

Practicar con el cuerpo y la mente

Kusen de Roland Yuno Rech - Le Vallon (Vosges), abril 2012

Vamos a hacer una sesshin para profundizar la práctica de la vía, con la totalidad del cuerpo y de la mente. Comprometemos toda nuestra energía en la práctica de cada instante.

Sin este compromiso, la vía permanece como un sueño, no es realizada de verdad. La realización es una cuestión de instante: instante tras instante.

De instante en instante volver al cuerpo, volver a la realidad de aquí y ahora, sin esperar nada para más tarde. La práctica debe ser completa, perfecta a cada instante, sin que falte nada, sin esperar nada de esa práctica. La mente que espera siempre alguna otra cosa se abandona en la práctica de zazen. Esa mente es lo que llamamos el mental dualista, que hace siempre algo pensando en otra cosa, como si aquí y ahora no sirviera más que para alcanzar algo en otra parte y más tarde.

Esta actitud crea una zanja, una separación irremediable entre práctica y realización y eso se convierte en causa de numerosas dudas pues, en ese momento, la práctica no es verdaderamente despierta y, evidentemente, sentimos que le falta algo, que esperamos alcanzar más tarde, cuando es esa esperanza lo que impide la realización.

Cuando nos sentamos en zazen, es preciso abandonarlo todo pues no hay necesidad de nada más que estar plenamente sentados aquí y ahora. Los que practican desde hace mucho tiempo han oído ya esta enseñanza muchas veces, pero no es suficiente con oírla y memorizarla, es preciso actualizarla constantemente, realizarla, a través de la totalidad del cuerpo y de la mente. Entonces, la práctica consiste en volver a nuestra verdadera condición normal, es decir, a funcionar de forma armoniosa con el Dharma, vivir plenamente nuestra interdependencia con todos los seres y abandonar nuestro ego que crea separaciones y obstáculos. Entonces, podemos despertarnos de verdad, ver la verdad tal cual es. Podemos despertarnos de nuestras ilusiones viéndolas desfilar en la pared de zazen y, sobre todo, podemos despertarnos a la realidad, la realidad de nuestra vida sin ninguna separación, en la que cuerpo y mente van siempre juntos, en la que uno y los otros jamás están completamente separados y en la que, sobre todo, cada instante de práctica es un instante de realización.

Es lo que, constantemente, enseñaba el Maestro Dogen. Aunque su enseñanza se remonte a hace 800 años, su valor es siempre actual. Corresponde a cada uno verificarla por su propia experiencia. No es suficiente con creer o pensar en ella, sino tratar de vivirla y ver qué pasa.

En el *Shinjin Gakudo*, el Maestro Dogen examina los dos aspectos de la práctica: la práctica con la mente y la práctica con el cuerpo. Evidentemente, el cuerpo y la mente jamás son separados. Son dos aspectos de la misma realidad que nos constituye. Cuando practicamos zazen, estudiamos la totalidad de los dos aspectos. No nos limitamos a un solo aspecto. Todo nuestro ser participa en la práctica. Nada queda fuera.

Dogen nos dice: *“Cuando estudiamos con la mente, quiere decir que estudiamos con los diferentes aspectos de la mente, tales como la consciencia, el corazón (la emoción) y el intelecto.”*

A menudo, tenemos tendencia a rechazar el intelecto. Pero el intelecto, también puede contribuir a estudiar la vía, a condición de no apegarse a nociones. Por ejemplo, comprender que “todo es impermanente” no debe quedarse en una comprensión intelectual. Pero ya es importante comprenderlo intelectualmente. De igual modo, el intelecto puede ayudar a comprender que “todo es sin substancia fija, todo es vacuidad.” Cuando practicamos zazen, la comprensión intelectual se profundiza. Se vuelve comprensión a través de la totalidad del cuerpo y de la mente. La consciencia contribuye a ello pues se pone a funcionar bajo el modo *hishiryo*. Pensamos sin apegarnos a los pensamientos. Así, nos armonizamos naturalmente con la impermanencia. Lo que era una comprensión intelectual se convierte en la realidad de nuestra vida de este instante.

En la consciencia de zazen, todo aparece y desaparece de instante en instante. Nada permanece. Así, nuestra tendencia a apegarnos a las nociones, a las concepciones, desaparece. Nuestro corazón, nuestra capacidad de sentir la realidad íntimamente se abre. Incluso los sentimientos, las añoranzas de ver las cosas o los seres que amamos desaparecer contribuyen a nuestra realización de la vía. Pues, nos hace comprender lo que es el sufrimiento de todos los seres. Lo que permite desarrollar un estado de espíritu compasivo.

Si no sentimos nosotros mismos la tristeza de la impermanencia, no podemos comprender lo que hace sufrir a los otros. Sentirlo no es un obstáculo, no es algo que debiéramos lamentar o eliminar sino, al contrario, la suerte de abrir nuestra mente y nuestro corazón, lo que contribuye a desarrollar el espíritu del despertar. El espíritu del despertar no es sólo una aspiración a despertarnos, es también sentir el voto sincero de ayudar a todos los seres a resolver los sufrimientos ligados a la impermanencia compartiendo la práctica juntos. Cuando practicamos zazen, entramos en resonancia con la Vía. Entonces, todo contribuye a desarrollar el espíritu del despertar. Y, naturalmente, podemos tomar refugio en la gran vía de los budas y de los patriarcas, comprometiéndonos profundamente en la práctica que ellos transmitieron. Nada nos parece más importante.

