

Zazen: no utilices el ego en exceso.

En los casi ochocientos años de historia del budismo zen en Japón, nunca antes había existido una época como la actual, en la que tantas personas laicas practican zazen. Numerosas personas, jóvenes y mayores, hombres y mujeres, asisten a sesiones de zazen en el templo del que soy el sacerdote principal. Las razones por las que la gente viene a practicar zazen difieren según el individuo, pero todos y cada uno de ellos son fervientes en su enfoque de la práctica. Entre ellos, hay bastantes que poseen abundantes conocimientos que han adquirido asistiendo regularmente a eventos, como charlas públicas y seminarios académicos, y que sienten un profundo interés por el zen. Sin embargo, a menudo dicen que su motivo principal para practicar zazen es «el deseo de desarrollar un fuerte sentimiento de tranquilidad y seguridad en sí mismos».

Evidentemente, cada persona tiene una visión distinta de la vida y valores diferentes. Yo llamo a esto el «patrón» de la mente. El entorno en el que has crecido, la educación que has recibido, las distintas relaciones interpersonales que has mantenido y las interacciones que has tenido en general son los factores que han determinado cómo piensas, cómo hablas y cómo vives tu propia vida. Todo esto ejerce una gran influencia en tu sentido de la humanidad, tu perspectiva de la vida y en tus valores.

Cuanto más fuerte sea la voluntad y mayores sean las ganas de aprender de una persona, más intentará aprender leyendo escritos de varios autores y asistiendo a muchas charlas. Por supuesto, abrir la mente y profundizar los conocimientos leyendo y escuchando es importante. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que leer y escuchar de manera equivocada (es decir, utilizar el patrón de tu

mente en exceso mientras lees o escuchas palabras ajenas) hará que solo puedas leer o escuchar preguntándote si te gusta lo que se está diciendo, si te conviene o no. Esto, ciertamente, no es aprender. Incluso aunque estés intentando aprender, lo único que conseguirás con ello es obstinarte aún más en puntos de vista parciales y en tu sentido del ego. Si te aferras demasiado al ego, no serás capaz de aceptar opiniones diferentes. En algunas situaciones, los humanos permitimos este aferramiento para causar conflictos, que a veces llegan a originar guerras.

En el *Shobogenzo Zuimonki*, Dogen Zenji, fundador del Daihonzan Eiheiji, condena estas acciones y explica a sus discípulos en intimidad cómo seguir el camino de Buda.

Los estudiantes de hoy, sin embargo, se aferran a su mente discriminatoria. Su pensamiento está basado en su propia visión de que Buda tiene que ser esto y aquello; si va en contra de sus ideas, dicen que Buda no puede ser así. Teniendo esta actitud y vagando de aquí para allá engañados, buscando lo que se ajusta a sus ideas preconcebidas, pocos llegan a progresar en el camino del Buda.

En la vida, hay varios problemas que no puedes resolver de ningún modo a partir de la propia visión de la vida ni basándote en valores a los que te has aferrado previamente. Esto es una verdad absoluta cuando hablamos de problemas relacionados con el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.

Hace unos 2.500 años, el propio Buda renunció a su posición de príncipe y a una vida sin carencias desde el punto de vista material para abandonar el palacio en busca de la práctica como renunciante, con la esperanza de resolver estos problemas de la vida. En la India, lugar de nacimiento de Buda, había muchas

religiones. También había dos principales tipos de enseñanza para despertar la verdad: la concentración meditativa y el ascetismo.

Gautama, como se le conocía antes del despertar, se formó en primer lugar en los métodos de la meditación con dos sabios. Siempre alcanzaba rápidamente un estado superior al de su maestro. Sin embargo, esto no le satisfacía. Durante los seis años siguientes, se entregó a una austeridad estricta. En aquella época, la justificación para practicar semejante austeridad se establecía en el dualismo de cuerpo y mente. Se pensaba que, al hacer soportar al cuerpo un dolor increíble, el espíritu abandonaría los adornos e influencias del cuerpo y se revelaría en su forma original más pura. Es lo que se consideraba la iluminación espiritual. Gautama dejó de respirar, dejó de comer, permanecía de pie de la mañana a la noche, realizaba abluciones tres veces al día y todas las noches... Se sometió a todas las mortificaciones imaginables y, tras hacerlo, se dice que dijo: «Nadie antes que yo, aquí conmigo o después de mí se someterá a estas mortificaciones hasta el punto en que yo lo he hecho ». Sin embargo, incluso después de continuar entregándose a semejantes mortificaciones, no pudo alcanzar el nivel más alto de iluminación.

