

---

**RAFAEL REDONDO BARBA**

**LA RADICALIDAD DEL  
ZEN**

**2ª EDICIÓN**

**DESCLÉE DE BROUWER**

---

## Índice

Prólogo <i>de Gisela Zúñiga</i> . . . . .	11
Introducción . . . . .	15
Teishô 1: La postura correcta . . . . .	23
Teishô 2: No morar en ninguna parte . . . . .	31
Teishô 3: Insistiendo en la respiración . . . . .	37
Teishô 4: Ser y cuerpo . . . . .	41
Teishô 5: El nómada en el país de los ciegos . . . . .	45
Teishô 6: El ritmo del ser . . . . .	53
Teishô 7: El ser esencial más allá de la razón y las creencias . . . . .	57
Teishô 8: El final del ego . . . . .	63
Teishô 9: La vida . . . . .	69
Teishô 10: El sufrimiento . . . . .	75
Teishô 11: La capacidad de ver . . . . .	83
Teishô 12: La nada . . . . .	91
Teishô 13: Más allá del pensamiento . . . . .	97
Teishô 14: La voluntad de cambiar . . . . .	101
Teishô 15: Salir de la jaula . . . . .	105

Teishô 16: El corazón de la palabra “Zen” . . . . .	113
Teishô 17: Oración y meditación . . . . .	119
Teishô 18: Las emociones . . . . .	127
Teishô 19: La tensión justa . . . . .	133
Teishô 20: El silencio del Ser . . . . .	139
Teishô 21: Vivir despierto . . . . .	145
Teishô 22: <i>Hara</i> . . . . .	155
Teishô 23: Luz en la depresión . . . . .	159
Teishô 24: El tañido del Gong . . . . .	163
Epílogo I: Willigis Jäger, una lección de vida . . . . .	169
Epílogo II <i>de Mercedes Sáinz</i> . . . . .	175

# Prólogo

Gisela Zúñiga

*La tarea más importante de nuestra vida es curar nuestros ojos del corazón, que están enfermos, los ojos con los que puedes tú ver la Verdad, ver a Dios.*

AUGUSTINUS

Tenemos la capacidad de ver claramente la Verdad, el SER, que en el fondo somos. Este conocer va más allá del entendimiento racional. De lo que se trata es de “*conocer con los ojos del corazón*”.

Pero lo cierto es que estamos bastante “ciegos”, tenemos nuestros ojos cerrados, estamos dormidos. Nuestro estado habitual es la ignorancia. Y salir de la ignorancia es como salir de un sueño, despertar a la auténtica Realidad. A partir de ese despertar es cuando estamos vivos, porque antes sólo estábamos vegetando. Y el hecho es que muchos mueren sin haber vivido nunca.

El hombre moderno corre, hiperactivo, a lo largo de su vida. Se ha perdido a si mismo, ha perdido su “rostro original”, ha perdido lo que él es esencialmente. Vive en las afueras. No está en su casa. El corazón humano parece, entonces, como un desierto seco por donde corre buscando el agua que no se encuentra. Pero resulta que el agua estaba allí mismo, escondida en el fondo de nuestra profundidad. Es preciso perforar. Perforar hasta que

surja el agua, que convierte el desierto en un oasis en flor. Nuestro camino espiritual consiste en perforar hacia la mayor profundidad posible.

Este es el camino que Rafael Redondo nos expone en este libro. Y es un libro necesario, ya que hoy, que vivimos en una sociedad volcada en la competitividad y la diversión, nos planteamos más que nunca la pregunta: ¿En esto consiste todo? ¿Qué sentido tienen la vida y el mundo? Tiene que haber algo más que lo aparente. La diversión se extingue rápidamente, y nos quedamos insatisfechos, siendo entonces cuando surgen las preguntas; y la pregunta por la Realidad Primera es la que ha estado presente en toda la historia de la humanidad.

Muchos intuyen que existe una respuesta a esta pregunta, que hay un lugar en el que me encuentro como en mi hogar, allí donde encuentra satisfacción nuestro más profundo anhelo. Muchos se ponen a caminar, esperando hallar la Verdad en libros de esoterismo, en los de filosofía o en los de teología. El místico alemán del siglo XIII, el maestro Eckehart, sin embargo nos aconseja: “Hazte ignorante, para que llegues a la sabiduría”. No encontrarás lo que buscas hasta que te libres de tu ansia de saber más y más. Hasta que regreses a ti mismo, volviendo al silencio viviente de tu SER simple y sencillo, a tu interior más profundo.

