

Animados por el espíritu del despertar

Kusen de Roland Yuno Rech - Sesshin de los Pirineos, noviembre 2013

Si estamos aquí reunidos para hacer esta sesshin es porque más que estar ocupados en satisfacer nuestros deseos ordinarios, estamos animados por el espíritu del despertar: *bodaishin*. El espíritu del despertar aparece cuando nos golpea la impermanencia, cuando realizamos que no solamente todos los objetos de deseo son impermanentes, sino que también nuestro propio cuerpo y mente lo son igualmente : nacemos, vivimos, morimos.

Si pasamos nuestra vida buscando satisfacer nuestros deseos ordinarios, para muchos de entre nosotros hay una falta profunda, un sentimiento de que la existencia es absurda, y de ahí la búsqueda de una forma de ser más libre, que nos dé sentido. Es exactamente la pregunta que se hizo Buda Shakyamuni. Los que buscan de esta forma, están animados por el espíritu de *bodaishin* : el espíritu del despertar , el espíritu que desea armonizarse con una verdad más profunda. Queremos despertar a esta realidad, pues presentimos que hay otra forma de ser en la vida que la que consiste en estar siempre buscando bienes materiales que nos satisfagan, que a menudo vienen como para compensar una falta fundamental. Como el bebé que busca amor, a quien los padres se contentan con darle caramelos, juguetes que nunca podrán satisfacerle, que calmarán su insatisfacción solamente un momento, pero reaparecerá, pues lo que él desea es su amor.

Los seres humanos se inventan todo tipo de deseos que les ocupan. Se pierde mucho tiempo y mucha energía buscando satisfacerlos. A menudo se decepcionan cuando vuelven. Pero si no tienen objetos de deseo inmediatos se deprimen: como si el sentido de la vida solamente fuera correr tras todo tipo de objetos sin fin. A esto se le llama *samsara*, girar en círculo, en este mundo de ilusiones. Cuando tomamos consciencia de ello, nos orientamos hacia la Vía. Es lo que se llama *bodaishin* y comenzamos a practicar zazen.

Tenemos que tener cuidado en zazen de no continuar persiguiendo de la misma forma los pensamientos, es decir apegarse a los objetos de deseo que surgen, rumiar sus pensamientos, funcionar con su mental dualista que discrimina sin cesar entre lo que se desea y lo que no quiere, lo que ama y lo que no ama. Es importante que aparezca otro funcionamiento de la mente. Para ello nos dejamos absorber totalmente por la concentración en el cuerpo, en la mejor postura que podamos tomar, sin crear tensiones en este cuerpo. Estar tranquilamente sentados. Contentarse con inspirar y espirar calmadamente por la nariz y estar plenamente presente a lo que pasa en cada instante. En esta práctica ni esperamos nada ni queremos obtener nada.

Sobre todo no debemos considerar esta práctica como un ejercicio cara a un despertar futuro. Zazen no es un ejercicio. Como decía el Maestro Dogen, zazen es la práctica-realización del despertar. Es una total revolución del funcionamiento del cuerpo y de la mente que se produce cuando no permanecemos en ningún pensamiento, en ningún objeto. Nos contentamos realmente con ser, justo sentados. Es contactar esta dimensión de la vida en la que no hay necesidad de añadir nada, pues realizamos íntimamente que no falta nada a esta cualidad de estar juntos sentados aquí y ahora. Entonces, en esta forma de sentarse sin perseguir ya ningún

objeto, sin discriminar ya entre lo que queremos y no queremos, lo que amamos y no amamos, nuestra mente deja de crear separaciones y el sentido de nuestra profunda unidad con todos los seres aparece.

Aunque no tomemos consciencia de ello, se realiza en la misma práctica. Es la razón por la que en zazen estamos al fin en paz. No estamos en el tener, en la voluntad de acumular, estamos en la calidad del ser que no depende de nada. Es lo que se nos ha dado en la misma fuente de nuestra vida. Pedro nos comportamos a menudo como si hiciera falta merecer el estar ahí, tener el derecho de vivir en este planeta, como si le faltara algo a nuestra existencia. Sentirse uno con todos los seres, con todo el universo abole esta sensación de falta.

Podemos alegrarnos con la felicidad de los otros, podemos tener compasión por los que sufren. El sentido de nuestra vida surge sencillamente de confiar en los otros en esa capacidad de encontrar la paz del espíritu, la claridad, en la práctica de esta simple sentada que nos armoniza con el Dharma, es decir el fundamento de la existencia de todos los seres. Estar plenamente en su sentada, es estar más allá del antes y del después, del nacimiento y de la muerte, experimentar la eternidad en este instante, ya no ser más esclavo del tiempo, sino dominarlo, pues el tiempo es el ser.

En zazen reencontramos esta unidad profunda con nuestra naturaleza de buda que está más allá del nacimiento y de la muerte. Experimentarlo es lo que se llama el nirvana, la extinción de todas las causas de sufrimiento unidas a nuestra ignorancia. Zazen ilumina esta ignorancia y nos revela lo que desde siempre somos en realidad. Por ello tenemos el sentimiento de volver a casa tras haber errado durante mucho tiempo por todo tipo de caminos. Pero esta vuelta no significa encerrarse en su casa, replegarse en su morada, sino al contrario continuar el camino, ya no en una búsqueda fuera, sino en el compartir la alegría de ser verdaderamente aquí y ahora con todos los seres.