



Paloma San Román
Rafael Redondo

Orar CON EL CUERPO

Cuando el cuerpo se hace oración



Desclée De Brouwer

Paloma San Román
Rafael Redondo

ORAR CON EL CUERPO
Cuando el cuerpo se hace oración

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2024

© Paloma San Román y Rafael Redondo, 2024
Ilustraciones: Paloma San Román

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2024
Henaio, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

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–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3282-9
Depósito Legal: BI-01458-2024
Impresión:

Índice

Prólogo	11
Orar con el cuerpo	19
La importancia de la actitud	33
El silencio	34
El lugar	37
La postura	38
La atención	40
La respiración	41
El desapego	42
Algunas aclaraciones sobre las posturas	43
Orar de pie	44
Seiza	45
Orar con las manos	46
Postrarse en la tierra	47
¿Qué es el <i>Hara</i> ?	48
Breve descripción de los gestos	51
Gesto 1: En pie, brazos extendidos y puños cerrados	53
Gesto 2: En pie, brazos extendidos, ligeramente elevados y palmas hacia arriba	59

10 Orar con el cuerpo

Gesto 3: En pie, brazos más elevados y palmas hacia arriba .	63
Seguir elevando los brazos.	63
Elevando los brazos por completo	66
Gesto 4: En pie, cabeza ligeramente inclinada y brazos cruzados en el pecho.	71
Gesto 5: Bajarnos a la tierra y sentarnos.	77
Con las manos cruzadas en el pecho en <i>seiza</i>	77
Postrarnos con las palmas de las manos en el suelo y la frente entre estas	80
Tumbados en el suelo boca abajo. La frente apoyada sobre las manos.	84
Gesto 6: Incorporarnos nuevamente en <i>seiza</i> con las palmas de las manos hacia arriba sobre las piernas.	89
Gesto 7: Incorporación en pie, brazos elevados y palmas de las manos de frente	95
Gesto 8: En pie, palmas de las manos unidas y ligera inclinación de la cabeza	101
Gesto 9: En pie, erguidos en una postura estable, dispuestos a caminar muy lentamente	107
Caminar Consciente (<i>Kin Hin</i>)	109
Gesto 10: Gesto comunitario. Círculo de amor.	113
Invitación a ser, solo Ser	119
Sinopsis de Alicia Martínez Martínez	121

Prólogo

Suelo contar a veces cómo en el año 2000, cursando un máster de administración de empresas –la corbata bien planchada, el pelo engominado y la cabeza llena de ideas sobre el éxito profesional– asistí a una clase sobre “la sombra en las organizaciones”, impartida por un viejo profesor que había visto algunas veces por la Escuela de Ingenieros de Bilbao, donde me había licenciado hacía poco. Terminó la clase y yo estaba... en realidad no sabía cómo estaba. No había entendido absolutamente nada, no fui capaz de seguir el hilo argumental del profesor. Era como si algo invisible hubiera estallado desde su interior y la onda expansiva me hubiera alcanzado y borrado todo lo que había en mi mente. Así descrito, parece algo muy fuera de lo común, pero ocurrió con una sencilla naturalidad. El único pensamiento que quizás pude articular en aquel momento sería algo así como: “no sé cómo vive su vida esa persona, pero yo también quiero vivirla así”. En realidad, él no había hecho nada especial, solo darnos una lección sobre la gestión de personas en la empresa. Iba vestido de manera corriente, no me pareció especialmente elocuente y, si lo hubiera sido, yo no me hubiera dado cuenta, porque estaba anonadado. El impacto en mí de aquella persona, sin motivo ni intencionalidad ninguna por su parte, fue –digámoslo de la manera más sencilla posible– totalmente transformador. Esa persona era Rafael Redondo y ese

