

---

## ¿Frente a la guerra y el miedo, qué actitud?

**Mondo con Marc Chigen Estéban – Godinne, marzo 2022**

**Pregunta:** *Quisiera su opinión, como maestro Zen, sobre la preocupante situación actual, (nota: la persona se refiere a la guerra en Ucrania). ¿Cómo podemos entender esto?, ¿cómo podemos afrontar el miedo que podemos sentir ante el deterioro de la situación en Europa?*

**Marc Chigen Estéban:** Como maestro zen y como individuo, yo también estoy preocupado: ¡no estoy preocupado por los practicantes de zen, por supuesto, sino por las personas que se comportan mal en el mundo!

Pienso que todos sentimos algún tipo de miedo o ansiedad ante la situación actual. Este miedo se manifiesta más o menos claramente, pero es real y justificado. Y creo que la mejor cura para el miedo y la ansiedad es la acción. Porque si nos permitimos que la ansiedad nos abrume por completo, esta ansiedad nos congela, lo cual es lo peor de todo.

Me parece que tenemos dos grandes formas de actuar.

La primera es mantener la fe, la confianza, en la práctica, y seguir practicando dedicando los méritos de la práctica a los seres que sufren, mantener la fe de que nuestra práctica no es en vano. Solos no podemos salvar el mundo, pero podemos ayudarlo. Este es el primer tipo de acción.

El segundo tipo de acción es, por supuesto, actuar para ayudar directamente a las personas que sufren, actuar en la vida diaria. Esto puede tomar muchas formas: la forma de don: donar dinero o artículos de primera necesidad. Las colectas en este sentido se organizan en este momento para ayudar a las personas que están viviendo la guerra, que es una forma de actuar rápidamente. A veces actuar es también manifestarse para mostrar desaprobación, si eso puede ser útil, pero la condición básica entonces es manifestarse pacíficamente. Actuar también puede significar hablar con personas que están profundamente angustiadas, para ayudarlas a pasar de la angustia a la acción. Y todavía hay muchas formas de actuar en la vida diaria para ayudar a traer la paz al mundo. Pero creo que lo primero que hay que hacer ahora mismo es donar, especialmente donar a través de las estructuras existentes, que organizan y canalizan la ayuda en tiempos de guerra.

Otra acción que está comenzando y que sin duda continuará es la acogida. Ciertamente, las personas que tienen una práctica espiritual profunda y comprometida tienen un papel que desempeñar, directo o indirecto. Pueden tener un papel directo en la acogida de personas en peligro, pero también tienen un papel a largo plazo. Porque hemos visto que cuando las personas son expulsadas por los conflictos, un gran movimiento de solidaridad puede manifestarse rápidamente (y eso está realmente muy bien), pero a veces las cosas se complican cuando las situaciones perduran en el tiempo. Por lo tanto, me parece que la acción de las personas comprometidas en un camino espiritual no es solo estar en la emoción del momento debido a un efecto de choque, sino también prepararse para ayudar a largo plazo, mantener un discurso tranquilo en el tiempo. Así que me parece que también tenemos un papel que desempeñar en este nivel.

-----

Desafortunadamente, no podemos salvar al mundo solos. Pero realmente hay que tener fe en el hecho de que la práctica de zazen es beneficiosa, incluso para la paz en el mundo. Citaré al Maestro Niwa Zenji. Para quien no lo sepa, fue el responsable de la *Sotoshu*, el “papa” del zen, por así decirlo. Vino a Francia a certificar la enseñanza del Maestro Deshimaru después de su muerte, fue él quien, entre otras cosas, le dio la transmisión, el *shiho*, a Roland. Certificó así el linaje del Maestro Deshimaru, quien no había tenido tiempo de hacerlo antes de morir.

Me dijeron que un periodista en esta ocasión lo entrevistó y le hizo la pregunta: “¿Para qué podría servir el Zen? ».

Y él dijo, creo: "Para establecer la paz en el mundo".

El reportero preguntó: “¿Cómo? y Niwa Zenji respondió: “Si todos los seres hicieran treinta minutos de zazen cada mañana, estoy seguro de que todas las guerras en el mundo se detendrían de inmediato ».

Desafortunadamente, no todos los seres hacen treinta minutos de zazen cada mañana, pero nosotros lo hacemos y debemos continuar. Es una pequeña gota en un océano de compasión. Y también es importante tener en cuenta que no practicamos para nosotros mismos, sino para aliviar el sufrimiento de los seres sintientes. Simplemente pensar en ello, aunque sea por unos segundos, después de hacer zazen en casa por ejemplo, influye en nuestra mente. Y además de la práctica de zazen, también influye en nuestra postura en la vida diaria. Incluso si no podemos medirlo, nos ayuda y ayuda a los otros.

Eso es lo que pienso... y también pienso que deberíamos evitar enfadarnos. Este es también uno de los roles de los practicantes de la Vía. Esto no significa no ofenderse ni indignarse, sino no dejarse llevar, abrumar, por la ira, la ira por las situaciones que están pasando en este momento, y también por la ira, el odio, contra quienes están en el origen de estas situaciones. Y es difícil. Pero una de las formas de dar ejemplo de vida de bodhisattva es no enojarse, no dejarse llevar por la ira, porque como sabéis, la ira es un veneno. Así que contra los peores seres hay que actuar, pero tratando de no dejarse llevar por la ira, de no generar odio.