

---

# La mente sin oposición

**Kusen de Roland Yuno Rech - sesshin du Vallon (Vosgos), abril de 2012**

Cuando se practica zazen durante un tiempo, como ocurre en las *sesshin*, la mente se purifica de forma natural. Es lo que llamamos *sekishin*, una mente sin ego, sin contraposición.

Practicamos con esa actitud, profundamente sincera y a la vez directa, sin complicaciones, como la mente de un niño, que no se detiene en nada, ni en los pensamientos ni en las emociones, y se armoniza con la realidad, donde nada permanece. Así, encontramos en nuestra práctica la mente de los antiguos budas, *kobushin*. Pero tampoco se debe añorar la mente de los antiguos budas.

Una vez, un monje le preguntó a Daisho Kokushi: « ¿Qué es la mente de los antiguos budas? » El maestro respondió: « Las paredes, las tejas y las piedras. » Es decir, nada de especial.

La mente de los antiguos budas es aquello que se manifiesta en cada fenómeno con que nos encontramos, que manifiesta su realidad última, tal y como es, *immo*, simplemente así. Cuando alcanzamos esta actitud en nuestra práctica, nos damos cuenta de que la vía es la mente de todos los días, la mente normal. No es nada de especial.

Es el último aspecto de la mente del que habla el maestro Dogen en el *Shinjin Gakudo*. Tras una *sesshin*, todos volvemos a casa para seguir con nuestra vida cotidiana y a veces sentimos nostalgia de la *sesshin*, de la realización de la mente durante la *sesshin*. Tendemos a ver esta mente como la opuesta a la mente normal, cotidiana. Tendemos a ver la vía como algo extraordinario, que existiera especialmente en determinados lugares, como los templos, los monasterios o el *dojo* en el que practicamos zazen. Y contraponemos esta mente a la mente normal, cotidiana.

Un día, el joven Joshu le preguntó a su maestro, Nansen: « ¿Qué es la vía? » Nansen respondió: « La mente normal » – la de todos los días, la de la vida cotidiana – « es la vía », « *heijoshin kore do* ». Y se convirtió en un famoso *koan*.

Al oír esto por primera vez, nos sorprendemos como se sorprendió Joshu, que preguntó: « Entonces, ¿ debemos dirigirnos a ella? » Nansen respondió: « Si tratas de dirigirte hacia ella, te estarás alejando. » Y Joshu se sintió aún más sorprendido: « Si no trato de acercarme, ¿ cómo puedo saber que es la vía? » Nansen respondió: « La vía no pertenece al saber ni al no saber. Saber es una ilusión, no saber es confusión. Si realizas la vía de la no duda verás que es como un vacío inmenso e ilimitado, como el vasto cielo. ¿ Cómo quieres que haya verdadero o falso dentro de la vía? » En ese momento, Joshu realizó el despertar gracias a la respuesta del maestro Nansen. Desde entonces, cuando se le preguntaba: « ¿ Qué es la vía? ¿Cuál es su esencia? », respondía: « ¿ Has desayunado? » « Sí. » « Entonces, ¡ ve a lavar tu bol! ».

La vía no es nada de especial. Es simplemente concentrarse en el aquí y el ahora, estar a cada instante en plena armonía con la realidad del momento, en una realidad en la que nada permanece y no hay nada a lo que aferrarse, con lo cual se puede abandonar el ego por

completo. No sacrificamos nada porque el ego y todos sus apegos no son más que construcciones mentales.

Abandonarlo no es más que volver a nuestra verdadera condición normal, armonizarnos con nuestra verdadera naturaleza de buda, con lo que somos en realidad desde siempre y de lo que nos hemos alejado, lo que hemos perdido de vista a fuerza de perseguir todo tipo de ilusiones.

Participar en una *sesshin*, hacer zazen nos devuelve el contacto con nuestra realidad más íntima, nos armoniza de forma natural e inconsciente con nuestra verdadera naturaleza. Si se quiere hacer esto consciente y voluntariamente, practicando con una consciencia individual que quiere realizar el despertar, el verdadero yo, y rechazar la ilusión, entonces es imposible. Seguimos siendo presos de un funcionamiento mental dualista, que es la causa de todo sufrimiento. El querer saber qué es la vía se convierte en un nuevo objeto que perseguimos, algo especial, y echa por tierra nuestros esfuerzos por conseguirlo. Aunque parezca que estamos practicando la vía, estamos muy lejos de ella.

Si uno se contenta simplemente con practicar, momento a momento, sin tratar de aferrarse o rechazar nada, abandonando todas nuestras ideas sobre la vía, sobre Buda, sobre el *satori*, entonces el despertar se realiza natural e inconscientemente. Y nuestra vida se armoniza naturalmente con el orden cósmico, como expresa el poema sobre la mente normal del maestro Mumon:

«Cientos de flores en primavera,  
la luna en otoño,  
la brisa fresca en verano  
y la nieve en invierno.  
Para quien no tiene vanas nubes en la mente,  
todas las estaciones son una buena estación.»

Se podría añadir: todos los momentos son un buen momento, todos los lugares son un buen lugar.