

---

# Comprender el condicionamiento

**Kusen de Roland Yuno Rech - Sesshin de Pirineos, noviembre de 2015**

Durante zazen no siempre estamos perfectamente concentrados y entonces, nos damos cuenta de que cuando nos dejamos arrastrar por los pensamientos o por las emociones nuestra mente cambia, nuestro estado de conciencia cambia y literalmente transmigramos de un mundo a otro, de un mundo de la mente al otro; sin movernos, en función de los apegos del momento.

A veces podemos ser asaltados por pensamientos negativos por sufrimientos morales y sentirnos literalmente en el infierno, en un impase, desesperados, pero curiosamente eso pasa. Vienen otros pensamientos, otras emociones, puede que dominados por nuestros apetitos, por la comida, por el sexo, los fantasmas pueden surgir; en otro momento nuestras preocupaciones profesionales, de familia, nos vienen a la mente. Y así, en el curso de un zazen podemos atravesar los seis caminos de transmigración. Pasar del estado infernal al estado paradisiaco, pasando por el estado animal, humano, a veces agresivos cuando estamos en cólera.

Pero en ese momento podemos comprender un aspecto del despertar de Buda que él expresó poco después de su Despertar, que los seres humanos renacen constantemente en función de su karma, es decir, de acciones que han sido determinadas por sus *bonno*, sus ilusiones, sus apegos. Cuando el Buda explicó esto no pidió a sus discípulos que le creyeran, sólo expresó su experiencia, lo que había vivido y que para él tenía un gran valor de verdad, igual que para muchos de sus discípulos.

Para nosotros es menos evidente, nosotros no pensamos en términos de renacimiento, no está en nuestra cultura, en nuestros arquetipos. Sea lo que sea, el punto esencial en la enseñanza de Buda es comprender el condicionamiento. Es decir, que no existimos de una manera permanente, que el estado de nuestro cuerpo y de nuestra consciencia, es un estado condicionado, que depende de nuestras fabricaciones mentales, de nuestros pensamientos, de nuestros apegos y que, incluso sin pensar en antes de nuestro nacimiento y en después de nuestra muerte, cuando contemplamos la película de nuestra vida vemos cómo atravesamos periodos, estados, muy diferentes.

Con respecto a esto, con respecto a esta transmigración incesante en nuestra vida, que hace de esta vida un *samsara* mientras podría ser un *nirvana*, sólo la concentración en zazen no es suficiente. El Despertar de Buda tiene un componente muy importante que es la comprensión profunda de la causalidad y que resulta de una observación atenta de cómo aparecen las cosas y cómo desaparecen. De esto, podemos tomar conciencia en zazen pero también siendo siempre plenamente conscientes, en la vida cotidiana, de lo que pasa y cómo pasa, sobre todo en nuestro propio cuerpo y nuestra propia mente y en nuestra interdependencia con los otros y con el entorno.

El hecho de que nuestros estados mentales y por tanto el universo mental en el que vivimos, sea condicionado, no quiere decir que no tengamos ninguna libertad, al contrario. Cuanto más comprendemos como somos condicionados por nuestras propias actitudes, nuestros propios pensamientos, más podemos actuar para liberarnos, no sólo abandonar un instante o el instante de la duración de un zazen. Si no, la práctica de zazen sería sólo un paréntesis, un

-----

interludio feliz, tranquilo, en una vida agitada, dolorosa. El zen no es el verdadero significado de la práctica de zazen.

Zazen no es un área de reposo en una autopista. Zazen debe poder ser verdaderamente práctica de despertar y de realización y es necesario el elemento de comprensión profunda: *Prajna*.

Lo que condiciona nuestros diferentes estados mentales, es el apego a esa concepción mental que llamamos ego. No se trata de combatirla sino de comprenderla. Porque al vivirla erróneamente llegamos a tomar por permanente y substancial algo que no lo es. Si tenemos tendencia a adoptar esta creencia en un ego permanente y substancial es porque tenemos miedo del vacío, miedo de no ser nada. Entonces nos construimos una identidad, nos identificamos con todo tipo de cosas, de experiencias, nos decimos, soy yo. Yo soy alguien así o así, con tal o cual característica. Tenemos tendencia a fijarnos así, transformarnos en una estatua, y en la mayoría de los casos, una estatua de sal que se fundiría en el primer chaparrón.

La práctica de zazen despierta, a la manera de Buda Shakyamuni consiste en cambiar radicalmente de punto de vista: aceptar la realidad de la ausencia de un ego fijo y permanente. Pero en lugar de ver en ello algo negativo, desafortunado, comprender que aceptarlo es la puerta de la liberación, pues es lo que nos permite armonizarnos con la realidad, con lo que a veces llamamos el orden cósmico o el Dharma. Y en lugar de estar encerrados en algo artificial, estrecho, poder respirar y vivir la verdadera vida, que es estar en armonía con todo el universo. Esto facilita enormemente el soltar presa, no sólo durante el paréntesis que dura el tiempo de un zazen sino constantemente, en todos los momentos y las circunstancias de la vida cotidiana. Y ese soltar presa hace más fácil que realicemos que en el fondo no hay nada que soltar, todo eso a lo que nos aferramos no es nada, nada substancial, pues es todo.

Nada es una ausencia, una nada, sino todo lo contrario una vida total, una vida en total relación de interdependencia con todos los seres, que nos hace salir radicalmente de nuestro encierro, de nuestra soledad. Perdemos algunas falsas protecciones, pero ganamos una gran liberación. Ninguna necesidad de malgastar energía, de defendernos, nuestra mente encuentra su verdadera fluidez natural, su capacidad de surfear sobre las olas y sobre todo, no estancarnos en una posición.

Fácilmente y rápidamente, poder ponernos en el lugar de otro ser, de un animal, un árbol, una montaña, vivir realmente esta unidad con todos los seres. En ese momento ya no hay oposición entre lo que llamamos samsara, es decir, esta vida de transmigración en estados condicionados y a menudo dolorosos y lo que llamamos el *nirvana*. Pues el *nirvana* no es un lugar alejado, más allá, es sólo otro estado de consciencia en el que los venenos de la avidez, el odio y la ignorancia han sido disueltos.

El que lo envenena todo que es el veneno de la ignorancia, es decir, el no-despertar. Dejaos pues iluminar, aclarar por zazen y dejad que esa ignorancia, a veces voluntaria, se disipe. Con total confianza. Es el mensaje de Buda: que esto es posible para, absolutamente, todo el mundo, no es necesario ser un ser excepcional para ello, tan sólo es necesario tener el valor y la paciencia de mirarse a uno mismo, y dejarse despertar por la verdad.