
La Apertura de Corazón

Kusen de Roland Yuno Rech- Moissac - noviembre 2018

La pelvis está ligeramente basculada hacia adelante. Tomamos firmemente apoyo en el suelo con las rodillas. A partir de la cintura, estirad la columna vertebral y la nuca recogiendo el mentón y relajando los hombros. Buscad constantemente el tono justo de vuestro cuerpo, ni demasiado tenso, ni demasiado relajado. Esto implica una observación íntima de nuestro cuerpo.

Y esta vuelta al cuerpo, de manera regular durante la práctica de zazen, evita que nos dejemos embarcar por nuestros pensamientos. El cuerpo nos devuelve al aquí, la respiración al ahora. El leitmotiv de nuestra práctica, es volver al aquí y ahora. Pero eso debe ser realizado concretamente, es decir, instante tras instante, sin dejarnos distraer por nuestras fabricaciones mentales. Estamos sentados ante la pared, lo que nos evita ser distraídos por los objetos del mundo exterior.

Concentrarse en la respiración y en el cuerpo no quiere decir quedarse ensimismado. Al contrario, la concentración en el cuerpo permite desapegarse del mental ordinario que fabrica sin cesar nociones opuestas, tales como la práctica y el despertar que espero obtener más tarde, yo y los otros, yo y Buda.

Abandonar ese apego a la fabricación mental que es nuestro ego, es lo que permite la apertura del corazón y de la mente. Lo que permite, al no estar ya repletos de nuestras preocupaciones personales, poder volvernos receptivos a los otros y a la naturaleza. Es lo que permite la empatía, es decir, la capacidad natural que tenemos de ponernos en el lugar del otro. Y esa capacidad es, a menudo, obstruida por el egocentrismo que hemos desarrollado desde nuestra infancia por el excesivo apego al ego. Como ya he dicho, el ego es necesario, pero no puede ser sobrevalorado.

Muchas cosas en la vida son necesarias: es necesario comer, pero no volverse bulímico. Es necesario tener relaciones sexuales, pero no volverse un obseso sexual. Es necesario ganarse la vida, pero no volverse excesivamente ambicioso y buscar puestos elevados con alto salario, en detrimento del resto de la propia vida y, a menudo, en detrimento de los otros.

La enseñanza de Buda, el Óctuple Sendero, la práctica de la Vía, es la práctica de la Vía del Medio que abraza los polos de toda nuestra dualidad, en particular a uno mismo y los otros. Ser capaz de ponerse en el lugar del otro implica un espíritu ligero, un espíritu suficientemente desapegado de sí mismo como para poder salir de sí y ponerse en el lugar del otro. Es un movimiento natural. Es preciso reencontrar ese movimiento natural eliminando los obstáculos a la empatía, en particular el miedo a dañarse uno mismo si dedicamos la atención y el tiempo a los otros. Al practicar zazen remediamos ese miedo, pues ya no hacemos diferencia entre uno mismo y los otros. Cuidar de los otros es cuidar de uno mismo. Es lo que hacemos en una vida en la que, el espíritu que separa sin cesar, que discrimina, es dejado de lado.

Desde que somos capaces de colocarnos en el lugar del otro, aparece el espíritu de compasión, que no tiene nada que ver con un mandamiento del tipo: "Ama a tu prójimo como a ti mismo".

El amor no se ordena, tampoco la compasión. La compasión proviene de esa facultad de convertirse en el otro. No sólo sentir eso que necesita, sino ayudarlo de verdad. Y la mejor manera, como decía el sexto patriarca, el Maestro Eno, es ayudar al otro a despertarse a su verdadera Naturaleza de Buda; pues en el fondo, es nuestra Naturaleza de Buda la que nos despierta a cada uno, la que nos libera.

No podemos liberar a los otros. A veces, traducimos el primer voto del bodhisattva por “hago el voto de liberar a todos los seres”. Esto no es posible. No podemos liberar a los otros, pero podemos ayudarles a liberarse, a ser liberados por su Naturaleza de Buda, con la que podemos ayudarles a entrar en contacto, principalmente gracias a la práctica de zazen, la práctica justa de zazen.

