
El segundo de los grandes votos del Bodhisattva

Teisho de Roland Yuno Rech - La Gendronnière, agosto de 2007

El segundo de los grandes votos del bodhisattva es *bonno mujin seigandan*:
«por numerosos que sean los *bonno*, hago el voto de resolverlos todos».

¿Qué es un bonno? Bonno quiere decir aquello que perturba el espíritu y que crea sufrimiento. Puede decirse que los bonno están en la base misma del Dharma de Buda. Estando motivada por el deseo de remediar el sufrimiento humano, toda la enseñanza de Buda, la enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades, puede considerarse que está completamente centrada en la resolución de los bonno, de las causas del sufrimiento.

En este teisho, haré como solía hacer el mismo Shakyamuni : identificar el problema, estudiar la causa, ver si es posible una solución, y describir los posibles remedios.

¿QUÉ SON LOS BONNO?

Los bonno son muy numerosos. Cuando estamos sentados en zazen, vemos desfilar gran número de nuestras ilusiones. En la vida cotidiana, nos damos menos cuenta , sencillamente porque vivimos dentro de ellas. Nos dejamos arrastrar por los bonno sin siquiera percatarnos de que estamos bajo el influjo de una ilusión, de un apego. No nos percatamos de ello más que retrospectivamente, cuando llega el sufrimiento; entonces decimos: era verdaderamente un bonno.

Hay ciento ocho bonno. Diez son considerados “fundamentales”, y os los voy a presentar ahora.

En primer lugar, está todo lo que es del orden de la codicia, desde el deseo hasta la avidez, es decir, el deseo de obtener lo que nos parece que es un objeto de satisfacción. En este punto, hay que hacer una distinción en relación con las necesidades naturales. Somos seres vivos, seres sensibles, interdependientes con el medio ambiente y, por tanto, no autosuficientes. Esto significa que tenemos necesidades naturales como las de alimentarnos, vestirnos, protegernos de la intemperie, igualmente tenemos necesidad de un cierto reconocimiento por parte de los demás, e incluso de reconocimiento afectivo. Estas necesidades son naturales e inherentes al hecho de estar vivo. El hecho de necesitar comer, o un techo para abrigarse, obviamente no es un bonno. Pero en estas necesidades naturales se insertan todo tipo de bonno. Por ejemplo, en la necesidad de alimentarse va a insertar la glotonería, un pequeño bonno que puede transformarse en avidez, convirtiéndose el alimento en necesidad para colmar una falta, a menudo afectiva. Comemos un trozo de chocolate, por ejemplo, nada más experimentar una frustración: incluso en la sesshin, en La Gendronnière, la tienda vende golosinas a los practicantes que, durante zazen, teniendo dolor en las rodillas, lo han soportado pacientemente, y tienen necesidad de consuelo. Puede volverse un bonno ya que se daña la salud.

Más profundamente, este deseo de colmar una falta más allá de la necesidad natural nos impide tomar consciencia de una falta mucho más fundamental que la búsqueda del placer o

de consuelo.

El tema fundamental de este teisho es que el bonno más importante, la avidez, que está en la base de la sociedad en que vivimos, está ligado a una falta fundamental no reconocida: la falta de realización espiritual. Aunque acumulemos con avidez toda clase de objetos satisfactorios, nunca estaremos satisfechos si se nos escapa el despertar a la verdadera dimensión de nuestra existencia, a lo que puede dar un sentido para esta vida, más allá de lo que obtengamos.

Ya veis que el remedio fundamental a todos los bonno es el despertar. Es el sentido de la frase bonno soku bodai, que podría traducirse por: los bonno son directamente el satori, el despertar. Volveremos enseguida sobre esta equivalencia entre bonno y satori. Es el punto de partida hacia el despertar.

El segundo bonno es el odio o, sin llegar a eso, la pulsión, el movimiento de rechazar lo que no nos gusta: la cólera, la impaciencia, todo lo que nuestro ego manifiesta al no estar satisfecho, al tener ganas de alejar lo que le disgusta. Abarca también las críticas verbales, los insultos, el karma de la palabra, la violencia física, etc.

