

---

# Acompañado de una mente apacible y sin miedo

**Kusen de Frauke Bleßmann – Colonia, abril 2020**

Es una profunda necesidad humana sentirse seguro... Tener una vida bien estructurada proporciona este sentimiento a la mayoría de las personas. Pero la seguridad es solo una construcción de la mente: nada permanece como está, todo está sujeto a la ley de la impermanencia y la transformación continua.

Vivimos aquí, en un lugar de nuestro planeta donde la mayoría de nosotros nunca ha tenido una experiencia personal de guerra, de violencia estatal (tal como dictaduras), u otro tipo de desastre. Por supuesto, cada uno tiene sus propios problemas en su vida, que generalmente suelen estar inducidos por la mirada personal de nuestro ego sobre una situación. Y sobre todo, son difíciles de resolver porque tendemos a dramatizarlos e invertir mucha energía en ellos.

Últimamente, a menudo me encuentro con personas que tienen la mirada llena de preocupación, ansiedad por la situación a la que nos ha conducido la pandemia, y con más frecuencia menos por miedo al contagio que por la restricción de su libertad y cambios en la estructura de su vida diaria. Pero la verdadera libertad en la mente del Zen no tiene nada que ver con factores externos. Somos verdaderamente libres cuando ya no dependemos de estos factores, aceptamos las cosas tal como vienen y cuando dejamos de lado nuestras ideas sobre la libertad.

Nuestra vida es comparable al curso de un río: nace de una fuente, luego fluye durante más o menos tiempo, enfrentándose a obstáculos constantemente, hacia el mar en el que finalmente desemboca. Así, podemos ver la situación actual como un obstáculo en nuestro camino, un obstáculo al que debemos encontrar la manera de afrontar. Depende de cada individuo vivir su vida, tomarla en sus propias manos, sortear obstáculos y resolver problemas.

Como practicantes de la vía del Zen, tenemos la oportunidad de ver la realidad tal como es y aceptarla. De todos modos, hay diversas cosas sobre las que no tenemos ninguna influencia... Pero podemos continuar juntos nuestra práctica de *gyoji* y *zazen* y estar allí el uno para el otro, vivir como un bodhisattva e ir al encuentro de nuestro entorno, con compasión y sabiduría. Como dijo el Maestro Dogen: "Una sola persona que practica *zazen* tiene un efecto en todo el universo". Así, en la situación actual, podemos tener un efecto en nuestro entorno inmediato.

He aquí un pasaje de un kusen de Roland Rech:

"Durante el *zazen*, no es necesario pensar en Buda o en el *satori*. Basta observar con claridad lo que pasa en nosotros, aquí y ahora. Vemos cómo nuestros pensamientos y sentimientos aparecen y desaparecen, y nos convertimos en uno con la impermanencia de todos los fenómenos que nos componen.

Si tememos esta impermanencia y la rechazamos, sufrimos. Si, por el contrario, lo aceptamos, estamos libres de todo miedo. Estamos libres de los venenos de nuestra mente, la codicia y el

-----

odio: codicia por lo que queremos lograr y odio por cualquier cosa que nos impida obtener lo que queremos.

Mientras estemos dominados por estos venenos de la mente, viviremos en el *samsara*, en una sucesión de alegrías y desgracias. En el fondo de nosotros siempre hay alguna preocupación, porque sabemos muy bien que aquello a lo que nos aferramos no durará. Pero si aprendemos a adaptarnos a esta impermanencia, no solo ya no nos causará preocupaciones y sufrimiento, sino que se convertirá en nuestra mejor amiga. Porque como resultado, también podemos estar seguros de que lo que nos está causando dolor en este momento no durará, tal como una madre le dice a su hijo que llora: "Esto no es nada. Pasará".

Es en esta nueva tranquilidad que nos damos cuenta de que en el fondo no nos falta nada. No solo ya no debemos tener miedo de perder lo que amamos, sino que ya no necesitamos correr tras ningún objeto de deseo. Dejamos atrás el reino del "tener" y nos armonizamos con nuestra naturaleza profunda. Esta naturaleza no es "algo". Es la base de nuestra existencia, en completa interdependencia con todos los seres.

A esto se le llama la naturaleza de Buda. Quienes allí despiertan dejan atrás el veneno de la ignorancia y pueden vivir en paz y sin miedo.