
No imaginar sino vivir

Kusen de Roland Yuno Rech - Niza, septiembre 2015

Durante zazen, continuad concentrándoos en la postura del cuerpo, especialmente en la verticalidad de vuestra espalda, el mentón recogido, la nuca y la columna vertebral bien estiradas y los hombros relajados. Inspirad y espirad calmadamente por la nariz, relajad bien el vientre, dejad que el peso del cuerpo presione sobre el zafu, y también sobre las rodillas.

Cuando nos concentramos así en la postura del cuerpo y, estamos atentos a la respiración, podemos, fácilmente, dejar pasar todos los fenómenos que surgen en nuestra mente.

En general, tratamos de asir lo que nos gusta, lo que amamos, y rechazar o evitar lo que no nos gusta, de manera que nuestra vida es, a menudo, como un combate permanente para obtener algo o evitarlo. Así, raramente estamos, de verdad, en paz.

Pero en zazen, la postura de nuestro cuerpo, inmóvil como una montaña, no se deja sacudir por nada, y, eso influye a la mente que, a su vez, deja de dejarse llevar por las emociones, por los problemas, por las preocupaciones. Como no perseguimos ni rechazamos nada, la agitación mental se calma y encontramos una gran paz interior y una gran libertad de espíritu. Pues en zazen, el espíritu ya no está condicionado por asir lo que le gusta y rechazar lo que no le gusta.

En ese momento, nuestra mente puede contemplar cada cosa, cada situación, cada ser que nos representamos, de una manera mucho más objetiva, dejando que nuestra visión sea despojada de nuestras preferencias y de nuestras aversiones. Y, aunque esas preferencias o aversiones se manifiesten en el espíritu de zazen, las observamos como observáramos otro fenómeno, de manera que, la mente en zazen es siempre mucho más vasta que lo que la atraviesa, que lo que la ocupa o preocupa. Esta mente vasta tiene el poder de liberarnos de nuestros apegos y de nuestros hábitos, de permitirnos adoptar una visión nueva en nuestra vida.

El Maestro Deshimaru nos decía, a menudo, que practicáramos zazen como si fuéramos a entrar en nuestro ataúd. En ese momento, ¿qué sería lo importante? Ciertamente, muchas de nuestras preocupaciones actuales desaparecerían. Entonces, ¿por qué esperar a los últimos momentos de nuestra existencia para encontrar la paz del espíritu?

Más vale practicar zazen cada mañana al despertarnos y, así, empezar la jornada con una mirada vasta sobre nuestra vida, observar toda nuestra vida desde el punto de vista de Buda, es decir, del espíritu del Despertar. Entonces, esta práctica, se convierte en una verdadera revolución interior, que tiene el poder de pacificarnos, dejándonos entrever otra manera de funcionar y, sobre todo, permitiéndonos experimentarla, no sólo imaginarla sino vivirla.

Entonces, lo que es posible en zazen puede vivirse en la vida cotidiana, si cuidamos de concentrarnos en nuestros gestos, nuestro cuerpo, nuestra respiración y estamos atentos al aquí y ahora. Lo que supone que dejamos pasar todos los pensamientos, que no nos dejamos arrastrar por ellos. Dicho de otro modo, si logramos el verdadero dominio de la mente.