El tercer bonno es la ignorancia. Hay todo tipo de ignorancia. La primera es no conocerse a sí mismo. Si no nos conocemos a nosotros mismos, es decir, si no conocemos nuestros propios bonno, si no reconocemos el modo en que nuestros bonno nos empujan y arrastran, no tenemos posibilidad alguna de salir de ellos. La ignorancia es también ignorar la verdadera naturaleza de nuestra existencia, no conocer que uno ya es, en sí, buda: somos ya esa naturaleza de buda y, si lo ignoramos, estamos como extraviados. Es lo que significa la ignorancia: vagamos por la vida como fantasmas, creyendo a veces haber encontrado lo que creemos que es el sentido de nuestra vida, cuando se trata simplemente de un deseo momentáneo que dura más o menos. Pero permanecemos en el extravío y no hacemos más que mantenerlo.

El cuarto bonno es el orgullo, todo lo que atañe al excesivo amor propio, a la propia imagen. Su fuente es el apego al ego.

Todos los bonno son interdependientes. La ignorancia mantiene el apego al ego; el apego al ego estimula la codicia, la avidez, y acarrea odio a todo lo que molesta.

Los siguientes bonno son relativos a los puntos de vista equivocados y a todo lo que los produce.

Para Buda, el punto de vista equivocado fundamental era la creencia en un ego sustancial, el atman, que constituye la base del apego al pequeño ego.

Buda criticaba muchos otros puntos de vista erróneos, como la creencia en la eternidad del propio ego, o en la anonadación de este ego después de la muerte. Para Dogen, como para Buda, ese tipo de creencia impide entrar en la Vía, ya que niega la ley del karma, niega la vía del medio en que no hay ni eternidad, ni aniquilamiento, sino un ser arrastrado en el samsara, que es el encadenamiento al ciclo de las doce causas interdependientes. Negar forma parte de los bonno, es una de las graves causas de sufrimiento que impiden liberarse.

Otro punto de vista equivocado es la creencia en la salvación mediante los ritos. En la época de Buda, los brahmanes pretendían poder liberar a sus «clientes» del ciclo del sufrimiento mediante sus rituales. Según la enseñanza de Buda, esa creencia es un obstáculo a la liberación. Entre los puntos de vista especulativos intelectuales, se encuentra también el deseo de realizar

ciertos estados extáticos. Algunos practicantes de zazen tienen este tipo de bonno, y buscan un estado especial en la práctica de zazen.

Otro bonno es el escepticismo que instituye como regla la duda, e impide un verdadero compromiso. No se trata aquí de la duda saludable que consiste en cuestionarse acerca de la verdad o del error, lo cual es positivo y posibilita profundizar la propia comprensión. La duda se vuelve un bonno si sistemáticamente cuestionamos las enseñanzas del Dharma, lo que constituye una manera de eximirse de comprometerse en la práctica.

Una de estas dudas se refiere a la posibilidad de liberarse, como el fatalismo es un gran bonno, cuando por ejemplo se dice: «Es mi karma, es así, no hay nada que hacer...». Los alcohólicos o las personas dependientes de sustancias tóxicas razonan así. Esta duda mantiene un círculo vicioso en que uno se condena a sí mismo a no poder salir de él, ya que se duda de que haya una solución.

La pereza es otro bonno. Por ejemplo, para alguien que nunca puede levantarse por la mañana para venir a hacer zazen, es un bonno real.

Existe también la agitación de los sentidos, siempre al acecho de lo que pueda satisfacerlos.

La falta de pudor y de consciencia moral es también otro bonno... Existen diez bonno llamados «básicos», pero no nos apeguemos a su cantidad, ¡que es infinita.

LAS CAUSAS DE LOS BONNO

Cada día, durante la ceremonia, cantamos que queremos resolver estos bonno. Nos es, pues, necesario comprender las causas, que son múltiples. Es lo que hizo Buda el día en que despertó. La causa fundamental es haber nacido. A partir del nacimiento, se desarrolla un cuerpo con órganos de los sentidos que van a entrar en contacto con objetos, de lo que nacerán, entonces, sensaciones agradables o desagradables que acarrearán deseo, el cual conduce al apego, que conlleva el deseo de prolongar la propia vida en una vida posterior para seguir persiguiendo esos objetos de deseo, de lo que surge un nuevo nacimiento, etc.

