



Correcto Esfuerzo



Prácticas ilustrativas sobre el Correcto Esfuerzo:

- Ser diligentes y atentos para darnos cuenta de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones nocivas cuando surgen en nuestra mente-corazón y de la forma como reaccionamos a ellas.
- Permitirnos un espacio de silencio entre el surgimiento de pensamientos emociones y sentimientos perniciosos y nuestra respuesta reflexiva.
- Esforzarnos con atención en cultivar virtudes que mejoran nuestro vivir diario y nuestras relaciones con los demás seres: generosidad, amor bondadoso y sabiduría.
- Aprovechar momentos de calma en nuestras diarias ocupaciones y actividades para esforzarnos en penetrar en nuestro interior y imbuirnos de la energía que brota de ese centro divino.

Introducción

Para este aspecto del camino óctuple, la calificación de “correcto” no puede ser más apropiada porque el esfuerzo en la práctica del Zen no debe ser ni tan fuerte ni tan flojo sino en la recta o justa medida. Como nos enseña el Buda refiriéndose a las cuerdas de un laúd, no deben estar ni muy templadas que se puedan romper, ni muy flojas que no suenen. El justo esfuerzo es lo mismo. No debe ser tan forzado que nos agote pronto ni tan relajado que no nos ayude a lograr nada. El camino del medio es el que se aconseja seguir en nuestra vida.

Thich Nhat Hanh (1926) nos dice que el recto esfuerzo (o diligencia, como este maestro llama a este radio de la rueda) debe estar estimulado por el gozo y la alegría, y que si la práctica de este radio no lo hacemos con gozo o no nos atrae gozo y alegría, es porque no lo estamos haciendo bien.

Hay que notar que el correcto esfuerzo permea los demás siete radios. La recta visión y la recta intención no surgen como un producto gratuito de la mente. Los aspectos de la conducta, que son recta palabra, recta acción y recto modo de vida, tampoco se manifiestan de manera espontánea, sin nuestra voluntad y diligencia. Los radios de la disciplina mental, que son recta concentración, recta atención plena, (mas recto esfuerzo) tampoco se viven sin un acto de voluntad diligente. Todos estos aspectos, para ser correctos, requieren de nuestro recto esfuerzo.

Un aspecto importante del recto esfuerzo es que no se aplica solamente a la práctica del *Dharma* o la que se realiza en el zendo, sino a toda la vida ordinaria porque a cada instante tenemos la oportunidad de ser mejores seres humanos. Siempre podemos fortalecer nuestras virtudes y eliminar nuestras imperfecciones.

El budismo y el correcto esfuerzo

Las enseñanzas del Buda al respecto de este radio de la rueda parecen simples, pero al mismo tiempo son profundas y, bien comprendidas, son transformadoras. De acuerdo con sus enseñanzas, el recto esfuerzo se clasifica en las siguientes cuatro categorías esenciales:

1. El esfuerzo que debemos ejercer para prevenir que las emociones destructivas, venenos del alma o velos

que cubren nuestro verdadero ser, surjan y sobrevivan en nosotros. Estos venenos son la codicia y la ambición, el rencor y el odio, y la ignorancia (como la creencia enraizada de que somos seres independientes) y fanatismo.

En la vida ordinaria nos encontramos con muchas circunstancias en las que surgen emociones destructivas, desde las que parecen inocuas hasta las que realmente son perniciosas y nocivas. Cuando miramos un auto nuevo puede surgir el deseo de tenerlo, estimulando nuestra codicia. Si nos relacionamos con una persona que nos parece poco amigable, podemos sentir que surge en nosotros algún sentimiento de rechazo o animadversión. Si nos encontramos con una persona que no piensa igual que nosotros, podemos pretender defender o imponer con vehemencia nuestro punto de vista, olvidándonos de ser respetuosos y empáticos.

Para lograr que estos venenos no nos invadan, la recomendación para el *bodhisattva* es vivir siempre en el presente, en el aquí y ahora, de manera atenta y con plena conciencia. Es decir, siempre atentos a los pensamientos y sentimientos ilusorios, a las emociones que surgen y a las formaciones y prejuicios de nuestra mente, vigilantes en cada instante de las percepciones de nuestros sentidos.

2. El esfuerzo para extinguir o erradicar las emociones destructivas que hemos permitido que surjan en nuestro ser.

El budismo expone algunas maneras en que podemos lograr que nuestro esfuerzo sea efectivo.

La primera consiste en ponderar y analizar las consecuencias de permitir el surgimiento de nuestras emociones destructivas, de los venenos y de las reacciones irreflexivas, tanto en sus etapas de intención como ya en las de acción. Por ejemplo, si nos damos cuenta que un gesto descomedido o una palabra ofensiva puede deteriorar una buena relación con otra persona, entonces la consideración de tal efecto podría impedir que lo hagamos o la digamos.

La segunda manera aconseja cultivar la virtud opuesta a la emoción o reacción que surge por un estímulo inadvertido. Por ejemplo, si una relación nos despierta sentimientos de rechazo o de mala voluntad, cultivamos la virtud que la contrarresta, como el amor bondadoso. Recordemos que los llamados venenos del alma tienen sus opuestos: la generosidad contra la



codicia; el amor contra el odio; la sabiduría contra la ignorancia.

El tercer modo de lograr que nuestro esfuerzo sea efectivo es estar atentos y dejar que los pensamientos, sentimientos y emociones nocivas pasen sin permitir que nos enganchen y las alimentemos rumiando en ellas. Nosotros no somos esos pensamientos ni sentimientos ni emociones. Por ejemplo, si por alguna causa tenemos ira, es seguro que en unos minutos nos pasará. Esto quiere decir que tenemos ira pero que no somos la ira, no es parte constitutiva de nosotros.

