

---

## La ocasión del Año Nuevo

**Por Roland Yuno Rech, Niza, enero 2018**

Un día dos monjes salieron de peregrinación. Llegaron a la orilla de un río crecido, pero no había barca para cruzar. Decidieron entonces cruzar a pie por un vado que se encontraba en la parte baja del río. Allí se encontraron con una joven que no se animaba a cruzar. Pidió ayuda a los monjes y uno de ellos decidió ayudarla. La montó a sobre su espalda y cruzaron. Llegados al otro lado, sobre la otra orilla, el monje dejó a la joven quien se lo agradeció. Y continuaron su peregrinación.

El otro monje permanecía callado. En un momento dado dice: “No tendrías que haber cargado esa joven sobre tu espalda porque un monje no puede tocar a una mujer. Cometiste una grave infracción de los preceptos. El otro monje le contestó: “Yo, a la joven la dejé en la orilla pero tú todavía la llevas en tu cabeza.”

Muchas veces cargamos en nuestra cabeza todo tipo de cosas relativas al pasado, que no son actuales, pero que obstruyen nuestra mente y nos impiden estar presentes en la vida nueva de cada instante. La llegada del Nuevo Año es el momento de concentrarnos en renovar verdaderamente nuestra vida.

Por supuesto hay buenos hábitos que hay que conservar (o incluso que hay que crear), porque los hábitos facilitan la vida sin tener que reflexionar a cada momento en lo que se debe hacer, en cómo hay que hacerlo... Pero no hay que dejar que los hábitos se vuelvan una rutina. El principio del año es la ocasión de observar nuestra vida –sobre todo a partir de la práctica de zazen –y distinguir todos los hábitos obsoletos, para encontrar una mente fresca y nueva. El espíritu de zazen es el espíritu capaz de soltar presa de todas las fabricaciones mentales a cada instante.

Gracias a la concentración en el cuerpo, estamos siempre perfectamente “aquí” y, por otra parte, la respiración a la que estamos atentos, nos trae al “ahora” de nuestra vida real. Practicar zazen es encontrar constantemente una mente nueva, presente en la realidad siempre nueva de cada instante. Este zazen no debe limitarse al tiempo que pasamos en el dojo. A partir de zazen, en la vida cotidiana, podemos continuar volviendo periódicamente a la concentración en el cuerpo, y no solo cuando estamos sentados en zazen, sino también cuando andamos, cuando comemos, cuando trabajamos.

Volver al cuerpo, volver a la respiración, volver al aquí y ahora. Abandonar aquello que no tiene nada que ver con la vida real actual, y así poder ser creativo en la vida. Salir de la rutina e inventar nuevas maneras de funcionar, más en armonía con lo que zazen nos enseña... es decir, una vida en unidad con nuestro medio, una vida donde asumimos plenamente nuestra interdependencia con todos los seres, y por lo tanto, una vida más responsable, con más sentido, sentido real: el sentido de armonizarnos con todos los seres. Es el sentido de la práctica de la Vía y todos los fenómenos de la vida cotidiana son la oportunidad de practicarla. Entonces “cualquier lugar” es un dojo, “siempre” es el tiempo de la práctica. Cada fenómeno es un koan que nos revela la verdad, siempre y cuando nuestro espíritu permanezca abierto y receptivo para acogerla. Es lo que permite la práctica regular de zazen cada mañana.

---

Y como es el momento de los deseos de fin de año, os deseo a cada uno de vosotros continuar esa práctica matinal y continuarla a lo largo de todo el día, y así poder hacer que el espíritu de zazen se difunda alrededor vuestro para el bien de todos los seres. Un espíritu de paz, de dicha, de libertad.

¡Con mis mejores deseos para este nuevo año!