

---

# Los cuatro sellos del Dharma

**Kusen de Roland Yuno Rech - Sesshin de los Pirineos, noviembre 2013**

Durante zazen no perdáis vuestro valioso tiempo siguiendo vuestros pensamientos. Es mejor concentrarse en la respiración. Los pensamientos nos distraen de la realidad presente, la atención en la respiración nos lleva a dicha realidad. Cuando inspiráis, sed plenamente conscientes de la inspiración, es decir, cuerpo-mente en total unidad con el movimiento de la inspiración. Cuando la espiración viene, espirad completamente, cuerpo-mente en unidad con esa espiración. Si durante la inspiración un pensamiento surge, una emoción, un deseo, un fenómeno mental, tomamos consciencia un instante y lo dejamos pasar con la espiración. La espiración ayuda a “soltar presa”.

Recibimos el aire para respirar, para oxigenarnos y lo que recibimos lo devolvemos, no lo conservamos, no nos apegamos: espiramos, nos vaciamos completamente del aire sin conservar nada.

Muchas veces no nos atrevemos a espirar a fondo, somos como alguien que no sabe nadar y que conserva el aire en los pulmones como un salvavidas. Haciendo eso, cuando estamos estresados (porque nos invade el temor) retenemos el aliento, no tenemos confianza en que podremos atravesar las dificultades. Si no podemos abandonar el aire que inspiramos, eliminarlo, entonces no podemos renovar plenamente el oxígeno del cuerpo a través de la próxima inspiración y nos intoxicamos. Si estamos atentos a ese momento de la respiración, tomamos parte activa con lo que es: recibir y dar.

Sólo existimos a través de lo que recibimos: este cuerpo recibido de nuestros padres y esta vida que se desarrolla gracias a su amor y también a través de todo lo que recibimos de nuestro entorno y finalmente del universo entero.

Así realizamos que nuestra vida es interdependencia con ese universo, como una ola en la superficie del océano que en ningún momento puede separarse de él. Nuestra vida entera es interdependencia de nuestro entorno próximo y alejado. Observar eso a través de la respiración del cuerpo y de la mente enteros es realizar el despertar como Buda Shakyamuni que exclamó en la mañana del *satori*: “He realizado el despertar con todos los seres del universo”. Había realizado la vida más allá de su pequeño ego y en unidad con todos los seres del universo. Pero ese despertar que recibió, el Dharma que recibió, la enseñanza de todo el universo, decidió devolverlo haciendo el voto de transmitirlo a su vez.

Esa experiencia de vivir solamente en relación de interdependencia con todo el universo nos hace comprender por qué nuestro ego es sólo una construcción que no existe realmente, una idea que nos hacemos nosotros mismos, según un cierto número de características con las cuales nos identificamos y que no tienen ninguna substancia real, autónoma. Tanto nuestro cuerpo como nuestra mente cambian constantemente, no tienen substancia fija.

Esas dos características son los dos Sellos del Dharma: la impermanencia y la vacuidad de substancia fija. Son los dos aspectos fundamentales de la realidad, no solo en la que vivimos

sino la que nos constituye. Si no realizamos eso, nuestra vida se vuelve *dukkha*, sufrimiento, el tercer Sello del Dharma.

Si lo realizamos y vivimos en armonía con esa realidad nuestra vida conoce la paz y el gozo del nirvāna, cuarto Sello del Dharma. Pero en general nos identificamos con nuestro pequeño ego que es una construcción ilusoria. Si no vemos que no somos el centro del mundo, entonces no podemos ver la realidad. Permanecemos en la ilusión y el Dharma nos es extraño. Pero no es porque no lo podamos realizar puesto que concierne la realidad que nos es más íntima. Es la naturaleza de Buda. Esa naturaleza del despertar, si no queremos verla (porque no hay más ciego que el que no quiere ver) es porque tenemos miedo, no la comprendemos, porque nos incomoda, perturba nuestros prejuicios egocéntricos.

Estar en zazen permite domesticar esa realidad, volverse íntimo con ella, percibir que no sólo es verdadera sino también liberadora: la realidad tal cual es. Domesticarla consiste en armonizarse con la impermanencia, realizando el espíritu que no se estanca en nada y que está plenamente consciente de los fenómenos que aparecen y desaparecen instante tras instante, y que es íntimo con los Sellos del Dharma. Y es lo que nos permite de “soltar presa” respecto a nuestras ilusiones y armonizarnos con la realidad de nuestra interdependencia con todos los seres del universo.

Hacer una sesshin quiere decir estar en contacto íntimo con el espíritu, *shin*, con los Sellos del Dharma, con nuestro cuerpo y todas las existencias. Y finalmente en vez de temer debemos someternos a esa toma de consciencia y liberarnos de nuestras ilusiones, no sólo con la comprensión intelectual, por ejemplo estando de acuerdo con este kusen, sino integrándolo profundamente en nuestra manera de funcionar, de ser en la vida.

Por eso que la sesshin es también un terreno de entrenamiento ideal. Siguiendo el *gyoji* al ritmo de la práctica colectiva estamos obligados a abandonar nuestras preferencias personales para no estar ya dirigidos por nuestro ego sino por el Dharma, incluso si a veces el ego refunfuña, resiste. Finalmente cuando el ego “suelta presa” es una gran liberación. Si vivimos la experiencia nos dan ganas de continuar viviendo de esa manera y que eso sea la base de nuestra forma de ser. Como es liberador cuando lo realizamos también tenemos ganas de compartirlo con los otros. No estando ya centrados en el ego, el espíritu de compasión puede aparecer y desarrollarse. Entonces el sentido de nuestra vida es el de compartir la Vía, el Dharma, con todos los seres, y es lo que nos hace pronunciar el gran voto de la compasión: *ayudar a todos los seres a despertarse*. Y todas las demás prácticas sólo están ahí para ayudarnos a realizarlo mejor. Es el gran voto de todos los budas y bodhisattvas, es decir, de todos los seres que han realizado el despertar.