

El dilema humano y la salida

El sexto patriarca , Hui Neng, definió el zen como no generar pensamientos adicionales sobre lo que percibimos externamente, sin dejarnos llevar por los sentimientos y emociones internos. Tener pensamientos es normal y es una función natural de nuestra evolución como seres humanos.

Intentar detener nuestros pensamientos para alcanzar un estado de paz conceptualizado solo nos agotará.

Hay una clara diferencia entre que los pensamientos aparezcan y desaparezcan por sí solos sin que nos involucremos emocionalmente en ellos, y que nos dejemos llevar y manipular por los continuos cambios de la mente. Esto último siempre nos dejará confundidos e inquietos.

Hui Neng dijo que se liberó después de escuchar la siguiente breve cita del Sutra del Diamante: «Sin permanecer en ningún lugar, surge la mente sabia». Esta mente que no permanece en ningún lugar renace siempre y en cada instante.

Todos los fenómenos, circunstancias y, sí, incluso las creencias más arraigadas y apreciadas son, en esencia, vacías e impermanentes, sin valor duradero. Mientras lees estas palabras, miles de células de tu cuerpo están muriendo y miles están naciendo. Fundamental para el zen y para la vida en general es la profunda comprensión de que nuestros cuerpos son un microcosmos del universo entero, que no hay dos momentos iguales. En pocas palabras, nuestra vida es un proceso, no una entidad. Cuando sopesamos los pensamientos, los seguimos o los suprimimos, nos alejamos en algún lugar de una película mental.

A veces somos felices, a veces estamos tristes, pero no existe una identidad permanente que sea siempre feliz o siempre triste.

Aquí y ahora es donde reside la verdad, el resto es invención y engaño. Cuando estamos despiertos, cada momento florece con su propia precisión e inteligencia.

Esta verdad traspasa el pasado conceptual, el presente conceptual y el futuro conceptual. La ecuanimidad y la sabiduría no pueden aparecer si estamos continuamente comentando, tanto interna como externamente, sobre personas, acontecimientos, situaciones y condiciones. Los comentarios provocan todo tipo de respuestas emocionales. Este es el quid de la cuestión del dilema humano. Nos encerramos en una prisión de autodefinición, desperdiциando allí nuestra preciosa energía vital, inmersos en innumerables ciclos de refuerzo y protección de un falso tapiz de ideas. Nuestro estado mental cambia constantemente a medida que cambian nuestras emociones. Al carecer de un verdadero centro, podemos pensar que estamos trabajando para nuestra carrera, nuestra familia y la sociedad, pero en realidad solo nos dejamos llevar por las circunstancias. Pasar la mayor parte de la vida tratando de perfeccionar nuestra película mental es realmente patético.

Sin embargo, existe un lugar inamovible donde no nos vemos empujados ni confundidos por los acontecimientos externos de la vida.

Ser silenciosamente conscientes en el momento presente permite que se manifieste la sabiduría *prajna*. Alcanzar la tranquilidad en cualquier situación requiere práctica, disciplina y atención. Para domar nuestra «mente de mono», que salta de un pensamiento a otro, debemos ser diligentes. El maestro zen Seung Sahn se refirió a esto diciendo que «todos los seres

humanos tienen diferentes trabajos externos: profesor, profesional de oficina, trabajador de la construcción, médico, abogado, etc., pero todos, sin excepción, tienen el mismo trabajo interno, y ese es encontrar nuestra mente universal antes de pensar y confiar en ella para que sirva de base y punto de apoyo para todas nuestras acciones».

Estas palabras pueden resonar intelectualmente, pero en la práctica las explicaciones se quedan cortas, así que exploremos esto un poco más.

Maestro Zen Ji Haeng