
No es algo

Kusen de Roland Yuno Rech - Saint Laurent du Verdon, marzo 2017

Durante una sesshin, nos retiramos de la agitación cotidiana y nos concentramos en la práctica de zazen. Nos concentramos también en todas las demás actividades en unidad con el zazen, de manera tal que se vuelvan una práctica continua, que llamamos “gyoji”, la práctica que lo abarca todo y nunca se detiene.

Concentrarse así nos permite tomar consciencia de todo lo que nos anima. En vez de actuar nuestros pensamientos, los observamos. Zazen se convierte en un amplio espejo en que se reflejan todos los contenidos mentales, y tanto más cuanto se suspende la mente discriminatoria que juzga, que reprime, repele y rechaza lo que no le gusta, lo que juzga malo ; apegándose a lo que le gusta, a lo que le parece bueno. Este modo de funcionamiento mental queda como entre paréntesis, interrumpiéndose así el habitual encadenamiento de nuestros pensamientos. Como no los actuamos, ya no nos condicionan. Y como los miramos, podemos ver su verdadera naturaleza.

Esos pensamientos, esas sensaciones, esas emociones son totalmente nuestras, no son los demás quienes piensan en nuestra cabeza, como a veces creen los enfermos mentales. A pesar de que todos esos productos mentales, todos esos pensamientos, vienen de nosotros, no somos esos pensamientos. La mente amplia los abarca, los refleja, pero no se identifica con ellos. Esto nos permite volvernos verdaderamente íntimos con nosotros mismos, percatándonos de que uno nunca es el mismo sino siempre cambiante. Por supuesto, tenemos nuestros hábitos, nuestro carácter, nuestra personalidad, lo que llamamos el yo, pero no es algo sustancial. Comprender esto es ya un despertar importante: no soy *algo*.

Un escritor dijo una vez: “El infierno son los otros”. Son los otros cuando nos encasillan en sus juicios, en sus opiniones, lo que por otra parte ocurre a menudo en los grupos: la gente es catalogada tan pronto como se los ve llegar, sin ver a la persona misma sino la imagen que de ella se hacen. Afortunadamente, esa imagen es falsa: no somos una imagen, no somos algo, nada fijo, nada limitado, nada que pueda definirse. Zazen nos hace descubrir la naturaleza infinita de nuestra existencia, aquello que hace de ella un misterio.

Cuando el emperador preguntó a Bodhidharma “¿Quién eres tú, que estás aquí frente a mí?”, Bodhidharma respondió: “*Fu shiki*”, “No lo sé”.

Las personas que pretenden conocerse a sí mismas se engañan. Desde luego, podemos detectar cierto número de características propias, podemos ver el encadenamiento de nuestro karma, pero no basta con eso para definirnos pues somos indefinibles. Somos una especie de energía que va y se transforma sin cesar en el contacto con nuestro entorno, con los demás, con los encuentros, con la vida. Zazen nos hace tomar consciencia de ello y, sobre todo, nos ayuda a armonizarnos con ello, es decir, a realizar una mente que no se estanca en nada, que siempre es nueva y que, por lo tanto, puede volver a ser creativa, dejando de repetir siempre, como máquinas, los mismos escenarios.

Hacer una sesshin es dejar de vivir como máquinas, tal y como la sociedad tiende a hacernos funcionar ¡Es mucho más sencillo! Se cataloga a la gente, se la coloca en sus puestos y se espera que reaccionen y funcionen siempre de la misma manera. Pero la vida es siempre nueva, sencillamente porque es total interdependencia con todas las demás existencias del universo, y porque en el universo todo es movimiento, especialmente en lo viviente, y por tanto en nosotros mismos. Es lo que posibilita evolucionar, transformarse, no estancarse en las propias ilusiones.

Si nuestro ego fuera algo fijo, permanente, nunca podríamos despertar, liberarnos. Pero afortunadamente, no es así. Zazen nos hace descubrirlo, nos ayuda a recobrar una vida creativa que no haga cualquier cosa sin importar cómo, sino que exprese el despertar a nuestra verdadera naturaleza pues, si no somos algo, somos entonces la naturaleza de Buda, una vida en unidad con todos los seres.

La manera de actualizar esto es sentir nuestra solidaridad con los seres vivos, con los seres sensibles, y hacer de ello el fundamento de todos los valores que animen nuestra vida. Despertar es sabiduría. Expresar el despertar con compasión es lo que la sesshin nos permite realizar, actualizar.

Por eso Dogen decía: “El Dharma de Buda es aprender a conocerse a uno mismo. Pero conocerse a uno mismo es olvidarse de uno mismo y ser despertado por todos los seres”. Vivir en nuestra verdadera unidad con todos los seres.