
Meditación zen y confinamiento

Taller Dharma con Pascal-Olivier Kyosei Reynaud – Videoconferencia del 12 de abril de 2020

>> Ofrecemos este texto en su versión abreviada, la versión completa será objeto de una edición impresa. Si desea reservar una copia, puede contactarnos a partir de hoy utilizando el formulario: <https://meditation-zennarbonne.fr/contact-meditation-zen-narbonne/>

El Dharma es la experiencia de los Maestros, que ilumina nuestra propia práctica.

Tenemos acceso a la riqueza de más de 2.500 años de experiencia de personas que se han dedicado a esta Vía. El ser humano es lo que es, los Maestros, practicantes antes que nosotros, ciertamente han encontrado situaciones similares al confinamiento.

Incluso si, a nivel de la forma hubo diferencias, a nivel de fondo y de la manera de resolver los fenómenos de la existencia, creo que se trataba de exactamente lo mismo.

¡Pero cuidado! No se trata de abordar esto de manera intelectual, sino, más bien, de preguntarnos con ellos, permitiendo que sus enseñanzas iluminen nuestra práctica.

Podemos ser tocados por sus palabras, por la forma en que explican su experiencia y, a nuestra vez, hacernos uno con la verdad a la que ellos nos abren.

Confinados o no, nuestra vida está hecha de acontecimientos

El confinamiento es un acontecimiento en el que nuestra vida se encuentra inmersa, y la pregunta es: "¿Cómo continuar la práctica en este espacio de confinamiento?" Caminar por la Vía es ver que cada suceso en la vida es una oportunidad para el despertar y la liberación. Fuera de eso, no hay práctica.

El hecho mismo de estar vivos es nuestra práctica, nuestra práctica de ser humanos.

La práctica no es algo externo a uno mismo que deba mantenerse o conquistarse. Por el simple hecho de vivir, estamos totalmente en la práctica. El zen no nos separa de eso, no "agrega una capa de práctica" al hecho de estar vivos. Simplemente, permite iluminar nuestra vida, desde nuestra experiencia de la meditación.

Dependerá de nosotros actualizar lo que se experimenta en la intimidad de estar sentado en silencio, a lo largo de todo el día, a través de la calidad de nuestra atención y de nuestra forma de ser.

Vivir en la no-separación

La vida y la práctica son UNO, son una sola cosa. Si los vemos como dos cosas separadas, esta brecha también se convierte en el espacio para nuestra práctica. Comprender y superar esta separación es también el espacio de nuestra práctica.

Todo lo que nos sucede, y cómo lo vivimos, es nuestra práctica, ya sea que estemos confinados o no. Es así como salimos de esta dualidad que es imaginar que el tiempo de zazen estaría fuera del resto de nuestra vida, que habría un tiempo para la cotidianidad exterior y un tiempo que llamaríamos espiritualidad. Si lo vemos así, mantenemos una visión dualista de nosotros mismos y de lo que experimentamos. Nos mantenemos en separación, carencia, lucha, miedo.

Acepta cada situación y acoge en tu corazón cada situación

La solución es abrirse a la realidad de la no-separación, en definitiva con todo. De lo contrario, solo nos mantendremos en este cuestionamiento dualista que no tiene como resultado otra cosa que reforzar el apego ilusorio en un "yo" que busca utilizar una práctica particular para liberarse y despertar.

Cuando en cada momento vivimos en unidad, no separados, entonces todo lo que nos sucede se convierte en una oportunidad real para conocernos a nosotros mismos y despertar a lo que realmente somos.

Cada circunstancia de la vida se experimenta como una enseñanza, ya se trate de una derrota o de una victoria.

Todo es una oportunidad para comprender y profundizar la dimensión de su existencia en la tierra. Esta es la práctica de la Vía de la no-separación.

El Maestro Dogen Zenji, la enseñanza de la no-dualidad

El Maestro Dogen (1200-1253) afirma en este pasaje del "Shobogenzo Bendowa" la realidad de la unión de la práctica y la realización: "Shushô ichi nyo". Por lo tanto, debemos darnos cuenta de que la práctica de la meditación no es una práctica que nos lleve a alcanzar el Despertar, ES él despertar, la realización. ¡Y esto, desde el primer Zazen!

"Asumir que la práctica y la realización no son uno, es la visión de aquellos que se han desviado de la Vía; según el Dharma de Buda, son uno. Dado que la práctica de la realización tiene lugar durante la práctica, la práctica de la mente del principiante es en sí misma la realización original completa".

