

LOS SIETE FACTORES DEL DESPERTAR: ENERGÍA (VIRIYA)

“El practicante que investiga y examina lo que aparece con sabiduría y realiza una búsqueda total hacia ello, hace aparecer una energía inagotable. En toda circunstancia en que aparece esta energía inagotable, en esa ocasión el factor de iluminación de la energía es creado y cuando se desarrolla llega a su plenitud”

Sutra Anapanasati

Viriya es el término en Pali de este factor del despertar. En las palabras del Buda es el resultado de la dedicación con plena atención a la búsqueda, investigación y examen continuo de nuestras motivaciones, y de la naturaleza de lo que aparece en cada momento. Cuando comprendemos la naturaleza de las cosas surge en nosotros la urgencia, la decisión vital de entregarnos a la práctica de nuestra transformación. Esta es la causa inmediata de *Viriya*: la urgencia y responsabilidad por la existencia, resultado de nuestra investigación ejercida con plena atención.

Viriya, aunque traducida como energía, es en realidad la cualidad de la acción que nos permite obtener nuestras metas. Implica diferentes significados que revisaremos:

1. ***Viriya* como Energía**
2. ***Viriya* como Fortaleza**
3. ***Viriya* como Coraje**
4. ***Viriya* como Esfuerzo**
5. ***Viriya* como Perseverancia**

El practicante que ha tomado la decisión de iniciar el camino del Despertar, que se ha entregado al mismo con decisión y se aplica en el proceso de la Atención, siente en si mismo que la decisión va acompañada de un deseo inminente, de una urgencia vital por empezar a practicar y caminar. Es lo que llama el Buda **la cualidad de urgencia espiritual**, que puede ser figurada como un fuego interior, un deseo vehemente de avanzar y crecer. Esta “pasión” por la práctica es el resultado de comprender nuestra posición en el mundo y la base de la naturaleza de las cosas. Al darnos cuenta de la insustancialidad de todo aquello que nos ha motivado, de nuestras preocupaciones y nuestras dependencias, y de la necesidad de cambiar el paradigma de nuestra comprensión, al entender que esto solo se desarrollará con la práctica, entenderemos también la importancia de esta acción en nuestra vida. Este entendimiento, y la necesidad de acometerlo es lo que convierte en urgente nuestra motivación, lo que convierte nuestra práctica en tema **importancia vital**. A partir de esta posición surge en nosotros la energía y el esfuerzo necesario para la acción que se necesita, tanto en la práctica del silencio como en nuestra vida.

Esta pasión por la práctica, desarrollada en nuestro proceso de comprensión, es estimulada cuando comprendemos las mil y una circunstancias que nos han llevado a las condiciones adecuadas que ahora tenemos, lo que convierte nuestra particular situación en el momento precioso y de especial rareza que nos permite estar aquí en esta decisión. Si comprendemos que formamos parte de un proceso universal de manifestaciones que aparecen y desaparecen, que apuntan al desarrollo espiritual, y

que nos toca a nosotros realizar la tarea en nosotros mismos de la que formará parte todo lo que existe, es de especial privilegio y de particular circunstancia que podamos practicar, dando un carácter esencial a nuestro esfuerzo, que crece en función de esta motivación y comprensión.

Comprender el sentido del tiempo, de nuestro tiempo se convierte en otra causa de *virīya*, esto es, la certeza de nuestra muerte, y la importancia que tiene nuestra tarea en el tiempo de que disponemos. Ninguna otra tarea es más importante. Caemos en la cuenta de Nuestra responsabilidad y nuestro momentum, que adquiere la importancia esencial de nuestra tarea para alcanzar la felicidad y la plenitud de todos los seres.

La energía que aparece es como un caballo sin domar. Puede orientarse en el sentido y la intensidad correcta, pero dejado a su mano puede caer en excesos, cansarse al poco tiempo, o gastar su fuerza de forma incorrecta. Por ello *virīya* se califica como **factor mental variable** pues dependiendo de su orientación e indicación puede causar bien o mal. , ser fuente de alegría, gozo y paz o de gran frustración.

Por ello en relación con *virīya*, al igual que con los demás factores de iluminación conviene aplicar las tres “reglas de oro” del Buda:

- *Evitar lo que es incorrecto y dañino*
- *Hacer lo que está bien*
- *Purificar la mente*

Se trata en primer lugar de partir de una mente (espíritu) en paz, en segundo lugar de orientarse éticamente, y en tercero de buscar el camino medio. Aunque parezca obvio, esta orientación supone un proceso de conversión vital, de comprensión y decisión que se convierte en energía transformadora, pero que ha de seguir siendo controlada y dirigida.

