



VIVIR EL ZEN

Sabiduría: *Prajna Paramita*



Manjushri, Buda de la Sabiduría

Prácticas Ilustrativas:

- Experimenta ver las cosas tal como son.
- Vive momentos (*aha*) de iluminación en que captas la verdad esencial del vacío de todos los fenómenos en la vida ordinaria.
- Mantén constante la visión de que tu ego y todas las cosas son impermanentes.
- Pon atención a las acciones que nacen de tu verdadero centro, como experiencia de unión con tu naturaleza esencial.
- Revive experiencias que han transformado tu vida ampliando tu consciencia.

Prajna, la perfección de la sabiduría, es la razón de ser del camino del *bodhisattva*. El Maestro Zen Robert Aitken dice que, si la *Dana Paramita* (generosidad) es la entrada a la Gran Vía, *Prajna* es la realización de la Vía y la manifestación de todas las perfecciones y añade que la **iluminación** no es sino la actualización de la sabiduría. Bodhidharma (483-540) encapsula la vivencia de la sabiduría en el “no saber”, ni siquiera quien es él mismo, al responder la pregunta del emperador sobre quién era con la lacónica frase, “no sé”. Nagarjuna (circa siglo II), resume esta perfección diciendo que es la realización del **gran vacío** (*sunyata*), es decir, la experiencia de caer en la cuenta de que todos los fenómenos carecen de existencia propia y surgen debido a causas y condiciones, que a su vez son resultados de otras causas y condiciones.

Estos conceptos básicos pero a la vez profundos sobre la *prajna paramita* están expresados de manera contundente en el Sutra de la Perfección de la Sabiduría, conocido también, en su forma resumida, como el Sutra del Corazón de la Sabiduría. La afirmación de la insubstancialidad de todas las cosas, la negación de la existencia propia de todos los fenómenos, incluyéndonos a nosotros mismos como constructos de cinco elementos (*skandas*) vacíos, están expresadas de manera directa y fuerte en este sutra. La frase, “forma no es sino vacío; vacío no es sino forma”, lo que en esencia es “forma-vacío” como una unidad, es una perla de la *prajna paramita*.

De una manera más simple y accesible, ¿qué entendemos por sabiduría en el budismo Zen? Para muchos maestros es simplemente “**ver las cosas tal como realmente son**”, incluyéndonos a nosotros mismos y a todos los fenómenos. Aunque la definición es en verdad simple, implica un contenido amplio y profundo. Ver las cosas tal como son significa verlas sin filtros ni velos, con la inmediatez y claridad con que un niño mira una flor.

Generalmente cuando nos miramos a nosotros mismos o vemos el mundo externo, el pequeño yo, ego, se pone de por medio, con una carga de prejuicios, de gustos, de rechazos; con el peso que nos impone la memoria del pasado o la angustia de lo que puede venir. Este ego que se interpone entre nosotros y la realidad mira las cosas a través de un cristal empañado por los venenos de la codicia, del odio y de la ignorancia y nos hace actuar alejados de la sabiduría y de la compasión.

En cuanto a ver las cosas tal como son y reflexionando seriamente sobre esto, a nosotros en verdad no nos molestan las cosas y los eventos por sí mismos, tal como aparecen y suceden, pero sí nos sentimos molestos frente a ellos debido a nuestros prejuicios y sentimientos de querer más, de apego o rechazo, o de frustración porque las cosas no suceden como queremos. Los eventos no son ni buenos ni malos en sí mismos, pero nuestras percepciones e interpretaciones sí son buenas o malas. ¿Perdemos un trabajo? Nos parece malo y catastrófico. ¿Encontramos uno mejor? Rebosamos de alegría. Así que perder el primer trabajo al fin del día no fue tan malo, aunque sí nos sentimos arruinados, porque eso nos permitió encontrar uno mejor.

