

## Zanshin, el espíritu del gesto

*Zanshin* literalmente quiere decir el espíritu del gesto. Es decir estar en plena presencia en todos los gestos en todos los momentos de nuestra vida y así soltar lastre del fardo del mental para hacer realidad que en cada momento de nuestra existencia podemos vivir una vida despierta, libre. Lo que implica que la vía espiritual se prueba en cada momento de nuestra existencia evitando así que se convierta en una técnica de salud corporal o en una técnica de relajación mental. Incluso si la salud corporal y la relajación mental son consecuencias de la práctica espiritual, no es la práctica en sí misma.

La práctica del « espíritu del gesto » permite que la Vía se encarne totalmente en nuestra vida y no sea cuestión de un espacio, de un tiempo ; si quedara limitada al hecho de un lugar, de una postura, de un tiempo particular, entonces esa vía estaría profundamente limitada y nos limitaría en nuestra dimensión de ser humano libre.

Esto implicaría que si nos contentamos con aplicar una técnica para despertar la mente, induciríamos que la liberación, el espíritu del despertar es una condición aparte, separada de la realidad humana.

Así, la posición de la enseñanza del Buda y por lo tanto de la enseñanza del Zen es que fundamentalmente todos y todas somos seres despiertos y que esta luz silenciosa, nunca ha dejado de brillar.

La mejor imagen es la del cielo : incluso si hoy hay nubes, el sol continúa brillando. Nunca ha dejado de brillar. Pero las nubes más o menos espesas, más o menos densas forman una pantalla que filtra su luz.

Cuando las nubes se disipan, el sol no aparece como « realidad-sol », aparece a nuestra visión. De la misma forma que el hecho de que desaparezca de nuestra visión no quiere decir que haya desaparecido como realidad.

La práctica del « espíritu del gesto » teje ese lazo entre la vida cotidiana y la vía espiritual, el espíritu absoluto y el mundo relativo. Nos lleva así a vivir cada momento de nuestra vida, de nuestra existencia como un momento de despertar, de práctica de la Vía, un momento para dejar que el cielo se abra, que las nubes se disuelvan como bruma que se disipa al contacto con el calor de la luz del sol.

En un *zendo* (lugar de práctica) existen reglas, maneras de desplazarse, de estar y es importante no aprehenderlas en su aspecto formal, histórico, como reglas esotéricas que nos vienen del Japón sino de forma viva como un medio hábil para alinearnos con la verticalidad del instante presente, para ser plenamente donde estamos y dejar de creer que nuestra vida pasa en otra parte, que sería mejor en otra parte, que el instante de después será feliz. Ahí, aquí y ahora puede ser feliz.

La práctica del « espíritu del gesto » nos saca de la conciencia « fantasma » para estar presentes en cada movimiento del cuerpo, en cada gesto que hacemos. Nos permite habitar nuestros gestos. Es posible realizar los gestos con una cuidada belleza y estética, sentir cierto gozo en la belleza del gesto realizado sin estar en una conciencia habitada. De forma muy concreta y muy sencilla, por ejemplo aquí, cuando estamos de pie, estar en la sensación de la frescura y de la textura del suelo, estar en la sensación del movimiento del cuerpo, estar en el corazón de cada sensación y a la vez unidos al mundo que nos rodea.

Es interesante comprender y practicar todas las actitudes corporales en el *zendo* a la luz de la Vía

del Medio y tratar de realizar esta vía de equilibrio en el propio cuerpo, no estar ni demasiado tensos, ni demasiado relajados en cada una de las posturas. Esto vale también para cuando nos desplazamos marcando los ángulos rectos y saliendo con el pie derecho ; podemos formar un ángulo, con cierto rigor, pero a la vez con flexibilidad. Cuando entramos en el *zendo* con el pie izquierdo, estar plenamente ahí en ese momento preciso. No estar en esa consciencia fantasma, sino estar ahí, en la acción de entrar en el *zendo* con el pie izquierdo.

Por supuesto podemos entrar con el pie izquierdo estando en el mental porque se ha convertido en un gesto mecánico. Pero practicar *zanshin* es justamente no seguir los gestos de forma mecánica, sino estar en el mismo estado de espíritu que durante la práctica de *zazen*, es decir vivirlos con un espíritu nuevo, vivir la experiencia a través del cuerpo, de esos gestos y así alinearnos con la novedad de la vida presente. Podríamos traducir también *zanshin* por *zazen*, comer, andar ; entrar con el pie izquierdo es *zazen*, al límite, estar atrapado en los pensamientos conscientemente y volver al momento presente es también *zazen*.

Todo lo que pasa, todo lo que hacemos en el *zendo* es la práctica de la Vía y la consciencia del cuerpo puede ser su precioso vehículo.

Por ejemplo podemos hacer *gassho* (saludar) de diferentes formas , los hombros levantados, los antebrazos bajos...Pero si vivimos ese gesto en el alineamiento corporal, las manos juntas a la altura del corazón (en el centro del pecho), los antebrazos horizontales, sobre el plano corporal no se crea ninguna tensión. En esta posición la espalda se verticaliza naturalmente y se puede realizar un estado de presencia, de disponibilidad.