En resumen, esa es la cadena de los doce innen. Buda, que habría podido decir como Cioran: «Es el inconveniente de haber nacido», quiso realizar el no-nacimiento. En el budismo Mahayana, la forma de entender la enseñanza de Buda no consiste en no renacer en esta vida, sino en realizar el no-nacimiento de nuestro ego y la liberación en el mundo de los fenómenos. Hacemos el voto de renacer constantemente en este mundo de los fenómenos, no a causa de nuestros bonno, sino gracias al primer voto del bodhisattva, shujo muhen seigando, el voto de salvar a todos los seres. ¿Es un bonno este voto? Puede convertirse en un bonno ya que es gratificante para el ego el ser aquel o aquella que tiene la capacidad de ayudar y de salvar. Podemos volvernos ufanos de nosotros mismos. Hasta un maestro con muchos discípulos puede caer en esta clase de ilusión.

¿Cuáles son las demás causas de los bonno? Aparte del no-despertar, una de las causas fundamentales está constituida por las semillas del karma pasado.

En la escuela de la consciencia, el Vijnanavada, se dice que la consciencia del ser humano está impregnada de las semillas del karma pasado, en un plano más o menos inconsciente. Y las semillas, al germinar, provocan nuestra impresión de encontrarnos con los fenómenos. En ese caso, si se piensa que la causa de los bonno es el karma pasado y que no se puede volver atrás, puede aparecer una visión fatalista. Pero en la enseñanza de Buda, el karma pasado puede curarse. Por supuesto, producirá sus efectos, pero pueden aminorarse por el arrepentimiento que es una práctica fundamental en el Budismo. El arrepentimiento no tiene nada que ver con la culpabilidad, que es un bonno dependiente del odio a sí mismo. Al contrario, reconociendo nuestros errores pasados, prometemos no repetirlos más: es una señal de benevolencia con

respecto a nosotros mismos. Arrepentirse quiere decir no querer crear más mal karma. Otra causa de los bonno es la ignorancia, de la que hemos hablado en el contexto de los doce innen, y también con relación al apego al ego. Observáis que las mismas causas de los bonno son bonno: el proceso se autogenera.

EL REMEDIO A LOS BONNO

Antes de aludir al importante punto de los remedios, plateémonos la pregunta: ¿verdaderamente hace falta remediar los bonno?

Quisiera recordaros el mundo entre Nyojo y el joven Dogen, de veintiséis años de edad, durante su viaje a China junto a Nyojo.

Dogen preguntó lo que significaba shin jin daturaku, cuerpo y mente abandonados. Nyojo respondió: «Es estar totalmente concentrado en la práctica de zazen. En ese momento, los cinco deseos y los cinco obstáculos, globalmente los diez bonno, se resuelven».

Dogen recalca: «Diciendo eso, ¿no enseñas el Hinayana, el Pequeño Vehículo? He escuchado, sin embargo, hablar de bonno soku bodai, los bonno son el despertar».

Nyojo da esta respuesta que para mí es esencial y guía mi forma de practicar y enseñar la Vía: «Un discípulo de Buda no debe desatender ninguna de las enseñanzas de Buda. No deben crearse categorías entre Pequeño y Gran Vehículo».

Nyojo insiste: «Aquel que abandona aunque sea un único bonno, un solo apego, se encuentra con Buda cara a cara». Ese momento en que se suelta un bonno es un momento de despertar. Tiempo después, en el Genjo Koan, Dogen dirá: «La gente ordinaria se ilusiona con el despertar, los budas iluminan sus ilusiones». Esto quiere decir que iluminar las propias ilusiones es uno de los remedios fundamentales. Si no vemos hasta qué punto estamos en la ilusión, no tenemos ninguna posibilidad de salir de ella. A partir del momento en que en zazen vemos desfilar esos bonno o esas ilusiones, y dejamos que sean iluminados por la consciencia hishiryo de zazen, es decir una consciencia que no se apega a nada, esa mirada de zazen sobre los bonno basta para purificarlos, es un gran remedio. Reconocer un bonno como bonno es hacer la mitad del camino para liberarse de él. La mayor parte del tiempo, no reconocemos los bonno, los vemos como pasiones normales de la vida. Tendemos a justificar nuestros bonno pensando que dan sabor a la vida. Reconociendo los bonno, reconocemos el sufrimiento y también el no-despertar del que resulta; vemos el riesgo de dejar que pase de lado lo esencial de la vida, perdiendo nuestro tiempo en perseguir toda clase de bonno, y comprendemos entonces que es el mayor sufrimiento. Si estuviera a punto de morir, pienso que sería un gran sufrimiento darme cuenta de que equivoqué completamente, de que dejé de lado lo esencial.

