



ZEN Y ESFUERZO

Muchas personas se inician en la práctica zen con gran diligencia y preparadas para emprender con disciplina un gran esfuerzo, tanto físico como mental. Sin embargo, el camino del Zen propone precisamente lo contrario: el abandono de la tensión innecesaria. En el Zen nos entrenamos a soltar. Y a soltar no se aprende con esfuerzo, a soltar se aprende soltando.

En nuestros primeros años de vida se da un proceso natural, espontáneo y necesario que es el de la individuación. Con la aparición del Yo ganamos muchas cosas, aunque en el lote viene una buena carga de conflicto y sufrimiento. El Yo es en sí mismo separación y esta separación genera continuamente tensión, resistencia, control... lo cual supone un esfuerzo constante. Este no es un esfuerzo que "yo hago" sino que "hace el Yo", intentando sostenerse en el engaño de ser algo en sí mismo y algo separado del resto. Este esfuerzo inaugural surge tan pronto y es tan continuo que luego se vuelve casi imperceptible, aunque trae consigo insatisfacción y angustia y genera la constante necesidad de apagar el fuego de la batalla existencial. Es en el intento de apagar este fuego interno como aparecen todos los esfuerzos posteriores.

Algunos lo intentan esforzándose en transformar la realidad con drogas, televisión, pareja, ropa, bienes materiales, ocio, trabajo, dinero, posición social, etc. Otros lo intentan esforzándose en transformarse ellos mismos con la vida penitente y ascética, el crecimiento personal, la meditación o la new-age. Sea cual sea la forma en que buscamos el fin del sufrimiento, hay siempre de fondo una negación y un esfuerzo. En los buscadores espirituales esa negación es la de la Naturaleza Esencial Original y ese esfuerzo es el de intentar transformarnos para evolucionar, despertar y trascender. Es precisamente este esfuerzo en forma de afanosa tarea espiritual lo que nos impide la sencilla y clara visión de aquello que con tanto anhelo buscamos. El primer esfuerzo (el Yo) surge espontánea e inconscientemente y nos dificulta ver con claridad. El segundo esfuerzo (la Tarea) lo hacemos voluntaria y conscientemente para intentar ver más claro, pero esto empeora todavía más la visión.

Es como si me hubiera entrado arena en el ojo de la mente, lo cual comenzó a perturbar mi visión existencial. Y fue el restregarme después, en el intento de ver más claro, lo que hizo la visión más borrosa. En realidad, fue tan solo un olvido o un engaño lo que me hizo creer que me había alejado de casa y que vivir requería de un esfuerzo. Y luego fue el esfuerzo por querer regresar... lo que me alejó todavía más del ver claramente que ya estoy en casa.

La "arena en el ojo" es el surgimiento espontáneo del yo, que se convierte en un esfuerzo involuntario y acumulativo que pretende que la vida pensada-dual se imponga a la vida real-unitaria. Esta batalla inconsciente está condenada al fracaso y es el verdadero origen de mi sufrimiento. Los siguientes esfuerzos (cuando me froto desesperadamente el ojo) son los que hago conscientemente cuando intento transformar la realidad o transformarme yo para aliviar mi sufrimiento y alcanzar la paz perfecta. Estos esfuerzos están también condenados al fracaso y además refuerzan su origen (el olvido, el engaño), suman más sufrimiento y añaden frustración.

Precisamente esforzándome en la búsqueda de la felicidad he pasado por alto el arte de apreciar la realidad tal y como es, aunque lo cierto es que en mí está desde el principio la capacidad para vivir el presente sin conflicto, sin necesidad de ninguna técnica, doctrina ni estrategia adicional. En lugar de cerrar y manosearse el ojo, lo mejor es abrirlo bien y lavarse suavemente con agua limpia, o a veces incluso simplemente tranquilizarse y confiar en que el propio organismo se auto-regulará, el ojo generará su propia agua y activará sus propios recursos para su normalización.

Por eso el Zen insiste en que me abra a la vía del no-hacer, del no-control, del no-esfuerzo. Esta es la tarea: abandonar la tarea. Esta es la dificultad: abandonar la dificultad. Con la práctica zen nos entrenamos en no practicar algo para algo, sino en simplemente ver. Nos entrenamos en soltar cualquier esfuerzo de transformación, tanto externa como interna. Así los dos esfuerzos se van cayendo. Suelto el esfuerzo de iluminarme, con la confianza en que cuando abandono ese esfuerzo la realidad se ilumina y se muestra radiante. Y cuando la realidad se aprecia claramente, una de las cosas que veo es el Yo y su continuo esfuerzo por manejar la situación, al cual no le doy la energía que me pide y así se va derrumbando por inanición y por el simple hecho de quedar en evidencia. Y es que el Zen no es un ejercicio de esfuerzo, es más bien un arte de ver.

Durante el zazen practico abandonar todos los esfuerzos, no con un nuevo esfuerzo (ni aunque este sea espiritual), sino haciéndome plenamente consciente. Cuando dejo de esforzarme en negar Lo Que es, me coloco naturalmente en mi punto cero esencial. No busco nada. Simplemente realizo mi despertar. Cuando todo esfuerzo es abandonado, el camino se abre ante mí sin dificultad. No es que cuando se abre el camino desaparece la dificultad, sino que cuando se abandona la dificultad se abre el camino.

El Zen no es una vía de transformación, el Zen es una vía de Despertar. La existencia no es un problema sino un misterio. Por eso, lo que necesito no es una solución, lo que necesito es un descubrimiento.