

Despertar a la verdadera mente

Kusen de Roland Yuno Rech - Godinne, noviembre 2021

A propósito de zazen, el Maestro Keizan decía que éste nos permite despertar a nuestra verdadera mente y permanecer en paz en nuestro verdadero lugar. Lo que nos permite revelar nuestro verdadero ser y manifestar los aspectos de nuestra condición original, cuerpo y mente despojados, sin apego, ya sea que estemos sentados, acostados o caminando.

En otras palabras, a partir de la práctica de zazen podemos despertar a nuestra verdadera mente. No se trata de nuestra mente ordinaria, que se despierta con el despertador de la mañana, que podemos estimular con una taza de té o café, la mente que nos permite afrontar los diferentes aspectos de nuestra vida diaria, sino que se trata de despertar la mente que nos permite percibir intuitivamente la última verdad o realidad de nuestra vida.

Este espíritu, el “*shin*” de *sesshin*, no es algo que se pueda asir, no es algo en absoluto. Así como la realidad última de nuestra existencia no es algo que podamos captar, sino que podemos vivir intuitivamente y de lo cual podemos tener la intuición practicando zazen.

A menudo, en la vida cotidiana, tenemos la mente agitada por todo tipo de problemas y emociones. Nuestra mente rara vez está en paz, porque la mente de la vida cotidiana es a menudo una mente que discrimina: nos gusta o no nos gusta, se acepta o se rechaza, dependiendo de nuestro ego que discrimina lo que nos gusta o nos disgusta.

Esto es lo que hizo decir al Maestro Sosan desde el primer verso del *Shinjinmei*: "Penetrar en la Vía no es difícil, pero no se necesita ni amor ni odio". Ni “amor” en el sentido de codicia: esta distinción entre el amor verdadero y el amor codicioso es muy importante. El verdadero amor está más allá de los deseos y aversiones de nuestro pequeño ego. Además, si la mente permanece agitada durante zazen, debemos preguntarnos qué nos impide estar verdaderamente en paz.

En la vida cotidiana podemos ver cuán discriminatoria es nuestra visión, por ejemplo al observar ahora lo que deseamos o lo que nos preocupa. Pero hay un montón de cosas de las que no nos damos cuenta, que pasan totalmente desapercibidas porque nuestra visión es muy selectiva. Esto también es válido en relación con los seres con los que nos encontramos: algunos nos parecen simpáticos a primera vista y otros nada.

En zazen podemos entender cómo nuestra mente discrimina constantemente, podemos aprender a ir más allá de nuestras discriminaciones mentales y poner esto en práctica con nuestras relaciones y en la vida diaria. Podemos practicarlo ya durante la *sesshin*, realizando así una mente vasta capaz de abarcar todo lo que encontramos, más allá de nuestras discriminaciones.

Zazen nos muestra que otro funcionamiento de la mente es posible, siempre que abandonemos nuestros hábitos, nuestros condicionamientos, haciéndonos conscientes de ellos, no dejándonos perturbar por ellos, encontrando una mente clara. Esto es lo que significa despertar al verdadero espíritu.