Existen dos métodos para remediar los bonno: la concentración y la observación, que hay que profundizar hasta la observación de su vacuidad, de la vacuidad de nuestro ego como creador de bonno, y de la vacuidad de los objetos de satisfacción que se persiguen. Ello disminuye la atracción del proceso: bonno, apego, karma, etc.

El maestro Deshimaru decía siempre: el remedio para los bonno en el Budismo del Gran Vehículo es la realización de ku, la vacuidad. Cada día, cuando cantamos el Hannya Shingyo, recitamos la frase clave: cuando el Bodhisattva practica shoken, la observación justa, ve claramente que los cinco agregados son vacuidad. Es el remedio fundamental. Los maestros Zen emplearon mucho este remedio.

Un día, Eka va a ver a Bodhidharma y le dice que su espíritu no está en paz, que sufre mucho, y le pide ayuda para apaciguar su espíritu, es decir, para liberarlo de sus bonno. Bodhidharma le

responde: «Muéstrame tu espíritu y lo apaciguaré». Eka termina reconociendo que su espíritu es inasible. Bodhidharma dice entonces: «En ese caso, si verdaderamente has realizado shin fuka toku, el espíritu es inasible, tu espíritu ya está apaciguado».

Practicar zazen es volverse íntimo con eso.

La pregunta de Eno a Nangaku, « ¿qué es?», a la que ya aludimos en otro teisho, es otro ejemplo de ello.

Percatarnos de que nuestro espíritu es inasible es realizar la vacuidad: eso lleva a realizar la naturaleza de buda y la liberación. Extrañamente, pocas personas despiertan a través de eso. Creo que todo el mundo tiene miedo de la vacuidad porque se tiene un sentido equivocado de la vacuidad. Se tiene miedo a la nada, pero la vacuidad no es la nada. A causa de ese error, no se llega a penetrar esa dimensión de ku. Por ejemplo, en zazen no dejamos de rumiar pensamientos, hacemos todo lo que haya que hacer para no ver la vacuidad de todas esas rumias: nos llenamos el espíritu para no ver. Os propongo hacer, siquiera brevemente, la experiencia del soltar verdaderamente y de experimentar shin fuka toku, de no intentar volver a crear un objeto que coger.

Otro mundo entre Eka y Sosan, segundo y tercer patriarcas respectivamente, aclara la misma cuestión. Sosan, leproso, persuadido de que es su mal karma pasado el que le pone enfermo, va a ver a Eka (por otra parte, mucha gente que tiene cáncer piensa como Sosan, lo cual añade un sentimiento depresivo y culpable a su enfermedad). Eka le dice sencillamente: «Muéstrame tu karma pasado». Pero ese karma pasado es inasible. Y Eka dice: «Entonces, ya estás purificado». Efectivamente, Sosan curó su lepra y se convirtió en el tercer patriarca del Zen. Es el remedio por la observación de la vacuidad.

A mucha gente le parece un enfoque temible. Si los enfermos fueran a ver a un psicoterapeuta que procediese como Bodhidharma (« ¿De qué sufre usted? Muéstrame sus sufrimientos»), no es seguro que esas personas despierten, y es una lástima. Quizá no tengamos suficiente confianza en este remedio.

Para despertar a la vacuidad, Buda inventó medios hábiles, y en el budismo se han desarrollado capacidades que no son verdaderamente remedios paliativos.

Por ejemplo, frente a la avidez, un remedio es esforzarse en practicar la generosidad, el don. En vez de atacar de frente la avidez por el chocolate, uno puede solamente reconocerla y decir «Comeré más tarde» o bien repartirlo entre todos.

