

---

# ¡No olvidéis ser felices!

**Kusen de Roland Yuno Rech - Moissac, noviembre de 2018**

Cuando inspiráis, sed totalmente un cuerpo-mente inspirando. Cuando espiráis, sed totalmente cuerpo-mente espirando. Cuando practicamos así, el mental se calma. Se calma la agitación y podemos sentir un sentimiento de paz y plenitud que nos llenan en este instante. Algo así como si hubiéramos errado en el desierto y encontrado al fin un oasis donde refrescarnos, donde beber. Y, este encuentro, este descubrimiento nos llena de gozo.

Me he dado cuenta de que la gente que practica zazen, incluso desde hace mucho tiempo, parecen desprovistos de alegría, incluso, a veces, como llenos de hastío. El hastío, es un gran obstáculo al despertar y, sobre todo, a la transmisión del despertar. Lo que quiere decir que es muy importante despertarse uno mismo, para que este despertar, que nos sobrepasa completamente, termine por irradiar a nuestro alrededor. Especialmente a través del gozo que emanamos. El gozo, es uno de los siete grandes factores de despertar enseñados por el Buda. A menudo, sólo retenemos de la enseñanza de Buda el sufrimiento y los remedios al sufrimiento. Precisamente, el hecho de que el sufrimiento tenga remedio y que podamos experimentarlo es una fuente de gozo, pero no hablamos de ello suficientemente. Es importante desarrollar esta capacidad.

Pienso que la gente que entra por primera vez a un dojo, si encuentra gente gozosa de practicar junta, sentirá la necesidad de quedarse. Si se encuentran con gente cansada, sin entusiasmo, no volverán. Esto se puede notar incluso en la forma de entonar los sutras. Nuestra manera de cantar expresa nuestra calidad de ser, así que hay que cuidar esto. Es importante que haya una adecuación entre lo que realizamos en zazen y lo que expresamos a través de nuestra actitud, nuestro comportamiento, nuestros sentimientos. Y si esa adecuación no se produce, es que hay un problema que hay que resolver, esto se convierte en un *koan*. Algo le falta a la práctica, algo que hay que remediar, no sólo por uno mismo, sino para el bien de los otros. Pues, fundamentalmente, somos interdependientes los unos de los otros. Es el sentido profundo del Despertar de Buda.

Esta interdependencia no es algo que haya que comprender mentalmente. Como ya he dicho esta mañana, todo el mundo puede comprender esto, en especial los científicos. Todas las ciencias, las ciencias humanas, las ciencias físicas trabajan para las leyes de la interdependencia, la causalidad. El Buda fue el primero en la historia humana en anunciar las leyes de causalidad. Pero comprender esto no es suficiente o es que no lo hemos comprendido suficientemente bien.

Normalmente, esto debe aportar una gran liberación con respecto a lo que dificulta nuestra vida, nos impide florecer, vivir gozosamente. Los monjes budistas tienen fama de alegres cuando son muy pobres, cuando viven en la mayor indigencia. Es porque están liberados de los apegos y todas las preocupaciones concernientes a su vida cotidiana. Han comprendido que lo importante en la vida, no es lo que tenemos, lo que poseemos, sino nuestra manera de ser. Nuestra manera de ser depende de nuestro estado de espíritu. Nuestro estado de espíritu puede cambiar de un instante a otro. En cuanto tomamos conciencia de una ilusión, de un

-----

error, es importante abandonar esa ilusión, ese error, de manera, una vez más, que no haya desequilibrio entre nuestra comprensión y nuestra realización.

Es, normalmente el sentido de la *sesshin*. Durante esta *sesshin* todo el mundo tiene una práctica fuerte. Había incluso un entusiasmo particular en levantar la mano para el *samu*, que es algo raro y que me ha gustado. Os deseo que continuéis profundizando vuestra práctica en esta dirección. La dirección que permite una verdadera apertura de corazón, pues el gozo provoca la apertura, el gozo irradia, el gozo es comunicativo. El gozo ayuda a los otros. Cuando estamos tristes nos recogemos sobre nosotros mismos. Cuando estamos alegres, estamos más expansivos, más vueltos hacia los otros. Tenemos necesidad de compartir, es el mensaje que quisiera transmitir en este fin de *sesshin*.

El Maestro Deshimaru decía: “¡Sed felices! Es bueno para los otros, no es egoísta. ” Yo digo: “¡Sed felices, pero sed también alegres!” La felicidad es algo íntimo, el gozo es más expansivo. Los dos son importantes.

Y si tenéis dificultad para sentir gozo, preguntaros por qué, seguramente hay un error en algún sitio. Pero no digas que es, ¡porque eres consciente de los sufrimientos del mundo! Buda era totalmente consciente de los sufrimientos del mundo. Ese fue el punto de partida de su búsqueda, del Despertar, de Bodaishin; eso no le impedía estar siempre gozoso, sonriente. Pues había comprendido que los sufrimientos del mundo tienen causas que podemos remediar y que, el sentido de nuestra vida en particular, es poner remedio a esos sufrimientos, los nuestros y los de los otros y, sobre todo, transmitir el caminar, la práctica que nos permite a cada uno despertarnos a nosotros mismos y resolver las causas de nuestro sufrimiento. Es importante tener confianza en esto, confianza en la Naturaleza de Buda de cada uno que permite hacer realidad esto y por tanto transmitirlo.

También durante esta *sesshin* ha habido una gran calidad de silencio ¡Es raro en el dojo! Así habéis hecho realidad los puntos importantes de la práctica: la concentración en *zazen*, el silencio, el *samu*... Continúad así, no sólo en *sesshin* sino en vuestra vida cotidiana.

¡Y noos olvidéis de estar alegres!