
Den Aclarar la mente

Kusen de Roland Yuno Rech, diciembre de 2008

Cuando practicamos volvemos constantemente a la concentración en la postura del cuerpo, como un leitmotiv de la práctica. Cuando llega cualquier cosa durante el zazen, volvemos a bascular la pelvis, a estirar la columna vertebral y la nuca, empujando el cielo con la coronilla, la tierra con las rodillas; relajamos los hombros, el vientre, inspiramos y espiramos tranquilamente por la nariz y dejamos pasar los pensamientos.

Estas dos o tres frases resumen toda la práctica. Al menos el primer aspecto de la práctica, es decir la práctica de la concentración. El mérito del buen resultado de esta práctica, es que permite aclarar la mente rápidamente, calmar la agitación mental, espabilarse eventualmente si se dormita, encontrar una mente clara y calmada, una mente que a la vez está disponible, abierta y que no agarra nada, que no rechaza nada, de tal forma que se encuentra liberada de los venenos de la aidez y del odio ; que nos lleva a rechazar lo que nos molesta.

Pero por contra, esta práctica es en ella misma insuficiente para disipar el tercer veneno que es la causa de todos los otros, es decir la ignorancia, el desconocimiento de la esencia fundamental de la existencia; es una condición necesaria como se dice, pero no suficiente. Sin concentración, sin tener la mente clara no podemos dejar que se desarrolle la intuición justa que es la esencia de nuestra existencia; pero no hacer más que concentrarse, no es suficiente.

Podemos , por supuesto, tener una actitud justa mientras estamos concentrados –pero la causa de la dificultad para concentrarse subsiste en la creencia errónea en un ego, un « yo » separado de los objetos y que hace todo lo que puede para reforzarse, reforzar su sentimiento de existir, identificándose con todo tipo de cosas, oponiéndose a los otros ; y funcionando fundamentalmente en la discriminación, ayudándose para ello de conceptos, de nociones que fabrica y que le ayudan a trocear la realidad en entidades que espera poder asir o rechazar según el caso : asir lo que le parece bueno para nosotros, rechazar lo que le parece malo para nosotros.

Estamos separados del mundo y el mismo mundo está dividido en dos, en función de los deseos de nuestro ego: el mundo bueno, que nos es favorable; el mundo malo, que nos es desfavorable. Lo mismo ocurre con los seres: están los que nos molestan, los que amamos, los enemigos, los amigos. Con los enemigos nos peleamos, con los amigos nos divertimos, lo pasamos bien. Si observamos bien lo que pasa en el mundo, todo está dirigido por este apego al ego y sus consecuencias.

No basta, pues, concentrarse, adoptar un comportamiento justo para cortar la raíz de esta ignorancia y de sus consecuencias. Es la razón por la que el Quinto Patriarca Konin pasó un test a sus discípulos, pidiéndoles que escribieran un poema que expresara la esencia de su comprensión del zen y de su enseñanza.

Jinshu que era el alumno número uno entre sus discípulos escribió:

*« El cuerpo es el árbol del despertar,
el espíritu es un espejo claro
que hay que limpiar constantemente
para no dejar que el polvo se deposite. »*

El joven Eno, a quien le leyeron el poema, reaccionó diciendo: « Ésta no es la esencia de la enseñanza de nuestro maestro ». Y escribió a su vez un poema en el que decía :

*« En la vacuidad no hay árbol ni espejo.
¿Dónde podría depositarse el polvo? »*

Aunque el Maestro Konin elogió el poema de Jinshu, fue a Eno a quien concedió la transmisión de su Dharma.

El poema de Jinshu expresa la práctica de la concentración que es absolutamente necesaria, pero no suficiente.

El poema de Eno que se convertiría en el símbolo del zen súbito, del despertar súbito, preconiza la intuición inmediata de la vacuidad que es barrer de un solo golpe todos los obstáculos. Salvo que si esta intuición no es acompañada de una práctica constante de concentración, puede quedarse en un relámpago de luz en la oscuridad, a la que uno vuelve rápidamente.

Cuando se han escuchado muchas enseñanzas se está generalmente bastante convencido: Todo es sin sustancia, el ego no tiene realidad absoluta, permanente. En breve, se tiene una cierta comprensión de la vacuidad pero a menudo apenas la actualizamos. Como los niños a los que se les dice cuando se hacen daño: « no es nada » y que redoblan sus lloros y gemidos : no es nada, pero me hace daño. Entonces yo existe. Yo protesta.

El zen Rinzaï ha optado esencialmente por la marcha subitista del Maestro Eno. El zen Soto ha optado por las dos prácticas complementarias de la concentración y de la observación, que es conveniente practicar no sólo de forma sucesiva, sino juntas, armónicamente.

La práctica de la concentración en zazen pero también en la vida cotidiana es la práctica que ayuda a no traicionar nuestra comprensión de la vacuidad, a no dejarla en un nivel intelectual, sino a hacerla entrar concretamente en la vida, volviendo constantemente a la consciencia *hishiryo*, que disuelve todas las coagulaciones mentales, todos los apegos y provoca naturalmente la armonía con el Dharma, con la vacuidad, e incluso la expresa completamente.

Esto quiere decir que cuando encontramos un obstáculo en la vida cotidiana, un apego doloroso, debemos adoptar simultáneamente la práctica de la concentración, que ayuda a apaciguar el mental, calmar las emociones y ver claro ahí; ver claro ahí quiere decir percibir que uno mismo, los agarres a este obstáculo y el mismo obstáculo son sin sustancia, persuadirse de ello profundamente.

En ese momento la práctica se hace fácil, ya no hay necesidad de invertir tanta energía, tanto esfuerzo para armonizarse con el Dharma. La armonización se hace mucho más natural y espontánea.

Y esta armonización natural, espontánea, no se nos dan a priori: son el fruto de una larga práctica, de una larga paciencia, como en muchas otras cosas. Como en el arte de la caligrafía, como en las artes marciales; el gesto justo, el espíritu justo, que parecen tan fáciles, tan

naturales y espontáneos son el fruto de una larga concentración. Y si no estamos prestos a hacer este esfuerzo entonces no estamos preparados para entrar en la Vía del zen. Y si entramos en ella entonces conviene querer ir hasta el final, es decir hasta la verdadera realización del despertar.