
Permanecer zen

Kusen de Roland Yuno Rech – Godinne, julio 2022

Hoy en día, a menudo escuchamos la expresión "permanecer zen". La palabra "zen" también se usa en la publicidad para elogiar la calidad de ciertos productos. Hay coches "zen". Cuando usamos la palabra "zen" en la vida social, generalmente significa una actitud en la que permanecemos tranquilos en cualquier circunstancia. Permanecer de buen humor, ecuanímenes, tanto en la adversidad como en las situaciones felices.

De hecho, la ecuanimidad es uno de los caminos del despertar. En la práctica del Zen, es el resultado de la recomendación del Maestro Sosan cuando dijo al comienzo del *Shinjinmei*: *"Entrar en la Vía no es difícil, pero no debe haber avidez, ni odio, ni aferrarse, ni rechazar"*. Esto significa comenzar a aceptar la realidad del aquí y ahora tal como es. Cuando hace calor, tenemos completamente calor, cuando hace frío, tenemos completamente frío. No se puede hacer nada para cambiar la situación de lo que es. Entonces, para mantener la ecuanimidad, debemos comenzar por aceptar la situación: ¡Es así!

Eso no quiere decir que no podamos intentar cambiarlo, poner una calefacción más eficiente cuando hace frío, por ejemplo. Pero solo podemos transformar una situación después de habernos imbuido profundamente de ella. Sólo podemos transformar nuestros *bonnos*, nuestras ilusiones, después de haber penetrado profundamente en su naturaleza. Esto es lo que permite la práctica de *zazen*, haciéndonos cada vez más profundamente íntimos con nosotros mismos.

A propósito de la ecuanimidad, el Maestro Dogen citó un dicho del Maestro Sosan. Él dijo: *"Lo que sea que yo diga, no lo aceptes"*. En otras palabras, no lo aceptes sin haber comprobado por ti mismo la validez de lo que te estoy enseñando. En otras palabras, confía en tu propia experiencia.

La práctica de *gyoji*, es decir la repetición regular de la práctica según la enseñanza transmitida, es lo que permite digerir esta enseñanza y hacerla encarnarla, hacerla nuestra propia carne asimilándola. Es parte de la ecuanimidad. Si uno se adhiere a una enseñanza sin digerirla profundamente, se encuentra en dualidad con esta enseñanza. Hay una oposición entre lo que siento y lo que me dicen que debo sentir. Esto crea culpa, tensión interna: *"Debería mantener la calma en esta situación, pero no lo hago"*. Así que no podemos ser ecuanímenes.

Para ser verdaderamente ecuanímenes es conveniente intimar no sólo con nuestra forma habitual de ser, es decir, conocernos a nosotros mismos en un nivel relativo, sino también volvernos íntimos con nuestra naturaleza interior profunda, nuestra naturaleza de Buda. Es lo que nos permite no ser perturbados por las olas que agitan la superficie de nuestra vida.

Cuando nadamos en la superficie del océano, muy a menudo somos llevados por las olas. Sin embargo, basta con sumergirnos unos metros bajo la superficie del agua para encontrar la calma. Practicar *zazen* nos ayuda a no quedarnos en la superficie de las cosas, sino a desarrollar una visión profunda que nos permita dejar de ser perturbados por la agitación del mundo.

Esto no significa ser indiferentes, sino imperturbables y, por lo tanto, más capaces de encontrar la respuesta adecuada a la situación. En otras palabras, desarrollar nuestra sabiduría.