encuentro fue, sin que yo fuera en ese momento consciente, el comienzo de mi camino en la Vía del Zen. Un camino que después me llevaría a descubrir la profunda herida acerca de lo religioso que en mí había –con un rechazo absoluto de la forma en que hasta entonces se me había presentado– y, más tarde, a sanar esa herida y descubrir el profundo impulso espiritual que desde entonces ha ido transformando y guiando mi vida. Traigo dicha vivencia a este prólogo porque cuando pienso en el sentido del *gesto* en el camino espiritual, me viene el recuerdo de Rafa, de pie frente a la clase. Una persona normal y corriente dando una clase normal y corriente y, *a la vez*, transparentando una Presencia tan sutil como una brisa de verano y tan sólida como una montaña, aunque mi cabeza no estuviera aún preparada en aquel momento para entender lo que estaba ocurriendo.

Después supe que era maestro Zen, le busqué y ahí comenzaron un acompañamiento y una profunda amistad que a día de hoy siguen vigentes. En los diferentes retiros de meditación que hice con Rafa a lo largo de los años, los *gestos* que había incorporado a la práctica Zen –influenciado por su maestro Willigis Jäger– siguieron cumpliendo la función de abrir mi cuerpo y mi mente a Lo-Que-Nos-Trasciende. Así que cuando Paloma –mi hermana en el Camino– y él me ofrecieron la posibilidad de escribir este prólogo, no me resultó en absoluto ajeno el tema en cuestión. Desde estas líneas les agradezco la confianza.

Hace poco que he terminado de leer el sencillo y revelador abordaje de los gestos realizado por Paloma, y me maravilla la aparente facilidad con la que ha captado su esencia y su utilidad para describir una espiritualidad universal y completa. Porque si cada tradición espiritual tiene sus características en lo formal, *en lo esencial*, confluyen. Lo hacen en la *Presencia*, la relación –incluso personal– con esa dimensión que nos trasciende y que recibe diferentes

nombres sin caber en ninguno (Dios, Brahman, Camino, Basho, Tao, Verdad..., o simplemente Vida), así como en la *Ausencia*, el silencioso y vacío espacio de espera que nos pone a prueba, pero en el que la confianza nos permitirá descansar de lo superficial y caótico, deshacernos de lo que creíamos ser, y recibir el regalo de descubrir lo que realmente somos. Lo digamos como lo digamos, las palabras no pueden abarcarlo, tan solo trazar sutiles corrientes de aire que puedan de algún modo ser percibidas por las aletas de nuestra nariz. Para llegar a comprender algo, debemos necesariamente dejar caer el afán controlador de nuestro raciocinio, rendir nuestras voluntades y situarnos en el Templo que nos ha sido dado para nuestro reposo y transformación: el propio cuerpo. Y eso aporta este libro, una guía para –a través de los gestos– compartir una manera que nos ha regalado Rafa de zambullirnos en la esencia de la verdadera oración, hábil y amorosamente expresada por Paloma, que además ha aportado su conocimiento y experiencia a la hora de hacerlo accesible a personas de todo tipo, edad y condición, especialmente las más sencillas, los *pobres en el Espíritu*. Si somos capaces de dejar de lado nuestro orgullo racional, podremos *ver de verdad*, y estas personas se revelarán como nuestras mejores maestras por la inocencia y la frescura con la que se abren a su naturaleza trascendente desde la vivencia corporal.

La práctica Zen comienza con un gesto llamado en japonés *Gasshō* (*Añjali Mudrā*, en sánscrito) y que corresponde al gesto número 8 de este libro. Lo primero que se transmite en el acompañamiento Zen es que un gesto no es una “japonesería” o un trámite formal a realizar. El *Gasshō* se realiza en el umbral de entrada al *Zendō* o *Dōjo*: hacerlo con plena atención y presencia es la manera de tomar conciencia *corporal* de que estamos entrando en un lugar sagrado, en el que a través del compromiso con nuestra práctica vamos a ponernos en manos del Camino,

