
“Descondicionar” nuestra viejas costumbres

Kusen de Roland Yuno Rech - Pégomas, octubre 2015

Cuando practicamos zazen practicamos la misma meditación que Shakyamuni. El zazen es la meditación con la que se despertó a la realidad profunda de la existencia, no sólo la suya, sino de todas las existencias. Así comprendió la impermanencia y podemos tener la misma experiencia que él en cada momento.

En la práctica de zazen de un instante a otro el cuerpo y la mente se transforman. Y si observamos los fenómenos de nuestra vida vemos bien que ninguno permanece fijo, todo pasa, para lo mejor y para lo peor. Si observamos profundamente esa realidad de la impermanencia aprendemos a soltar la presa de nuestras coagulaciones mentales. La impermanencia no se traduce sistemáticamente en una pérdida. Permite también liberarnos de nuestros condicionamientos, de arrepentirnos de nuestros errores pasados, de renovar nuestra vida y partir sobre nuevas bases, sobre la base del Dharma, de la realidad a la cual nos despertamos.

Cuando vemos claramente que nuestro ego es sin substancia, ya no podemos ser egocéntricos. No hay ni siquiera un gran esfuerzo a hacer para abandonar el ego, sólo ver claramente la ilusión y renovar regularmente esa visión clara, no olvidarlo. Como esa experiencia es liberadora se experimenta una gran gratitud hacia Buda que la transmitió, lo que hace que tomemos refugio en él con confianza. Lo tomamos como nuestro maestro original. Estudiamos su enseñanza como la expresión de ese despertar. Siguiendo sus recomendaciones verificamos la validez de su enseñanza a través de nuestra propia experiencia.

Durante la ordenación de bodhisattva tomamos refugio en el Dharma. Es la enseñanza de Buda la que va a guiar nuestra vida y nuestra práctica y nos asociamos con la comunidad de aquellos que comparten la misma confianza con el fin de ayudarnos mutuamente para profundizar esa enseñanza. Así es que Buda, el Dharma y la Sangha son lo que se llama los Tres Tesoros, es lo más preciado que encontramos en nuestra vida. Cuando hacemos el voto de tomar refugio en Buda decimos que hacemos ese voto con todos los seres sensibles. No es sólo un asunto personal, porque hacemos ese voto para poder ayudar a todos los seres sensibles, compartir con ellos la experiencia feliz de esa realización. Hablamos de realización porque no se trata solo de comprender mentalmente, sino con el cuerpo en su totalidad. Si comprendemos la verdad pero el cuerpo no acompaña, entonces sentimos una contradicción dolorosa y eso quiere decir que no hemos realmente comprendido. Por ello desde que recibimos una enseñanza, hay que practicarla enseguida con el cuerpo, con todo nuestro ser, impregnarnos de ella en nuestra manera de funcionar. La sesshin es el mejor momento para eso.

Lo que realizamos con todo nuestro cuerpo es lo que se llama “tai do”, la expresión es “tai ge daido”: “tai” – el cuerpo – “ge” – comprender - y “daido” – la Gran Vía. “Do” es a la vez la Vía en tanto que camino a seguir pero es también la última realidad, el tao. Seguir la Vía verdaderamente, practicándola con todo nuestro cuerpo, nos armoniza naturalmente con el tao, con la Vía en tanto que última realidad y despertar a esa realidad. Es el fundamento de la enseñanza de nuestra escuela, el Zen Soto, la enseñanza del Maestro Dogen de la no separación entre práctica y realización.

Shusho ichinyo. Cuando la práctica es justa, cuando el cuerpo está en la postura justa y el mental funciona en el modo de la consciencia *hishiryo*, es decir, sin estancarse en nada, entonces en ese mismo instante la práctica es despertar. Porque funcionamos en armonía con la última realidad, en el total soltar la presa de nuestras ilusiones. Pero evidentemente, como toda cosa, ese despertar inmediato es también impermanente. Es por ello que hay que practicar constantemente, lo que llamamos “gyoji”, día tras día, instante tras instante. Si no, nuestros malos hábitos antiguos toman la delantera y olvidamos el despertar de zazen.

Se habla frecuentemente de práctica progresiva y del despertar inmediato pensando que se practica progresivamente para finalmente realizar el despertar en un instante particular. Pero en el Zen Soto es lo contrario. Practicamos el despertar inmediato pero seguidamente continuamos una práctica progresiva de armonización con ese despertar para descondicionarnos de nuestras viejas costumbres. Y en eso también la sesshin es el momento y el lugar más favorable.