Abandona, deja al lado, todo lo que nubla la VERDAD, todo lo que te impida percibir tu Ser desnudo. Habitualmente vemos con nuestros ojos solamente el exterior, los velos que ocultan lo esencial. Y creemos que estas envolturas son el todo, que no existe nada más. Para alcanzar al SER sin más, al SER vacío y desnudo, para llegar a la VERDAD que somos, al fondo más profundo, tenemos que dejar caer la Fata Morgana, la dimensión del Ego. Es al llegar aquí cuando podemos ver quiénes realmente somos, y al mismo tiempo descubrir la Unidad de todo lo

que existe, lo Inmutable, lo Eterno, el fundamento de todo lo que ES.

Este libro de Rafael Redondo puede ser una gran ayuda para llegar hasta aquí. El autor tiene el don maravilloso de la poesía y está por ello capacitado de una manera especial, no solamente para describir con una claridad extraordinaria el camino millenario del despertar, sino también para dar expresión lírica a lo que en sí mismo es inefable, con toda la pasión de su experiencia vivida personalmente. Como escribe Rafael Redondo: “El poema es el lenguaje que más se aproxima a *lo sin lenguaje*”.

No obstante, la VERDAD no puede ser transmitida por palabras o conceptos. Para esta dimensión profunda no existen palabras, del mismo modo que no se pueden describir los colores a quien no sea capaz de verlos. Yo puedo explicar a alguien lo que es azúcar, pero sin llegar a saborear el azúcar nadie, a fin de cuentas, puede saber lo que puede ser el azúcar. Esa es la dificultad. Por esta razón dice el maestro Eckehart: “Tenemos que desarrollar nuestra capacidad de percibir con los ojos interiores, hasta llegar a ver lo que ES”.

Rafael Redondo nos enseña aquí cómo desarrollar la capacidad de percibir. El Zen es un camino práctico hecho en la experiencia personal. Aquí la teoría sola no basta y sólo quien camina personalmente el camino del Zen con toda constancia lo podrá comprender. Ningún concepto lo puede describir adecuadamente. Por ello nos ha dado el autor también una muy detallada instrucción práctica para andar este camino, a fin de llegar al vacío, a la desnudez interior, pero en total presencia de todo ello. Para descubrir nuestro SER Verdadero es preciso desmontar muchas capas de yeso, quitar mucho escombros.

Rafael Redondo a quien conozco desde hace muchos años como participante en mis cursos de meditación, y con quien me

une una gran amistad, nos enseña en los capítulos que siguen, cómo encontrar lo UNO abandonando la diversidad, y que cuando LO has encontrado, entonces abrazas la diversidad en lo UNO, y ves que el mundo exterior es el resplandor transparente de lo divino, del SER, en su pureza original. No existe nada más que Unidad. Fuera de la Unidad no hay nada. Todo es nuevo. Ahora, que se te han abierto los ojos ves tu vida como absoluta Libertad, Felicidad y Paz.

He acompañado durante quince años a muchas personas por el camino espiritual. Desde la propia experiencia, y desde la de otros muchos, yo sé muy bien que este camino ofrece frutos espirituales sorprendentes. Por eso, ante este valioso libro, yo deseo a los posibles lectores que entiendan lo siguiente: No el LEER la descripción del camino conduce a la meta, sino que es preciso andarlo.

*Gisela Zúñiga*  
*Freiburg im Breisgau (Alemania)*  
*Enero 2005*

## Introducción

*La historia de la Humanidad muestra que todas las personas que alguna vez se han planteado el sentido de la vida, se han hallado ante esa interrogante que emerge del fondo del corazón humano: ¿Quién soy yo?*

*Pero, curiosamente, la mayoría de estas personas que empiezan a caminar no ocultan un soterrado temor a perderse en el camino de la búsqueda, o a poderse encontrar con serios obstáculos a la hora de responder a esa cuestión tan radical de la existencia y a equivocarse al toparse no ya con la verdad, sino con un mal sustituto de la verdad. Así, Agustín de Hipona, ya en la misma introducción de sus célebres “Soliloquios”, ruega a Dios que cuando “le busque a Él, no salga otro en vez de Él”. Y muchos siglos más tarde, Renato Descartes, al preguntarse por su identidad, mostraba parecida prevención ante la ingrata posibilidad de que “un duende maligno” se interpusiera entre su entendimiento y la verdad, impidiéndole de ese modo responder a la cuestión de qué es la conciencia.*

Es mucha, cada vez más, la gente que se acerca al Zen porque quiere indagar sobre cuál es su papel en la vida, qué pinta en este mundo, qué sentido tiene todo esto. El ansia, hecha necesidad, de conocerse a sí mismo es el motor de las más importantes interrogantes vitales, y también el móvil que late en quien quiere iniciarse en el camino del Zen: *¿Quién soy detrás de mis apariencias?*



*¿Por qué existo yo más bien que la Nada? ¿Por qué estoy en el mundo? ¿Adónde voy? ¿Qué es la vida?...* Estas preguntas son las que, a su vez, nutren nuestra cuestión sobre el fenómeno del despertar de la conciencia, también llamado “iluminación”. La capacidad para ese despertar, que equivale a *caer en la cuenta*, no es, como en estas páginas veremos, privilegio de una minoría de filósofos; tampoco de una determinada secta o religión, sino una posibilidad que está al alcance de todas las mujeres y todos los hombres de la tierra. Un derecho de la toda la humanidad.

