

Práctica y despertar no están separados

Kusen de Sengyo van Leuven - Saint-Thierry, mayo de 2015

Respirad tranquilamente. Distendeos conservando a la vez la espalda recta, una postura enérgica. Distendeos, relajad todas las tensiones: los hombros, la espalda, las piernas, la cara. Enviad la energía que así se libera al bajo vientre, por debajo del ombligo. Es allí donde hay que estar concentrado. Concentrad allí la energía y no en la cabeza. Abandonad así la tendencia a seguir siempre y desarrollar los pensamientos que llegan, a apropiárselos, creyendo que esos pensamientos somos nosotros mismos. Ved, por favor que no sois esos pensamientos, que no sois tampoco ese cuerpo. No podéis dominarlo, darle órdenes al cuerpo. No podéis decirle que no queréis envejecer, no estar enfermo, no morir. El cuerpo sigue, como los demás agregados, las leyes del universo. El nacimiento, la existencia, la muerte... Todas las construcciones mentales no son tampoco nosotros: nuestras convicciones no somos nosotros.

Si estáis aquí es porque estáis impulsados por un deseo profundo de realizar el despertar. Es en realidad porque habéis respondido afirmativamente al hecho que ya sois así, que fundamentalmente ya estáis despiertos, fundamentalmente Buda.

Somos fundamentalmente esa naturaleza de Buda que deseamos tanto actualizar. Se trata de actualizarla y no de ir a buscarla o de ponerse a practicar para realizarla. El joven Dogen se preguntaba: "Si ya somos todos Buda, ya despiertos, ¿para qué entonces practicar?" Pero solo cuando se fue de su patria y fue admitido en un monasterio en China, y escuchó a su maestro enfadarse con uno de sus compañeros de la tarima de práctica, golpeándolo con su vieja sandalia, gritándole: " ¡No durmáis! ¡Abandonad cuerpo y mente!". Ahí Dogen comprendió justamente que práctica y despertar no están separados: *shu sho ichi nyo*. Sin diferencia.

Para actualizar lo que somos profundamente hay que practicar; hay que practicar de manera justa, auténtica. Es decir, que no hay que practicar a partir de la ilusión que uno se hace de sí, sobre sí. Abandonad las identificaciones, los apegos a todo lo que se cree sobre uno mismo, todas las ideas que uno se hace para juzgarse a sí mismo. Solo así podemos practicar auténticamente zazen. Cuando no existe nadie que se crea diferente, separado, autónomo de todo el resto, no hay más el funcionamiento egótico que es primario y que domina. El soltar la presa continua de forma perpetua, en cada identificación, en cada apego. Buda es sin "mí". ¡Buda es todo! El despertar es insuperable y engloba todo el universo.

Entonces estamos aquí porque estamos preocupados por la asiedad y como somos fundamentalmente ya así, no hay necesidad de inquietarse, de preocuparse, de la asiedad. Es suficiente con dejar de buscar, de abandonar los apegos para realizar lo que somos desde el principio, ce que siempre hemos sido, lo que somos ahora, que seremos siempre: nunca separados del universo entero.

No hay nada de lo cual debemos asombrarnos respecto a la asiedad. Incluso si puede sorprendernos, no hay nada de lo que debemos estar sorprendidos: es así, es normal. Inmóviles seguimos solo la expansión y la contracción del universo más allá de cualquier esfuerzo personal. De esa manera podemos ver todos los fenómenos y las existencias del universo cada

vez más más bajo su aspecto real, como siendo la expresión del despertar. Todas las existencias y las formas son justamente una llamada para continuar la práctica, para profundizar el instante presente, la vastedad del universo, más allá de nuestros conceptos, de nuestras construcciones mentales.

Nadie puede despertarse y nadie puede practicar ni enseñar. No hay nadie. Hay solo zazen que hace zazen. Buda que actualiza Buda. Eso que pone Eso en acción, para tener aire fresco, viento, hay que mover, agitar el aire en el que vivimos. Para ser Buda hay que practicar el despertar mismo, sin "yo", continuamente abandonar, siempre ir más allá de lo que creemos haber comprendido.