El cuarto modo es forzar la supresión de esos pensamientos, sentimientos y emociones destructivas con ejercicios y prácticas que involucren movimientos corporales, junto con la repetición de mantras o la visualización de estados mentales de calma y serenidad. Como ejemplos se citan el yoga, el tai chi o el chi kung y algunas artes marciales.

Para los practicantes del zen existe todavía un recurso hábil (*upaya*) que incorpora las cuatro maneras de ejercer nuestro esfuerzo con eficacia. Consiste en tomar refugio en el Buda (nuestro origen divino), en el *Dharma* (la ley universal y las enseñanzas del Buda y los maestros) y en la *Sangha* (que es la comunidad de practicantes).

Cuando con humildad nos postramos (no como acto de adoración) ante la divinidad, la enseñanza o ley universal y la comunidad topando el suelo con las rodillas, los codos y la frente, reconocemos primero nuestros propios venenos y los dejamos a sus pies; luego, levantando las palmas de las manos, recogemos la gracia que nos ofrecen para ayudarnos a liberarnos de sus cadenas.

3. El esfuerzo para desarrollar las virtudes que se gestan en nuestro ser y contrarrestan las cualidades nocivas. Estas virtudes son la generosidad, el amor bondadoso y la sabiduría.

No se trata sólo de tener intenciones o pensamientos sobre como cultivar esas virtudes, lo cual marca el inicio del proceso de su desarrollo. Se trata de entender y aprehender esas virtudes de modo que empiecen a ser parte de nuestro ser y, sobre todo, de hacer un esfuerzo consciente para permitir que transformen nuestra manera de vivir.

En este proceso es clave la práctica de la contemplación consciente, profunda, es decir del *zazen*.

4. El esfuerzo para cultivar y fortalecer las virtudes o perfecciones que ya

hemos logrado incorporar en nuestro ser.

Este esfuerzo se manifiesta como una disciplina de regularidad y constancia en nuestra práctica de la meditación, que es el medio para fortalecer la adherencia de estas virtudes en nuestro ser, para hacerlas esencia de nuestra vida. El esfuerzo recto y la disciplina constante en la práctica de la meditación y en todos los momentos de nuestra vida son necesarias para mantener la energía (*yoriki* y *chie*) que nos transformará en seres despiertos.

Como vemos, la enseñanza contenida en estos cuatro puntos es en verdad simple, pero de enorme poder para transformar nuestras vidas.

El budismo también nos enseña que hay cinco obstáculos que refrenan el ejercicio del recto esfuerzo y son:

1. Los deseos sensuales
2. La mala voluntad o animadversión
3. La pereza, la mala gana y la somnolencia
4. Las preocupaciones infundadas y la ansiedad
5. El escepticismo y la poca confianza.

El Buda enseña que el remedio para sobreponernos a estos obstáculos es la atención plena momento a momento. Fundamentalmente, el recto esfuerzo es la voluntad consciente de estar atento a cada experiencia de nuestra vida, de estar completamente presente cada instante; es el ejercicio de ver las cosas tal cual son; es el querer “dejar ir” y soltar nuestros apegos.

Esta enseñanza es clave y maravillosa porque es aplicable en todos los aspectos y giros de nuestra vida: en la familia, en el trabajo, en las relaciones con otras personas y otros seres; en el logro de nuestros propósitos, de nuestros anhelos y de nuestras aspiraciones espirituales. Sabemos de sobra que sin un esfuerzo adecuado, no obtenemos nada aun en la vida mundana, ordinaria. En el camino espiritual el esfuerzo es igualmente necesario. Aun cuando tenemos la plena confianza de que somos buda, en principio, no llegaremos a desvelar nuestra naturaleza de buda, nuestra esencia original, divina, sin el esfuerzo constante pero a la vez gozoso de la práctica de la meditación y de las enseñanzas de sabiduría y compasión.

El recto esfuerzo es central en el camino del *bodhisattva*

El correcto esfuerzo en el camino del *bodhisattva* es la apertura ecuánime para aceptar la vida como fluye, con sus momentos claros y oscuros,

alegres y tristes, de luz y de sombra. Y es lo contrario de la resignación que no requiere de esfuerzo alguno, y es más bien pasiva rendición, sumisión sin esperanza a las circunstancias.

En el camino, como se ha insistido, la práctica disciplinada de la meditación es primordial. No hay desarrollo ni mantenimiento de las virtudes, ni extinción de los venenos sin la práctica constante del *zazen*. Sin embargo, debemos distinguir el esfuerzo “blando” para lograr liberarnos de la ansiedad y del estrés y llevar una vida calmada, del esfuerzo tenaz para desvelar nuestra esencia divina. Un esfuerzo leve nos conduce a la práctica de lo que se conoce como *Bonpu zen*, la práctica del esfuerzo de poco temple.

Para descubrir nuestro verdadero ser hace falta aplicar el esfuerzo justo. No quiere decir ejercer un esfuerzo duro y neurótico que nos lleve a juzgarnos con dureza cuando creemos que no meditamos bien o que nuestra vida no es tan virtuosa como nos imaginamos. No se trata de añadir méritos y registrar los momentos en que somos virtuosos, sino de desprender de nosotros capas y capas de apegos para al final del viaje quedarnos vacíos, sin nada que nos ate y nos detenga. El esfuerzo en la meditación y en cada instante no es solo para ser calmados y tranquilos sino para ser libres y felices.

