
El don

Teisho de Roland Yuno Rech – Templo Gyobutsuji, Niza, enero de 2021

El Maestro Hyakujō decía: « ¿Cómo entrar en la vía del Zen? Es a través de la práctica de la paramita del don». Y, ¿por qué esa paramita del don? Porque la paramita del don es la que nos permite verdaderamente actualizar nuestra total interdependencia con todos los seres. En el fondo no poseemos nada. Ni siquiera nuestro cuerpo nos pertenece y deberemos un día abandonarlo. Todas nuestras posesiones deberemos igualmente abandonarlas. Sin embargo, si realizamos que nada nos pertenece, es de entrada un gran despertar, porque eso tiene el mérito de suprimir todas nuestras angustias, nuestros temores vinculados a la avidez, a la idea de pérdida, de no tener lo suficiente, y eso es una fuente de alegría. Y esa alegría de la liberación es tal que finalmente, el hecho de dar se vuelve algo natural, se vuelve incluso la expresión de esa alegría, de esa felicidad del despertar de zazen.

En el Zen, contrariamente a lo que puede ser el caso en ciertas religiones, el don no se vive como un sacrificio, como algo a lo que se renuncia, sino como algo alegre que viene de nuestro despertar a la verdadera naturaleza de la existencia, y no solo la nuestra, sino a todas las existencias. Esta es la razón por la cual el don figura siempre en primer lugar.

Por supuesto hablaré luego de los diferentes aspectos del don... Como sabéis en la enseñanza de Buda están las Cuatro Nobles Verdades. Es la primera enseñanza. Voy a evocarlas rápidamente, porque volveremos más en detalle en otros *teisho*. En las Cuatro Nobles Verdades existen la toma de consciencia del sufrimiento, las causas del sufrimiento, el hecho que hay remedios al sufrimiento, y luego el Óctuple Sendero, en el cual los diferentes remedios al sufrimiento están enumerados como formas de práctica.

Todo eso muestra que toda la enseñanza se basa en el hecho que, a partir de su Despertar, Buda quiso dar a todos los seres los medios de tomar consciencia del sufrimiento (no solo el suyo, sino también aquel de todos los seres vivos), y al mismo tiempo, que hay causas de esos sufrimientos y en consecuencia remedios, y los enumera. El punto de partida de toda la enseñanza de Buda es un gran regalo, un gran fuse, un don fundamental porque ayuda a todos los seres a tomar consciencia de que hay causas y por lo tanto remedios al sufrimiento. Y entre los remedios el don juega un papel importante.

Los remedios enseñados por Buda son las ocho prácticas llamadas Óctuple Sendero, y también las seis *paramita*. Ya enumeré esas paramita y sobre todo el don y los preceptos (de los cuales hablaré en otro momento). Los preceptos son también una forma de don. Todo lo que hacemos respetando los preceptos es una manera de evitar crear sufrimiento. El primer precepto es «no matar». Luego viene «no robar», porque es también una manera de crear sufrimiento. No solo no se roba, sino que se practica el don en el sentido de «abstenerse de apropiarnos de lo que no nos pertenece» Pero como, fundamentalmente, nada nos pertenece, solo podemos dar.

Otras prácticas del bodhisattva son lo que el Maestro Dōgen llamaba *shishobo*, o las Cuatro Prácticas. Y una vez más, dentro de esas prácticas, el fuse, el don figura en primer lugar. Luego viene *aigo*, es decir las palabras de amor, porque la palabra es una oportunidad de dar. Aigo, las palabras de amor, es dar consuelo, dar un reconocimiento. La forma como se habla a los demás

puede transformarse en práctica del don y al mismo tiempo, en una práctica de escuchar: el tiempo que nos tomamos y que damos para escuchar a los demás es una práctica fundamental del don. La gente tiene más necesidad de ser escuchada que de recibir consejos o recomendaciones. Ahí vemos también que (la escucha) es una forma de práctica del don.

