
La casa está vacía

Kusen de Roland Yuno Rech – Grube Louise, mayo de 2015

Durante el zazen, en lugar de seguir los pensamientos, hay que concentrarse en la respiración. Al espirar, hay que espirar totalmente, hasta el final. Al terminar la espiración, la inspiración llega de forma inconsciente y natural.

Al concentrarnos en la espiración, al poner toda la energía en el *hara*, se puede abandonar de forma natural todo objeto de apego y dejar pasar los pensamientos. Es lo mismo que ocurre al concentrarnos en los pasos de *kin hin* o al pelar las verduras.

Cuando uno se centra totalmente en cada cosa que hace, se puede abandonar todo a la acción en sí, es decir, abandonar cualquier otra ocupación, cualquier otro pensamiento, hallando así una mente completamente libre, disponible. A menudo estamos demasiado absortos por nuestros pensamientos y nuestros objetos de apego.

El maestro Sekito escribió: « He construido una choza de paja en la que no hay ningún objeto de valor. Cuando acabo de comer, me preparo tranquilamente para dormir.» Cada vez que terminamos de hacer algo, podemos recuperar la calma total, nada nos falta, nada nos sobra.

Algunos practican esperando la iluminación, el *satori*. El maestro Kodo Sawaki decía: «El *satori* es como un ladrón que entra en una casa vacía. Cree encontrar un tesoro, ha hecho todo tipo de esfuerzos por entrar en la casa, ha corrido riesgos. Finalmente, descubre que no hay nada que robar, nada que llevarse. Pero en lugar de lamentarse, se da cuenta de golpe de que se ha liberado de todo temor. »

Cuando se practica la visión adecuada durante el zazen, cuando uno se observa a sí mismo, descubre que el sí mismo es totalmente inasible. ¿Mi ego es mi cuerpo? Mi cuerpo no me pertenece, depende completamente de todo el universo, de la energía cósmica, del aire que respira, de los alimentos que absorbe. Si dejamos de respirar, el cuerpo muere rápidamente.

¿Soy mis pensamientos? Los pensamientos cambian constantemente, incluso los pensamientos sobre uno mismo, en función de las relaciones de interdependencia en las que me encuentro, mi ego cambia, mis emociones cambian y mis deseos también.

Entonces, ¿es mi ego mi consciencia? Mi consciencia solo refleja los fenómenos cambiantes. Sin objeto, no hay consciencia.

Es lo que dice Kannon al principio del *Hannya Shingyo*. Si se practica *sho ken*, la observación adecuada, descubrimos que todos los elementos que constituyen nuestros cinco *skandha* son vacuidad. La casa está vacía. También desaparece todo obstáculo, toda causa de miedo, es ir más allá de todo objeto de apego y realizar la verdadera paz de espíritu, el *nirvana*, más allá de todas nuestras fabricaciones mentales.

Una vez que termino de comer, puedo echarme una siesta. Una vez que termino de comer. Eso quiere decir ser totalmente uno con la comida, como en el zazen somos totalmente uno con la

práctica. No hay separación entre los dos. No hay objeto, no hay ego, nada a lo que aferrarse, total libertad.

Cuando tengo sueño, duermo. Hay que seguir completamente el orden cósmico. Si nos concentramos en cada práctica, cada práctica se puede llevar hasta el final, no falta nada. La realización del despertar es la práctica en sí misma. Al darnos cuenta de esto, podemos practicar realmente de manera libre, sin esperar nada. Cada momento de práctica se convierte en un momento de realización. Si no buscamos nada, la cueva del tesoro se abre de forma natural, porque todo está ya ahí.