
El vaivén

Con el vaivén comienza nuestra práctica
Dogen

Los viejos no buscamos la verdad.
Toda certeza es una herida inútil
Paseando ante el Terramar- Joan Margarit

Antonio Taishin Arana, Artieda de Navarra (Espagne), juillet 2024

Durante la sesshin, compartimos la forma de dejar nuestros calzados a la entrada del dojo. Como dice Rommeluére, no solamente descalzarse, sino reaprender con delicadeza los gestos más sencillos. Dejar suavemente los zapatos, el izquierdo a la izquierda del derecho y el derecho a la derecha del izquierdo. Y con ellos allí dejar las ideas, pensamientos, creencias, las lecturas, nuestras más queridas opiniones, las esperanzas más bellas, las búsquedas que pueden herirnos sin preocuparnos por ellos; es muy posible que a la salida nos esperen.

Sesshin significa tocar la propia intimidad, o mejor, dejarnos tocar por ella. La enseñanza del zen no es un sistema de pensamiento, una teoría. Es una comprensión experiencial. Una experiencia de la unidad fundamental, de la no-separación. Simplemente aquí. En la ahoridad del instante, olvidados de nosotros mismos. Shinjin datsuraku , el desasimiento, el despojamiento de cuerpo y mente. Experiencia íntima, una presencia en el mundo que se nos ha transmitido a través de siglos. Para comprenderlo, nos dirá Dogen en el Yuibutsu yobutsu, sólo Buda conoce a Buda combustión total, pregúntate de dónde vienes, qué eres, quién eres, adónde vas, cuánto vas a durar… Todo a lo que nos atamos que nos preocupa y ocupa de la mañana a la noche carece de existencia propia.

Hemos podido contactar con el vaivén del corazón.

Y saboreando la despedida, la reflexión de qué es lo que nos nutre. El Maestro Deshimaru usaba el término "homeostasis" para designar la buena autorregulación del organismo que encuentra en él mismo la armonía, la fluidez. La armonía en el sentido más amplio, la armonía con el orden cósmico. El estado normal del cuerpo y la mente.

Luc Boussard en su libro "No es de ningún otro, sino de ti de qué se trata", comentarios del libro Yuibutsu yobutsu del Shobogenzo de Dogen, en sus comentarios al primer capítulo escribe que la esencia del zen, la esencia de nuestra práctica, es inasible. Escapa a las palabras, a la razón. Por el contrario, la misma práctica, el método, se puede explicar claramente. Las explicaciones sobre la postura y la respiración son absolutamente precisas. Ningún misterio.

¿Qué ocurre respecto a la actitud de la mente? Hyakujo dice: "*Cuando tu mente que quiere correr tras cualquier cosa quiere correr tras cualquier cosa, no la sigáis, dejará de correr naturalmente. Cuando tu mente se queda estancada en algo, déjala y naturalmente dejará de estancarse*". Y Obaku: "*Cuando aparece un pensamiento, déjalo, ni siquiera mil metros de cuerda podrán atraparlo*".

Los maestros zen nos han explicado muy bien la actitud de la mente: No dejarla vagabundear, no dejarla que se estanque, que se coagule. Ver y dejar pasar los pensamientos como nubes blancas en el cielo. Ver. El paso de las nubes blancas no perturba el corazón del cielo puro. Todo es ligero en la montaña azul. Vaivén entre los movimientos de la mente y el punto cero de la conciencia.

¿Cómo hacer para ver y soltar inmediatamente cuando aparecen pensamientos, emociones, opiniones, creencias, ideas, ilusiones? No vale la pena querer cambiar ilusión en satori. Ambos son aspectos de lo mismo, de "la realidad tal cual es" de "eso" de "immo". Practicar la Vía es despojarnos, abandonarnos, desaparecer ante esta realidad.

Hace tiempo, un monje preguntó a un viejo maestro: *¿Qué hacer cuando cientos de millares de miríadas de cosas llegan de golpe"?* El maestro respondió*: "¡Maku Kwanta!, no las obstaculicéis."* Yuibutsu yobutsu, Dogen.

Vaivén. Volver y volver. Vaivén. Volver a estar presentes. Volver con cariño y comprensión a la presencia. A la atención al cuerpomente de zazen. De esta forma podemos volver, como nos dice Roland Yuno Rech, al momento en que aparecen, en que brotan los pensamientos de la fuente y a la condición normal antes de los pensamientos, al lugar de la alegría pura, de la intimidad con la misma naturaleza de las cosas, el orden cósmico, la condición original.

El tiempo en el que se sitúa el zazen es un tiempo fluido y pleno, continuo, sin principio ni fin. El zazen no comienza y se acaba con la práctica sentada. Es inagotable. La Vía es ese vaivén entre la vida cotidiana y la práctica más intensa de zazen. Cuando nos hacemos íntimos con este vaivén. Cuando tenemos acceso de forma natural a esta fuente, cada uno de nuestros gestos en cualquier momento, bien sea sentados, tumbados, andando, revela nuestra propia naturaleza. Nuestros estados de ánimo no tienen nada que ver con la realidad tal cual es, *immo*. No nos preocupamos del resultado y no tememos el fracaso. Es el vaivén entre el mundo de *hishiryô* (forma de conciencia que no depende ni del pensamiento, *shiryo*, ni del no pensamiento, *fushiryo*, que va más allá, *hi*) y el mundo de las ilusiones. Dejamos que zazen haga zazen, tanto en la práctica en el dojo como en la vida cotidiana de cada instante. *"Que por la grieta de nuestra resquebrajadura entre su luz*", Leonard Cohen - Anthem.

"*Seguir la Vía, ir en las huellas antiguas, es practicar el vaivén entre ilusión y despertar, la mente libre que no permanece en nada*", Luc Boussard. La mente que no se coagula, fluida, unsui-nubagua, y así la verdadera mente aparece. "Zazen es la última estación de nuestra vida", M. Deshimaru.

Este vaivén es fundamental, el ir del corazón a nuestros asuntos y de nuestros asuntos al corazón. Familiarizarnos con la intimidad de ese vaivén, dejarnos tocar por ella hasta poder cumplirla de forma inconsciente, natural y automáticamente, ya que todas las virtudes del zen escapan a nuestra voluntad, a nuestro poder.

Este vaivén nos lleva al silenciamiento, al silencio del ego, y de ahí brota la justa acción. No podemos fabricar nuestra autenticidad, compasión, libertad, sabiduría, salud, ni siquiera un ligero alivio. Nacerán espontáneamente de nuestra práctica viva y sincera. Nacerán en el campo abonado por la práctica de las *paramitas*, de *shikantaza*, de la constancia, de la atención, de la energía, de nuestra práctica cotidiana (*gyoji*).

Vivir este vaivén de forma natural pasa por el esfuerzo y compromiso de una práctica continuada y a la vez por el abandono de uno mismo, “remitirnos a la fuerza de otro” con una actitud de total confianza, remitirnos al mismo zazen que nos practicará. Y familiarizados con él, ir y volver desde el punto cero de la conciencia a nuestros asuntos una y otra vez, una y otra vez muchas veces.