
El ego según el budismo zen

De Roland Yuno Rech, artículo publicado en la revista Zen de la AZI, 2020

“El abandono del ego no significa su pérdida, sino rebasarlo”

La historia del zen, desborda enseñanzas sobre la naturaleza del ego. Ciertamente existe pero no de manera substancial, permanente, separada. Identificarse con esta construcción mental causa el sufrimiento de los seres humanos. Pero, la Vía del despertar consiste en liberarse de ese encerramiento egocéntrico para vivir en interdependencia con todas las existencias.

El ego, es eso a lo que me refiero cuando digo: “Mí,... yo,...” Su existencia tiene un carácter de existencia inmediata. Es mi personalidad, la suma de mis experiencias pasadas, de eso con lo que me he identificado, los valores a los que me adhiero.

Es, por tanto, una construcción mental que me da el sentido de mi identidad personal y me sirve de referencia en mis relaciones con los otros. Puedo dudar de todo, salvo del hecho de que hay alguien que duda y que soy yo. “Ego cogito ergo sum”: “Pienso, luego existo.” Es la expresión de esta evidencia inmediata que permitió a Descartes salir de su duda sistemática.

En el budismo zen, es la naturaleza de esta evidencia la que se cuestiona. Cuando el monje chino Nangaku fue a ver al Maestro Eno (Houei-Neng), este le preguntó: “¿Qué viene así?”

Nangaku no supo qué responder. Meditó largo tiempo esta cuestión que se convirtió en su *koan*. Al cabo de siete años, terminó por responder: “No es algo.” Dicho de otro modo, no es asible, nada limitado, nada separado de todo el universo.

Cuando el monje Eka fue a ver al Patriarca Bodhidharma que hacía zazen en su cueva en Shaolin, le dijo: “Maestro, sufro, mi espíritu no está en paz. ¿Puedes pacificarlo?” Bodhidharma le respondió: “Muéstrame tu espíritu y lo pacificaré.” Eka respondió- “He buscado mi espíritu pero, es inasible” “En ese caso ya está pacificado,” le respondió Bodhidharma.

Dicho de otro modo, si comprendes, de verdad, que tu espíritu es inasible, sin substancia, vacuidad, la raíz de tus sufrimientos se corta, así como todos los apegos que son causa de ella, exactamente igual que cuando Nangaku comprendió que su ego no era algo asible. Esto conlleva el hecho de que el ego no existe de forma autónoma, es una construcción mental, el resultado de causas interdependientes, con las que nos identificamos erróneamente. Esta identificación, es como los espejismos, el resultado de un deseo, el de existir, deseo que es la causa de nuestra existencia en este mundo.

Como, en el fondo de nosotros, sentimos la fragilidad de esta identificación con nuestra historia y nuestra personalidad, tenemos tendencia a reforzar nuestro ego. Y eso se convierte en la causa de numerosos deseos, especialmente el deseo de reconocimiento, de éxito. Deseo que aumenta nuestras ambiciones, nuestra impaciencia y nuestra hostilidad contra todo lo que perturba la realización de nuestros deseos. De manera que, deseos y odios son los dos grandes venenos causados por nuestro egocentrismo, que reposa en nuestra ignorancia de la realidad de nuestra vida.

Liberarse de ello implica un despertar profundo, que es el sentido de la práctica de la meditación zen, zazen. El Maestro Dogen escribe en el *Shobogenzo Genjokoan*: “El Dharma de Buda consiste en aprender a conocerse a sí mismo. Aprender a conocerse a sí mismo, es olvidarse de sí mismo, y olvidarse de sí mismo es ser despierto con todas las existencias.”

El Buda no negaba la existencia del ego, pero negaba que tuviera una existencia substancial, permanente, independiente de las causas y las condiciones que le hacen existir de forma impermanente. No comprender esto y no aceptarlo es la causa de *dukkha*, el sufrimiento fundamental de los seres humanos, que Shakyamuni resolvió con su despertar. Es, a partir de este despertar a la existencia en total interdependencia con todas las otras existencias, que enseñó la Vía de la liberación, bajo la forma del Óctuple Sendero. Consiste en una ética, una práctica de atención y de concentración que permiten la sabiduría (que no es otra cosa que comprenderse a sí mismo profundamente y armonizarse con esta comprensión). Esto consiste en liberarse del apego al propio ego y, por tanto, a las causas de nuestros sufrimientos. Liberados del encerramiento egocéntrico, podemos abrirnos mejor a los otros, ponernos en su lugar y sentir compasión y bondad hacia ellos.

Actualizar esta realización, se convierte en el sentido de la vida de los que siguen esta Vía transmitida desde Buda. Libertad interior y amor generoso hacia todos los seres vivos, permiten encontrar el fundamento de una ética de vida que, a menudo, falta en nuestra época actual, en la que los seres ya no pueden contentarse con someterse a reglas o preceptos, pues tienen necesidad de experimentar la verdad por ellos mismos, lo que, por otra parte, recomendaba el Buda.

Si nuestro ego puede ponernos en la pista cuando discierne las causas de su sufrimiento, permanece; sin embargo, el obstáculo principal a la liberación. No soy “yo” quien realiza el despertar: es la práctica quien lo realiza, arrastrándome más allá de mí mismo, permitiendo, así, a la naturaleza de buda realizarse inconscientemente y naturalmente. Pero, esto implica que podamos soltar presa del apego a nuestro ego. Para ello, no hay que tener miedo a hundirse en la nada, pues el abandono del ego no significa su pérdida, sino su superación en la dirección de una vida más auténtica, en armonía con nuestra verdadera naturaleza. Eso no es una substancia, sino una manera de ser que actualiza nuestra interdependencia con todos los seres.

Entonces, todos los encuentros y las situaciones que vivimos en la vida cotidiana, son la ocasión de actualizar este despertar, en el gozo y la felicidad compartida.