

# Los dos primeros aspectos del despertar

**2 Kusen de Roland Yuno Rech - Grube Louise, enero 2017**

## El primer aspecto del Despertar

Durante zazen, sea cual sea vuestra motivación para venir a practicar, olvidad todo objetivo. Sólo dejados absorber por la concentración en la postura del cuerpo y seguid vuestra respiración mejor que vuestros pensamientos. Es la mejor manera de liberarse de la mente que discrimina, que crea dualidades, separaciones. Es la mejor manera de encontrar nuestra armonía primigenia con nuestra Naturaleza de Buda; dicho de otro modo, despertarse, ser semejante a Buda, encontrar un espíritu libre y en paz, no sólo para uno mismo, sino porque esta libertad y esta paz irradian alrededor de uno.

Poco tiempo antes de morir, Buda Shakyamuni describió los ocho aspectos de este despertar y también Dogen retomó esta enseñanza hacia el final de su vida. Esto quiere decir que es muy importante para nosotros, porque expresa las características del Despertar y, a la vez, porque permite realizarlo y actualizarlo. La Vía no es sólo el camino para realizar el Despertar, sino el arte de caminar de forma despierta. Es el principio fundamental del zen del Maestro Dogen; práctica y realización son unidad. Y es la razón por la que es preciso poner toda nuestra atención en la práctica justa y no apegarse al Despertar, sino dejar que se realice naturalmente en la práctica, sin pensar en ello.

El primer aspecto del Despertar es ser libre de toda avidez. Dogen decía: "Es abandonar los cinco deseos". Aquí, no se trata de los objetos correspondientes a los objetos de nuestros cinco sentidos (que además son seis), sino que son los deseos ávidos de poseer objetos, la obsesión sexual, la avidez de la comida, del sueño, y por fin de los honores o el poder.

No se trata de abandonar todo deseo, pues el deseo corresponde a menudo a una necesidad natural. Podemos tener hambre y desear comer, tener sed y desear beber, estar cansado y desear dormir, podemos amar profundamente a una persona y desear hacer el amor con ella, y podemos también desear despertarnos. Y, en todos los casos, el deseo permite concentrar nuestra energía. Dogen, por ejemplo, decía: "Si practicáis con una gran energía, como la desplegada por alguien que está enamorado de una mujer de la alta sociedad, no dejaréis de realizar el despertar". Dicho de otro modo, el deseo no siempre es negativo, es incluso lo que anima y da un sentido a nuestra vida. La gente que ya no desea nada cae en la depresión.

Pero el problema del mundo actual es que muy poca gente está verdaderamente despierta. Vivimos en un mundo muy materialista. Sin reflexionar en ello, perseguimos todo tipo de objetos de satisfacción. Los deseos se multiplican hasta el infinito sin que jamás estemos satisfechos, porque no hemos descubierto nuestro verdadero y más profundo deseo. Entonces, perseguimos sucedáneos, como alguien que tiene sed de amor y se vuelve alcohólico. Simplemente se ha equivocado de objeto. El objeto de su deseo era el amor verdadero, pero a falta de haberlo encontrado, se consuela con el alcohol, como otros con la comida, el dinero, el poder, los honores. Todos estos objetos de deseo son, simplemente, el signo de una falta de Despertar.

El Maestro Deshimaru nos decía que el Bodhisattva tiene un solo gran deseo: poder despertarse por el bien de todos los seres, para poder ayudarles a despertarse. Cuando tenemos este deseo y nos concentramos en la práctica que permite realizarlo, todos los otros deseos se hacen menos importantes. Podemos contentarnos con una vida sencilla, desear cosas sanas que contribuyan a la salud del cuerpo y de la mente y que no creen ni sufrimiento ni enfermedad. Y es porque, en el fondo, nuestro espíritu está verdaderamente satisfecho de haber encontrado la Vía y de caminar en la Vía justa.

