

# Une práctica de liberación

**Kusen de Roland Yuno Rech – L'Arche, septiembre 2019**

Desde el comienzo de zazen concentraros completamente en vuestra postura. Inclínad la pelvis hacia adelante, presionad las rodillas contra el suelo. Enderezad la columna vertebral a partir de la cintura, estiradla hacia arriba, estirad también la nuca, como si quisierais tocar el cielo con la coronilla. La barbilla está recogida, los hombros relajados, el estómago distendido. Inhalamos y exhalamos profundamente por la nariz, la cara está relajada, la mirada simplemente posada frente a nosotros, hacia el suelo, sin fijarla en ningún punto en particular.

No es necesario cerrar los ojos para estar concentrado, incluso aunque a veces es necesario cerrarlos al comienzo de zazen por unos momentos. De hecho, hay que mantenerlos semicerrados, es decir, la mirada posada delante de las rodillas. En realidad, la mirada se vuelve hacia uno mismo, es decir que observamos nuestro cuerpo, relajamos las zonas tensas, estiramos siempre la columna, cuidamos de meter la barbilla.

Y no dejamos que la cabeza se incline hacia adelante. Este "inclinarse hacia adelante" es como si estuviéramos sometidos al peso de nuestros pensamientos, que pesan tanto que la cabeza cae hacia adelante. Si metéis la barbilla y enderezáis el cuello, veréis que podéis concentraros rápidamente y no ser perturbados por los pensamientos, que se hacen cada vez más raros y que pasarán más rápido. Sobre todo porque al observarlos podemos ver que son totalmente impermanentes y sin sustancia, al igual que su objeto. Así todas nuestras preocupaciones se disuelven, porque ellas no tienen nada que ver con nuestra vida aquí y ahora.

En esta postura, en este dojo, en esta sangha, volvéis constantemente a vuestra vida real aquí y ahora en vuestro cuerpo, dejando así partir todos los pensamientos perturbadores. Esto no significa que estaréis sin pensamientos, sino sin apego a esos pensamientos. En ese momento ya no molestan, fluyen como la corriente del agua. Entonces la mente liberada de este flujo de pensamientos puede darse cuenta de su verdadera naturaleza, escurridiza porque es extremadamente vasta. El verdadero espíritu, que no se identifica con ningún objeto, lo abarca todo, se vuelve vasto, no permaneciendo en nada.

Como sabéis, la famosa frase del Sutra del Diamante, "Cuando la mente permanece en nada, la verdadera mente aparece", fue (esta frase) la que despertó al Maestro Eno, el Sexto Patriarca, y la que le decidió a entrar en el camino del Zen. Vosotros ya habéis entrado en este camino, pero si queréis profundizarlo enfocaros en esta enseñanza: "Cuando la mente no se permanece en nada, la verdadera mente aparece".

La expresión "mente verdadera" no significa que haya una mente falsa y una mente verdadera, sino que apunta a una manera falsa de funcionar y a una manera verdadera. La manera falsa es coagularse en nuestros pensamientos aferrándonos a ellos. La manera correcta es ser inmediatamente conscientes de lo que aparece, ver inmediatamente su naturaleza y dejarlo pasar, para encontrar constantemente una mente disponible y, sobre todo, capaz de percibir lo que aparece, sin añadirle el colorido de nuestras proyecciones mentales. . Es lo que se llama ver las cosas tal y como son. Y si la mente le añade su color, inmediatamente vemos este color y lo

dejamos pasar. En otras palabras, ser plenamente consciente de lo que está sucediendo, mientras lo dejamos ir.

Por eso el Maestro Deshimaru decía que zazen no es una meditación, porque no meditamos sobre los pensamientos, no nos apropiamos de ellos. Percibimos intuitivamente, inmediatamente, el vacío. Es así como zazen es una práctica de liberación de la mente y de realización de la verdadera naturaleza de nuestra existencia, sin nada separado, nada autónomo, por lo tanto nada aprehensible. Así que dejar ir es la única actitud correcta que se puede tener. Esto es lo que practicamos durante la sesshin, no solo durante zazen sino también en la vida diaria.

El significado de la sesshin es hacer de cada momento del día momentos de práctica: durante la ceremonia, durante el paseo, durante la *genmai*, durante el *samu*. Otras tantas oportunidades para enfocarnos aquí y ahora, cuerpo y mente en unidad con lo que estamos haciendo. Y al mismo tiempo permanecer atentos a los demás y a nuestro entorno.

La concentración en zazen y en la vida diaria no es mirarse el ombligo, no consiste en volverse hacia adentro e ignorar lo que sucede a nuestro alrededor. Al contrario, nos liberamos de nuestros estorbos mentales y desarrollamos nuestra capacidad.