Existe también un aspecto de la práctica del don que se llama *rigyo*, es decir «ayudar» «hacer favores». En ese caso podemos darnos cuenta que existen mil maneras de ayudar o de hacer favores. Por ejemplo, la prestación de un servicio fundamental es el hecho de hacer *samu*, lo que practicáis en el dojo. Pero todo el trabajo que hacemos en la sociedad puede ser también una forma de don, es decir: el servicio que prestamos a la comunidad en la que vivimos, de manera que funcione en buenas condiciones. Es también la manera de utilizar nuestra energía en forma generosa: no trabajamos solo para enriquecernos o para cubrir nuestras necesidades, sino que trabajamos también para prestar servicio a la comunidad en la cual vivimos. Esa es otra forma de don.

Eso quiere decir que el don es a la vez la expresión del despertar, pero también la oportunidad de realizarlo. Siempre hay esos dos aspectos en la práctica del don, y sobre todo en el don de nuestro tiempo y de nuestra energía que dedicamos a la práctica en un dojo, ya sea el zazen, el samu, e incluso los rituales. Los rituales en un dojo son siempre dedicados, como hicimos por ejemplo esta mañana, para el bien de los seres a quienes dedicamos esa ceremonia. Todas las prácticas en un dojo son formas de la práctica del don. Pero al mismo tiempo, esas prácticas se convierten también en la oportunidad de recibir nosotros mismos los beneficios de nuestra práctica. Siempre hay una actitud de compartir en la práctica del don, lo que hace que nuestra práctica sea una práctica feliz. Muchas veces en las religiones hay una noción de sacrificio. En el Zen no hay ninguna noción de sacrificio, sino al contrario, de un compartir alegre con todos los seres.

Hace un momento hablaba de las Cuatro Prácticas del bodhisattva además de las paramita: el don en primer lugar, las palabras de amor, el hecho de prestar servicio y finalmente *doji*, el hecho de nunca separarse de los demás. Esa es también una práctica extremadamente importante. En las vías de meditación se tiende a considerar que la soledad es una buena cosa, que hay que recogerse y así cortar con la interdependencia con los demás. Hay un cierto número de meditantes a quienes les gusta retirarse a las montañas, a grutas, e incluso a un monasterio, y por lo tanto se apartan de la vida social. El Maestro Deshimaru y todos los maestros preconizaron, por contra, el hecho de compartir la vida con todo el mundo, sobre todo en el Budismo del Gran Vehículo.

A este respecto, y como sabéis, hay tres Vehículos: el Theravada, que fue calificado de manera un poco peyorativa de «Pequeño Vehículo», porque la prioridad de los practicantes de ese Pequeño Vehículo, sobre todo en la India y en todo el este asiático es la de salvarse uno mismo, de asegurar su propia salvación. Esa salvación consiste en nunca más renacer en este mundo, porque en el mundo en que vivimos vamos a encontrar, tarde o temprano, el sufrimiento (enfermedad, vejez y muerte), no se obtiene lo que se desea, se pierde lo que se quiere, lo que se desea y esas son causas, formas del sufrimiento. Hay un aspecto del Budismo del Pequeño Vehículo en el que se constata todo lo contrario del don: es el «sálvese quien pueda», es querer escapar del sufrimiento. Mientras que en el Gran Vehículo, que aparece en el 1er. siglo a.J.C., un buen número de budistas felizmente tomaron consciencia de lo absurdo de esa actitud. El verdadero sentido de la enseñanza de Buda es, por contra, venir para ayudar a todos los seres,

como lo hizo él mismo. Buda era ante todo un bodhisattva y el bodhisattva es ante todo un practicante del don, del fuse. Por lo tanto, a partir del 1er. siglo a.J.C., hubo un gran auge del Budismo del Gran Vehículo en donde el don viene verdaderamente en primer lugar.

Evidentemente Dógen recuerda en el *Shishobo* otras prácticas además de la del don propiamente dicho, que son: las palabras de amor, prestar ayuda y no separarse de los demás y es a eso a lo que yo quería volver. No separarse de los demás, sino al contrario, compartir la condición de todos los seres. Ese compartir es también una forma de la práctica del don. El hecho de vivir en sociedad, en lugar de retirarse a la montaña, es verdaderamente volcarse en la vida social, en la vida con los demás y aprovechar todas las oportunidades que encontramos de prestar servicio y de ayudar a los demás. Por ello que el Zen ha sido siempre una práctica con los demás y para los demás, y por lo tanto en el mundo social, un mundo en donde no nos separamos del entorno.