Entonces, nuestra vida toma su verdadero sentido, y es de esto de lo que los seres humanos tienen la mayor necesidad, particularmente los jóvenes de hoy en día. Pues lo que la sociedad les propone, no satisface su deseo de “tener un sentido”. Hay una carencia de dimensión espiritual en nuestra sociedad y, a veces, algunos explotan esa carencia proponiendo creencias fanáticas. Los dos más grandes peligros de la sociedad actual son el materialismo y el fanatismo espiritual, que es la respuesta completamente errónea a la falta de espiritualidad. Practicar zazen, practicar una sesshin y concentrarse en la Vía es importante, no sólo por uno mismo, sino para ayudar a todos los seres y para ser capaz de aportar una verdadera ayuda espiritual. Ser un verdadero Bodhisattva.

## El segundo aspecto del Despertar

El segundo aspecto del Despertar es la satisfacción, estar satisfecho de lo que se tiene. Buda decía: “Si deseáis escapar del sufrimiento, debéis tener un espíritu satisfecho. Estar satisfecho significa tener un espíritu feliz y apacible. Una persona satisfecha y feliz lo será, aunque tenga que dormir en el suelo; una persona insatisfecha, aunque duerma en un palacio, será desgraciada. Aunque sea rica, es en realidad pobre, mientras que la primera, es en realidad rica”.

Ese era el caso del Maestro Ryokan, que vivía pobremente en una ermita en el bosque. Se contentaba con hacer zazen, leer y escribir poemas. En uno de sus poemas dice: “Mientras el sol brilla en el cielo, con mis ropas ajadas, en el claro de luna, leo en voz alta, para mí, los sutras...” Y añade: “A los que comparten mi Fe, dejadme daros este pequeño consejo: para disfrutar de la vida infinita, no tenéis necesidad de muchas cosas”.

Cuando observamos nuestra propia vida, nos damos cuenta de que a menudo estamos buscando “otra cosa”; otro trabajo, otra compañera o compañero, ir a vivir a otro sitio, practicar otra meditación u otra Vía... Cuando no estamos satisfechos, nuestros deseos se multiplican, y cuantos más deseos tenemos, menos satisfechos estamos, pues la verdadera satisfacción es estar en armonía con la verdadera Naturaleza de nuestra existencia. Es lo que, a veces, expresamos cuando decimos que queremos ser “yo mismo”. Este deseo está en el origen del espíritu del despertar, *bodaishin*.

Antiguamente, los monjes partían en peregrinación, y cuando encontraban un Maestro, el Maestro preguntaba:

“¿Qué has venido a buscar aquí?”

“¡Quiero convertirme en Buda!”

“¡Pero si ya eres Buda! ¿Cuándo vas a cesar de errar?”

Somos ya nosotros mismos, *immo*, puesto que se trata de nuestra verdadera Naturaleza. Entonces, ¿Por qué preocuparnos de ello? Es, sin duda, porque no llegamos a ser verdaderamente uno con nosotros mismos. Nuestro espíritu está siempre dividido, insatisfecho con lo que somos.

Es cierto que es imposible identificarse con el propio pequeño ego cuando ese sí mismo, está limitado por nuestras construcciones mentales, cuando nos hacemos una idea de nosotros mismos, de eso que llamamos “nuestra identidad”, que hace de nosotros alguien especial, diferente de los otros... y de pronto, alguien limitado que es construido rechazando todo lo que él considera que no es él. El ego se construye en oposición al no-yo y eso empieza cuando el niño comienza a decir “no”, a estar en la negación. Pensamos que es la afirmación de su libertad. Pero la verdadera libertad no reside en el “no”, en la oposición sino, por el contrario, en el “gran sí”, en el reconocimiento y la aceptación de lo que somos en realidad, en el fondo, es decir uno con todo el universo, unido a todos los seres. Entonces, el caparazón, la armadura de nuestro ego se disuelve y podemos movernos libremente, espontáneamente.

La verdadera satisfacción no reside en el dominio del tener, sino en la cualidad de ser. Zazen nos hace realizar esta cualidad de ser, permitiéndonos abandonar todos nuestros apegos, todas nuestras fabricaciones mentales, y realizar que somos simplemente “eso”.