VIRIYA COMO ENERGÍA

En primer lugar deberemos considerar *virīya* como la capacidad propia para actuar, para obtener nuestras metas. Este concepto es simple y directo. Surge como condición natural de un cuerpo-mente entrenado y dispuesto, que es guiado por una sabiduría resultado de vivir con atención, con lucidez, y nos permite avanzar por el camino recto. Se nos supone con capacidad energética suficiente. El proceso de desarrollo de nuestra capacidad energética se realiza con la práctica del óctuple camino¹, basado en la atención y la sabiduría. Nuestra fuente de energía es inagotable. Esta en nuestra naturaleza, en el desarrollo de nuestra conciencia y en la capacidad de vehiculizar en nosotros la energía global de nuestro entorno. Por otra parte no nos basta con saber y comprender. Debemos poder actuar, y para ello necesitamos *virīya*. La comprensión del flujo de vida que somos, nos permite incorporarnos positivamente a él con plena conciencia. Como consecuencia,

¹ Visión auténtica (*samma ditthi*, S. *samyag-drsti*); recta intención (*samma sankappa*, S. *samyak-samkalpa*); hablar auténtico (*samma vacca*, S. *samyag-vac*); acción auténtica (*samma kammanta*, S. *samyak-karmānta*); correcto medio de vida (*samma ajiva*, S. *samyag-ajiva*); correcta energía (*samma vayama*, *samyag S.-vyāyāma*); atención plena (*samma sati*, S. *samyak-smṛti*); concentración completa (*samma samadhi*, S. *samyak-samādhi*)

nuestros hábitos serán saludables y nuestra mente disciplinada, lo que permitirá que el flujo energético crezca y se utilice adecuadamente. Una vida sana y plena es el resultado de sabiduría bien orientada y el empleo adecuado de su poder.

VIRIYA COMO FORTALEZA

Fortaleza de mente o de espíritu es la capacidad de mantenerse firme en las decisiones. También se llama “fortaleza de ánimo” cuando la persona se mantiene fuerte en circunstancias adversas. Un practicante con fortaleza en desarrollo es aquel que habiendo iniciado el camino no busca ya terminar o llegar a algún sitio lo antes posible, sino que mantiene las decisiones con buen espíritu. Por ello fortaleza está conectada con la perseverancia, otro aspecto de viriya, que luego analizaremos.

Viriya aquí recibe una orientación. Fortaleza implica energía orientada hacia una situación existencial concreta. Se supone como un valor de la mente, pero por el carácter variable de Viriya requiere de nuevo una guía, pues puede ser mal empleada.

Fortaleza no es equivalente a fuerza física, sino más bien a valor y fuerza mental y espiritual, que permite al practicante mantenerse firme en cualquier circunstancia. Ha de ser ejercida, como el esfuerzo, con equilibrio.

Viriya como fortaleza mal ejercida, o utilizada sin sabiduría, conduce a la tozudez, a terquedad, las actitudes necias y cerriles, y a posiciones dogmáticas. De la posibilidad de ser un factor para el despertar se convierte en causa de ignorancia. Por ello, también esta vertiente de Viriya, la fuerza en situación de adversidad, o la capacidad de mantenerse firme y orientarse hacia lo que es necesario, ha de ser iluminada por la comprensión, por la investigación (y por tanto la duda), y recibir la guía sensata y humilde de la sabiduría auténtica.

Esta fuerza de ánimo se pone a prueba en los momentos de crisis, cuando todo a nuestro alrededor es adverso, o cuando entramos en la noche oscura del espíritu. Entonces ya no tenemos consolaciones, o los momentos de raptos y éxtasis que esperábamos o que alguna vez experimentamos. En esa oscuridad esos momentos parece que nunca existieron, y la tendencia a huir, a abandonar, o a cuestionar nuestros motivos es grande. Entonces solo nos sostendrá la fortaleza, la consistencia de nuestro espíritu, por encima de razones o argumentos.

VIRIYA COMO CORAJE

El Coraje es parte esencial del equipamiento del practicante. Es el grito del Buda cuando indicaba *“Que no se levantaría de la práctica del samadhi hasta alcanzar el despertar, aunque la piel y la carne se caiga y los huesos se fundan”*. Existen momentos en nuestra evolución en los que de pronto sentimos una gran determinación. Estamos dispuestos a *“morir en el cojín”* a realizar las *“proezas que sean necesarias”* con tal de llegar a nuestra meta. En muchos periodos del Zen se han exigido prácticas heroicas, como forma de avanzar. Esto ha sido muchas veces mal comprendido y peor practicado. Por ello el coraje puede explicarse como el compromiso radical y energéticamente pleno con nuestro camino espiritual. Implica la fortaleza del corazón y la determinación.

El coraje es la fuerza de voluntad que puede poseer una persona para llevar adelante una acción a pesar de los impedimentos. Dichos impedimentos generan miedo, el coraje es la habilidad de sobreponerse a dichos miedos y perseverar con la acción que se pretendía realizar. No hablamos solo del coraje físico, sino también del coraje moral, que implica la capacidad de perseverar a pesar del descrédito, la vergüenza o el miedo.