Incluso diría más, ahora que se ha tomado conciencia de la importancia de proteger la vida de este planeta, es vivir de una manera ecológica. La ecología en su conjunto, es una práctica del don. Proteger a todos los seres vivos, no solo los humanos, sino también los animales, las plantas, el aire que respiramos, todo eso forma una parte de la práctica del don, que en la vida ordinaria es muy respetable, porque es proteger las condiciones de la continuación de la vida en este planeta. Pero en la práctica del Zen es más que proteger, es expresar, vivir la esencia misma del despertar que es sentirse en unidad con todos los seres y de actualizarlo, lo más que podamos, en todos los momentos de la vida cotidiana.

En el don existen estos dos aspectos: es una práctica que permite renunciar, abandonando la avidez como uno de los venenos (como sabéis los tres venenos son la avidez, el odio y la ignorancia: ellos resumen todas las causas del sufrimiento) y por lo tanto la práctica del don es el abandono de la avidez. Es la razón por la cual el don figura siempre como el primero en la práctica. Pero al mismo tiempo, es también la actualización del despertar. Funciona en ambos sentidos; dar expresa el despertar y dar permite también el despertarse, de renovar constantemente nuestro despertar. Funciona en ambos sentidos.

Pregunta 1: Hablando del Pequeño Vehículo dijiste: «La idea es evitar renacer a causa del sufrimiento» ¿Es decir...?

RJR: Sí, es decir: buscar el terminar con esta vida sobre la tierra, ganando el nirvana que es la extinción del sufrimiento. La causa del sufrimiento es que vivimos en este mundo y por lo tanto, para la gente del «Pequeño Vehículo» existe esa idea de que la práctica del Budismo tiene por objetivo el alcanzar el nirvana, nirvana por el cual no se vuelve más a este mundo. En el Budismo se cree en general en los renacimientos. En el Zen la cuestión de los renacimientos no es tan importante. Podemos hablarlo y hacer de ello objeto de otra enseñanza, pero no es realmente importante. En el Zen estamos en el aquí y ahora. No nos preocupamos de los renacimientos, a pesar que ni los negamos ni los rechazamos. Con respecto al don, al contrario, el hecho de aceptar el renacer es una actitud fundamental del don, porque eso quiere decir que, de existencia en existencia, vamos a dedicar este cuerpo y esta energía que es la nuestra, para ayudar a todos los seres. Por lo tanto es el don fundamental; hacemos el don de nuestra propia vida.

Pregunta 2: A mí, a veces, me gustaría retirarme a una cueva. ¿Tenemos que obligarnos a ir al dojo si no tenemos ganas de ir? Estoy cansada de prestar servicio, tengo la impresión de ser un trapo.

RYR: Sí, pienso que hay que esforzarse para venir al dojo. Hablábamos de las seis paramita, entre las cuales la primera es el don y la segunda son los preceptos. Y justamente la tercera es el esfuerzo, el esfuerzo en tanto que energía que ponemos en la práctica, sobre todo la práctica con los demás. Evidentemente levantarse a la mañana y sentarse sobre el zafu en nuestra habitación, luego hacerse cargo de las ocupaciones, es mucho más fácil que coger el transporte público o venir a pie hasta el dojo para practicar. Por lo tanto, hay un esfuerzo muy claro y ese esfuerzo está unido al don que se hace de nuestro tiempo, de nuestra energía para crear una atmósfera fuerte en el dojo.