(Dogen Zenji – Shobogenzo Bendowa).

La práctica de la meditación es, en esencia, la práctica de la no-dualidad, de la no-separación. Esto se realiza desde la primera sentada y en cada sentada.

La práctica en sí es realización, porque todos los seres humanos son originalmente Buda, es nuestra verdadera naturaleza. Esto es lo que el Budismo Zen llama la naturaleza de Buda, y esto es lo que el Maestro Dogen realizó y transmitió plenamente.

Por lo tanto, su posición es decir que practicamos porque estamos despiertos, porque somos la naturaleza de Buda, y no para alcanzar la iluminación o para colmar algo que nos faltara.

El Maestro Dogen continúa:

"Aunque este Dharma inimaginable está presente en abundancia en cada persona, no puede actualizarse sin práctica y no se logra sin realización".

(Dogen Zenji - Shobogenzo Bendowa)

Es la práctica la que actualiza esta naturaleza de Buda que somos.

¿Qué hacemos con todo esto? ¿Qué? ¿Cómo?

El Dharma está muy bien, pero las preguntas a las que nos enfrentamos en nuestra vida diaria son "¿qué hacer y cómo hacerlo?" Todos los días hacemos elecciones, tomamos decisiones. Estas elecciones generan comportamientos, acciones, palabras, afirmaciones, negaciones. Estamos en movimiento y en acción, en los fenómenos que cambian constantemente.

Es a partir de esta realidad que podemos tener la impresión de estar en un espacio completamente diferente, o incluso completamente opuesto al de la práctica de la meditación tranquila, silenciosa e inmóvil, en el dojo o en nuestra casa.

Por la calidad de nuestra atención, podemos ver que la dualidad está en nuestra manera de ver y experimentar cada situación, y no en la situación en sí.

Cómo ser libre y permanecer en paz en medio de los fenómenos es la base de la enseñanza del Buda: cómo pasar del samsara al nirvana.

El samsara es el lugar de nuestra existencia, de la vida y la muerte, y es el lugar de nuestra realización y nuestro despertar. No hay otro lugar. Se trata de aceptar este hecho y liberarse de esta visión dualista donde hay un mundo espiritual perfecto y un mundo cotidiano, imperfecto y ordinario en el que sería imposible estar en paz.

Samsara y nirvana, desde el punto de vista absoluto, son Uno. La realidad de nuestra vida también.

La respuesta está en ir más allá de toda dualidad al realizar la unidad con todo, en todo momento.

Un tiempo para cada cosa

En nuestra vida diaria, hay un tiempo para cada cosa. Hay un tiempo para hacer zazen, un tiempo para estar en acción y hacer elecciones, para tomar decisiones. Cuando uno no está apegado a la forma, cada momento se acepta como es, cada condición se experimenta como es. Esta es la Vía de la Unidad.

Nuestra vida se realiza siempre aquí y ahora, y cada aquí y ahora es como es. En zazen, es la plena realización de zazen. Caminar es la acción completa de caminar, trabajar es la acción completa de trabajar.

La realización de la Vía está más allá de la inmovilidad o del movimiento, es la realidad de cada ahora cualquiera que sea su forma. El mundo real de nuestra existencia es siempre ahora.

Esta dimensión de la unidad de cada acción y de la realización espiritual ya fue enseñada por el maestro chino Baso Doitsu (Mazu Daoyi, Ma-tsu Tao-yi, 709-788). Él es un Maestro Chan, heredero del Maestro Daikan Enô (Daijian Huineng, 638 - 713) situado en el linaje de origen del Budismo Zen Rinzai:

"No es necesario practicar la Vía. Basta con no contaminarla ¿Qué significa esto? Todo tipo de fabricaciones y acciones orientadas a objetivos que se basan en la dualidad nacimiento-muerte son contaminaciones. Si quieres comprender la Vía directamente, la mente ordinaria es la Vía. ¿Qué es la mente ordinaria? Es el espíritu en el que no hay fabricación, juicio de valor, preferencia, tiempo o eternidad y tampoco pensamientos dualistas como lo común y lo sagrado."

(Baso Doitsu - Mazu Daoyi, Ma-tsu Tao-yi - 709-788).

En un párrafo, todo está dicho.

Toda existencia es el espejo viviente en el que se refleja la luminosa claridad del despertar libre de toda mancha.

Deseo que penetremos juntos en estas enseñanzas y que cada situación, encuentro, momento, acontecimiento de nuestra vida nos despierte y que compartamos este despertar lo más ampliamente posible.