
Confianza en la sangha

Kusen de Eveline Kogen Pascual – Grube Louise, Enero 2019

Zazen es a veces doloroso. Nos duelen las rodillas, o la espalda, o los hombros y, es difícil permanecer relajada. Si tenéis dolor, inspirad y espirad profundamente y, durante la espiración enviad vuestra energía a las zonas dolorosas y relajadlas conscientemente. Esto suele permitir atenuar el dolor y así podemos aguantar un poco más. Pero, no es necesario torturarnos. Si ya no es soportable, haz *gassho* y cambia de pierna, por ejemplo, o bien extiende tus rodillas durante algunos minutos.

En el origen, en tiempos de Buda, e incluso más tarde, la Sangha estaba reservada a los monjes y las monjas ordenadas. Pero, en realidad, la Sangha es la comunidad de todos los discípulos de Buda, de todos los que practican sinceramente la vía, ya estén ordenados o sean laicos. La Sangha engloba a todos los que hacemos zazen. Juntos, hacemos esfuerzos para asimilar y hacer realidad las enseñanzas de Buda. Expresar nuestra confianza en la Sangha es también, despertar a la interdependencia con todos los seres.

Todos somos diferentes y cada uno tenemos nuestro propio carácter. Conozco personas que no van a las sesshines porque hay demasiada gente diferente que ellos y eso les perturba. Pero en la Sangha, todos tenemos la misma base en la que nos apoyamos. No tenemos necesidad de explicar muchas cosas, aunque tengamos hábitos muy diferentes. Así, cuando la Sangha se reúne en nuestra casa, en nuestro dojo o un grupo numeroso en una sesshin, podemos relajarnos en esa atmósfera. Estamos inspirados, pero también desafiados. Y nos sentimos, generalmente, suficientemente seguros para explorar y superar nuestra propia vulnerabilidad, cuando nos comprometemos en una práctica más profunda.

La Sangha es una red que se desarrolla por sí misma. Si se producen malentendidos y discordias, debemos esforzarnos y aprender a cuidar y a preservar la Sangha. Pues una comunidad no permanece en armonía sin una atención y un cuidado constantes.

Gracias a nuestras relaciones con los otros, aprendemos a conocernos a nosotros mismos. Los otros se convierten en soportes, enseñantes, amigos y, también en espejos. Nos ayudan a ver nuestro propio comportamiento, nuestra disposición y esto, no sólo en lo que concierne a las relaciones entre discípulos, sino también a las relaciones entre maestros y discípulos. En el zen, se dice que, el entrenamiento en los monasterios es como una situación difícil en la que mezclamos piedras angulosas hasta que llegan a pulirse y redondearse.

Continuamente estamos confrontados los unos con los otros. Y vivimos esta práctica juntos, ya sea en el zafu, en las ceremonias, cortando verduras, limpiando los baños o compartiendo nuestra vida con una taza de café en la mano. Todos estamos concentrados en lo que hacemos. Nuestra propia experiencia es siempre puesta en cuestión ¿He actuado correctamente o descuidadamente? ¿He respondido correctamente o es mi orgullo quien ha hablado? ¿He comprendido las cosas profundamente o me lo imagino sólo porque se lo he leído al Maestro Dogen?

En la Sangha, verificamos nuestra realización porque compartimos un esfuerzo común y tenemos un lenguaje común para describir nuestra práctica. Nos “frotamos” los unos contra los otros, por así decir, y progresivamente pulimos las desigualdades, las negligencias y las insuficiencias de nuestra práctica, hasta que nuestro espíritu de hace cada vez más receptivo, claro y abierto.

Nos refugiamos en la Sangha porque tenemos necesidad de ella. Gracias a ella el Dharma se mantiene en vida y así, los Tres Tesoros: Buda, Dharma y Sangha, pueden continuar existiendo y hacerse fuertes.