
En un instante de zazen

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, Junio 2017

Cuando entramos en el dojo, ponemos las manos en gassho y nos inclinamos ante Buda. Pero, la estatua de Buda sobre el altar, es sólo un recuerdo de qué es en realidad nuestra verdadera naturaleza. Debemos volvernos budas vivientes ¿Cómo hacernos semejantes a Buda? Dicho de otro modo: ¿Cómo convertirnos en un despierto? No se trata sólo de despertarnos a la mañana tomando un café, sino de despertarnos de verdad a la verdadera naturaleza de nuestra existencia. Una existencia sin separación de todo el universo ¿Cuánto tiempo lleva eso?

Algunos creen que para despertarse se precisan largos años de práctica. Pero, Kodo Sawaki remarcaba: “¿Cuánto tiempo lleva convertirse en un ladrón?” ¡Un instante! Alguien se ha dejado olvidado algo y, ¡hop! Lo cogemos y nos lo metemos en el bolsillo. En un instante nos hemos convertido en un ladrón. En un instante de zazen, podemos hacernos un Buda.

Es justo el instante en el que soltamos presa de nuestros pensamientos. No reprimiéndolos, suprimiéndolos, sino cesando de apegarnos a ellos. Volviendo a la postura del cuerpo, concentrándonos en la respiración, dejando pasar todos los pensamientos. El hecho de dejar pasar acaba con toda separación. Ya que es dejar de apegarse a cualquier noción que sea, y hacer realidad un espíritu vasto como el cielo, que deja pasar las nubes, incluye al sol, las estrellas, acoge todos los elementos. Un espíritu acogedor.

Para hablar del espíritu que es Buda, hablamos de un espíritu vasto como el cielo. Al Maestro Nyojo le gustaba más decir “espíritu flexible”, *yunan shin*, un espíritu que no se apega a nada, que no permanece en nada. Un espíritu que se armoniza con la realidad, cambiante sin cesar.

Pero, al mismo tiempo, cada día repetimos la misma práctica. A cada instante de zazen, repetimos la misma concentración en el cuerpo, la misma atención a la respiración y el mismo movimiento de la mente de soltar presa. Hay algo constante en nuestra práctica, en medio del mundo impermanente. Igual que cada primavera las flores eclosionan y los árboles despliegan sus hojas. La primavera no dura, deja lugar al verano, pero vuelve cada año, como nosotros volvemos cada mañana al dojo. Esta constancia en medio de la impermanencia es algo maravilloso.

Si no vemos más que la impermanencia, podemos volvernos nihilistas. Pero, no apegarse a nada no quiere decir ser nihilista, sino, por el contrario, ser capaz de penetrar profundamente la realidad de cada instante, con un espíritu nuevo y vivir, cada día, con un espíritu creativo. Precisamente porque es un espíritu que no se estanca en nada.

Cada día repetimos la misma práctica y, al mismo tiempo, jamás es totalmente igual. Nos despertamos cada mañana en el mismo cuerpo, pero esa ya no es totalmente la misma persona. Lo que quiere decir que podemos crear nuestra vida, nueva, cada día, incluso repitiendo la misma práctica. El espíritu permanece siempre nuevo, siempre fresco. La repetición es lo que permite profundizar la práctica. Siempre semejante, jamás idéntica.

La práctica constante es, al mismo tiempo, lo que permite apreciar la novedad de cada jornada. Pues, en la práctica constante, abandonamos el espíritu de ayer y el de antes de ayer. Cada día, abrimos una nueva página de la vida. Haciéndonos siempre presentes al instante, al día que viene.

Kodo Sawaki decía: “El eterno presente, es ser sí mismo, volverse semejante a Buda.”