El remedio al odio, a la hostilidad, consiste en practicar la benevolencia y la compasión. Puede parecer un poco hipócrita: a veces se prefiere pensar que mejor es ser natural y decir lo que se piensa. Pero el odio no se resuelve mediante el odio. Al contrario, las personas agresivas generan agresividad en su entorno, ¡como en las riñas conyugales! Pero para llegar a practicar esa benevolencia frente al odio, hay que comprender que es lo que hace que detestemos o que odiamos al otro. A menudo, detestamos a las personas que manifiestan aspectos de nosotros mismos que no nos gustan. Reconocer nuestros propios bonno es un remedio a ese odio: no se trata de volvernos condescendientes, sino de aceptar que tenemos esos bonno y no reprimirlos.

Entonces, cuando vemos que nuestros propios bonno se manifiestan en alguien más, en vez de experimentar odio o desprecio, podemos sentir casi ternura, por identificación. Eso involucra al movimiento de la benevolencia y rompe el círculo vicioso.

En cuanto a la ignorancia, puede resolverse por la observación, la lucidez. Es nuestra práctica de base. Todos los fenómenos de la vida son otras tantas ocasiones para aprender a conocernos a nosotros mismos y para recibir el Dharma. Nuestra práctica consiste en volvernos receptivos a todas las enseñanzas de la vida, no solamente a los sutras. Si verdaderamente estamos

animados por bodaishin, el espíritu del despertar, todos los fenómenos son genjo koan: apuntan a una verdad profunda y pueden ayudarnos a despertar. La práctica de zazen vuelve nuestro espíritu receptivo a esa enseñanza de los fenómenos que ayuda a disolver la ignorancia, causa fundamental de los bonno y del sufrimiento. Es lo que dice el tercer voto, hommon muryo seigan gaku: las puertas del Dharma son innumerables, y estudiarlas es también una ocasión de despertar. No dejemos que pasen las ocasiones que se presentan.

En el Zen, en general, para remediar los bonno, se tiene un enfoque sencillo y radical. Comienza por la concentración: no dejar que nuestro espíritu se vea arrastrado por las pulsiones, deseos, emociones, y permanecer centrados en el hara; por ende, tener la capacidad de dejar pasar. Pero no es suficiente ya que, de cierta manera, la raíz de los bonno no está cortada. Los bonno se vuelven simplemente inofensivos porque estamos lo bastante concentrados como para no seguirlos. Buda siempre dijo que la concentración, el samadhi, no era el verdadero despertar, el verdadero despertar resulta de la comprensión, de la sabiduría.

Siguiendo el punto de vista de Shakyamuni, se enseña en el Zen que los bonno se resuelven por la sabiduría, por la observación de la vacuidad, ku, tanto del ego que nos arrastra en sus bonno, como de los objetos que perseguimos a través de sus bonno.

En el célebre mundo entre Dogen y su maestro Nyojo, a propósito de shin jin datsu raku, cuerpo y mente abandonados, que es la esencia de zazen, Nyojo dice: «Cuando practicamos zazen así, cortamos los cinco deseos, los cinco obstáculos».

Los cinco deseos son los deseos relativos a los cinco sentidos, pero también relativos al sexo, a la propiedad, de riquezas por ejemplo, al alimento, al renombre, y al sueño. Los cinco obstáculos son la avidez, la cólera, el sueño, la duda y el remordimiento. Estos cinco deseos y estos cinco obstáculos se cortan por la práctica de la meditación que incluye concentración y observación y, por lo tanto, sabiduría. Esta es la esencia de la enseñanza del Zen con respecto a los bonno.

