

# La meditación zen es una forma de despertar y de liberación

**Kusen de Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud - Narbonne, agosto de 2018**

(Cómo despertar a la realidad de la propia existencia y liberarse de los apegos)

Cuando meditamos sentados en zazen, deja de haber separación.

La realidad de cada instante, nuestra realidad de aquí y ahora, es lo único presente, es solo «lo que hay».

«Lo que hay» es la realidad vivida tal y como es, sin separación.

Mientras el cuerpo y la mente no están en paz, permanecemos separados.

La mayor parte del tiempo estamos preocupados, persiguiendo algo, yendo en una dirección. La mayor parte del tiempo nos vemos sumidos en un deseo constante que se renueva infinitamente. Somos prisioneros de nuestra propia red de deseos y rechazos. «Yo» deseo lo que «yo» quiero y «yo» rechazo o trato de evitar lo que no «me» gusta. Constantemente.

Constantemente «yo» filtro la realidad que surge a cada instante y así «yo» sigo siendo incapaz de ser verdaderamente. Cegados por la identificación con la creencia en un «yo» central, resulta imposible vivir sin toda esa sucesión de apegos, repulsiones, creencias que nos mantienen en un estado de dependencia y sufrimiento.

## Todas las enseñanzas de Buda nos hablan de este funcionamiento y proponen una solución

La meditación zen es una ocasión para tomar consciencia de esta construcción, de esta sucesión, de este hábito que es como una enfermedad que desemboca inexorablemente en el sufrimiento. Ya sea en el sufrimiento propio por estar siempre en este bucle de aidez/repulsión y por lo tanto de insatisfacción, o en nuestros pensamientos, nuestras elecciones, nuestras acciones, creando condiciones de sufrimiento para las demás existencias, sean cuales sean: los otros seres humanos que conocemos, las plantas, los animales, el medio ambiente...

Bastaría, para liberarse y liberar a las demás existencias, con ver con claridad esta ilusión, este apego, el funcionamiento de esta identificación. La vida expresa constantemente la realidad de nuestra existencia, pero cegados, permanecemos separados, encerrados en nuestras creencias y emociones egoístas.

Por falta de realización, nos separamos de esta realidad, nos oponemos los unos a los otros o a las circunstancias de nuestra existencia, criticamos, juzgamos, evaluamos, rebajamos o

sobrevaluamos. Somos incapaces de distinguir lo verdadero de lo falso, lo correcto de lo incorrecto, aquello que resulta favorable para la verdadera felicidad y lo que no. Vivimos en la niebla tratando de salvarnos como podemos, y al estar constantemente insatisfechos perdemos el sentido de nuestra existencia.

¿Cómo salir de esta ilusión? ¿Cómo curarse de esta enfermedad? La propuesta del budismo, su vía espiritual y la práctica de la meditación nos permiten acceder a otra forma de ser, a una consciencia clara, ampliada, libre y verdaderamente feliz, a otra calidad de ser y de existir, a una verdadera compasión.

## La vía del zen es una vía de despertar, de liberación y de unidad

Para aquellos que eligen caminar en esta vía, la propuesta es ser consciente de la manera de estar en el aquí y el ahora, a cada instante.

Si no se practica de forma minuciosa, el apego al ego se adueña de la persona y la práctica de la vía se convierte en un elemento decorativo, una causa de insatisfacción suplementaria, una causa de sufrimiento e ignorancia.

Corresponde a cada uno, a través de su entrega y su determinación, obtener claridad a través de la práctica y en la práctica, cuidando así, no solo de su existencia, sino de todas las existencias, porque la realidad es que no hay ninguna separación entre ellas.

Ninguna existencia existe de forma aislada porque ninguna existencia tiene sustancia propia. La realidad es solo el campo de las interexistencias. Esto es lo que se observa en zazen cuando nos abandonamos verdaderamente y la práctica nos despoja de nosotros mismos.

A cada instante, se trata solo de «lo que hay».

La realidad de esta existencia en su aparición.