En cuanto a la impresión de ser un trapo, sí, se pasa el trapo para hacer la limpieza, pero uno mismo no es el trapo, es aquel que hace *samu*. Pero el *samu* no debe convertirse en objeto de explotación. Aquí por ejemplo, se hace *samu* dos veces por semana y durante un cuarto de hora, lo que es poco comparado con el hecho que pasamos una hora y media en el dojo. Lo más importante es que el hecho de hacer *samu* es también un regalo para uno mismo, porque es el hecho de darse la posibilidad de prestar servicio a la comunidad y es por lo tanto un regalo. Pienso lo mismo, como lo dije hace un momento, respecto al trabajo (pero no siempre, porque hay trabajos que no generan un beneficio personal a los empleadores, como el servicio público, por ejemplo, las administraciones, etc.). Pero el hecho de trabajar es en sí una fuente de satisfacción. Por supuesto hay trabajos que son frustrantes: se los hace para ganar la vida, incluso si pudiéramos haríamos otra cosa. Pero justamente, el hecho de considerar el trabajo como un *samu*, transforma la relación con el trabajo. Eso hace que lo que puede haber de frustrante en el trabajo – el hecho de hacer algo que no es interesante, de perder tiempo y energía mientras que se podría hacer algo mucho mejor – ese hecho se anula de golpe, es transformado porque nos decimos que el trabajo que hacemos es una práctica del don. Según el estado de ánimo que se tiene relizandolo, el trabajo puede ser vivido como algo feliz, porque justamente es una práctica del don.

Respecto también al problema actual del COVID, pienso que hay muchas oportunidades de practicar. Cuidar de los demás, respetar los «gestos barrera» por ejemplo, es también una práctica del don. Estar muy atentos a los demás, no solo para no contraer uno mismo el virus, sino también para no transmitirlo a los demás es una muy buena oportunidad de practicar. Las personas que van a trabajar a pesar de los riesgos que representa el trabajo a causa del contacto con los demás, también hacen un gran don a la sociedad, haciendo un trabajo vivido como un *samu* y un servicio, cuando en ese caso podrían muy bien pedir un certificado médico para no ir al trabajo.

Como sabéis la esencia misma de la práctica del Budismo del Gran Vehículo y del Zen es *mushotoku*, es decir practicar sin espíritu de provecho, entonces los méritos de zazen son inmensos. El Maestro Deshimaru había confeccionado una lista de los diez grandes méritos de zazen. Son considerables y se los retornamos a la comunidad, a los demás. Estamos contentos de poder dar esos méritos de zazen a aquellos que no practican, porque existe esa noción un poco sutil de la transferencia de los méritos. Se cree en eso o no se cree, pero yo sí creo. El hecho es que todo lo que se hace produce un efecto invisible, no es algo concreto, no es palpable, pero tiene un efecto cierto en el entorno en el que vivimos. Por cierto, en los lugares

donde hay un dojo o un templo reciben la influencia de los méritos, y es una influencia muy positiva. Hay una influencia de la práctica.

Acabo de hablar de mushotoku, que es la esencia del Zen. Después de zazen cantamos el *Hannya Shingyo*, que es verdaderamente la práctica del don. Seguidamente proseguimos con los Cuatro Votos del bodhisattva que son también la expresión del don. En el fondo toda nuestra práctica no es otra cosa que la práctica del don. Es la razón por la cual es una práctica feliz, una práctica alegre, si se la comprende en ese sentido, obviamente. Y la razón de ser de un taller como el nuestro hoy es la de clarificar esto.

Por cierto el hecho de sentir uno mismo la alegría de la práctica es algo comunicativo. Pienso que para las personas que frecuentáis, cuando volvéis de zazen, del dojo, si habéis sentido la alegría de la práctica, eso se siente y tiene un efecto calmante y reconfortante, incluso en la gente que no practica. Hay lo que se llama en el *Zen kano doko*. Eso quiere decir una forma de influencia de la práctica, que hace que tenga un efecto mucho más allá de la persona que practica.

Dogen dice a propósito de las relaciones causales del don, que esos efectos alcanzan incluso a las personas despiertas. En el fondo cuando se practica zazen, se practica un don que repercute incluso sobre un buda. Buda mismo recibe los beneficios de nuestra práctica. Es la fuente de nuestra práctica, él consagró su vida como un gran fuse, como un gran don y durante cuarenta y cinco años, se dedicó en ayudar a los seres a remediar sus sufrimientos gracias a la práctica que enseñaba. Pero al mismo tiempo, cuando se practica gracias a él, gracias a ese esfuerzo enorme que él hizo para transmitir su enseñanza, él mismo recibe los beneficios de nuestra práctica. Es quiere decir que hay un aspecto circular del don. Produce beneficios en aquellos que reciben nuestro don, pero el hecho de recibir el don vuelve a aquel que lo practicó, que lo enseñó. Dogen dice que incluso dar una sola frase, o un solo verso, que expresa la verdad, el Dharma, la enseñanza, es un gran don.

