
Despertar y Transformación

Intercambio con Roland Yuno Rech, extracto del programa de televisión «Sagesses Bouddhistes», 02.11.2014

Aurélie Godefroy : *Buenos días a todos y gracias por tu fidelidad. Estamos felices de encontrarte esta mañana de domingo para la emisión que consagramos al Despertar y la transformación en el Zen. Porque experimentar la realidad del ser y la transformación de nosotros mismos, de nuestra consciencia, de nuestro cotidiano y de nuestra acción en el mundo necesita la integración de la Vía en lo cotidiano, de la toma de consciencia del sentido de nuestra existencia ¿Qué es precisamente el Despertar, a qué nos despertamos, en qué consiste esa transformación? Os propongo para hablarlo encontrarnos con Roland Rech. Buenos días Roland Rech.*

Roland Rech : Buenos días.

A. G. : *Eres discípulo del Maestro Taisen Deshimaru, enseñas desde hace treinta años, hoy en el Templo Zen de Niza y en el Templo Zen de la Gendronnière y llevas igualmente retiros durante el año un poco por toda Europa. La primera pregunta, ¿por qué ésta cuestión del Despertar, de la transformación, es algo central en el Zen?*

R. R. : Porque la práctica del Zen es una práctica que ha surgido verdaderamente del Despertar de Buda, Buda quiere decir el Despierto, y el Despertar no es solamente como se cree frecuentemente una especie de intuición súbita, ser conscientes de una gran verdad, de una realidad, como eureka, he comprendido. En el Zen insistimos mucho sobre la realización, por eso que no nos gusta mucho hablar de la palabra « satori », en todo caso en el Zen Soto, porque « satori » evoca demasiado la comprensión, en japonés quiere decir comprender. Por supuesto ese comprenderse uno mismo es muy importante pero lo más importante es actualizar aquello a lo cual nos hemos despertado concretamente, realmente en la vida cotidiana, eso es la verdadera esencia del Zen.

A. G. : *Podemos preguntarnos finalmente, ¿a qué nos despertamos ?*

R. R. : Nos despertamos fundamentalmente a la verdadera naturaleza de nuestra existencia, creo que en tanto no se haya realizado ese despertar a la naturaleza profunda de nuestra existencia, es decir al hecho que nuestro pequeño ego es sólo la superficie de nosotros mismos y que la profundidad de nuestro ser es una manera de ser en total unidad con todas las existencias del universo, de ser uno con eso, en tanto no se lo haya realizado, uno se siente como encerrado en uno mismo, como constreñido, no se respira verdaderamente como es debido, no se actualiza la realidad profunda de nuestra existencia, entonces sentimos necesariamente insatisfacción. Buda hablaba de Dukkha, el sufrimiento, el sufrimiento de no estar despierto. Pero la mayor parte del tiempo uno no se da cuenta de la causa de ese sufrimiento y entonces se sufre porque se piensa que nos falta algo. En realidad no nos falta nada; lo que somos lo somos desde el origen salvo que nos falta tomar consciencia, y habiendo tomado consciencia de lo que somos en realidad actualizarlo en nuestra forma de vivir en lo cotidiano.

A. G. : *Así que es a la vez conocerse uno mismo y olvidarse de uno mismo.*

R. R. : Absolutamente, olvidarse de uno mismo no es la negligencia, no es una especie de olvido desafortunado; es abandonar, soltar la presa de nuestra identificación con el pequeño ego, que ciertamente es importante porque necesitamos tener un sentimiento de unidad y de identidad personal, pero no es la totalidad de nuestro ser, lejos de eso. Cuando se habla de olvidarse de uno mismo es abandonar lo que se piensa que es el « yo », que no es una realidad, son nuestras ilusiones : yo soy así o asá, con tal proyecto, tal carrera, tales ambiciones, tal historia, tal karma; en fin, todo aquello que tratamos de juntar para constituirnos en una especie de personaje, y eso oculta algo mucho más profundo. Lo que hace el dinamismo de nuestras vidas, es estar constantemente unidos a cada instante a todos los seres del universo y vivir profundamente esa unidad, es la actualización del despertar, es lo que hace que vayamos a tener una vida que nos satisfaga más, y que necesitemos menos ir detrás de cualquier tipo de ilusión compensatoria.

