



## VIVIR EL ZEN

### Perseverancia - *Virya Paramita*



#### Prácticas Ilustrativas:

- Poner plena atención y diligencia en cada tarea que realizamos, por simple que parezca.
- Hacer cada tarea sin que el “ego” se apropie de la acción ni del resultado.
- Terminar cada tarea que empezamos o la práctica que decidimos realizar.
- Iniciar una tarea o una práctica el momento en que debemos hacerla, sin procrastinar.
- Darnos cuenta cuando recurrimos a pretextos para no actuar o no practicar y tener el coraje de descartarlos.

#### La Perfección de la Perseverancia

Esta *paramita* es conocida también como diligencia, energía o esfuerzo constante y tiene que ver, en el budismo, con la continuidad entusiasta de una acción virtuosa en beneficio de los demás y de nosotros mismos. Implica un compromiso serio, decidido, tenaz con la acción o tarea que nos proponemos realizar, de principio a fin. Nos estimula a iniciar una acción en el momento apropiado y no posponerla con pretextos superfluos. Esta virtud comporta, además, la valentía de continuar una acción hasta lograr el objetivo o resultado propuesto.

En este sentido, la perseverancia no es un entusiasmo de corto plazo, sino un esfuerzo constante, diligente y sabio de largo alcance, muchas veces de toda la vida. La perseverancia es determinación constante de avanzar tras una aspiración por un camino apropiado, de una manera resuelta. Es la práctica de un esfuerzo gozoso y a la vez diligente y sabio, como cuando el corredor de maratón goza con la carrera y dosifica sabiamente su energía para mantener un ritmo adecuado que le permitirá llegar a la meta.

Esta perfección es indispensable para la práctica de las demás. Nos evita la flojera, la negligencia o la procrastinación cuando una situación nos provoca dejar de ser pacientes (*Ksanti paramita*), o nos tienta a abandonar, “por una sola vez”, nuestros principios éticos (*Sila paramita*), o nos provoca cerrar los ojos cuando se requiere que seamos generosos (*Dana paramita*). La perseverancia es la virtud que está en la base de la vivencia, momento a momento, de las otras perfecciones y se dice que a través de ella se alcanza la más sublime iluminación.

La persona perseverante logra lo que se ha propuesto, sin recurrir a pretextos, muchas veces pueriles y a menudo impulsados por nuestro ego, para abandonar su propósito. La persona diligente cumple su promesa o, como se dice convencionalmente, cumple su palabra.

Es interesante conocer que esta virtud tiene una larga historia y una amplia aplicación. Por ejemplo, el libro del Eclesiastés, en el capítulo 5 sobre La insensatez de hacer votos a la ligera, en los versículos 4-5, nos recuerda que “Cuando a Dios haces promesa, no tardes en cumplirla; porque Él no se complace en los insensatos. Cumple lo que prometes. Mejor es que no prometas, y no que prometas y no cumplas.”

La energía necesaria para ser diligente y perseverante nace del amor que ponemos en lo que queremos hacer. Podemos hacer lo que queremos, y está bien, pero es más estimulante querer lo que hacemos, por más insignificante que nos parezca, porque entonces el amor fluirá espontáneo. La visión correcta, la meta clara de lo que queremos lograr es otra fuerte motivación para practicar la perseverancia.

Se cuenta que un arquitecto escogió a dos de sus trabajadores y les preguntó qué estaban haciendo. El primero contestó que estaba pegando ladrillos con gran esfuerzo y haciendo lo mejor que podía, pero que terminaba el día decaído. El segundo le respondió que estaba construyendo una capilla para su comunidad y que se acostaba y levantaba todos los días soñando en verla terminada.

La energía es necesaria pero también una visión clara. Esta visión correcta en el budismo zen, y por tanto del *bodhisattva*, comporta el beneficio a los demás seres. Como se ha dicho respecto a las demás perfecciones, la práctica de esta virtud fluye espontánea de la naturaleza esencial del *bodhisattva* y se mantiene vibrante gracias a la visión clara, la compasión y sabiduría, y la gran determinación que la acompaña.



En la práctica del zen se dice que hay tres factores esenciales: una gran fe, una gran duda y una gran determinación. La gran fe es la confianza de que somos naturaleza búdica y de que nuestra mente-corazón tiene la capacidad de desvelarla.

La gran duda nos incita a no creer nada hasta que haya pasado por nuestra experiencia y a examinar a fondo nuestros pensamientos, creencias e ideas. También nos previene de no seguir ciegamente a nadie, ni al mismo Buda (si lo encuentras, mátalos, dice un koan), lo que imprime de una gran responsabilidad la labor de los maestros, gurús y guías espirituales.



La gran determinación es una firme resolución de seguir adelante en nuestra práctica, sin cesar, sin caer en la flojera de no hacerlo con pretextos a veces superfluos. Es la expresión de la paciencia y de la auto disciplina. El camino del Zen, la gran vía del *bodhisattva*, no es fácil y no hay atajos. No hay otra opción más que practicar con perseverancia y diligencia.

