

---

## Más allá de las apariencias

**Mundo con Roland Yuno Rech – Godinne, noviembre 2021**

**Pregunta:** *Dijiste esta mañana que la verdadera mente está más allá de las apariencias y los dogmas, sin embargo, uno podría, visto desde afuera, pensar que el Zen permanece apegado a las apariencias y formas externas...*

**Roland Yuno Rech:** Puede sonar extraño, pero en realidad necesitamos formas para concentrarnos en ellas, pero eso no significa que tengamos que apegarnos a estas formas. Esto comienza con la postura en sí. Sin embargo, en algunas escuelas no le dan importancia y se les dice a las personas: “Siéntate cómodo, a tu gusto”, sin prescribir ninguna postura en particular.

La desventaja es que esto hace que sea más difícil dejar pasar los pensamientos. Las meditaciones en las que no se enfatiza en la postura tienden a dejar a los practicantes en sus cavilaciones mentales. Es decir que aunque sea una observación –lo cual no está tan mal- no es una observación que te permita verdaderamente liberarte.

Aunque enseñemos que los pensamientos son vacuidad, que no tienen sustancia, aunque podamos entenderlo intelectualmente, mentalmente, si falta una profunda concentración con el cuerpo, es muy difícil soltar presa y finalmente es mucho más difícil practicar la meditación.

En última instancia, centrarse en la postura, en lugar de ser un apego, es lo que promueve el desapego. Lo mismo ocurre, y esto es aún más interesante, para la vida cotidiana: a menudo, en la vida cotidiana, tan pronto como dejamos el dojo y ya no nos enfocamos en el cuerpo, tendemos a quedar atrapados en nuestras preocupaciones. Por lo tanto, finalmente tenemos dos vías: la del dojo, donde logramos más o menos concentrarnos y encontrar la paz mental, y aquella en la que volvemos a la vida cotidiana, donde somos absorbidos por nuestros pensamientos, nuestras preocupaciones.

Mientras que si además enseñamos los rituales –obviamente sin exagerar, sin apegarnos a ellos sino simplemente practicándolos con naturalidad– estos rituales facilitan el vínculo entre la vida cotidiana y la meditación. En las ceremonias hay que poner atención a los movimientos y también hay que poner atención a los demás, para estar en armonía con ellos. Por lo tanto, es una excelente transición entre zazen, que en última instancia podría practicarse solo, y la vida social.

En la vida social actuamos muy a menudo en conexión con los demás y es bueno lograr estar en empatía con ellos, armonizar. Hacer ceremonias ayuda a ello.

Además, en todas las civilizaciones, la humanidad ha inventado ceremonias y esto ciertamente corresponde a esta necesidad de armonizarse, de encontrar la paz juntos. Así que las ceremonias no son un apego ritualista, tienen una función mucho más profunda.