En este libro, también veremos cómo la experiencia de la *iluminación* no requiere de la mediación necesaria de una religión organizada, sino que más bien se trata de un derecho de nacimiento que acoge a todo ser humano y una meta hacia la que se orienta toda la creación. Por eso, el despertar del Zen en Occidente, supone una nueva comprensión que parte de las mismas raíces del Ser; de ahí su radicalidad: una comprensión que va directamente a las raíces del corazón humano, iluminando lo que para ese corazón estaba oscuro. Se trata de una profunda certeza más allá del entendimiento y de los sentidos, certeza de la que a lo largo de milenios han hablado con idénticas palabras sabios de todas las culturas y religiones. Sabios, que, por serlo, dejaron a un lado su protagonismo personal.

Por todo eso, lejos de estar contaminados por la epidemia de la *inflación del yo*, tan frecuente en la mayoría de las “*almas consagradas*” de las órdenes religiosas, los estados místicos implican la desaparición de todo vestigio de narcisismo, de todo egocentrismo sea personal o colectivo, y de todo ideal de omnipotencia tan propio de los “elegidos”. El valor de los estados de conciencia místicos, no radica en que proporcionen la inflación del ego, sino, precisamente, en la posibilidad de desinflarlo. Y en el ejercicio del Zen no cabe la posibilidad de tener miedo a la negación del ego,

ya que siendo precisamente el miedo el principal enemigo del yo, ese miedoso yo no puede ser el yo real, ni el auténtico *tú*.

La iluminación, querido lector, no es más que lograr *ser lo que en esencia ya éramos*; la iluminación consiste en ser la *totalidad última*, y en darse cuenta perfecta de la *verdad que se es*. Pero ese acto de caer en la cuenta no entraña una actividad exclusivamente racional, sino que abarca todo el espectro sensorial. La verdad que se es, es estimulada por la verdad *que se siente*, una verdad vivida, que es de lo que se trata cuando en este trabajo hablamos de una verdadera experiencia: La *sensación de ser*.

Abrirse a la experiencia del Ser, lector amigo, 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 nuestra forma humana.

### Vivir momentos especiales

De un modo u otro, a todos nos ha sido dado vivir momentos especiales en los que el Ser que late en la profundidad se ha sentido especialmente dichoso. Vivencias que salen del marco de lo ordinario y que, no obstante, uno se da perfectamente cuenta de que siempre estuvieron “ahí”, en nuestro interior, y en el interior de todas las cosas. Nuestra desgracia radica en que esas vivencias, lejos de tomarlas en serio, las subestimamos como si fueran una trivialidad, o incluso una locura. Nuestra formación, tan exclusivamente racional, condiciona nuestra falta de coraje para atrever-

nos a cambiar el orden establecido por la conciencia unidimensional, con el fin de que “lo otro” pueda al fin manifestarse. Y no deja de ser un gran infortunio que, montados en la grupa de las corrientes teóricas mecanicistas, la ciencia solamente haya prestado atención a la represión de la sexualidad y de la agresividad, y a todo eso que forma el *inconsciente sumergido*, sin que haya reparado en la mayor de las represiones: la de la emergencia del Ser, que clama por abrirse paso: la represión del *inconsciente emergente*.

Lector, el Ser nos interpela constantemente, a cada instante, con esa voz secreta que clama en los momentos numinosos; esa voz que propicia esos escenarios interiores en los que, extinguido el yo, también la dualidad queda extinguida y, liberados de la tensión sujeto-objeto, puede así aflorar el gran abrazo de la Unidad. Lo cierto es que la experiencia del Ser, como aquí veremos, envuelve al hombre en un abrazo cuando éste ha asumido el riesgo de vivir afianzado en la promesa de que tras su nostalgia, radical e inexorable, se esconde la plenitud de la Nada, inextinguible origen de toda forma. Inextinguible origen de la experiencia luminosa del despuntar del Ser.