La capacidad de sentir compasión, compasión activa, es el mejor criterio para medir nuestra evolución en la Vía. Aunque practiquemos asiduamente, aunque estemos muy concentrados, si permanecemos egocéntricos, si no nos preocupamos de los otros, si no sentimos el deseo profundo de ayudarlos, es que algo no se ha hecho realidad, algo no se ha resuelto en nosotros. Entonces, es inútil culpabilizarse, pero es bueno sentir qué es lo que pasa, qué hace que haya un obstáculo a la apertura del corazón.

En un primer tiempo, puede que sea útil ponerse conscientemente en el lugar del otro, una especie de ejercitarse, por ejemplo, desarrollando la capacidad de escucha. Mientras que, a menudo, las personas que hablan entre sí, no tienen más que una necesidad que es hablar de ellos mismos, tomar la palabra para hablar de sí mismos. Tenemos problemas para estar de verdad a la escucha del otro. Así, en un primer tiempo puede ser bueno ejercitarse en la empatía.

Por ejemplo, los *samu* son un excelente terreno de ejercicio de la empatía. En una cocina, la gente que trabaja junta, puede estar constantemente atenta a hacer el gesto justo para ayudar al otro en lo que está haciendo. La empatía es lo que permite a los seres humanos cooperar. En un lugar, cada uno debe estar concentrado en lo que tiene que hacer pero, al mismo tiempo, abierto a lo que hace el otro para cooperar.

Y esta apertura de corazón, esta atención al otro, se extiende igualmente a todo nuestro entorno. Cuidar el medio ambiente, es cuidarse a sí mismo. Contaminar el medio ambiente, es contaminarse uno mismo. En interdependencia, todo lo que hacemos, termina por volver a nosotros mismos.

Tener compasión por los seres, ayudarlos, es también tener compasión por uno mismo y ayudarse uno mismo, pues en el fondo, no hay separación real entre los dos. Hacer realidad esto nos quita el miedo de perjudicarnos a nosotros mismos, por ser demasiado compasivos y no estar suficientemente centrados en nosotros mismos.

Ser capaces de ponernos en el lugar del otro es la clave para unas relaciones armoniosas, particularmente en las parejas. A menudo, las parejas se reprochan mutuamente su egoísmo. La vida de pareja, es un excelente lugar de práctica de la Vía. En la intimidad con alguien, es importante sentir el deseo del otro, ponerse en su lugar y cubrir su deseo. Cuando los dos hacen lo mismo, es decir están en una reciprocidad de atención el uno al otro, entonces, la pareja funciona bien.

Esta apertura de corazón en una relación de amor con alguien, no debe ser limitada a la relación amorosa. Buda, enseñaba a ejercitarse justamente, en eso que llamamos la práctica de los Cuatro Ilimitados, ejercerse en la compasión: En primer lugar con la gente que amamos. Es lo más fácil. Luego con la gente que nos es indiferente, los vecinos, la gente con la que nos cruzamos en la calle, en el trabajo. Y finalmente, con la gente con la que tenemos dificultades, que pueden habernos hecho daño, que no estamos dispuestos a amar en absoluto.

Y, ejercitarse en la compasión, la empatía, colocarse en el lugar del otro, sentir sus necesidades, no juzgarlas, sino, al contrario, encontrar la manera de ayudarle y, sobre todo, permitirle tomar conciencia, ser capaz de ayudarse a sí mismo, es la práctica del bodhisattva. Es lo que hace que nuestra práctica, lejos de ello, no esté limitada a sentarnos cara a la pared y volver la mirada hacia el interior sino, al contrario, abrimos a todas nuestras relaciones con nuestro entorno, con un espíritu de compasión y benevolencia.

Los dojos, la sangha, son lugares privilegiados para ello, pues todos tenemos el mismo estado de espíritu, practicamos todos en la misma dirección. Así, empezamos por la *sangha*, porque ella se convierte en el tesoro, el tercer tesoro, pero que al mismo tiempo, como decía el Maestro Dogen, en la presencia de Shakyamuni Buda aquí y ahora. El *Dharma*, las enseñanzas, todavía pueden ser algo relativamente abstracto, pero la *sangha* son seres vivientes que encarnan el *Dharma* de Buda. Cuando actualizan su presencia entre nosotros, somos, de alguna forma cada uno, los representantes de Shakyamuni Buda.

Si nos comportamos así, teniendo en cuenta esto, la sangha se vuelve un verdadero tesoro y venir a ella a practicar una verdadera felicidad.