A. G. : *Entonces, concretamente, nos podemos preguntar, ¿cómo nos despertamos?, ¿ por la práctica, me imagino ?*

R. R. : Sí, pero no se trata de cualquier práctica, la práctica fundamental es la práctica de la meditación, en el Zen se llama a eso zazen, en otras formas del Budismo, se lo llama Vipassana por ejemplo; pero es una meditación que incluye necesariamente a la vez concentración en el cuerpo, atención a la respiración y una gran vigilancia, una mirada dirigida hacia el interior, que permita a la vez iluminar aquello que nos habita, -es decir nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros deseos-, y al mismo tiempo, esta mirada es más profunda que eso, es el conocimiento de uno mismo, por supuesto es realizar todo eso una vez más en la superficie, pero la realidad es que en el fondo eso es sólo vacuidad, ausencia de substancia, porque es impermanente, y cambia todo el tiempo. Esa impermanencia no es algo lamentable, es al contrario un factor de dinamismo si lo adoptamos, si lo aceptamos, si nos armonizamos con ella; es lo que permite a la vida de ser creativa y justamente evolucionar, transformarse.

A. G. : *¿Es que se puede llegar a decir que el Despertar se sitúa en la práctica misma, en el hecho de practicar zazen?*

R. R. : Absolutamente, es también algo que a menudo no se comprende. Se piensa que se practica para despertarse, mientras que la esencia de la enseñanza del zen, sobre todo en nuestra escuela Soto, fundada por el Maestro Dogen, es la práctica de la no-dualidad que va hasta hacernos sentir y hacer realidad que desde el primer instante de práctica, nuestra práctica es despertar, porque nuestra práctica nos armoniza con la realidad última. Nuestra práctica es una práctica de ver lo que es y de armonizarse con lo que es. Por ejemplo en zazen dejar pasar completamente los pensamientos, realizar los estados de consciencia que se llaman “hishiryo”, es decir más allá de la identificación con los pensamientos, también más allá del deseo de obtener un resultado por medio de la práctica.

A. G. : *Es completamente desinteresado.*

R. R. : Es una práctica “mushotoku”, sin objeto, aunque en el fondo se hace el voto de despertarse por el bien de todos los seres, pero en el momento en que se practica se olvida incluso ese voto de manera que somos totalmente uno con la práctica, lo que hace que la práctica sea inmediatamente realización.

A. G. : *Hace un momento evocaste la vía de la transformación, es un largo trabajo , ¿en qué consiste?*

R. R. : Justamente, el Despertar es súbito, la transformación que nos permite armonizarnos con aquello a lo que uno se despierta lleva tiempo. Toma tiempo porque tenemos en nosotros todo tipo de huellas dejadas por los hábitos, los comportamientos, maneras de pensar, formas de actuar, maneras de ser que están enraizadas, ancladas en nosotros desde nuestro nacimiento, y somos el producto, entre otras cosas, de esos condicionamientos, e incluso si hemos comprendido que es falso, que tales cosas son falsas y que deberíamos hablar así, actuar así, o pensar de tal manera, nos damos cuenta en la vida cotidiana que retomamos esas viejas costumbres, y eso implica una vigilancia constante, iluminar sin cesar nuestra forma errónea de funcionar y de tratar de volver a la condición normal; es decir a una manera justa, no egocéntrica. Una manera constante de abandonar cualquier tendencia a la avidez, forzosamente también al odio a todo lo que nos molesta, que impide obtener el objeto de nuestros deseos. Nos damos cuenta que todas esas cosas, la impaciencia por ejemplo que hace que yo sea más importante que los demás, que por lo tanto debo pasar antes de los demás..., muchas veces nos damos cuenta que incluso con la práctica tenemos tendencia a eso, y entonces para que la vida se vuelva verdaderamente una vida despierta, hace falta iluminar sin cesar las ilusiones y soltar presa a fin de permitir a nuestra verdadera naturaleza de Buda funcionar hacia lo que anima nuestra vida, y no nuestro pequeño ego ilusorio.