Un poco más adelante, Nyojo cita un sutra Mahayana a propósito de esta célebre cuestión de bonno soku bodai, «Los bonno son directamente el satori», que preocupaba a Dogen. Nyojo precisa algo importante para nosotros: Buda enseñaba a las personas que tenían muchos deseos y obstáculos, por ende, bonno. Para ellos, abandonar esos bonno era el nirvana, el despertar. Pero a las personas que se apegaban al despertar, al nirvana, lo que es más grave que apegarse a los bonno, enseñaba que los bonno eran en sí mismos el nirvana o el despertar. La intención de Buda era siempre terapéutica, apropiada para el interlocutor. Si tenéis muchos deseos, si estáis obsesionados por el sexo, el dinero o el poder, se os enseña que es la causa de vuestros sufrimientos, y que hay que abandonar todo eso. Pero si al abandonar todos esos bonno, os volvéis obsesivos con el nirvana, con el satori, el remedio a la inversa sería daros cuenta de que esos bonno son vacuidad y, por lo tanto, no diferentes del nirvana y del satori. Es una enseñanza peligrosa que no estaba dirigida a gente como nosotros. Pocas personas entre nosotros se obsesionan con el nirvana y el despertar, pero eso sí ocurría en la sangha de Buda en que muchos ascetas querían convertirse en arhat. Buda les enseñó que los bonno eran también el satori, lo que muestra que la enseñanza, como los remedios, siempre debe adaptarse a las personas. Un remedio puede ser muy bueno para cierto enfermo, y puede envenenar a otro

Otro sutra de Shakyamuni Buda trata igualmente sobre los remedios a los bonno: el sutra Mulaparyaya: «Todos los obstáculos» (Este sutra pertenece al Mahjimanikaya, los sutras

medios. Son sutras del Theravada: el Mulaparyaya es el segundo en la recopilación). Su título, «Todos los obstáculos», es en el sentido de «Todos los bonno». En ese sutra, Buda no describe los bonno en relación con su naturaleza, sino en función de sus remedios. Buda se coloca ahí como maestro terapeuta que quiere ayudar a los seres a resolver sus sufrimientos. Una cierta cantidad de obstáculos, de bonno, son descritos allí.

Los primeros son los bonno que pueden vencerse mediante el discernimiento, es decir, por la sabiduría, la observación justa. Son los pensamientos los que ponen en marcha o aumentan todos los deseos, o bien los que incrementan la ignorancia o el deseo de existencia, de seguir existiendo en su actual condición. Son asimismo todos los pensamientos vanos, como por ejemplo las siguientes preguntas: ¿Existía yo en el pasado, antes de mi nacimiento?; ¿qué fui en mis vidas anteriores?; ¿qué le pasa a uno después de la muerte?; o incluso ¿quién soy?, etc. Para Buda son preguntas vanas. Los maestros zen a menudo preguntaban a sus discípulos: «¿Quién eres?». He aludido antes a la pregunta de Eno a Nangaku: ¿Quién viene así? Eno planteó esa pregunta para hacer que Nangaku se percatara de que era vana. Y justo así despertó: al cabo de siete años de meditación sobre esa pregunta, terminó reconociendo que no podía responderla. Y esa imposibilidad de responder a la pregunta «¿quién soy?» abrió su espíritu al despertar. Esa imposibilidad no suscitó remordimientos sino, al contrario, una gran liberación: lo que soy es inasible, y nada hay por hacer sino armonizarse con ello. Y eso se convierte en el despertar.

Los maestros zen proceden, pues, mediante koan. Buda enseñaba directamente que era vano preocuparse por ello, que no había que perder el tiempo con koan. Con respecto a esos obstáculos vencidos mediante el discernimiento y las preguntas que uno se plantea, si por desgracia se encuentran respuestas, se llega a conclusiones equivocadas. Por ejemplo, que se tiene un alma eterna, el atman, o bien que no se la tiene. Este tipo de respuesta metafísica es un bonno, una ilusión, para Buda, que las llamaba «jungla de opiniones». Para Buda, el apego a conceptos metafísicos es un gran bonno. Uno se apega a nociones, conceptos, y eso se convierte en un obstáculo para la liberación. El remedio para esos obstáculos es la meditación de las Cuatro Nobles Verdades, que posibilita liberarse de la ilusión del ego y, sobre todo, de la duda. Las personas que quieren tener respuestas metafísicas a preguntas como la de «¿Quién soy?» «¿En dónde estaba antes de mi nacimiento?» «¿Qué será de mí después de mi muerte?», están siempre repletas de dudas. En vez de concentrarse en una práctica justa que las libere aquí y ahora, se pierden en especulaciones.