Pregunta 3: Has hablado de tres Vehículos, pero conozco solo dos.

RJR: El tercero es el Budismo Tántrico.

P3: Pensaba que formaba parte del Mahayana.

RJR: Sí, forma parte pero él mismo se considera como un tercer Vehículo. Para aclarar esto, lo que se llama Hinayana (yo nunca empleo ese término) o Theravada, es la enseñanza inicial, que está basada fundamentalmente en las Cuatro Nobles Verdades. Por supuesto la gente que practica el Gran Vehículo sigue igualmente esas Cuatro Nobles Verdades, pero se concentran sobre todo en las paramita. El aspecto generoso está más acentuado en lo que se llama el Gran Vehículo. Y justamente se llama «Grande» porque abraza todos los seres, y quiere ser así. Pero no estoy muy de acuerdo con eso, porque en el Theravada se practica también la generosidad. Las personas de ese Vehículo en sus acciones son mucho más Gran Vehículo que los practicantes del llamado «Gran Vehículo», ¡que tienen a veces actitudes más egoístas que la gente del Theravada!

Pregunta 4: ¿Cómo se puede practicar el don y la benevolencia en el trabajo cuando se tiene un jefe que nos acosa?

RYR: Hay que luchar contra el acoso por todos los medios posibles. Pero en primer lugar hay que tratar de hacer comprender a la persona que acosa que es una especie de sufrimiento para ella misma. Las personas que hacen daño (porque acosar es una forma de hacer daño) crean un sufrimiento en su entorno, pero finalmente, también para ellas mismas. Sin ser verdaderamente conscientes, en el fondo de ellas mismas, se hacen daño. Aquel que acosa a los demás comete finalmente algo malo para sí mismo. Cuando alguien comete acciones nefastas, la primera cosa que hay que tratar, por todos los medios posibles, es que deje de hacerlo, impedirle que continúe. Pero la mejor manera de impedirle que continúe es convencerlo, haciéndole comprender que el acoso y el sufrimiento que provoca a los demás es también algo malo para sí mismo.

Pregunta 5: ¿Por que se dice que el donante, el que da y la persona que recibe se hacen uno? ¿Cómo se puede comprender esa enseñanza?

RYR: La persona que da está forzosamente en unidad con lo que está haciendo, con el don. Al mismo tiempo el hecho de dar, es darse uno mismo. No hay separación cuando se da. Evidentemente cuando se hace un cheque para UNICEF y se envía por correo, no se tiene la impresión que se da uno mismo, pero en realidad sí. En todas las formas de don hay ese gesto de impulso interior de renunciar a algo que se dice que nos pertenece, para ayudar a los demás. Nos implicamos completamente en la práctica del don. Por lo tanto, el don en sí mismo proviene de uno, es algo a lo cual se renuncia. Es algo que forma parte del que se da. Es por eso que el don y la persona que da están en unidad.

Pregunta 6: ¿Es posible que controlando la respiración se obstruya el zazen? ¿Qué hacer en ese caso?

RYR: Respirar es una práctica de recibir y de dar. Inspiro y recibo la energía del aire que inspiro, la energía del cosmos, luego espiro y lo devuelvo. Particularmente en zazen cuando se espira, nuestra espiración es también una forma del don. Se «suelta presa» de aquello que se quiere conservar. Sabéis que hay prácticas en ciertas formas de yoga en donde se hace retención del aire. En el Zen, es lo opuesto: todo lo que se recibe se devuelve inmediatamente. Eso se vuelve una forma de don, porque el aire que espiramos está habitado por la práctica de zazen. A nivel vibratorio hay algo comunicativo en el hecho de espirar juntos en un dojo y cada uno recibe los beneficios de la espiración de los demás. No se retiene nada. Y sobre todo no se conservan los méritos de zazen. Los méritos de zazen son ilimitados. Son extremadamente numerosos, pero el bodhisattva que practica en la dimensión del Gran Vehículo difunde inmediatamente los beneficios de su propia práctica. No los conserva para sí, sino que los brinda a los demás. Es lo que se dice cuando cantamos los Cuatro Votos del bodhisattva. La ceremonia es una dedicatoria. Nunca se hace una ceremonia para uno mismo, al menos en el Zen. Es siempre para los demás. Es por eso que en Japón las ceremonias duran demasiado tiempo, para mi gusto, porque comienzan por dedicar la ceremonia a Buda, luego se hace una segunda ceremonia con un segundo sutra dedicada a los Maestros de la transmisión, luego a la familia y finalmente a todos los seres. Se quiere hacer una ceremonia en cuatro etapas para asegurarse que se incluye a todo el mundo en la ceremonia, porque la esencia misma de la ceremonia es la práctica del don.

