parte esencial del flujo del vivir.

*Mi voz ya no me pertenece,
en este libro quiere ser semilla al viento,
y desea perderse en la honda tierra.
Voz, mi frágil polen,
ya de todos, ya de nadie.
Mi muda voz escrita, sin más refugio que el viento,
sin más garganta que el aire.*

Quien esto firma es, por si aún fuera poco, un discípulo del Silencio, que es la fuente de toda verdadera palabra: la primigenia, la prístina, la que brota del Origen silente del Ser. También asumo esa paradoja, querido lector. Pero también quien esto escribe alega una sin-razón que pretende dar cumplida cuenta de esa contradicción: hay cosas que no pueden ser calladas. Yo, al menos, lo

siento así: lo que en mi Fondo palpita me empuja a decirlo, incluso a gritarlo, lo sagrado me impele a contagiario. *Dios*, dijo José Saramago, *es el silencio del universo, y el ser humano el grito que da sentido a ese silencio*. Efectivamente, al escribir este libro, que lo he ido hilvanando en pequeñas dosis, y bajo el perfume de los amaneceres meditativos, me sobrecoge y empuja un irrefrenable *impulso de manifestación*, de Epifanía. Y no, no es esta expresión un recurso literario, sino un proceloso tsunami que me arroja de mis adentros a mis afueras.

“*Ser la propia luz*”, salvo en algunos capítulos estructurados y mentales, se ha escrito o “ha ocurrido” *como si Alguien me escribiera al dictado*, y es que así es: quien dicta “se deja decir” con una fuerza que me supera: un poder cuya energía pugna por salir de los límites del yo, de las enmarcaciones del cuerpo, y porfía para hacerse partícipe de la historia de las cosas del mundo. Es Algo que se afana para que su voz y su Silencio sean la voz y el Silencio del gran poema del mundo.

Valga decir que Eso que llamamos *Dios*, posee *un impulso narrativo*. Y lo manifiesta precisamente mejor cuando nos barre de en medio para que, callando, dejemos intervenir al que nos manda callar, qué curioso.

Por todo lo dicho, os pido comprensión, lectores amigos, si es que de algún modo os turba este atípico proceder introductorio de un libro; más aún si perseguís en él el orden y el sistema tanto de los gurús académicos como de los maestros Zen japoneses y alemanes. No hallaréis aquí esa clase de orden, porque ello equivaldría para mí a interrumpir la espontaneidad fluida que me habita y que, a mi modo, desea expresarse. ¡La Gran Mente insondable tiene su propio Orden! Y si no lo comprendéis, sed –insisto– compasivos conmigo y con vosotros, porque *ser no es comprender*.

La fuerza del Espíritu es inmensurable; no puede trocarse en pequeños fragmentos de condicionamientos, ni se atiene a las

razones limitadas de la acción egocéntrica humana, nacidas de su desconexión con la Totalidad.

“*Ser la propia luz*”, en su mayor y mejor parte, está escrito bajo la exigencia de “Eso” que nos deja sin palabras, que nos manda callar. Sus palabras, unas más que otras, han brotado del Asombro y desde él se han dejado decir como brotes silenciosos.

Gran parte del libro, desde sus fulgores rápidos hasta los más lentos y racionales está escrita, o mejor: se ha dejado escribir entre los perfumes de los amaneceres de Bilbao, inmediatamente después de sentarme en Za-Zen. Y no sin lágrimas de gratitud recorriendo mi rostro. Me refiero fundamentalmente a la Cuarta Parte, titulada *algo muy im-personal*, donde para una mirada estructurada el flujo del Espíritu, de suyo imprevisible, corre el riesgo de ser interpretado como algo caótico. La exposición de este libro, en gran parte de él, no sigue otro orden de asignación que el paginado según iba sucediéndose el desgranar de las vivencias que originaron cada texto. Y ese aparente desorden es su único patrón, que se halla fuera de moldes lógicos o de otras acostumbradas vinculaciones o secuencias literarias al uso. Estamos hablando de la Experiencia del Ser que es la esencia de la Mística. Tal es el modelo –al cual me entrego en estado naciente– sin modificar el ritmo del soplo del Espíritu hecho palabra, sin pretender estructurar lo in-estructurable, sin seguir caminos más trillados ni pensamientos de segunda mano.

Esta ha sido siempre mi suerte, y mi sino, de caminante *impuestos al dictado de lo que nos habita y nos trasciende*; si bien muchas veces, como se verá, me he visto obligado a intentar describir en poesía lo que se hace aún más indescriptible para los abonados a la verborrea ordinaria, ya que el poema es lo más cercano a lo sin forma, un empujar a Dios para que hable.

El Silencio del Origen, su radical desnudez, tan incómoda a veces, me impele a hablar así, ligero de equipaje y de ropaje. Mejor decirlo en un soneto.

Al dictado

*No me engaño, lo escucho claramente:
el dictado es exacto. Me conmueve
su lenguaje sin voz, silente nieve
que atempera el incendio de mi mente.
La deja en su honda paz. Muy largamente
contemplo el quieto Fondo que hoy me mueve
a alzarme a mis adentros, donde llueve
rocío de alba en lágrima silente.
¡Cuán claro es tu dictado, tu presencia
sin verbo, sin acento, sin fonema,
sonando en sinfonía con la nada!
¡Qué claro, Dios, el eco de tu ausencia
que hoy se ensancha en mi pecho hecho poema,
recordándome el don de no ser nada!*

1

Iniciación a la palabra

La palabra primigenia

*Cuando mi oración se hizo más callada y más interior,
tuve cada vez menos que decir.*

Al final me callé del todo.

*Me volví un oyente,
lo que seguramente es
un mayor contraste al hablar.*

Primero creí que rezar era hablar.

*Pero aprendí que rezar no es
solamente callar, sino escuchar.*

Así es:

Rezar no es escucharse hablar.

Rezar es:

*Ir callándose y estar en silencio y
esperar hasta que el orante
oye a Dios.*

Sören Kierkegard