
Una montaña no es ni verdadera ni falsa

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, junio 2014

Durante zazen, entregamos toda nuestra energía a la postura del cuerpo y prestamos toda nuestra atención a la respiración. Tenemos cuidado en no seguir nuestros pensamientos, en dejar de discriminar. Por supuesto que aparecen pensamientos, discriminaciones. Tomamos conciencia de ellos un instante, pero no nos paramos en ellos; volvemos a la postura del cuerpo, a la respiración.

Así, ya no es el mental que discrimina el que nos dirige. La mente en zazen, debe efectuar esta conversión variable, esta revolución interior de abandonar el modo de pensar ordinario, que está condicionado por “me gusta, no me gusta”, dicho de otro modo, por nuestras emociones, nuestros deseos y nuestras versiones. No es que los rechazemos o los reprimamos, sino que no les damos tanta importancia.

Pero esto, no podemos realizarlo voluntariamente; no podemos decidir dejar de discriminar, de preferir o de rechazar; pues eso sería de nuevo, una preferencia o una discriminación. Sólo la gran concentración en la práctica con el cuerpo, permite estar más allá de la mente dualista y hacer realidad lo que llamamos el estado de conciencia *hishiryo*. Siendo *shiryo* el estado de la mente que mide y compara sin cesar, por tanto el modo de funcionamiento del mental y del ego.

Lo que permite ir más allá del modo de funcionamiento ordinario, es que la práctica de zazen se hace más fuerte, más enérgica que nuestros hábitos mentales; que la práctica misma nos arrastra más allá. Facilita el soltar presa. Una vez más, querer soltar presa es muy difícil, pero si nos absorbemos en la práctica, el soltar presa se produce naturalmente. Ya que nuestra energía está más allá del deseo de asir, de poseer o de rechazar.

En zazen, podemos ver claramente que todas las posiciones dualistas tales como el apego a lo verdadero, a lo falso, al bien o al mal, son el producto de nuestras fabricaciones mentales. Una montaña no es ni verdadera ni falsa, es justo tal como es. Un tigre no es ni bueno ni malo, es justo tal cual es.

Los seres humanos discriminan porque se han construido un ego, se han identificado con ese ego. Así, es hermoso y bueno todo lo que le favorece, es agradable; es malo todo lo que le perturba. Aunque en la vida cotidiana estas discriminaciones son inevitables, en zazen podemos ir más allá y así, reconciliarnos con la realidad de la vida de cada instante, estar más en la aceptación de lo que es, tal cual es. Cuando hace calor, sólo hace calor. No merece la pena echar pestes contra el calor. Y esto evita que la mente se altere, es decir, añadir todo tipo de emociones a la realidad de lo que vivimos en el instante presente.

Esto no quiere decir una total pasividad ante los fenómenos que encontramos, sino evitar actuar emocionalmente, darse tiempo, la posibilidad de ver realmente lo que pasa, y así, decidir la acción a emprender calmadamente, en función de nuestros valores, y no en función de nuestros deseos y aversiones.

Así, experimentar en zazen una manera de ser más allá de toda dualidad, de todo dualismo, permite abordar los fenómenos de la vida cotidiana con mucha más serenidad. Es lo que permite al bodhisattva vivir en el mundo y continuar su práctica de despertar con los otros, ayudarles realmente, sin por ello, estar en el sufrimiento o en el sacrificio. Sino como la prolongación de la práctica de zazen, una manera de vivir despierta.