
Le Dharma os arrastra – vosotros arrastráis al Dharma

Kusen de Roland Yuno Rech - Sesshin de Godinne, Noviembre 2012

Para hacer zazen nos concentramos totalmente en la postura. La espalda vertical, la barbilla recogida; empujamos el cielo con la coronilla y la tierra con las rodillas. Los hombros bien relajados, el vientre distendido, inspiramos y espiramos profundamente por la nariz, seguimos esta respiración y no los pensamientos. Dejamos pasar todas las construcciones mentales, hasta el punto de que ya no hacemos nada, ni siquiera zazen, es decir hasta el punto en que la práctica se hace forma inconsciente y natural, sin necesidad de que intervenga nuestra consciencia personal, nuestra voluntad personal.

Para hacer zazen nos concentramos totalmente en la postura. La espalda vertical, la barbilla recogida; empujamos el cielo con la coronilla y la tierra con las rodillas. Los hombros bien relajados, el vientre distendido, inspiramos y espiramos profundamente por la nariz, seguimos esta respiración y no los pensamientos. Dejamos pasar todas las construcciones mentales, hasta el punto de que ya no hacemos nada, ni siquiera zazen, es decir hasta el punto en que la práctica se hace forma inconsciente y natural, sin necesidad de que intervenga nuestra consciencia personal, nuestra voluntad personal.

En tanto que hacemos zazen, hay un ego que hace algo, que interviene. En ese momento la práctica puede aportar un cierto número de beneficios. Por ejemplo, va a mejorar la propia práctica de concentración. Pero cuando ya no hacemos nada, cuando ya no es el ego el que hace zazen; en ese momento, es el mismo zazen el que nos dirige, zazen que es más fuerte que nuestra consciencia personal, en ese momento zazen nos arrastra literalmente más allá de los límites de nuestro ego. Ese zazen tiene el poder de liberarnos de la transmigración, del samsara. Es el zazen de Buda.

De forma natural, cuando escuchamos esta enseñanza, tenemos ganas de practicar el zen de Buda. Decimos que zazen debe ser practicado naturalmente, inconscientemente y automáticamente. Tendemos a rechazar toda intervención de la voluntad, de la consciencia personal; en realidad los dos aspectos son importantes: la práctica consciente y la práctica inconsciente, la voluntad y el soltar presa. Si solamente practicamos con ayuda de la propia voluntad personal, nos cansamos rápidamente. Pero si privilegiamos exclusivamente el soltar presa, la práctica inconsciente y natural, entonces corremos el riesgo de que nuestros viejos hábitos mentales tomen del mando.

Sobre este tema en el *Gakudo yojinshu* el Maestro Dogen era muy claro. Decía: « Cuando empezáis a estudiar la Vía del Buda, tenéis que visitar a un Maestro, escuchar su enseñanza y practicar de acuerdo a esta enseñanza. En ese momento hay algo que debéis comprender: El Dharma os arrastra, vosotros arrastráis al Dharma. Cuando vosotros arrastráis al Dharma sois fuertes y el Dharma es débil. Cuando es el Dharma el que os arrastra el Dharma es fuerte y vosotros sois débiles ». Y añadía: « Estos dos aspectos están siempre presentes en el Dharma de Buda ». Dicho de otra forma para la práctica de zazen, como para la

práctica de nuestra vida, hay momentos en que ejercer un control consciente sobre lo que practicamos y otros momentos en que es mejor soltar presa. Pero no podemos funcionar siempre del mismo modo.

En la vida social, solamente soltar presa no funciona. Hay muchas ocasiones en que necesitamos reflexionar, tomar decisiones, utilizar la voluntad. Es la función del mental. Como ya lo he dicho, si solamente funcionamos así, hay un aspecto profundo de la vida que se nos escapa completamente, toda la dimensión de la armonía con el Dharma, con el orden cósmico, que se realiza en los momentos de soltar presa, cuando pensamos más allá del pensamiento y del no-pensamiento, cuando es la consciencia hishiryo de zazen la que nos dirige. Cuando repetimos esta experiencia, esta práctica inconsciente y natural en zazen, se convierte en la fuente de nuestra vida. Siempre podemos volver periódicamente a esto, pero no tenemos que apegarnos a funcionar siempre así, si no nos creamos una nueva ilusión, una nueva causa de sufrimiento. Una vez que se acaba la sesshin, volvemos a la vida social y nos damos cuenta de que no podemos funcionar siempre así.

Entonces si oponemos las dos formas, en lugar de armonizarlas, sentimos constantemente un conflicto interior. En este momento deseamos encerrarnos en un templo, para suprimir este tipo de conflicto, con la esperanza de poder practicar siempre de forma naturalmente, inconscientemente y automáticamente, siguiendo un gyoji regular, en el que no hay apenas decisiones que tomar, sencillamente seguir la regla. Si hacemos esta elección, apenas podemos ayudar a los otros. La gran mayoría de los seres han vivido siempre en el mundo. La actitud de los monjes zen que son bodhisattvas, es encontrar el equilibrio en su propia vida y enseñar este equilibrio a los otros. Con períodos de retiro como las sesshines, los angos y los períodos de retorno a la vida social.

Incluso durante una sesshin, hay momentos para pensar conscientemente y otros para pensar inconscientemente; en particular todos los responsables deben reflexionar sobre cómo organizar las cosas, tomar decisiones. A la gente que es muy joven en la práctica le cuesta hacer esto. Es decir cuando se ponen a pensar conscientemente para resolver un problema; este pensamiento consciente invade completamente su mente. Y después no llegan a hacer zazen verdaderamente. No paran de pensar en la intendencia, la organización, no llegan a dejar pasar sus preocupaciones. Cuando se avanza en la práctica, llegamos cada vez más rápidamente a pasar de una forma de pensar a otra forma de pensar. Reflexionar, tomar una decisión y rápidamente abandonar; desprenderse de ello y pasar a otra forma de pensar. Y todo esto estando siempre perfectamente aquí y ahora.

Aquí y ahora, ¿qué es importante? Concentrarse únicamente en el punto importante del aquí y ahora sin dejarse contaminar la mente por las rumias mentales. Así podemos guardar una mente libre y fresca, siempre nueva, incluso en medio de los fenómenos de la vida cotidiana. La sesshin nos ha enseñado verdaderamente un arte de vivir que nos permite continuar la práctica, la Vía en todas las circunstancias de la existencia. Y así hacer realidad el nirvana, es decir la paz de la mente en el samsara, en la agitación de los fenómenos, armonizando los dos, sin oponerlos.