Pregunta 7: ¿Es que el apego exagerado puede bloquear la práctica?

RYR: Por supuesto que sí, pero depende del apego a qué. De todas formas, de manera general, todo apego bloquea la vida y por lo tanto bloquea la práctica. Pero al mismo tiempo se puede decir que es una primera etapa. No hay que desatender el hecho que hay mucha gente que sufre y que están en búsqueda de un remedio a sus sufrimientos. Pueden comenzar la práctica por el apego a que tienen la esperanza de remediar a sus sufrimientos a través de la práctica. En ese caso es una puerta de entrada: es mejor estar apegado a la práctica en ese estado de ánimo que no practicar. Pero si se practica con un maestro que transmite una enseñanza justa, él no va a condenar ese apego a la práctica y a los méritos de la práctica, sino que va esforzarse en transformar el espíritu de la persona, para que poco a poco se dé cuenta que el hecho de dar a los demás los méritos a los cuales está apegada es la forma superior de práctica, y que finalmente, la práctica se vuelve favorable también a aquel que practica con espíritu mushotoku, es decir, sin apego.

Pregunta 8: No puedo «soltar presa» de mi respiración.

RYR: Insisto muchas veces en el hecho que siempre existen dos etapas. La primera etapa es la de concentrarse conscientemente en la postura, pero también en la respiración. Concentrarse conscientemente es una forma de apego. Un apego a la práctica de la respiración, se piensa en espirar profundamente, largamente, se hace descender la espiración hasta por debajo del ombligo y por lo tanto hay un proceso consciente de concentración en la respiración que es una forma de apego. En cuando se practica conscientemente hay una forma de apego, pero, en este caso, es un buen apego, porque eso nos permite entrar en la práctica. Luego, si la práctica, gracias a ese apego, se vuelve suficientemente fuerte, nos llevará más allá. Dicho de otra manera, en un segundo tiempo no se piensa más en la respiración. Se produce sola. Por lo tanto se vuelve un don y no algo que se hace para obtener algo.

Pregunta 9: El don como limosna a los monjes, por parte de los laicos, a cambio de una enseñanza ya casi no existe en Japón, y en absoluto en Europa. ¿Cómo sobrevivir como monje en Occidente?

RYR: Como monje es muy simple, hay que trabajar. El Maestro Deshimaru lo dispuso muy rápido durante su misión. Decía: «Débéis trabajar». La idea que un monje no debe trabajar en la sociedad es una idea del Pequeño Vehículo. Los monjes Theravada no tienen ni siquiera derecho de practicar en la sociedad, solo deben vivir de la limosna. Evidentemente eso dificulta su práctica en Europa porque se supone que no ejercen una actividad profesional. Pero los monjes zen al contrario, se da por sentado que trabajan. Por lo tanto el problema no se plantea.

P 9: En Japón lo que pasa es que los templos son financiados por los laicos, con el kito y cosas de ese tipo. Es de ahí de donde viene el dinero. Pero es también como un negocio familiar, son templos de familias.