Tras seis años de intenso aprendizaje, Gautama vio que no iba a poder alcanzar sus ideales imponiendo a su cuerpo extremas austeridades, por lo que renunció a ellas. Bañó su sucio cuerpo en el río Niranján y recuperó fuerzas tomando el nutritivo arroz con leche que le ofreció una joven llamada Sujata. A continuación, se sentó bajo una higuera sagrada en un lugar que más tarde se conocería como Bodhgaya, donde practicó zazen guiado por sus propios pensamientos y experiencias. Durante siete días y siete noches, permaneció en estado de zazen y, al amanecer del octavo día, despertó a la verdad y se convirtió en Buda (el Iluminado).

Practicar zazen es entrenarse para tener el patrón del ego de la mente bajo control y practicar el camino de la vida como Buda. Dogen Zenji se refiere a esto como «lanzarse a la casa de Buda».

Buda enseñó que la causa del sufrimiento y la confusión de los seres humanos es *avidyā*. *Avidyā* se refiere a la ignorancia por haber perdido de vista la verdad. En otras palabras, *avidyā* significa ser incapaz de ver las cosas como realmente son. La razón de no poder hacerlo es que estás utilizando el ego (es decir, el patrón egocéntrico de tu mente) en exceso al observar la realidad.

Es como intentar llenar un contenedor (el pensamiento) agujereado con el agua del océano de la verdad; intentar recoger el agua de la verdad con este contenedor una y otra vez. Un recipiente con agujeros nunca retendrá el agua. Entonces, ¿qué hacemos? La respuesta a esta pregunta es desprenderse del recipiente con agujeros y tirarlo al océano. Al hacerlo, se llena hasta arriba del agua del océano de la verdad. Desprenderte de tu propio recipiente (pensamiento) y lanzarlo al océano es equiparable a lanzarse a la casa de Buda. En otras palabras, es dejar de utilizar el ego y centrarse en zazen.

El budismo enseña que mente y cuerpo no son independientes. Primero, yergue la espalda y armoniza la postura y la respiración. Al hacerlo, no te distraigas con los pensamientos que afloran en tu mente. No dejes que te molesten. Déjalos como están y sigue armonizando tu postura y tu respiración. Cuando lo hagas, tu mente se armonizará natural y progresivamente.

Al practicar zazen, es importante no hacerlo con una intención en mente: «Quiero estar más sano», «quiero fortalecer mi mente», «quiero alcanzar la iluminación»,

etc. Practicar zazen con esta actitud hará que te consuman los pensamientos y que te aferres a tu ego cuando deberías estar desprendiéndote de él. Verás que lo consigues de forma natural sin desearlo específicamente cuando dejes atrás el ego y te centres en zazen.

Numerosos científicos e investigadores médicos han comprobado que zazen y otras formas de meditación influyen enormemente en la producción de endorfinas en el cerebro, además de ondas alfa y serotonina. Todo esto repercute enormemente en la salud del cerebro, del cuerpo y de la mente.

Aunque nunca está de más estar abierto al exterior en la búsqueda del conocimiento, ¿por qué no cultivar primero el campo de la mente dentro de uno mismo para desarrollar una mente rica? Esperamos de todo corazón que encuentres al maestro adecuado y que te unas a nosotros para practicar zazen.

Nueva alocución: «Zazen: deja de utilizar el ego en exceso», del Rev. Tenshi Nakano.

Este año os presentaremos alocuciones de maestros de la Sotoshu designados especialmente para ello. Los temas de estas alocuciones tratan asuntos que presentan el budismo Soto Zen y que abarcan desde la experiencia personal de zazen hasta los sutras, además de repasar brevemente la historia del zen japonés.

El Rev. Tenshin Nakano, el Rev. Hosho Kurata, el Rev. Juko Nakano y el Rev. Shunya Sano escribirán estas alocuciones.

Esperamos que disfrutes con la lectura.