El Maestro Zen Sheng Yen, al referirse a esta perfección, dice que la gran determinación traerá grandes resultados, así como una determinación parcial, correlativamente, resultados parciales.

Nos enseña que hay tres tipos de diligencia: una primera, que actúa como una armadura para nosotros; una segunda, que permite alcanzar todas las virtudes; y una tercera, que beneficia a todos los seres sintientes.

La primera diligencia nos ofrece el valor para superar todos los obstáculos en nuestro camino, el coraje para no detenernos en nuestra marcha, bajo ningún pretexto. Da lugar a los votos que hacemos y que recitamos en nuestras *Sanghas*.

La segunda nos incita a ver cada momento de nuestra vida ordinaria como una oportunidad para practicar las perfecciones, dándonos cuenta de que, si lo perdemos, ese momento no regresará jamás. A esta diligencia corresponde nuestra aspiración perenne de vivir la experiencia mística del *Dharma* a través de nuestras acciones ordinarias.

La tercera, a la que el Maestro denomina "diligencia compasiva", es el compromiso y dedicación constante, sin descanso, de todo *bodhisattva* a servir a los demás seres sintientes para que logren su liberación del sufrimiento.

El Maestro Zen Robert Aitken compara la determinación en la práctica del Zen con la actitud del niño que quiere caminar: se cae, se levanta, vuelve a caer y nuevamente se levanta hasta que aprende a caminar. Su determinación lo ha elevado y se da cuenta de que caminando erguido gozará de nuevas experiencias. Nos enseña que las circunstancias diarias de la vida son "experiencias instructivas" y no debemos considerarlas como obstrucciones en el camino. Dice que considerar los hechos no apetecidos que nos ocurren en la vida como obstrucciones da lugar a levantarlas como barreras para la práctica o como pretextos para aflojarnos.

Nos enseña que la diligencia en la práctica del Zen tiene tres aspectos esenciales: la formación del carácter, el entrenamiento en la práctica y el altruismo. La formación del carácter se facilita a través de la atenta observancia de la disciplina en el zendo y

en la vida ordinaria. A través de cuidar el cumplimiento de los votos que se recitan en la *Sangha*, de compartir los preceptos y de convivir en armonía con los demás seres y con la naturaleza.

El segundo aspecto tiene que ver con nuestra comprensión del *Dharma* y con la experiencia de sus enseñanzas. Sugiere que debemos investigar con pasión varios conceptos y temas, como ¿qué significa en esencia practicar el Zen, ¿qué es la impermanencia y qué implica en nuestra forma de actuar y en nuestro estilo de vida?, ¿qué quiere decir que el ego que creemos ser es una ilusión?, ¿qué significa que la vida está plagada de desilusiones y engaños que nos causan sufrimiento?

El tercer aspecto, dice Robert Aitken, es la capacidad de compartir la comprensión del *Dharma* y ayudar para que los demás seres alcancen la liberación, sin que esa capacidad esté opacada por la vanidad o la arrogancia. Esta forma de altruismo debe transmitir "optimismo y aplicación" para que los practicantes finalmente descubran su naturaleza esencial.

Finalmente, nos recuerda que el mensaje de Buda al alcanzar su iluminación reveló la verdad de que todos los seres somos esa misma esencia que él experimentó. Pero nos recuerda que el Buda alcanzó esta sublime iluminación después de años de búsqueda tenaz y de práctica continuada.

El Venerable Maestro Tibetano Geshe Kelsang Gyatso explica que "la virtud o perfección del esfuerzo es la mente-corazón que se deleita en la acción. La ponemos en práctica cuando nos adiestramos con entusiasmo en la meditación, estudiamos el *Dharma*, nos esforzamos por alcanzar realizaciones espirituales, o decidimos ayudar a los demás. Hemos de aplicar el esfuerzo entusiasta con diligencia y destreza."

Algunas personas comenzamos nuestra práctica con mucho entusiasmo, pero al no lograr los resultados que esperamos en el tiempo que deseamos, sin pensar dos veces, la abandonamos. Nuestra dedicación y compromiso con la práctica en su totalidad (sentada diaria, *zazen*, *zazenkai*, *sesshin*, y otras actividades con la *Sangha*) parece un riachuelo formado durante una lluvia que, al poco tiempo de dejar de llover, se seca. Nuestro esfuerzo no debería ser así. Al principio de nuestro adiestramiento hemos de tomar la firme determinación de perseverar en la práctica, de seguir la gran vía del *bodhisattva*, sin importar el tiempo que vayamos a necesitar para lograr nuestra aspiración. Debemos practicar entonces con esfuerzo entusiasta y continuo, como un gran río cuyas aguas fluyen momento a momento, día y noche, año tras año.



shutterstock.com • 1032220438