Es interesante conocer que esta conducta humana ha sido observada desde hace muchos siglos, y no sólo por místicos y maestros espirituales. Epicteto (55-135 DC), por ejemplo, decía que “los hombres no se perturban por las cosas sino por la opinión que tienen de éstas”. Shakespeare en su obra Hamlet escribe: “Nada es bueno o malo, pero nuestros pensamientos lo hacen así”. Psicólogos modernos como Albert Ellis y Aaron Beck sostienen que la raíz de nuestros problemas está en nuestras ideas erróneas y distorsiones de nuestros pensamientos.

En relación con las personas y eventos, es importante saber qué podemos controlar y qué no. Pronto aprendemos que lo único que podemos controlar son nuestras emociones frente a los sucesos de la vida diaria, nuestros pensamientos y, sobre todo, nuestra **actitud**. Viktor Frankl (1905-1997), sobreviviente del holocausto, decía que «*La última de las libertades humanas, aquella que nadie nos puede arrebatar, es la de elegir nuestra actitud, por difíciles, dolorosas o complejas que sean las circunstancias....*»

No podemos controlar a otras personas, a la naturaleza, ni aún a nuestro propio cuerpo. Sentirnos frustrados porque las cosas no son como deseamos que sean es en verdad un sentimiento de soberbia, una pretensión necia de ser dioses. Mucha gente hace lo que no debe y se comporta neciamente, pero lo hace. No debería llover en un momento no deseado, pero llueve.

La sabiduría es entonces **aceptación** de las circunstancias tal como devienen, de los acontecimientos tal como están siendo, muchos de los cuales no podemos controlar ni cambiar, como aquellas formas



naturales de sufrimiento que le motivaron al príncipe Gautama Shakyamuna a dejar su vida palaciega: enfermedad, vejez y muerte; así como también los desastres y calamidades naturales. Sin embargo, hay que considerar que aún estas situaciones, aparentemente externas a nosotros como individuos, surgen como efecto de nuestra participación en el universo por ser co-creadores de todos los fenómenos, como seres singulares y como humanidad. Somos responsables de lo que nos sucede como personas y como humanidad. Si explotamos vorazmente la naturaleza y la usamos como basurero de nuestros desperdicios, ¿qué podemos esperar como consecuencia mas que desastres?

Esta aceptación no significa que nos rendimos si queremos que las situaciones sean mejor, o que debemos callarnos frente a acciones perversas, o eludir hacer algo positivo. No podemos cruzarnos de brazos frente a injusticias y actos, a veces crueles, de discriminación o de maltrato a seres sintientes. Podemos influenciar y tratar de afectar las situaciones que no están bien, pero sin la neurosis de que podemos controlar el cien por ciento de todo. Podemos imitar a la golondrina que quiere apagar el incendio del bosque llevando una gotita de agua en su pico.

Entre las cosas y nosotros surgen los conceptos y sabemos que el concepto no es la cosa; surge la dualidad; aparecen las formas, sensaciones, percepciones y formaciones mentales; se interpone la mente del pequeño yo, que es en verdad una ilusión. Por el contrario, la aceptación de las cosas tal como son y de que no tenemos el control sobre todo, es la base de nuestra resiliencia frente a errores y fracasos, es la fortaleza de nuestro carácter y, sobre todo, es la fuente inagotable de nuestra sabiduría en el fluir con el ritmo de la vida ordinaria.

El ver las cosas tal como son significa estar siendo a la vez el conocedor, el objeto o la cosa que se conoce y la realización epistemológica del conocer. Significa ser uno de inmediato, sin intermediarios, con el "otro". Es simplemente ser la presencia que participa del ritmo y del fluir de la vida, esa presencia que está siendo, o más bien, que está inter-siendo con la vida. Raimon Panikkar nos dice que *"conocer es un acto místico, es convertirse en lo conocido y hacerse una sola cosa con él"* y al referirse a lo místico, manifiesta que *"es la experiencia que implica la vivencia inmediata de la última realidad que transforma la vida y nos transforma."*