Por otra parte, el despuntar del Ser puede emerger en aquellos individuos que, habiendo llegado a una situación límite en su sufrimiento, son, sin embargo, capaces de acogerla en su más profunda intimidad. Es interesante lo que dice a este respecto Karl Dürckheim (1994): *Es en ese momento cuando, inesperadamente, desde la profundidad de su más absoluta indigencia, llega la gracia insospechada de sentirse envueltos, protegidos y vivificados con un amor que no es de este mundo.*

En este libro, lector, trato de tomar en serio esas experiencias que acaecen cuando el yo, desarboladas sus fronteras, tiene la oportunidad de reconocer ese rayo que alumbra unos instantes su desolación. Y también aquí trato de la importancia capital que

supone el mantenernos fieles al servicio de *Eso* que ha emergido y despuntado, la Gran Experiencia, luchando contra todo aquello que suponga un obstáculo a ese proceso de afinar el violín de nuestros sentidos, el ojo interior, la reiterada toma de conciencia del numinoso instante. Ello me llevará a ser crítico no sólo con quienes fácilmente atribuyen esa vivencia a un extraño demiurgo que habita fuera del mundo, sino incluso con quienes desde marcos teóricos viejos nos inducen a dudar intentando convencernos de que la realidad se limita a la *objetividad* de los fenómenos perceptibles.

El aspecto liberador, también tremendo y sobrecogedor, de estas vivencias del despuntar del Ser consiste en que, sin asomo de la menor duda, quien las experimenta se siente unido al cosmos, como si fuera el nudo de una red, experimentando así un sentimiento de unidad expansiva donde el propio ego rompe sus fronteras arribando más allá de los confines de su propia mente, a *Eso* que se ha llamado “conciencia cósmica” o “conciencia de Unidad” o “Gran Vida” o “Identidad Suprema”... o Dios, que, dicho sea de paso, tanto asusta a la mayoría de psicólogos, psiquiatras y teólogos.

### **Zen, atención más allá del pensamiento.**

“Pienso, luego existo”. Con esta emblemática afirmación, adquiere carta de ciudadanía la Filosofía occidental. Pero, ¿qué pasa cuando no pienso? Con esta interrogante, podemos penetrar en el corazón del Zen.

*¿Quién soy yo cuando estoy vacío de pensamientos? ¿En qué lugar estoy mientras me aparto de la actividad pensante?* El ejercicio del pensamiento, una de las glorias de Occidente, es también, y paradójicamente, una de las dolorosas formas de escaparnos de la Unidad que nos une a la Naturaleza, porque mien-

tras nos consideremos a nosotros mismos como si fuéramos entidades separadas, como proclama nuestra civilización competitiva, lo que hacemos es dar la espalda a lo real, y la aparición del sufrimiento tiene su explicación cuando, repatriados de la fuente de la vida, nos consagramos a una idea, o a una proyección falsa de lo que es nuestra vida; es decir, a un falso personaje.

En este libro, lector, se reconoce cómo el sufrimiento, y la angustia, no tienen su origen en el silencio, ni son las innumerables expresiones del silencio las causantes de nuestros conflictos, sino ese olvido sistemático de lo que es la *fuentes* de toda expresión. Sin un silenciar la mente y los sentidos, el Ojo Interior permanecerá atrofiado, se nos escapará la Vida. El sufrimiento, por tanto, está relacionado con esa falsificación que hacemos de la vida, al relacionarla exclusivamente con la existencia y no con la esencia. Por lo demás, quien a través del ejercicio mantiene anclada su existencia en el Ser, no renuncia a la plenitud de la vida. Por eso en este trabajo se insiste tanto en el ejercicio del silencio: El Za-Zen, que es la forma de hacer Zen sentado en silencio.

En este libro también veremos cómo la práctica de Zen parte del mantenimiento constante de la observación y la exploración, así como del hecho de no perderse en los pensamientos imágenes y sentimientos que constantemente pasan por nuestra cabeza, a los que es preciso dejarlos pasar de largo para no darles fuerza. Por eso, a lo largo de este trabajo podemos constatar cómo el Zen es vigilancia, atención sin esfuerzo carente de la más mínima búsqueda de provecho alguno; es decir: la vigilancia sin obsesiones, la atención desnuda de voluntarismos, la contemplación sin objeto, la mirada sin propósito alguno en ese estar alerta. *Es preciso*, como tan atinadamente proponía Jean Klein, *ser como los animales salvajes, que están perfectamente alerta sin referen-*

*cia a ninguna imagen de sí mismos, ni a un pasado o futuro. El cuerpo natural está tan despierto como una pantera. Estar alerta no es un hacer sino un recibir. Ese es el estado natural del cerebro. Y esa serena aceptación acabará, mediante el ejercicio cotidiano, de dar la bienvenida a una nueva dimensión.*

Dar la bienvenida a una nueva dimensión, saludar el fulgor de la luz que en el fondo somos, esa es la promesa del Zen. Y tal es la luminosa respuesta del Zen a la cuestión de *quién soy yo*.

Con el deseo de que la promesa de ese fulgor se haga un día realidad en ti, querido lector, se ha escrito este libro.