

Nuestra vida se convierte en práctica

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, 4 diciembre 2013

Levantarse cada mañana para venir al dojo a hacer zazen cuando llega el invierno y cuando todavía es de noche no es cosa fácil. Por eso algunos tienen tendencia a disminuir su práctica en ese momento en que llega el invierno. El Maestro Deshimaru, que ya había constatado ese fenómeno, decía: “Estos son monjes de estación” ellos florecen en primavera y en verano y desaparecen en otoño y en invierno.

En realidad, comenzar la práctica de zazen es algo atractivo, y muchas personas se inician en esta práctica. Como también decía el Maestro Deshimaru: “lo más difícil es continuar constantemente”. Es lo que en el zen se llama *gyoji*: “gyo” la práctica, “ji” continua. Pues para continuar regularmente, esto implica tener una cosa clara: dar la prioridad a la práctica por encima de otras ocupaciones. No es que, bien entendido, pretendamos eliminar toda otra ocupación, sino que la práctica se convierta en la fuente de todas nuestras otras actividades, las que entonces, de hecho, se enriquecen y se convierten -como la práctica de zazen en sí misma, en el dojo- en una forma, una expresión de la práctica de la Vía.

Y de repente se trata, sin lugar a dudas, de un *gyoji*, es decir de una práctica constante. No solamente porque la practicamos diariamente sino porque además la practicamos 24 horas sobre 24. Ya no hay diferencia entre practicar y vivir: nuestra vida se convierte en práctica. Así que, sin saberlo, nosotros permanecemos constantemente inmersos en la Vía, siendo la Vía la realidad tal cual es.

Es evidente que nosotros somos esta realidad tal cual ella es. Lo que nos aleja son nuestras construcciones mentales, el hecho de que nuestro cerebro dualista toma la delantera en nuestra manera de pensar, que se crean más y más separaciones, dualidad en nuestra vida, especialmente entre uno y los demás, con una exacerbación del individualismo, del egocentrismo y también entre la práctica y la realización.

Es decir que es el marco de la técnica, como lo remarcaba el filósofo Heidegger, el que prevalece. La mente busca apropiarse de todo, utilizar todo, en especial la naturaleza, para su provecho, manipulándola.

Aplicado a la práctica del zen sucede esto: yo hago zazen para mi ego, yo utilizo el zazen cuando esto me conviene, cuando esto me beneficia, cuando esto me hace desear. En ese momento esto quiere decir que es el ego el que dirige nuestra vida.

Este ego, evidentemente, no es siempre malo, negativo, ya que es el ego el que experimenta el sufrimiento de esta forma de funcionamiento y que, justamente a causa de esto, un día se plantea que quizás hay otra manera de ser, otro camino posible en la vida, y por lo que el sale a la búsqueda de una práctica como zazen.

Por tanto comenzamos casi siempre a practicar porque nuestro propio ego lo desea, además espera beneficios para sí mismo. Y de hecho estos beneficios son reales, pero mientras

continuemos practicando con esta motivación egocéntrica el verdadero beneficio de zazen no puede realizarse, ya que continuamos encerrados en los límites de nuestro egocentrismo.

El Maestro Dogen ya había recalcado esto en el capítulo 7 del *Gakudo Yojinshu*, diciendo: “Unas veces es el yo -el ego- el que arrastra al Dharma -la práctica, la Vía-, otras veces es el Dharma -la Vía, el Tao- quien arrastra al ego más allá de sí mismo” Y él precisaba: “Cuando es el ego el que arrastra al Dharma -la práctica-, el ego es fuerte y la práctica –el Dharma- son débiles. Viceversa, cuando es el Dharma, la práctica quien arrastra al ego, es el Dharma el que es fuerte y el ego el que es débil.”

Y él concluía diciendo: “El secreto de nuestra escuela zen es que, en realidad, estos dos aspectos coexisten siempre, y deben coexistir.” Es decir que unas veces la práctica es voluntaria, arrastrada por el ego, con el inconveniente de que en ese momento ella sigue siendo limitada, y no permite una verdadera liberación y otras veces la práctica es natural, como es evidente tomando parte de la vida, y el *gyoji*, la práctica constante, se vuelve como el hecho de respirar. En ese momento el yo es débil, es decir que no es él quien lleva las riendas, él se pone al servicio de la Vía, él sigue el movimiento. Entonces, en ese momento, la práctica se vuelve fácil, natural y verdaderamente liberadora pues ella nos hace funcionar en armonía con el Dharma.

Es así que es posible tener una práctica real de *gyoji*, una práctica constante, no solo viniendo diariamente a hacer zazen sino viviendo todos los días, y las noches como una actualización de aquello que se realiza en zazen, es decir una vida abierta al infinito, a lo ilimitado, despojada de los límites que nos impone nuestro egocentrismo. Es el verdadero significado del dharma de Budha, de la práctica de zazen el realizar esto.

Transcripción de la grabación, disponible en podcast en el sitio web del dojô zen de Niza.