Es lo que experimentamos durante una sesshin, en la que nos hacemos profundamente íntimos con el espíritu. Es lo que significa la palabra sesshin. “*Setsu*” quiere decir “*tocar, hacerse uno con, hacerse íntimo.*” Pero, al mismo tiempo, comprendemos que este espíritu es inasible.

Dicho de otro modo, nos hacemos íntimos con el carácter inasible de nuestro espíritu, lo que nos ayuda a soltar presa de nuestros apegos, de nuestras ilusiones, cuando percibimos que son sin substancia.

Sin embargo, en el zen, hay una enseñanza que dice que los Tres mundos son sólo espíritu. Los Tres mundos son el mundo del pasado, del presente y del futuro, pero también, lo que llamamos el mundo de los deseos, el mundo de las formas y el mundo sin forma. Decir que estos Tres mundos son sólo espíritu se traduce por la intuición de que esos mundos en los que vivimos no tienen realidad propia, substancial. La experiencia que tenemos depende de nuestro estado de espíritu. Decir que son sólo espíritu significa que no podemos asir su realidad propia.

Todo lo que podemos percibir es lo que nuestro espíritu es capaz de percibir. El mundo en sí mismo permanece más allá de toda comprensión posible.

Lo que llamamos la realidad tal cual es, es decir, más allá de lo que podemos pensar, permanece misterioso. También, lo que llamamos los Tres mundos, son los mundos de la ilusión, el mundo tal cual es percibido por el ser no despierto. Por ejemplo, cuando hablamos del mundo pasado, y pensamos en el pasado, pensamos en algo que ya no existe, que se ha vuelto completamente inasible. Y, por tanto, a menudo sufrimos a causa del pasado. A menudo, estamos melancólicos a causa del pasado, que ya no volverá, del tiempo en el que existían seres a los que amábamos y que ya no están aquí. El mundo futuro todavía no existe. Está sólo constituido por nuestras proyecciones mentales, que están condicionadas por nuestros deseos y nuestras creencias. A menudo, sufrimos y nos inquietamos por el futuro como si fuera la realidad, mientras que no es más que un sueño. Otras veces, cuando tenemos un gran deseo ante un acontecimiento futuro que esperamos, estamos llenos de esperanza, a veces, eso, nos hace felices, pero eso nos hace olvidar vivir aquí y ahora. Estamos como ausentes, perdidos en nuestros sueños.

Entonces, evidentemente, la sabiduría, es vivir aquí y ahora. Pero, incluso aquí y ahora es inasible. Se compone solo de la aparición y desaparición rápida de todos los fenómenos. El punto extremo del momento presente es un fenómeno extremadamente fugitivo, como la espuma en la cresta de una ola.

Sea lo que sea, nuestra manera de sentir y de vivir estos tres mundos, todos los pensamientos, las emociones, los sentimientos que podemos sentir a propósito de ellos dependen, enteramente, de nuestro estado de espíritu. Si nuestro espíritu está agitado por el odio, los celos, la envidia, los Tres mundos, son un infierno. Si nuestro espíritu está liberado de esos venenos que son el odio y la avidez, entonces, esos Tres mundos son un mundo de paz, nirvana. A veces, describimos los Tres mundos, bajo los términos *“mundos de los deseos, mundos de las formas y mundos de las no formas.”*

El mundo de los deseos, es el mundo ordinario de la vida cotidiana, en el que, en general, nos esforzamos en perseguir y apropiarnos de lo que nos gusta, o bien tratamos de huir, de evitar, de rechazar lo que no nos gusta. Es la razón por la que, en ese mundo de los deseos, estamos siempre casados, siempre bajo tensión, siempre tensos por la avidez y el miedo. Cuando nos sentamos en zazen, podemos comprender que ese mundo de los deseos, es un mundo imaginario, producido sólo por nuestras fabricaciones mentales. Un mundo limitado por nuestro espíritu de discriminación.

Finalmente, podemos experimentar el mundo de las formas, lo que, a veces, llamamos el mundo de las formas puras, es decir, el mundo en el que ya no proyectamos nuestras emociones, nuestros deseos, nuestras aversiones, en las formas. Entonces, a veces, tomamos eso por el nirvana. Pero, ese mundo de las formas puras está condicionado por nuestra meditación. La mayor parte del tiempo, cuando dejamos el zazen, volvemos a caer en el mundo de los deseos y los odios. Entonces, a causa de ello, ocurre que aspiramos al mundo sin forma, el mundo de la vacuidad. Algunos tipos de meditación budista ayudan a hacer realidad ese mundo sin forma, concentrándose en la vacuidad de todas las formas. Pero, el estado de espíritu que resulta de esa meditación está también condicionado por la meditación.

Ni siquiera el mundo sin forma es el verdadero nirvana, sólo un estado de consciencia impermanente, uno de los Tres mundos que no son más que el espíritu. Si comprendemos esto íntimamente, ya no se producirá ningún apego por ninguno de los Tres mundos. Nuestro espíritu se encuentra instantáneamente liberado de los tres mundos que, no son más que el producto de nuestras construcciones mentales. Entonces, podemos ir libremente por el mundo y realizar que la vía existe en todo lugar, no en un lugar especial, no en un estado de espíritu especial, sino en la práctica de soltar todas nuestras ilusiones a cada instante. Y todos los fenómenos que encontramos nos invitan a ello. Es el final de nuestro error, el verdadero *henzan*, la culminación de la peregrinación en busca de la vía.

La vía existe en todo lugar y no hay ninguna puerta que franquear para penetrar en ella. Es suficiente con sentarse.