
La comprensión a través del cuerpo

Mondo con Roland Yuno Rech - sesshin de Moissac, noviembre de 2018

Pregunta: *¿Cómo se manifiesta la comprensión profunda en el cuerpo? La comprensión profunda es entender la verdadera naturaleza de uno, y la verdadera naturaleza de uno es esquiva. Entonces, el viaje es eterno porque nunca logramos saber, tener el entendimiento, ¡nunca llegamos al final!*

Roland Yuno Rech: ¡No!, ¡al contrario!, la comprensión es inmediata. Es la comprensión de la vacuidad. Es la comprensión del Hannya Shingyo: todos los fenómenos son vacuidad. Por lo tanto eso corta toda forma de apego. Y entonces, en ese momento, ya no hay necesidad...

¡Sí! Hace falta la concentración para que esa intuición fulgurante de la vacuidad no quede, no se vuelva un concepto puramente intelectual. Lo recalqué, para mí es un problema muy importante. Para ser fiel a lo que se comprendió, para no traicionar esa comprensión, para no estar dividido entre una mente que comprende ciertas cosas y un cuerpo que actúa de otra manera, verdaderamente hay que tener una comprensión que asocie el cuerpo. Por lo tanto una comprensión a través del cuerpo, es la comprensión de zazen. Es decir que se comprende..., por ejemplo la vacuidad, no la comprendemos simplemente como un concepto, pero la vivimos interiormente a partir del cuerpo, en zazen.

Pregunta: *Para mí es evidente, cuando practicamos zazen se tiene esa unidad cuerpo-mente. Por lo tanto durante zazen es evidente que lo encontramos...*

Pero después, mi pregunta estaba un poco, ¿en la vida cotidiana, cómo continua eso? Es por eso que lo veía como un desfase. Si quieres, es la mente quién domina, en el sentido que cuando muevo un brazo, es la mente que dice "mueve tu brazo". ¿O sea, qué eso viene de la cabeza?

R.Y.R.: Sí, pero hay una retroacción después.

Pregunta: *Me quedé tal vez un poco antes de esa comprensión de la Vacuidad y de esa unidad de la Total Presencia en la cabeza y el cuerpo.*

R.Y.R.: ¡Yo no hablé de total presencia!

Pregunta: *No, ¡soy yo quien habló de eso!*

R.Y.R.: Ya sé. Es otra cosa. Es lo que se llama *zanshin*, concentrarse hasta el final de la acción. Es en la manera de actuar donde es importante, tener esa Total Presencia y esa atención que permanece hasta el final de la acción. Eso es una cosa. Pero el otro aspecto es diferente. No se trata de *zanshin*.

Pregunta: *Para mí, es esa total presencia en lo que se hace. Se dice muchas veces: "cuando se come, se come". Por lo tanto es en ese momento en que el cuerpo y la mente están unificados. En el sentido que se es totalmente "uno" con lo que se hace. Entonces ¿es esa la realización por el cuerpo?*

R.Y.R.: ¡Sí!, ¡sí!, sí! Pero *zanshin* es más bien una cuestión de atención, es permanecer atento a su gesto hasta el final. El ejemplo que se da siempre de *zanshin*, es cuando se coge el picaporte de una puerta para cerrarla. No se golpea la puerta, se la sujeta por el picaporte, se la cierra, se va hasta el final, se termina el gesto. Cuando se caligrafía, se realiza el trazo y se traza hasta el final. O sea que permanecemos concentrados en lo que se hace, hasta el final. *Zanshin* pertenece al ámbito de la acción, no pertenece al ámbito de la sabiduría.

Yo os hablaba de la sabiduría, de una comprensión en la cual no se comprende solo con la parte superficial de nuestro cerebro, el lado intelectual que nos hace comprender rápidamente un montón de cosas. Pero si no se comprende profundamente, entonces cuando se dice con el cuerpo, quiere decir también con el inconsciente, el inconsciente que es corporal, es decir, verdaderamente comprender algo desde el fondo de su ser, lo que hace que no haya más resistencia interior a seguir lo que se comprendió. Sino se está dividido entre una comprensión... Por ejemplo comprender que ser egocéntrico es completamente absurdo, porque nuestro ego no es el centro del mundo. Entonces podemos explicarlo y comprenderlo.

Eso no impide que, apenas comprendido, vayamos a salir y vayamos a tener una reacción puramente egocéntrica. En ese momento ni siquiera se reflexiona. Es casi un condicionamiento. Estamos condicionados por decenas de años de comportamiento egocéntrico. Y para llegar a descentrarse, a quitar ese egocentrismo, tiene que haber verdaderamente una revolución que no solo implique la comprensión intelectual, que es fácil de tener, sino una comprensión profunda que asocie el cuerpo y por lo tanto también al inconsciente. Y entonces, todos los mecanismos que nos hacen a veces actuar de manera impulsiva, automática, condicionada y que no tienen en cuenta para nada la sabiduría que creíamos haber adquirido, ahí, de golpe, es dejada de lado. No funciona más. Para mí eso es un problema verdaderamente muy, muy importante.

Se habla mucho de los *bonno*, es decir de las pasiones, finalmente, de los apegos, que son causa de sufrimientos. Pero yo encuentro que hay otro ámbito del cual no se habla suficientemente, que son los hábitos, los condicionamientos. Y muchas veces se van a cometer errores simplemente porque estamos condicionados a reaccionar de una manera u otra. No es tanto una pasión la que nos hace actuar así, es la costumbre. Por eso hay que cambiar los hábitos, esto también es muy importante.

Esto implica estar atentos, comprender lo que nos hace actuar, tratar de encontrar un espíritu nuevo cada vez, en cada situación. Y no contentarse con reaccionar de la forma habitual.

Porque nuestra forma habitual no es necesariamente buena. Está condicionada por nuestro *karma*, por todo tipo de cosas.

Es por eso que en el Zen, la vida monástica – aunque que yo no soy muy apasionado por los monasterios – no impide que la vida monástica a pesar de todo tenga un gran valor, es que ella nos lleva a practicar con el cuerpo y la mente en unidad todo el día. Es lo que también hacemos en *sesshin*. Y entonces es de una gran ayuda para descondicionarse, para cambiar nuestros hábitos, tener otras costumbres. Por ejemplo la manera en que se come en *sesshin* son otros hábitos, pienso, de la manera en que se come en un restaurante. Es una nueva forma de hábito. Es importante cambiar los hábitos.

De lo contrario, no llegamos a vivir en armonía con lo que hemos comprendido y por lo tanto estamos divididos. La cabeza piensa así muchas veces, si hemos reflexionado, si hemos... ¡y bueno!, y finalmente actuamos de otra manera.

Lo digo siempre, este es un problema muy antiguo. Hay filósofos célebres como Leibnitz que decía: "Sé lo que es justo pero hago lo que es falso". Es una confesión. La Vía es realmente...."Reflexioné mucho, lo entendí todo, sé lo que es justo, hago lo que es falso. No siempre, pero a menudo". ¡Eso nos pasa a todos! Y encuentro que es algo a lo que hay que aplicarse de verdad. Para eso hay que adquirir buenos hábitos. Y por lo tanto hacer muchas sesshin...

Solo buenos hábitos tampoco es suficiente. Hay que comprender. ¡Se necesitan los dos! Siempre es lo mismo. Hacen falta las dos: concentración y comprensión.