La segunda clase de obstáculos son aquellos que pueden curarse por el control de los sentidos. No se trata de suprimir las propias sensaciones, los propios deseos o emociones, sino de ser capaz de controlarlos de manera tal que podamos dejarlos pasar y no dejarnos llevar automáticamente en la primera pulsión que aparezca. Es exactamente lo que hacemos en zazen. Sean cuales fueren los bonno o los pensamientos que surjan en zazen, permanecemos sentados frente a la pared sin movernos. Sin darnos cuenta, vamos impregnándonos de esta facultad de estar en contacto con los bonno sin vernos arrastrados por ellos. Es una gran libertad ya que significa que no necesitamos matar lo que es del orden de las pulsiones o del deseo en nosotros. Volvemos insensibles no es necesario. Solamente se trata de ser capaces de ser conscientes de ello en el momento en que aparece, a fin de no dejarnos arrastrar de un modo impulsivo y de no embarcarnos en actos que creen karma penoso y doloroso para sí y para los demás.

A continuación, están los obstáculos que deben vencerse mediante el buen uso, lo que es más concreto. En la mayor parte de los sutras que han llegado a nosotros, Buda habla a los monjes,

ya que son monjes los que transmitieron los sutras. Pero muchas enseñanzas de Buda a los laicos se han perdido, no se han retransmitido, y tocan este tema. Para un «buen uso», la ropa debe emplearse únicamente para la cubrir la desnudez y para protegerse del frío y del sol, y no como adorno para hacerse notar o por coquetería. La ropa no debe ser una decoración del ego. En ese sentido, el kesa es la mejor prenda. A continuación, viene el alimento, que debe ingerirse sólo para mantener el cuerpo en buena salud y para posibilitar llevar una vida en armonía con la Vía. En el mismo sentido, él hablaba del buen uso de la vivienda. Cada cual necesita un techo para protegerse del clima, y un sitio propicio para la meditación en su casa. La casa no debe dar testimonio de un nivel de vida superior, etc. En último lugar, los medicamentos sólo deben usarse para conservar la buena salud. ¡Ya entonces Buda estaba en contra del dopaje! Por ejemplo, el ginseng es un buen remedio cuando se está cansado, pero no debe consumírsele como afrodisíaco, lo cual serviría para estimular los deseos y no solamente para mantener la buena salud.

Otros obstáculos se vencen mediante la resistencia, como el calor o el frío. Hoy en día, calentamos el ambiente en invierno y lo refrescamos en verano, pero no era posible en la época de Buda. Esto confirma la enseñanza de Tosan, quien, cuando se le preguntó cuál era el lugar donde no hacía ni calor ni frío, respondió: «Es el lugar en que, cuando hace calor, sentimos por completo el calor, y en que, cuando hace frío, sentimos por completo el frío». Esta enseñanza de Tosan no era sólo relativa al calor y al frío, sino también a la vida y la muerte: invita a ser totalmente uno con el instante presente, en total aceptación con el aquí y ahora. Si se es uno con el calor en el instante presente, no se añora el frescor, y el calor se vuelve mucho menos dramático. El proceso es el mismo con el dolor de rodillas durante el zazen: si nos peleamos con el dolor de rodillas, aumentamos el dolor. Volverse uno con el dolor de las rodillas desdramatiza el dolor.

Los obstáculos vencidos mediante la resistencia son enumerados en una lista: el hambre, la sed, los tábanos, los mosquitos, el viento, el sol, y también los discursos maldicientes y críticas, así como las sensaciones corporales dolorosas y las enfermedades. Buda recomienda considerar todo esto con sabiduría y resistirlo con paciencia. Concluye diciendo: «Así, los obstáculos opresivos y ardientes ya no aparecen». Eso no quiere decir que estos fenómenos desaparezcan, sino que dejan de ser obstáculos, según como se les haga frente. En una época, en la Gendronnière, se hacía zazen al aire libre, y por la noche picaban los mosquitos. Algunas personas luchaban con los mosquitos, sus caras se contraían, y se enfadaban: vivían un zazen infernal. Pero si uno dejaba que los mosquitos le picaran, brindándoles de algún modo la propia sangre, la picadura se aceptaba y muy rápidamente uno dejaba ya de prestarle atención: estaba siempre ahí, pero no constituía un obstáculo.

