
Cómo realizar la paz de la mente

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, agosto 2018

Durante los primeros minutos de zazen, nos esforzamos con concentrarnos conscientemente, recordando los puntos importantes de la práctica: la postura justa, la espalda vertical, los hombros, el vientre relajados; la respiración: inspiramos y espiramos calmadamente por la nariz, esforzándonos por ir hasta el final de cada espiración, y no quedándonos en retención de la respiración. La respiración debe ser fluida, como la mente en zazen, que no se estanca en ningún pensamiento.

Encontrar la paz del espíritu es uno de los grandes méritos de zazen. Pero esa paz de espíritu no se realiza combatiendo los pensamientos, ni los pensamientos ilusorios, ni los apegos, los *bonno*, las emociones.

Algunos quieren llegar rápidamente a un estado liberado de toda forma de apego, de ilusión, combatiendo esos apegos y esas ilusiones, de forma que la mente, se convierte en zazen en un verdadero campo de batalla. Las ilusiones que surgen, el ego que quiere eliminarlas, son los protagonistas de ese combate. Pero, eso no es la práctica justa de zazen, es decir que, esa no es la práctica que nos libera y que conduce a la verdadera paz del espíritu.

En zazen dejamos de querer asir o rechazar sea lo que sea; es la práctica de base de zazen. Si no nos preocupamos de los pensamientos que surgen, es decir, si no les prestamos demasiada atención, si no invertimos en ellos, se desvanecen por sí mismos. Pero asirlos y combatirlos los refuerza.

Aunque la paz del espíritu es uno de los objetivos esenciales de zazen, se logra cuando dejamos de querer pacificar nuestra mente. Cuando la concentración se establece naturalmente, cuando dejamos de querer hacer sea lo que sea y nos contentamos con estar sentados, entonces, la concentración se establece naturalmente.

Pues, lo importante en zazen no es el contenido de los pensamientos o de las emociones, de los sentimientos que aparecen, sino más bien, el proceso por el que aparecen y pasan naturalmente si no intervenimos.

Pero, a veces, durante zazen, somos atrapados por un proceso de apego a los pensamientos, empezamos a pensar conscientemente en algo que nos preocupa. En ese caso, es preciso retomar la concentración consciente, llevar nuestra atención a la postura del cuerpo y a la respiración, inspirar y espirar por la nariz durante algunas respiraciones, hasta que la mente haya soltado presa de aquello que le preocupaba.

Este aprendizaje del soltar presa es un verdadero ejercicio de flexibilidad mental, que, cuando tenemos el hábito de practicarlo, se hace naturalmente, rápidamente. Pues ya no tenemos tendencia a estancarnos en nada, en ningún objeto mental. Lo que no impide que seamos conscientes de lo que pasa, pero no nos apegamos a ello. Volvemos siempre a lo que el Maestro Deshimaru llamaba el punto cero, más allá del pensamiento y del no pensamiento.