A. G. : *También creo que hay que poner el acento sobre la no-separación, en diferentes aspectos, ¿son numerosos, podrías hablarnos de eso?*

R. R. : Sí, ya hemos hablado de la no-separación entre la práctica y realización, es decir que no se practica para alcanzar el Despertar más tarde, se practica de tal manera que toda forma de practicar en el mismo instante sea una práctica despierta. Es una práctica en la que no hay separación entre el cuerpo y la mente, mientras que en muchas espiritualidades se ve al cuerpo como un obstáculo a la realización, “el cuerpo es la tumba del alma” que decía Platón, y eso fue seguido por toda la tradición judeo-cristiana. En el Zen, al contrario, volver al cuerpo es fundamental, cuando se está en el cuerpo estamos en el aquí y ahora. El cuerpo está siempre aquí, la respiración es ahora, así que de alguna manera, estar en el cuerpo es verdaderamente estar en el aquí y ahora; por lo tanto tener ya una actitud despierta en la vida. Luego está la no-separación con los demás, eso es fundamental, la verdadera sabiduría no es solamente comprender la interdependencia, sino actualizarla siendo constantemente uno con todos los seres que nos encontramos, sintiéndonos en unidad con ellos, con todas las consecuencias; es decir, no permitiéndonos ocasionar sufrimiento a los demás, sintiendo verdaderamente compasión, benevolencia y eso ,normalmente, no debería ni siquiera ser un esfuerzo, porque debería surgir de por sí si somos verdaderamente conscientes de que el otro y yo, finalmente no somos diferentes ni estamos separados. Seguidamente está la no-separación con la naturaleza, no sólo con nuestra naturaleza profunda, naturaleza de Buda, aunque en el fondo se conjugan, porque formamos parte de la naturaleza, mientras que en la mentalidad occidental, desde hace mucho tiempo, se consideraba la naturaleza como una fuente de riqueza, de aprovisionamiento para satisfacer nuestras necesidades; por supuesto en cierta forma es eso, pero sobre todo nosotros formamos parte de la naturaleza y la naturaleza nos permite existir, satisfacer nuestras necesidades y, además de eso, ser uno con la naturaleza es abandonar el espíritu del técnico que quiere dominar, transformar, utilizar, explotar, y encontrar una visión más poética de ella; es decir, esa capacidad de comunión con la

naturaleza, experimentar la alegría, y así también el respeto, y finalmente eso nos permitirá de tener una actitud ecológica que no será restrictiva por las leyes y los reglamentos, sino que viene del corazón, que viene del hecho de que degradar la naturaleza es degradarse uno mismo, y entonces eso va hasta no cortar una flor, para dejarla que los demás la contemplen, por ejemplo.

A. G. : *Entonces finalmente todo eso, ¿no quiere decir que esas transformaciones nos traen a nuestra propia naturaleza, a nuestra naturaleza de Buda?*

R. R. : Nuestra naturaleza de Buda, quería decir también que la otra unidad fundamental es la unidad con Dios o Buda. El Maestro Deshimaru ponía siempre en el mismo plano a Dios y Buda (podríamos comentar largo tiempo sobre eso), en todo caso nuestra naturaleza esencial es al mismo tiempo la naturaleza del universo y de todas las existencias, que llamamos naturaleza de Buda. Es importante a la vez tomar consciencia y sobre todo, funcionar en armonía con ella, es decir, actualizando la interdependencia con todos los seres.

A. G. : *Para concluir este programa, ¿podríamos decir para finalizar que a través de esa transformación se gana igualmente en libertad?*

R. R. : Sí absolutamente, la libertad por otra parte es uno de los objetivos fundamentales de la práctica del Dharma de Buda. Se trata de liberarse de todo lo que entorpece, traba, un funcionamiento armonioso de nuestra existencia; por lo tanto de liberarse de lo que se llama los Venenos, que son la aidez, el odio, la ignorancia, los celos, el egocentrismo en general. Liberarse de esos obstáculos viviendo en armonía con lo que somos en el fondo y en realidad así, podemos ser libres verdaderamente, porque practicamos una vía espiritual yendo al encuentro de nuestra manera habitual funcionar, luchando contra ello, y aunque no hay una verdadera libertad, porque nos encontramos aún en un deseo de obtener algo, una perfección espiritual, suprimir las ilusiones, etc. Por el contrario si enraizamos nuestra práctica en una práctica de meditación que transforma nuestra manera interior de ser, esos Venenos, esas trabas a nuestra libertad, van a disolverse poco a poco, a condición de estar vigilante y de practicar. Para mí la libertad fundamentalmente es la capacidad de soltar presa, de deshacerse de las viejas costumbres, de nuestras viejas huellas de los karmas pasados, y para eso ser extremadamente vigilantes, no se trata de cortar las ilusiones, sino de verlas, de sonreír, de abrir literalmente la mano para dejarlas ir.

A. G. : *Te agradezco infinitamente Roland Rech haber estado hoy con nosotros.*

R. R. : Gracias por vuestra atención.