Otros obstáculos deben vencerse mediante la evitación. He aquí la lista: los animales furiosos, las serpientes, las espinas, los precipicios, sentarse en asientos incorrectos y demasiado lujosos, evitar malos ambientes como los cabarets, y entablar amistad con personas indignas. Este último punto es muy importante, sobre todo para los principiantes. Un bodhisattva, al contrario, puede frecuentar truhanes a los que eventualmente puede ayudar, ya que es lo bastante fuerte para influenciarlos. Un principiante hará mejor en rodearse de buenos amigos, que tengan buena influencia sobre él y no lo desvíen de la práctica de zazen.

Otros obstáculos se evitan alejándonos de ellos: son nuestros propios pensamientos, tales como la mala voluntad, el odio, la avidez.

La última categoría comprende los obstáculos que deben ser vencidos mediante el desarrollo espiritual. Siete prácticas se consideran como constituyentes esenciales del despertar o que conducen al despertar. Son los siete factores del despertar:

-
- La primera práctica es la atención. En la vida, muchos obstáculos y equivocaciones lamentables nacen por falta de atención. En el Zen, se habla más bien de concentración, que es un factor del despertar fundamental.
 - El segundo es examinar el Dharma, la Ley. Es lo que hacemos en los talleres, en donde se estudian las enseñanzas, en donde reflexionamos sobre ellas.
 - La tercera es la energía, uno de los paramita (shoji): el esfuerzo, la capacidad de concentrarse en la práctica justa, de no relajar la propia concentración y de continuar. Es el gyoji en sesshin, por ejemplo.
 - El cuarto factor de despertar es la alegría. El maestro Deshimaru a menudo estaba alegre, como frecuentemente lo están los monjes y las monjas. Ryokan era alegre. Este gozo resulta del hecho de que uno ha aligerado su karma, como cuando se suelta una pesada carga: uno se siente liviano, liberado
 - El quinto es la tranquilidad: lejos de la agitación, no tener demasiados deseos, estar satisfecho con lo que se tiene, estar concentrado. Junto con la energía, constituían las últimas enseñanzas de Buda y de Dogen antes de morir. En el Zen se los denomina «Los ocho satoris del gran hombre».
 - El sexto factor es la concentración, que es esencialmente la práctica de zazen.
 - El séptimo factor de despertar es la ecuanimidad: es muy importante ya que si a uno le afecta demasiado el sufrimiento, se vuelve difícil llevar una vida de bodhisattva. Algunos se preguntan si está bien seguir haciendo zazen cuando hay tanta desgracia en el mundo. Es una cuestión frecuentemente planteada en mundo. Si consideramos todos los sufrimientos del mundo, de los que los medios de comunicación se hacen eco, corremos el riesgo de vernos perturbados y de culpar. La ecuanimidad es entonces fundamental. Lo es también para poder cuidar a quienes sufren, puesto que demasiada empatía impide el cuidado. Todos los terapeutas saben eso.

¿Por qué quise hacer alusión a este sutra? Para mostrar que en la enseñanza original de Shakyamuni, se ve a Buda desplegar una enorme cantidad de medios hábiles para ayudar a todos los seres. En el Zen, se tiende a ser demasiado absoluto y concentrado en una sola cosa. Para ciertas personas, zazen es el remedio para todo. Es cierto en cierta manera, pero no es ni sabio ni hábil en muchos casos. No podemos recomendar zazen como única solución para la cantidad de gente que sufre. Incluso si es verdad que en el fondo no ayudamos a esa gente en ese momento. Buda desplegó un abanico de medios muy variados y apropiados para cada situación para remediar los bonno.

Para cumplir nuestro voto de bodhisattva, Bonno mujin seigandan, «Hago el voto de resolver todos los bonno», es bueno estar centrados en nuestra práctica de zazen, pero también es útil estudiar las enseñanzas de Buda, que nos ofrecen otros remedios.

Todos estos remedios brotan de su sabiduría, que en sí misma venía de zazen