
El sufrimiento

Mundo con Roland Yuno Rech

Pregunta: *Hay sufrimientos que no se pueden resolver, la enfermedad por ejemplo, ¿o bien la vía describe la posibilidad de cambiar el punto de vista sobre la enfermedad?*

Roland Yuno Rech : Por supuesto y es en parte lo esencial. Para Buda todo sufrimiento está unido al hecho de haber nacido en este mundo. El hecho de haber nacido implica decrepitud, vejez, enfermedad y muerte. Para no estar enfermo o no estar desgastado, para no morir algún día, hay que encontrar la manera de no nacer.

Es el punto de vista más radical de la enseñanza de Buda. Se trata de terminar con lo que provoca el nacimiento, con el deseo de existir como individuo. Es un aspecto de su enseñanza y los discípulos del pequeño vehículo, el hinayana, lo entendieron. Pero luego, el aspecto más importante es el que tú aludías: cambiar el punto de vista sobre la vida. No es encontrar el nirvana en el no-nacimiento sino en el no-apego al hecho de haber nacido, a todo lo que constituye nuestra individualidad.

En ese nirvana hay extinción de la avidez, del odio, de la ignorancia y por lo tanto de todos los sufrimientos morales ligados a los bonos. Pero queda a pesar de todo un sufrimiento objetivo, como la enfermedad, el dolor físico, la vejez, la enfermedad. Y ese dolor existe incluso para un Buda. Por ejemplo Buda tuvo una diarrea de la que murió. Sus últimos momentos fueron dolorosos pero él lo encontraba normal. Buda decía: « De todas maneras, os lo había dicho, hay que morir un día, así que es normal ». Sufría, su cuerpo estaba maltrecho pero estaba en la aceptación de ese estado.

Si no se está muy apegado al cuerpo, a la salud, entonces se puede aceptar el estar enfermo. No es agradable y no se puede estar contento pero se puede vivir la enfermedad de forma serena sin añadir el sufrimiento del ego al sufrimiento objetivo del dolor físico. Se puede hacer un gran drama o tomarlo más a la ligera: es el desapego. En un kusen el Maestro Deshimaru decía: « El zen no es suprimir radicalmente el sufrimiento sino desdramatizarlo ».

Pregunta: *¿En Las Cuatro Nobles Verdades se dice que el sufrimiento se deriva principalmente del ego, pero qué pasa con el sufrimiento físico intenso o con el sufrimiento provocado por un duelo, es muy real a pesar de todo?*

R.Y.R.: Por supuesto, pero de todas formas es el ego el que sufre, si no hay sencillamente dolor. Tomo como ejemplo el dolor de rodillas. Bien, hay dolor de rodillas, cómo vamos a reaccionar en relación a ese dolor de rodillas, puede convertirse en sufrimiento. No se trata de suprimir todo dolor, sino abandonar el apego que hace que un dolor pueda invadirnos completamente y convertirse en un gran sufrimiento.

Si duelen las rodillas se puede decir: es simplemente un dolor de rodillas, y continuar concentrado en la postura, en la respiración. El dolor persiste pero es un fenómeno local. No hay un yo que siente un dolor, hay sólo un dolor. Es muy diferente que comenzar a luchar contra el dolor.

Pregunta: *Hace 2500 años que la gente practica zazen pero desde el punto de vista del sufrimiento no hay mucha evolución. Cuando nos confrontamos al sufrimiento de los demás, ¿qué representa el sufrimiento que sentimos en zazen?*

R.Y.R.: Permite estar más receptivo al sufrimiento, desarrollar un espíritu de compasión mayor. No debéis creer que vuestra práctica de zazen es limitada. Incluso si una sola persona hace zazen tiene una influencia invisible. Estamos unidos a todas las existencias del universo. También tenéis vuestra vida cotidiana, social, profesional, vuestra familia; es cierto que si practicáis zazen tendréis una vida más generosa, más compasiva, y eso sólo puede tener un efecto benéfico.

Pregunta: *¿Piensas que practicando zazen se pueden resolver todos los problemas?*

R.Y.R.: No, pero no veo nada mejor que hacer, básicamente, como práctica. Es importante dar a los seres el medio de ayudarse a sí mismos. El zen no existe para dar soluciones. No es una ideología. Pero debe permitir a la gente no quedarse bloqueada en callejones sin salida. Sensei decía que el zen es una vía sin « impasse ».