RYR: Tienes razón en precisarlo. Yo también estuve, como tú, en templos en Japón donde la limosna es una práctica real, vivida. Es decir que en el templo en donde estuve, una vez por semana los monjes se ponen sus sandalias, cogen sus cuencos, deambulan durante toda la mañana por las calles y mendigan, con el sombrero bajado de manera de no vean a la persona que les da. La persona que da ve al monje, pero el monje se contenta en inclinarse para agradecer sin ver la persona que da. Hacen eso como complemento de ingresos para el templo,

pero, incluso si bien no es irrelevante, no es con eso con lo que pueden vivir. Lo hacen como un don de los beneficios del don, es decir que, con esa limosna dan la oportunidad a la gente de obtener los méritos por el hecho de practicar el don. Y en consecuencia, el monje da tanto como aquel que hace el don a los monjes.

Pregunta 10: Aquí para la ceremonia a los muertos no se paga...

RJR: Normalmente se debe hacer un fuese. Haces bien en decirlo, porque a mí me repugna «hacer comercio» de ningún tipo. Es una manera peyorativa de hablar del don para las ceremonias, porque pienso que el espíritu mushotoku es importante. Cuando se hace una ceremonia si se sabe que se va a recibir después un fuese no es muy bueno para el espíritu de quien hace la ceremonia. Es mi punto de vista. Pero al mismo tiempo, no me quejaré si la gente que hace ceremonias recibe un fuese, sobre todo si les hace falta, porque eligieron consagrarse al Zen y, tal vez, corren el riesgo de falta de recursos para mantenerse en lo social.

P 10: Aquí cuando se hace una ceremonia hay una caja para fuese y la gente pone dinero.

RJR: Sí, al fin y al cabo podríamos imaginar poner un cuenco en alguna parte y decir: «es libre, podéis dar; no es para sacaros dinero pero podéis dar».

P10: En La Gendonnière piden un fuese. Se puede dar un sobre y se da lo que se quiere. Pero si no se tienen los medios no se está obligado.

RJR: Siempre se puede dar algo.

Pregunta 11: ¿Cómo se puede ayudar a alguien que sufre, que se está muriendo, sin perderse uno mismo en el sufrimiento?

RJR: Es difícil, hay que reconocerlo, estar cerca de una persona que sufre y darle solo su presencia. Pero hay que evitar decirse: « ¡Tengo que hacer algo! » porque si se piensa que hay que ayudar eso nos pone en un estado de limitación que no es bueno ni para nosotros ni para la persona. Lo mejor que hay que hacer en ese caso, es ser completamente mushotoku, fuertemente presente, silencioso, casi como en zazen (no forzosamente sobre un zafu o incluso sobre una silla), colocarse junto a la cama de la persona que se está muriendo y tratar de tener una práctica de zazen. Eso irradia más allá de nosotros mismos y apacigua a la persona.

Muchas veces las personas moribundas tienen la preocupación de no apesadumbrar con su sufrimiento a las personas queridas, justamente porque saben que son ellas mismas queridas por esas personas. Muchas veces no quieren decir nada, o expresar su sufrimiento, o incluso mencionar que se van a morir, porque no quieren hacer sufrir a sus familiares y amigos cercanos. Eso no está bien. Al contrario hay que (hablo aquí para las personas allegadas) no dudar en alentar a la persona enferma a expresar todo lo que siente, mostrando que se es capaz de escucharla. Por supuesto, es un sufrimiento para uno mismo, pero es un sufrimiento controlado por la práctica de zazen, y por lo tanto impregnado de una cierta ecuanimidad, la cuarta de las prácticas del bodhisattva.

P11: En Lyon había una señora que estaba en el hospital y que se moría de cáncer. Eramos unos cuantos en estar presentes y fue una experiencia muy interesante. Pero aún así estábamos impactados. No se puede dejar de sufrir con esa vivencia. Pero pienso que para la persona, ese

contacto que tuvimos con ella fue muy importante. Estaba tranquila, sosegada, contenta de ver a las personas con las que había practicado.

RYR: En ese momento el sufrimiento más grande es la soledad. Y he aquí otra forma de don: dar tu presencia. A veces la gente es un poco torpe y se siente incómoda porque se pregunta: «¿Qué puedo hacer?». Pero no hay nada que hacer. Simplemente estar allí, eso es suficiente. Estar allí con una fuerte presencia .

Gracias por vuestra participación y gracias a los participantes que nos siguieron en Facebook o por internet.

Buena continuación en vuestra práctica y espero veros pronto.