RAFAEL REDONDO
"La meditación nos enseña a vivir y a morir"

Sólo podremos vivir una vida con sentido si nos atrevemos a practicar la atención plena como ejercicio cotidiano. Lo dice un maestro zen

Sólo cuando empiezas a meditar adviertes todo el ruido que habita en tu mente. Y al practicar, poco a poco vas apagando interruptores de pensamientos. Y descubres que la meditación también es un ejercicio de autoconocimiento, de escucha a tu ser esencial.

Primero conoces al yo que se esconde en el ruido del narcisismo, del pequeño ego. Un yo que no existe más que como mera construcción mental. Un espejismo. Y entonces es cuando empiezas a acercarte a lo que llaman el vacío, la vacuidad.

¿Te da miedo? ¿Te provoca inquietud o dudas? Buda dijo: no tienes que creerme, pruébalo.

El despertar al vacío es despertar a la plenitud que se experimenta cuando el ser humano adquiere el valor de morir a lo falso, al falso yo. Eso es el despertar, eso es la liberación. Pero antes hay que saber morir al pensamiento único. Y eso cuesta. Nos lo cuenta el maestro zen Rafael Redondo.

El autor

Rafael Redondo es licenciado en Filosofía, Ciencias de la Educación y Sociología. Ha sido profesor universitario hasta que en 2006 abandonó la docencia para dedicarse en exclusividad a transmitir el zen. En 2004 fue reconocido maestro zen por Willigis Jäger, y desde el 2009 por la nueva escuela zen Linie Willigis Jäger. Autor de artículos científicos, poesía y libros.

Psicología Práctica: ¿Qué le aporta la meditación a la vida cotidiana?

Rafael Redondo: Serenidad.

¿Qué le aporta el zen?

Vivir en lo real, fuera de la

Texto: **Marié Morales**

Recupera la unidad sintiéndote uno con el entorno.

colonización del pensamiento único. Captar qué sentido tiene el hecho de existir.

Vivir en lo real. ¿Y qué es lo real?
Lo Real es inefable. Surge al hacer hueco en el parloteo de los pensamientos que pajarean en tu interior, en tu mente pensante, al soltar la carga de imágenes que te asedian. Entonces lo Real, sin palabras ni imágenes, se hace cargo de ti. Tu cuerpo lo atestigua. Lo Real es vida sentida, flujo vital que se siente en el presente, en el aquí y ahora.

¿Quieres experimentar la libertad y la alegría de tu ser esencial? Aprende a acallar el pensamiento

¿Qué significa vivir en el presente?
Mantenerse presente es habitar cada célula y tejido plenamente, sintiendo el cuerpo en sus adentros. Eso es lo Real, pero no se deja atrapar por la mente, sólo experimentar. Lo Real es lo sin forma, aquello que se deja vivenciar con certeza, con la certeza de que tú eres más que una forma.

¿Cuál es el sentido de existir?
Por una parte, te diría que aciertas siempre que haces lo contrario a lo que las mayorías hacen. Bien, pero la cosa es más profunda. El sentido del existir es captar lo Real, la realidad que somos más allá y más acá de la conciencia ordinaria. Luego, trasmitirla, transparentándola, como una donación.

Cómo transforma el zen

La transformación del mundo comienza con la transformación de cada individuo, y el zen nos ayuda a dejar atrás lo que ya no nos va y nos molesta, como una vieja prenda que se nos ha quedado estrecha. Pero no pretende una simple reforma en nuestra manera de ver la vida, sino una real transformación, si es que de verdad queremos dar forma a la nueva realidad. Es nuestro deber entrar en otras dimensiones de la experiencia que nos permitan conocernos mejor.

Beneficios:

- Incrementa la seguridad básica en ti mismo y en la vida.
- Desarrolla la capacidad de percepción y concentración.
- Te muestra las capas que tapan tu verdadero ser: pensamiento, emoción, deseo.
- Te enseña la mejor forma de expresar tu naturaleza real.
- Aumenta tu valor, coraje y bondad. Todo a la vez.
- Te hace crecer en generosidad, compasión y desprendimiento. Y posicionarte mejor ante la injusticia.
- Amplía tu conciencia, más allá de los límites del cuerpo. El zen no persigue —aunque las consiga— experiencias luminosas, sino la transformación del ser hacia una mayor bondad.

Como un agradecimiento a "eso" que nos ha sido otorgado, no por pertenecer a religión alguna, sino tan sólo por el hecho de ser, de haber nacido. El universo ha estado sin nosotros 14.000 millones de años. No parece que seamos tan imprescindibles; incluso puede vomitarnos en cualquier momento, como hizo con los depredadores dinosaurios. El único sentido de nuestra estancia en el planeta Tierra es dejar constancia de que nuestro verdadero origen es transpersonal. Es una tragedia que la gente muera dormida y alienada.

¿De qué hablamos cuando hablamos de "despertar" (iluminarse, según los budistas)?

La iluminación no es patrimonio de budistas ni de cristianos ni de ateos; es un patrimonio de la humanidad, un derecho de nacimiento. La iluminación derriba los puntos cardinales, crea la confianza básica y elimina la angustia del miedo a la muerte pero, sobre todo, nos vuelve desprendidos, generosos y compasivos con todo el universo, porque quien tiene el valor de dialogar con sus sombras, fomenta un diálogo silencioso y real con toda la creación.

¿Qué le aporta el silencio a la vida cotidiana?

Caer en la cuenta del niño que somos. Antes de hablar, todo era escucha, fisgoneo, curiosidad por vivir. El niño olisquea, otea... Luego, más tarde, empieza a hablar. Pero ahora debemos entender y aprender el lenguaje del silencio, lenguaje que no es lengua. Una dimensión que no se limita a ser simplemente ausencia de ruido...