para que haga Su Labor en nosotras y nosotros. Después, una vez dentro, colocados de pie delante de nuestro lugar de meditación y situados en círculo, volvemos a realizarlo muy conscientemente para expresar, como indica Paloma, nuestra inclinación a la Unidad, nuestro respeto profundo y nuestra gratitud por la práctica que vamos a compartir y con las personas con quienes la vamos a compartir. Lo hacemos con plena conciencia del contacto de las plantas de los pies con el suelo –firmemente enraizadas en la tierra–, de la disposición vertical que se hace posible gracias a ese enraizamiento, del regalo que supone el poder compartir una práctica que nos va liberando, momento a momento, de la tiranía de nuestra propia mente, nuestros hábitos mentales y emocionales. Conciencia plena de la respiración entrando en el *Tanden* (*Hara*), dándonos así a cada instante la Vida, y saliendo por las plantas de los pies hacia la profundidad de la tierra, llevándose poco a poco la “pegajosidad” de los pensamientos y sentimientos que durante tantos años han ido colonizando nuestro castillo interior, sumiéndolo en el caos y la dependencia. Así realizado, todos los practicantes en círculo y mirando al centro, es también el reconocimiento y agradecimiento por ser beneficiarios de la acción de las tres bases del Zen, pero no solo del Zen: El *Buddha* (el Camino, la Vida, Dios, Lo Trascendente), el *Dharma* (el camino de práctica espiritual) y la *Sangha* (la comunidad de practicantes). Quiero con este ejemplo tratar de transmitir la diferencia entre una acción “mecánica” de juntar las manos e inclinarse, y la profundidad espiritual de los gestos propuestos por Rafa. Colocarse *en el umbral* no es sólo una cuestión espacial ni se reduce a entrar en una habitación, es la esencia misma de la meditación y la oración. A través de ellas, las personas podemos dejar caer lo que creemos ser y quedarnos desnudos, esperando en silencio. Nos situamos *en el umbral* confiando en que Quien ha puesto

en nuestro interior el *pulso* que nos lleva hasta ahí, nos abrirá la puerta. Y debo decir que, en mi experiencia, siempre cumple. Con sus propios plazos y a su propia manera –a menudo difícil de entender por nuestras limitadas mentes–, pero siempre lo hace si tu intención es sincera y tu Fe honesta, hambrienta más de vivencia que de relatos. Colocarse *en el umbral* es una expresión de Pedro Vidal, mi otro maestro Zen –gran amigo de Rafa– y viene de la tradición Zen japonesa. Es sin embargo universal: la *interior bodega*, que diría san Juan de la Cruz.

Habla también Paloma de la importancia de *afinar la escucha desde el Silencio*, de desarrollar la sensibilidad a lo Trascendente. El *gesto* nos ayuda a ello, porque no requiere grandes teologías: afinar la escucha nos hace sensibles a la propia Vida, con mayúscula, la que es-de-por-sí y nos es dada momento a momento, fresca y nueva a cada instante, con cada aliento en el cuerpo. El *gesto* –dice Rafa– es dejarse ser respirados, y también –en palabras de Kadowaki Kakichi Rōshi– *dejarse hacer, haciendo*. Aún hoy recuerdo al viejo jesuita y maestro Zen japonés declarando con solemnidad mientras me señalaba con su dedo: “Dios es omnipresente, pero no es omnipotente: te necesita A TI”. Su *dejarse hacer, haciendo* (en el taoísmo, *Wei- Wu wei*), es la esencia misma del *gesto*: poner la acción personal a disposición de lo Superior, abandonándonos a Su Acción tal y como hizo Jesús (Padre, en tus manos encomiendo mi alma). En palabras del maestro en tiro con arco de Herrigel: “entregarse a la práctica con tal dedicación y confianza que llegue un momento en que tú ya no disparas la flecha, sino que la flecha *Se dispara*”.

