

# No hay verdadero espíritu

**Kusen de Roland Yuno Rech –Godinne, Julio 2018**

*Sesshin* significa hacerse íntimo con el espíritu. A menudo decimos “hacerse íntimo con el verdadero espíritu”, pero de hecho, no hay verdadero espíritu. Sólo hay un espíritu que funciona de diferentes formas y cada forma es verdadera. Lo falso es limitarse a un solo modo de funcionamiento, dicho de otro modo, tener un espíritu estrecho, coagulado, fijado en un solo modo de funcionamiento.

En general, nuestro modo de funcionamiento mental es el espíritu que discrimina y, ese espíritu es necesario para nuestra supervivencia. Cada ser vivo debe poder discriminar entre lo que es bueno para la supervivencia y lo que es tóxico, lo que es comestible y lo que es veneno. Evidentemente, tenemos tendencia a apegarnos a lo que es bueno para nosotros y a rechazar u odiar lo que no es bueno. Este espíritu de elección y de rechazo puede convertirse en el modo de funcionamiento dominante de nuestra mente. Entonces no dejamos de discriminar, de oponer, incluso de entrar en conflicto con lo que no nos gusta y de apegarnos fuertemente a lo que amamos. Y ese espíritu, puede terminar por cegarnos, pues lo que amamos puede terminar por hacerse tóxico.

Por ejemplo, nos gusta el alimento, pero si nos apegamos demasiado a la comida, podemos volvernos bulímicos. La actividad sexual es una actividad agradable, pero podemos volvernos obsesos sexuales. Podemos volvernos totalmente dependientes de lo que nos gusta. Por ejemplo, podemos estar locamente enamorados de alguien y querer poseer esa persona, reducirla al estado de objeto, negarle su libertad. Pero también podemos amar la pureza y detestar lo impuro. Entonces nos volvemos alérgicos a todo lo que es impuro.

Este exceso de discriminación nos enferma. Podemos volvernos sectarios, oponernos violentamente a ciertos grupos o ciertas personas y así, vivir en el conflicto. Podemos incluso entrar en conflicto con nosotros mismos odiando nuestro lado oscuro y, de golpe, ya no toleramos verlo aparecer en los otros.

La práctica de zazen nos ayuda a ver esto claramente. Y aunque nos gusten ciertas cosas y odiemos otras, no debemos estar excesivamente apegados a lo que amamos o agresivos con lo que no nos gusta. El Maestro Sosan decía: “Penetrar la Vía no es difícil, pero es preciso ni amor ni odio, ni elección ni rechazo”. Esto quiere decir no ser dependientes de nuestras emociones, realizar un espíritu ligero y acogedor. Si estamos demasiado apegados a la pureza, nos hacemos frágiles. Vamos a tener tendencia a ser intolerantes ya sea ante el alimento o ante la gente.

Hoy en día, se desarrollan muchas alergias y, al mismo tiempo muchas adicciones. Ni alergia ni adicción es la verdadera libertad. En el plano espiritual, odiar el *samsara* y desear ardientemente el nirvana se convierte en una enfermedad espiritual.

Debemos comprender que tenemos en nosotros la semilla de todos los *bonno* y es bueno que sea así. Reconocerlo, es desarrollar nuestra inmunidad. No nos sorprenden los *bonno* que

surgen en nuestro espíritu. No les tenemos miedo. Nos hacemos incluso familiares con ellos, pues hemos desarrollado la capacidad de no seguirlos.

En zazen surgen todo tipo de ilusiones, pero no las seguimos. No nos movemos, no decimos nada, permanecemos silenciosos e inmóviles. Nada nos hace mover. En la vida cotidiana, por supuesto que vamos a movernos y a hablar, pero entonces vamos a poder hacerlo más libremente, pues hemos desarrollado nuestra lucidez, un espíritu que ve claramente aparecer los *bonno* sin ser automáticamente arrastrado por ellos. Lo que no quiere decir no satisfacer jamás los propios deseos, sino elegir satisfacer sólo los deseos sanos que no causan sufrimiento ni para uno mismo ni para los demás.

Y como hemos reconocido en nosotros mismos la semilla de todos los *bonno*, no nos sorprende verlos manifestarse en los otros. No vamos a odiarlos. Vamos a sentir incluso simpatía por los otros que están sometidos a sus *bonno*. Eso es lo que produce *bodaishin*, el espíritu del despertar, el deseo de ir a ayudar a todos los seres. Pero a través de nuestra práctica, hemos experimentado que, finalmente, es el mismo zazen el que puede ayudar, ayudar verdaderamente. Entonces nuestro gran deseo es compartir esta práctica con los otros.

Este fue el sentido de la vida del Maestro Deshimaru. Consagró a ello toda su energía y eso le hacía feliz. Porque él transmitió esto a un cierto número de sus discípulos, el zen continúa viviendo aquí y ahora y continúa transmitiéndose como la Vía de la verdadera liberación.