
Una dimensión más vasta de la existencia

Kusen de Roland Yuno Rech – Niza, septiembre 2014

Cuando practicamos zazen es importante realizar la dimensión profunda de zazen. Se puede practicar un zazen personal que se asemeja a una especie de introspección psicológica, y durante el cual pasamos nuestro tiempo persiguiendo nuestros pensamientos, seguir funcionando en el modo de la mente ordinaria, saltando de un objeto de pensamiento a otro, enfocándonos en lo que nos agrada, alejando lo que no nos gusta. Uno puede por supuesto, en este tipo de prácticas, desarrollar un mejor conocimiento de sí mismo, su psicología, su ego, sus características personales... Pero, básicamente, no vale la pena hacer zazen para realizar esto, y, en este caso, es verdaderamente una lástima perderse lo esencial.

Lo principal es la apertura a una dimensión completamente diferente de nuestra existencia, que ya no es solo nuestra existencia personal, encerrada en la identificación con esta construcción mental que es nuestro ego. Abandonar esa identificación con nuestro pequeño ego y abrirnos a una dimensión mucho más amplia de la existencia, en la que estamos totalmente en armonía con el sistema cósmico, sin dualidad con todo el universo: es la experiencia más preciosa de zazen. En otras palabras, en zazen uno no está, uno no debería estar concentrado en sí mismo; debemos abandonar nuestra conciencia personal y esto sólo es posible en una absorción total en la práctica de la postura y la respiración.

El olvido de sí mismo que se realiza en este momento permite la apertura a una dimensión del yo completamente más allá del ego, a una verdadera comunión con todos los seres y especialmente a un estado de estar "aquí y ahora" más allá tanto del exceso como de la falta, a un estado mental completamente tranquilo, a un estado mental completamente apaciguado, que ya no necesita perseguir nada ni huir de nada. Sintién dose completamente seguro, como un nadador que se da cuenta de que no tiene que luchar en el agua para flotar, que simplemente puede "hacer el muerto", dejar de moverse, de inquietarse, de perseguir cualquier cosa y estar simplemente presente, aquí y ahora.

Esta armonía entre nosotros y el cosmos es prácticamente imposible de lograr por nuestro ego, por nuestra conciencia personal. Pero se realiza de manera natural cuando nos abandonamos a la práctica misma. Es por eso que el Maestro Deshimaru, en su comentario sobre *Shin Jin Mei*, dice: *"El Zazen debe convertirse en un zazen cósmico, no egoísta, porque si el zazen es un zazen personal, seguirá siendo ineficaz hasta nuestra muerte. Por el contrario, el zazen cósmico, es decir, en unidad con la realidad, puede llamarse satori-zazen, o Buda-zazen, un zazen completamente despierto."*

El Maestro Dogen en el capítulo sobre "Vida y muerte" señaló el camino a seguir. Dijo: "Cuando abandonamos nuestro propio cuerpo, nuestra conciencia personal, entramos en la casa de Buda, y esto sin usar nuestra voluntad, nuestra conciencia personal". En ese momento, la vida y la muerte son abandonadas, es decir, lo que se llama *samsara*, y nosotros realizamos el estado de Buda.

Convertirse en un Buda, es decir despierto, no es tan difícil. Solo hay un método directo: armonía con el sistema cósmico. Zazen realiza esto para nosotros, haciéndonos renunciar a

nuestra consciencia personal y desarrollando el estado de consciencia *hishiryō*, más allá de la consciencia que mide, compara, separa, discrimina. *Hishiryō* es armonía con el Dharma, el orden cósmico. Nuestra práctica de zazen debe tender a alcanzar este estado de consciencia, de lo contrario es una pérdida de tiempo. El tiempo pasa muy rápido...

Así que, por favor, concentraros en vuestra postura y prestad atención solo a vuestra respiración.