
Pensar en no pensar

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, Marzo 2012

Durante zazen, no sigáis vuestros pensamientos. La conclusión del *Shobogenzo Zazengi* del maestro Dogen reanuda aproximadamente término por término su enseñanza en el *Fukanzazengi* a propósito de la manera de pensar en zazen. Él nos dice:

“Sentados en zazen, silenciosamente e inmóviles, pensar en no pensar ¿Qué es pensar en no pensar, sin pensar? Eso es, en sí mismo, el arte esencial del zen. Zazen no es el aprendizaje del zen, es la puerta del Dharma, del gran reposo y de la felicidad. La práctica realización sin sombra.”

Como estas dos o tres frases resumen la esencia de la práctica, merecen ser profundamente meditadas; y, al mismo tiempo, es preciso comprenderlas, sin complicarse la mente a propósito de ellas, sin que eso nos dé demasiado que pensar.

“Sentados en zazen silenciosamente”: Es evidente que en zazen no hablamos, aparte de la enseñanza, a veces. Pero “silenciosamente” quiere decir también parar todos los ruidos interiores, todas las discusiones que, a menudo, tenemos con nosotros mismos.

“Inmóvil”: por supuesto que, el cuerpo no se mueve, aunque, imperceptiblemente, rectificamos la postura, al principio voluntaria e inconscientemente, después, con el hábito, inconscientemente y naturalmente. Pero, inmóvil, también quiere decir, dejar de perseguir sea lo que sea. No es sólo la postura del cuerpo la que está vertical e inmóvil, la actitud de la mente también está vertical. Es decir, totalmente concentrada aquí y ahora. Nada se adhiere a esta verticalidad de la mente, todo se desliza, como en una pared perfectamente lisa. Nada nos arrastra hacia adelante o hacia atrás, en el pasado, en el futuro, a otro lugar.

Estamos aquí y ahora gracias al hecho de *“pensar en no pensar”*, es decir, acordarse de no seguir los pensamientos. Los pensamientos aparecen, tienen una tendencia natural a desarrollarse, a asociarse los unos con los otros, en un desarrollo infinito, por asociación. En zazen podemos dejar que estas asociaciones se desarrollen. Es el funcionamiento natural de la mente, que refleja el funcionamiento natural del cerebro, que tan pronto como te despiertas, e incluso de noche, mientras estás vivo, mantiene tus conexiones neuronales actualizando constantemente tus circuitos. Un cerebro vivo no es un electroencefalograma plano, la total inactividad, sino que, son intercambios, interacciones permanentes. Pero, estos intercambios, estas interacciones se desarrollan independientemente de nuestra voluntad, de nuestra consciencia, de nuestra voluntad de reflexionar, de resolver problemas, etc.

En zazen, podemos dejar hacer conexiones naturales; pues querer pararlas es extremadamente difícil y contraproducente, vamos contra la corriente natural de la vida. Incluso cuando podamos llegar a ciertos momentos de total inactividad cerebral y de total no pensamiento, eso representaría una experiencia totalmente extraordinaria, efímera, y la actividad normal del cerebro y de la mente se reanuda de todos modos poco después.

¿Cómo “*pensar en no pensar*”? sólo sin pensar en ello, sin utilizar el pensamiento voluntario, consciente y recordándose el no seguir los pensamientos, practicando el soltar presa de instante en instante, volviendo a la verticalidad de la espalda y a la atención a la respiración. Sólo sin pensar en ello, sin utilizar el pensamiento voluntario, consciente y recordándose el no seguir los pensamientos, practicar el soltar presa de instante en instante, volviendo a la verticalidad de la espalda y a la atención a la respiración.

Así, zazen ya no es el aprendizaje del zen en tanto que filosofía, religión. Es sólo, y mucho más esencial, la experiencia inmediata de la “práctica realización sin sombra” Es decir, las sombras del mental dualista, que discrimina y se apega a los objetos del pensamiento, que crea las dualidades yo, los otros, mi práctica, mi despertar futuro, etc.

Experimentar esta práctica-realización supone una gran fe, una gran confianza en el hecho de que no hay ya necesidad de añadir nada a nuestra existencia tal cual es, que todo está ya ahí, que es suficiente con abandonar lo que obstruye nuestra visión clara de la realidad. Entonces se abre de par en par “*la gran puerta del Dharma, del gran reposo, de la gran felicidad,*” es decir, del nirvana, de la extinción de todas las causas de turbulencia y de sufrimiento. No se trata sólo de extinción, “*gran descanso*”, que después de todo parece equivaler a la muerte, el nirvana como extinción, pero, Dogen habla de “*felicidad.*” Hay un gran gozo, una gran felicidad por este logro. Un verdadero amor por la vida, por la vida despierta, por la vida de Buda, por la vida en relación con todos los seres, que es fuente de gozo, no sólo extinción en la vacuidad.

Es un gozo portador de actividad, que lleva a compartir con los otros lo que es fuente de gozo y ayudarles a remediar lo que es causa de sufrimiento.

Tal es el sentido de la práctica transmitida desde Buda, clarificada de nuevo por el Maestro Dogen, más tarde por el maestro Deshimaru y actualizada por cada uno de nosotros cada vez que hacemos realidad esta práctica-realización, esta práctica justa.