En cada uno de estos gestos puede realizarse la Vía del Medio, como en todos los que realizamos en lo cotidiano. Así cuando realizamos cada una de nuestras acciones, estando en una presencia centrada, vertical y a la vez ligera y fluida, se cultiva a través del cuerpo de forma natural el espíritu delicado, el espíritu benevolente.

Sin él, el espíritu de concentración que se desarrolla en el Zen (y es importante), que nos aúna con la realidad viva del instante, sería una cristalización ; el espíritu de concentración que corta las ilusiones, sería más duro que la espada de un samurai si le faltara la comprensión del espíritu de la compasión. Y la vía espiritual sin el espíritu de compasión es una vía árida a la que no le queda más que el nombre de vía espiritual.

Por otra parte, la práctica del « espíritu del gesto » nos va a llevar a realizar que en la práctica de la vida, de la Vía en lo cotidiano no hay cosas grandes o pequeñas, lo que es importante o lo que no lo es.

Esta práctica hace « explotar » todas esas categorías, hay solamente la realidad tal cual es. Hay solamente la realidad que esta ahí y ser plenamente con ella es lo que nos permite realizar el espíritu de « penetración » (estar en el corazón de) y así no quedarnos en la periferia de nuestra existencia, de la vida. En el espíritu de la Vía, todo tiene su importancia, la vía espiritual, debe integrarse en todos los aspectos de la vida. Esto es lo que muestra la siguiente historia.

La enseñanza de Ikkyu era famosa y un monje que la quería recibir, se encaminó a su ermita. Se puso a llover, abrió su paraguas y continuó el viaje.

Cuando llegó, el monje cerró su paraguas, se quitó los zapatos y los colocó al lado de la puerta, luego se presentó a Ikkyu. Le saludó y le dijo :

« Hace varios años que practico y me gustaría ser tu discípulo, recibir tu enseñanza. »

Nosotros esperamos por parte del maestro preguntas sobre la enseñanza, sobre la profundidad de nuestra práctica, lo que hemos realizado, pero Ikkyu le dijo sencillamente : « ¿De qué lado de la

puerta has dejado tu paraguas? »

El monje reflexionó, enfadado reconoció: « No lo sé. »

Ikkyu le dijo: « Vuelve más tarde a verme, no has comprendido nada del zen ».

« ¡Cómo !Tú me despachas por un pequeño error, dijo el monje ! »

« Decididamente no has comprendido nada de la práctica ! En el zen no hay pequeños errores, respondió Ikkyu ».

Comer dormir, trabajar, andar por la calle, relacionarse, tener una calidad de atención a todo esto, habitar la realidad presente tal y como es, es la práctica espiritual de nuestra vida.

Estar atento a los gestos que hacemos no quiere decir que haga falta ponerse de repente a vivir al ralenti, eso sería una presencia, una concentración cristalizada, egocéntrica. La concentración no debe ser rígida, « tendida hacia », sino más bien distendida, abierta, ligera en cuerpo y mente y corazón. Y realizar así que la Vía es una vía de apertura.

Estar concentrado, estar presente no es más que una forma de hacer, una actitud de la mente sea la que sea la acción en la que estamos. Este cuerpo-mente unificado que experimentamos en la práctica de zazen, es esencial dejarlo irradiar también fuera del dojo, cuando estamos hablando, cuando andamos por la calle, cuando comemos... incluso si esto puede parecer más difícil a realizar en esas condiciones exteriores.

Pero cuando estamos cada vez más presentes al instante, de cierta forma cuando honramos el instante presente, esta vida presente, (pues el único lugar en que estamos plenamente vivos es exactamente ahí donde nos encontramos) ; el más sencillo de nuestros gestos, la más simple de nuestras acciones comienzan a impregnarse de mucho más cuidado, de mucho más amor y de mucha más alegría, naturalmente.

Para acabar, la forma más sutil de *zanshin*, y la más difícil de realizar es cuando no hay « nadie » que actúa. Por ejemplo, abrimos la puerta, hay una plena consciencia de la acción que estamos haciendo, una plena atención a las sensaciones presentes, a las percepciones, a las formaciones mentales del instante, pero « yo » no lo atrapo. Ya no hay un « yo » apropiándose de la acción de abrir la puerta, justo una consciencia de eso que no interviene. Quizás hayáis experimentado el tener muchas cosas que hacer durante un día y ese día todo se desarrolla sin problemas , todo se encadena. De cierta forma es una experiencia similar ; cuando el sistema mental deja de asir, deja de hacer, deja de querer hacer o de no querer hacer, entonces deja sitio para que la acción se realice. Es decir que ya no hay intermediario, separación entre la intención, la consciencia y la acción, justo una circulación fluida, un dejar hacer, una gran confianza en la vida del universo que nos habita.

Para hacer realidad esto en el dojo, en la propia vida, hay que traer una y otra vez la atención. Entonces esta plena consciencia, esta plena presencia puede prolongarse, fluir en las diferentes acciones, los diferentes aspectos de nuestra vida. Es la práctica que no tiene comienzo ni fin, sin impacientarse, instante tras instante. Es en esta presencia que todos los tormentos, todas las inquietudes, todos los miedos pierden su influencia y todo sentimiento de separación desaparece. Entonces surge el gozo, la alegría tranquila, la alegría sencilla de estar justo ahí, en armonía con cada instante.

Patrick Parnien, monje zen