En la mística universal y particularmente en el budismo zen, la sabiduría es también la correcta visión de que todos los seres,

cosas y fenómenos son **impermanentes** o transitorios, inter-dependientes y vacíos de origen y esencia propia. Es ver que todos los fenómenos son procesos que están siendo momento a momento, que no son entidades fijas, sino que están en constante proceso de cambio y, por tanto, no son un ente fijo en estado inmóvil que pueda identificarse con una entidad o, en el caso del ser, con un yo. Aún la inmutabilidad de una montaña es sólo apariencia y una ilusión alimentada por la temporalidad relativa del planeta, pero también está en constante cambio, tal vez imperceptible para nosotros porque tenemos otra perspectiva del tiempo (que es relativo).

La comprensión de lo que significa esta correcta visión sólo es un primer nivel de la sabiduría. Otro nivel es la vivencia de esta realidad en cada momento de nuestras vidas y la transformación de nuestra manera de vivir. Precisamente esta correcta visión de la impermanencia (*anicca*, en sánscrito), de la carencia de un origen y esencia propia en todos los fenómenos (*anatta*, no-yo) y de la universalidad de la insatisfacción y la ilusión (*dukkha*) como características o marcas de la existencia, es el contenido de la sabiduría (*prajna*) en el budismo.

En el budismo Hinayana, el sendero de la sabiduría comprende **purificar la mente** de todo engaño e impurezas y mantenerla clara a través de la meditación (*bhavana*) para así penetrar en el contenido de las marcas de la existencia y aprehender la enseñanza de las cuatro verdades nobles. La sabiduría en el budismo Mahayana, la raíz del Zen, está ligada a la doctrina del **vacío** (*sunyata*). El Sutra de la Perfección de la Sabiduría (*prajna paramita*) es la realización sublime, transcendental e intuitiva del vacío, de ese potencial infinito que genera todos los fenómenos, sin nunca separarse de ellos, es decir, siendo inmanente a ellos. Entonces no es la nada nihilista, sino el vacío que es forma, de igual manera que la forma es vacío. El concepto de vacío-forma es difícil de explicarlo y se requiere confiar en la sabiduría propia del corazón, en la intuición mística, para aprehenderlo.

Desde otra perspectiva, en el budismo las enseñanzas sobre la sabiduría se refieren también a la necesidad de remover de nuestras vidas e interrelaciones los tres venenos del alma: codicia, rencor e ignorancia (o engaño, o ilusión). Estos tres venenos son los responsables de la mayoría de nuestras insatisfacciones y dolor, tanto individuales como colectivas. Colectivas, porque La codicia personal se ha institucionalizado en el consumismo desmedido de nuestra sociedad; el rencor,

en violencia y, en un nivel más amplio, en guerras sin sentido; la ignorancia y el engaño, en fanatismos e intolerancias perniciosas y agresivas.

El desvanecimiento de estos venenos está relacionado con el esfuerzo consciente que debemos realizar para limitar en todo lo posible el predominio de nuestro pequeño yo en nuestras vidas. Se dice en el Zen que el principal obstáculo para nuestra realización e iluminación es nuestro ego, que nos crea la ilusión de que existe como ente separado, independiente de lo "otro", y es el origen de la dualidad ilusoria en que vivimos.

Afín a esta enseñanza sobre la sabiduría se encuentra la recomendación de evitar el apego a cosas materiales, personas, ideas y pensamientos, todos impermanentes. La enseñanza nos invita a recordar que la segunda ennoblecadora verdad enunciada por el Buda dice que la insatisfacción que permea la vida deriva del apego. En el budismo hay una ilustrativa metáfora sobre el apego y su opuesto, el no-apego.

Respecto a los apegos, la enseñanza de Jesús es oportuna. Dice en Lucas 12,32-34: "No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan; sino haced tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el orín corrompen, y donde ladrones no minan ni hurtan. Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón."

Está en nosotros practicar, experimentar en nuestras vidas, momento a momento, la sabiduría profunda de las enseñanzas y permitir que nos transforme.

Florecimiento de los cerezos

