
Penetrar la Vía no es difícil

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, abril de 2015

*Entrar en la Vía no es difícil
mientras no haya avidez, ni odio, ni elección, ni rechazo.*

Estos dos primeros versos del *Shin Jin Mei* expresan la esencia de la Vía de Buda, la esencia de nuestra práctica de zazen. La Vía, el Tao, es el orden cósmico, la realidad última y, al mismo tiempo, la práctica, el recorrido, que posibilitan al ser humano el armonizarse con aquello que realmente participa de esa verdad o realidad última.

Generalmente, nuestra visión de la realidad se ve deformada por nuestras emociones, es decir, por nuestras preferencias y aversiones. Juzgamos lo que es bueno o malo en función de nuestro karma, de nuestros condicionamientos. La práctica de zazen permite tomar distancia de este karma, de estos condicionamientos, al verlos manifestarse en nuestra mente durante zazen, pero sin ya adherirnos a ellos, es decir, viéndolos como lo que son: condicionamientos.

No adherirse a ellos, no vernos condicionados por nuestros hábitos mentales, por nuestra historia, por la sociedad, por la moda o las ideologías, no quiere decir no elegir nada, pues en la vida nos vemos continuamente obligados a escoger. Incluso en zazen, cuando nos acosan los pensamientos, las preocupaciones, optamos por abandonarlos aunque también, a veces, optamos por ocuparnos de ellos y reflexionar al respecto.

Por lo tanto, entrar en la Vía no significa estar en una vida totalmente contemplativa, fuera de la acción, y evitar así cualquier tipo de elección, sino que es poder elegir liberados de nuestras preferencias egoístas, sin estar ya condicionados por nuestras emociones. Esto tampoco quiere decir dejar de sentir emociones, sino verlas por lo que son y no dejar que nos dominen.

Retirarse de la vida diaria para venir al dojo a hacer zazen es darse la posibilidad de experimentar otra manera de ser, libre del peso del pasado; de ver cada día la vida desde un nuevo día. Es lo que Kodo Sawaki llamaba “quitarse las gafas coloreadas” por el karma, que nublan nuestra visión de la realidad.

Pero zazen no es solo un feliz paréntesis, un retorno a la mente apacible, en el seno de una vida sumergida en los fenómenos, agitada y a menudo dolorosa. No es solo un paréntesis, pues lo que experimentamos en zazen transforma profundamente, transforma nuestra manera de ver las cosas de la vida, permite que las veamos desde un punto de vista más profundo. Y, por tanto, nos permite tomar decisiones que no tengan en cuenta solo nuestro pequeño interés personal, nuestras preferencias o nuestras aversiones, sino que también incluyan el bien común.

Porque nuestra vida real es una vida en total interdependencia con todos los seres. No tener en cuenta esta interdependencia es condenarse a sufrir y a hacer sufrir a los demás. Tenerla en cuenta es darse la posibilidad de llevar una vida feliz, que tenga sentido, que no genere conflictos o, en todo caso, que no los genere excesivamente. Es también darnos la posibilidad

de armonizar en nosotros el aspecto emocional —que no podemos abolir— con la sabiduría, que en definitiva es la que debe guiarnos.

Entonces, ¿entrar en la Vía no es difícil? No es tampoco fácil pues es ir al encuentro de todos nuestros hábitos mentales. Pero como seguir nuestros hábitos mentales vuelven difícil la vida, entrar en la Vía finalmente no es difícil. Y cuanto más la practicamos, tanto más fácil se hace, y tanto más natural y evidente se vuelve; tanto más se disuelven nuestras complicaciones mentales, tanto más se disuelven en la vasta mente, en la mente que tiene la capacidad de abarcar las contradicciones que, de hecho, no son sino aparentes.

Por eso, empezar cada día con la práctica de zazen es el mejor modo de hacer de cada jornada una ocasión para practicar la Vía, no solo durante la hora de zazen sino en todos los momentos sucesivos de la jornada que comienza.