

Con un espíritu mushotoku

Kusen de Roland Yuno Rech – Moissac, octubre de 2020

Durante zazen simplemente concentraos en la postura del cuerpo y respirad tranquilamente. El Maestro Keizan decía: "*El que hace zazen no se ocupa ni del Buda ni del mundo. Sin afirmación ni negación, ni bien ni mal, ¿qué hay que evitar o detener?*". En otras palabras, uno abandona el modo de funcionamiento de la mente ordinaria. Abandonamos toda preocupación, todo espíritu de elección o rechazo. Aquí es donde el zazen es una gran liberación.

El hecho de practicar zazen no es limitación de nada. No es un intento de ajustarse a ninguna filosofía o ideología. No tratéis de convertirnos en Buda, incluso si la práctica de zazen es la práctica del Buda, es decir, la práctica del despertar. El despertar ocurre naturalmente sin buscarlo, sin pensarlo, no como un evento sino como una forma de ser, de funcionar, de pensar sin pensar, es decir sin apego a nuestros pensamientos. Olvidamos todo lo que hemos aprendido. Aunque hay muchas enseñanzas de Dharma que uno puede estudiar, que incluso es bueno estudiar, todas estas enseñanzas son solo el desarrollo de la sabiduría lograda a través del zazen.

Pero durante el zazen no pensamos en ello.

El Maestro Dogen nunca habló del Zen. Siempre hablaba del camino de Buda, que es el camino de la iluminación. Y el Maestro Deshimaru, mientras tanto, nos recordaba que el zazen es la vida fresca y nueva de nuestra práctica en cada momento, sin intentar imitar nada. Si practicando el camino del Zen intentamos conformarnos a un ideal, esto se convierte en un obstáculo para nuestra verdadera liberación. Si no lo piensas, si solo te enfocas en practicar con el cuerpo en unidad con la respiración, sin tratar de agarrar o rechazar nada, entonces el despertar es algo natural. Es una gran liberación.

Y para eso tienes que ser *mushotoku*, es decir sin avidez, sin objetivo. Por supuesto, para practicar zazen con regularidad, para ir a una sesión, tienes que estar motivado, por eso necesitas un objeto, un deseo, una meta, el de despertar a la vida real, a la vida en armonía con nuestra verdadera naturaleza y poner fin a las ilusiones que se convierten en causa de sufrimiento. Es la motivación que nos lleva a la sesión y nos lleva a nuestro zafu. Una vez sentados, lo olvidamos y ya no pensamos en ello.

Esta recomendación, de practicar con una mente *mushotoku*, si reflexionas sobre ello, puedes decirte a ti mismo que es sobrehumano, que no es posible. Siempre hay una motivación, un deseo, por lo que querer ser *mushotoku* es una paradoja. Incluso puede dificultar la práctica. Podemos culparnos por la idea de que no somos *mushotoku*, después de todo. Siempre tenemos un motivo oculto. Así que lo mejor es aceptarlo con modestia. Al aceptarlo, te permite dejarlo ir. No hay que ser demasiado idealista.

En las grandes enseñanzas del zazen, es lo que se llama en japonés *bonno soku bodai*, es que nuestros *bonnos*, nuestros apegos, nuestras ilusiones, se convierten en despertar. Y si esto es posible es porque nuestros bonnos, nuestros apegos en el fondo, son vacuidad, carecen de

sustancia. No forman parte de nuestra verdadera naturaleza. Son más bien como nubes que pasan por el cielo con regularidad y perturban nuestra vista.

En zazen podemos abandonar todo eso, soltar, con la condición de permanecer concentrado en la postura, atento a la respiración y abrir las manos para no asir nada. En última instancia, entender que no somos mushotoku es ir en la buena dirección

El maestro Deshimaru escribía a menudo sobre los kyosakus *maku mozo*, no os ilusionéis. Aceptar que no eres mushotoku es un gran paso hacia la liberación, que consiste en no estar apegados a nuestras ilusiones ordinarias o espirituales. Esto es lo que expresa el mantra de *Hannya Shingyo*: *gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei, boji sowaka*. Siempre ir más allá del más allá, juntos en la vía del nirvana, es decir de la gran paz del espíritu.