Tales cuestiones no pueden ser comprendidas desde el razonamiento, es necesaria la entrega a una práctica sincera para que se vayan manifestando en cada persona. Y en todo caso, como insiste la autora, hacerlas *cuero* en ese *gesto* que nos ayuda a sen-

sibilizarnos y hacernos permeables al Espíritu que, para expresar la Vida, vivifica la carne y se hace Uno con ella. Como decía antes, me resulta sorprendente cómo Paloma, en tan pocas páginas, ha logrado sintetizar la esencia del camino espiritual, plasmando de manera práctica una forma accesible de recorrerlo, para personas de toda edad y condición. Como suele decir Rafa: “Ud. pruebe..., y a *ver* qué pasa”.

Pablo Garmendia

*Cruzamos el infinito a cada paso; nos encontramos
con la eternidad en cada segundo.*

(Rabindranath Tagore)

Orar con el cuerpo

La expresión corporal es una parte importante de la comunicación no verbal del ser humano.

Mediante los gestos podemos comunicarnos con los demás aportando una valiosa información a la palabra. Pero también a través de los gestos podemos comunicarnos con nosotros mismos integrando experiencias, interiorizando emociones, vivenciando pensamientos, creencias, intenciones, etc. Por lo tanto, los gestos pueden ser un apoyo para la palabra e incluso pueden sustituirla y hasta hacérsela vivir.

La palabra gesto viene del latín *gestus*, actitud o movimiento del cuerpo. Es un derivado de “*génere*” llevar a cabo, traer consigo o mostrar.

Para expresarnos mediante gestos podemos utilizar, las manos, los brazos, el rostro u otras partes. En este libro lo haremos tomando conciencia de todo nuestro cuerpo, prestando atención plena a cada una de las zonas que intervienen en él y tomando nota constantemente de lo que cada postura despierta en nuestro interior. Como un ciprés, que siente bajo su ser, el sustento de la tierra y las raíces que lo alimentan, pero a la vez, percibe la presencia de la savia que asciende por su tronco repartiéndose por cada una de sus ramas y hojas. Somos como el árbol que sabiéndose madera se

eleva hacia la luz, alargando su figura como quien intenta tocar el cielo con la punta de los dedos.

Adoptando una postura corporal concreta, la persona puede predisponerse para la acción: respeto, amor, gratitud, alabanza, perdón, súplica, bendición, donación, solidaridad, acogida... Una postura física puede transformar la posición ante la vida de cualquiera de nosotros. Mediante los gestos podemos expresar nuestros valores y contribuir incluso a experimentar y hasta modificar a través de nuestro propio cuerpo, actitudes, juicios o creencias.

Cuando hacemos gestos con atención y en actitud contemplativa, nuestro cuerpo experimenta lo que pensamos, lo que decimos y lo que sentimos. En ese instante somos pura expresión de cómo está nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestro espíritu.

Dice Thomas Merton que todos y cada uno de los distintos momentos y hechos que acontecen en nuestra vida siembran algo en el alma, por lo tanto, desde esta perspectiva, cada vivencia, cada gesto consciente dejará una huella imborrable en nosotros.

Representando gestos de forma intencionada podemos vivenciar nuestro posicionamiento ante lo que la vida nos trae a cada momento e incluso integrarlo en nosotros mismos y hasta sanarnos. Esta apertura, basada en el asombro, nos conducirá, sin duda, a emociones como la gratitud. Ver la vida como un don nos lleva a ser agradecidos y sentirnos colmados por ese regalo que se nos ofrece a cada instante.

El lenguaje corporal puede modificar nuestro diálogo interno, catastrofista con frecuencia, y ayudarnos a conectar con nosotros mismos desde una mirada compasiva, amorosa y trascendente. Tenemos motivos suficientes para sentirnos dichosos. Basta conectar con lo esencial desde el silencio, permitiéndonos transitar por cualquier circunstancia que se nos presente por adversa que esta sea.