¿Qué le roba el ruido a nuestra experiencia personal?

Enmascara nuestra verdadera naturaleza, la que "es" más allá de toda imagen, más allá del pensamiento, más allá del sentimiento y del deseo, que son los auténticos ruidos que bloquean la verdadera conciencia.

¿Dónde podemos encontrar ese silencio?

Nuestro fondo es silencioso. Está en nuestro interior. Podemos echar mano de él en cada instante, si conseguimos acallar toda esa cháchara adicional.

¿Cómo acallarla?

A través del ejercicio de atención. Yo practico zazen.

¿Qué es el zazen?

Es el zen (conciencia plena e ilimitada) en forma sentada, en esa forma milenaria: bien sobre un cojín, silla o banquito. Es curioso, una de las traducciones de la palabra zazen es: espera sentado la noticia. Porque todo ser viviente alberga en su seno una noticia. Y el zen nació para descubrirla, para transparentarla en la Tierra.

¿Cómo usar bien la palabra?

Haciéndola brotar desde la esencia, no desde el narcisismo. Me refiero a la palabra sustancial, no a la insustancial, a la palabra que despunta del silencio.

Tu fondo es silencioso, si detienes el pensamiento.

Tu verdadera naturaleza está más allá del pensamiento, del sentimiento y del deseo

¿Por qué hay tanta resistencia al silencio, al vacío?
El vacío, la nada, producen horror, el *horror vacui*. Un pánico que abunda en muchos científicos. La ciencia establecida no quiere saber nada de la nada, porque la nada anonada, o se desprecia (decimos "es una nadería"). Por eso busca obsesivamente objetos: el objeto de la psicología, el objeto de la física, el objeto de la... Skinner lo busca fuera, Freud por dentro; ambos buscaban y hablaban de objetos. Pero en el zen hablamos del vacío, de la vacuidad.

¿De qué hablamos cuando hablamos de la vacuidad?
Hablamos de un vaciarse de la hojarasca que sobra: del narcisismo, del pequeño ego, del "señor don...", del ego limitado.

¿Qué le aporta la experiencia de la vacuidad a nuestra vida?
Un cambio sustancial de conciencia. Libertad.

¿Qué significa sentirse uno con el entorno?
Desprenderse de la falacia de la competitividad, que nos presentan como "la realidad". Para sanar, esta sociedad requiere recuperar el sentido de unidad, recuperar el amor, el sueño de la humanidad.

¿Cómo se manifiesta la sensación de separación/fragmentación en nuestra vida?
Echa un vistazo a los debates políticos y a los programas académicos que se van adaptando al Plan Bolonia, a la educación... Parece que la consigna sea: todos contra mí y yo contra todos. Una auténtica locura.

Practicar zazen está al alcance de todos.

¿Cómo empezar a salir de la jaula del yo separado?
Casi siempre, a través de una crisis personal. Nuestro cuerpo, mente, corazón y espíritu se asfixian en la estrechez de lo que, mintiendo, nos mostraron como "la realidad" y como "la vida". Escuchar las propias crisis puede favorecer la hondura y la iniciación de una búsqueda de sentido.

¿Qué le aporta a nuestra vida aprender a soltar, a desprenderse?
La posibilidad de captar hasta la médula de nuestros huesos el hecho de que, al soltar la polvareda y estruendo de nuestras programaciones mentales colectivas, indefectiblemente nos encontramos con la luz. No falla. Cuando nos quitamos de en medio, "Dios no puede no expresarse", tal como dice el maestro Eckhart.

¿Una persona puede llegar a sentirse perdida sin un yo claro con el que identificarse?
Sí. Evolucionistas psicológicos como Erikson, Piaget y las escuelas psicoanalíticas así lo demuestran. El problema es que la psicología oficial todavía no ha captado plenamente cuál es el verdadero yo, porque se ha quedado anclada en el ego existencial y temporal. Y ése es su drama. Los programas oficiales de psicología aburren a un muerto.

¿Cómo comprender de verdad, de corazón, que el "yo" con el que nos identificamos es una cárcel y que empezar a desidentificarnos nos devuelve la libertad?
Practicando la atención plena como ejercicio cotidiano y aprendiendo a captar el poder curativo de las crisis, sin rehuirlas. Aprendiendo a no ser nadie, a no poseer nada. Entonces experimentaremos la auténtica libertad.

Aprender a morir, ¿nos ayuda a vivir?
No es masoquismo. Se trata de aprender a morir a los obstáculos de nuestra identificación con un mundo representacional tóxico y dejarse solicitar por la verdadera vida. Lo no nacido no muere. Y esta afirmación no es fruto de una fe en el más allá, sino la consecuencia, la experiencia, de vivir el ahora, el presente Eso está más allá del cerebro. La conciencia no cabe en el cerebro.

Y aprender a vivir de esta manera, ¿nos ayuda a morir?
Así es. Yo lo hago sentado cada día. En zazen se practica "morir en el cojín". Además, cada respiración es un milagro de muerte y renovación. Es cuestión de sentarse y sólo dejarse respirar, convertirse en respiración. El respirar no es una creación del ser humano.

¿Qué es superar el dualismo?
Significa caer en la cuenta de la falacia de crear fronteras y fragmentación.

¿Qué es volver a la esencia?
Aprender a ser lo que jamás dejamos de ser. El cuerpo lo agradece, lo recibe y lo celebra. Desprendernos de nuestra falsa piel, de nuestra falsa conciencia. Ser normal no es hacer lo que todo el mundo hace. ●

El libro

El esplendor de la nada.
R. Redondo
Ed. Desclée de Brower.
266 págs.
16 €