Coraje es la actitud de Aung San Suu Kyi, líder de la oposición birmana, tras ocho años de prisión domiciliaria, que le lleva a perseverar en la oposición no violenta a la dictadura militar de su país. Coraje es la actitud de Aminatou Haidar en su huelga de hambre, de lucha por los derechos saharauis. Coraje es el valor que permite resistir, y que de nuevo está asentado en convicciones del corazón, centradas en la sabiduría adquirida tras un largo proceso de investigación y examen.

Cuando nos enfrentamos a un reto, ya sea un rato de ejercicio físico, o un esfuerzo o proyecto grande o largo, es interesante observar nuestra mente en el momento de adversidad tratando de convencernos que lo dejemos, que descansemos, y que nos digamos que no somos capaces. Es necesario mantener en ese momento la experiencia de extender nuestros límites. Incluso podemos observar cómo a veces, cuando parece que estamos sin energía, el ejercicio del coraje, de esta versión de viriya produce paradójicamente un desarrollo energético. Al final del ejercicio, del esfuerzo, nos sentimos más plétóricos, más llenos de energía. Muchas veces la experiencia al final de un retiro es así, cansados pero llenos de fuerza y vigor, refrescados.

Por tanto, cuando expresamos que la práctica de la meditación es un adiestramiento, queremos indicar que estamos adiestrándonos para aumentar nuestro coraje para vivir. Experimentar nuestra capacidad de extender nuestros límites forma parte de nuestro aprendizaje.

La actitud de cada cual frente a las diferentes situaciones es, sin embargo, variable y exige saber desarrollar nuestro coraje, nuestra perseverancia, y nuestra fortaleza de una forma equilibrada, que incluye saber también con sabiduría cuando debemos renunciar, parar. Por ello la manifestación de nuestro coraje debe realizarse desde la sabiduría y el amor a nosotros mismos. Si no podemos destruirnos en el esfuerzo de disciplina. Incluso ésta puede ser radical, pero ejercida desde la paz, la serenidad de espíritu.

VIRIYA COMO ESFUERZO

Veremos más claro el necesario balance en la acción en esta vertiente de viriya. Esfuerzo es el uso de nuestra energía para conseguir nuestros fines. Habitualmente se entiende así, aunque ya hemos indicado que el mero hecho de ejercitar nuestro esfuerzo puede permitirnos descubrir en nosotros nuevas fuentes de energía que desconocíamos, como experimentan continuamente los deportistas de élite.

Sin embargo aquí debemos hablar del “**esfuerzo sin esfuerzo**”, que es aplicable a los otros aspectos que hemos tratado. Si orientamos nuestro esfuerzo muy focalizado a conseguir nuestra meta en el crecimiento espiritual, todo se nos hará dificultoso y nuestra mente estará estresada por conseguir aquello que ansiamos. El esfuerzo así ejercido no es sabio y puede ser dañino. No se trata de perseguir nada, ni tan

siquiera la iluminación, sino de mantenerse abiertos y receptivos. Por ello, en el suyo de nuestro esfuerzo caben dos actitudes: o bien nos enrocamos en pretender alcanzarlo con nuestros propios medios, en orientar nuestra atención **“para que suceda algo”**, y entonces nos haremos daño y nos paralizaremos en el camino, ya que estaremos dando vueltas a nuestro esfuerzo egóico, o bien utilizamos nuestro para mantenernos atentos y abiertos **“para estar presente para lo que ya está ahí”**, sin esperar que suceda nada especial, o que lleguemos a ningún sitio en particular.

A veces manifestamos una actitud estresada de agarrarnos fuertemente (a la respiración, a nuestro mantra, etc.) como si en ello nos fuera la vida, pero de forma que estamos encogidos, casi desesperados, y en esta situación sufrimos y no sabemos si está bien. Si es así nuestra práctica debemos rectificar, pues supone una desconfianza radical en lo que realmente somos, y el esfuerzo puede llegar a ser dañino, metiéndonos en neurosis obsesiva o síndromes de ansiedad

A veces es lo contrario, en nuestro deseo de estar abiertos para lo que pase, y de no forzar nada, de no perseguir nada, vagabundeamos con la mente, sin ningún tipo de disciplina, declarándonos disponibles pero libres, y mariposeamos de aquí para allá. Si no queremos perder el tiempo deberemos entonces atar más de cerca nuestra atención. Nuestra mente ha de ser continuamente observada, como si fuera un niño pequeño de dos años, que va de acá para allá, curioseando y tirando las cosas, que se lanza a veces sin pensarlo, y otras quiere que le cojan. Hemos de ejercer el amor y la disciplina en su dosis adecuada. Esto es lo que se llama balancear la mente.

Realizamos una práctica extraordinaria, y la disciplina y el esfuerzo necesario a veces también lo son, pero la disciplina ha de ser acompañada de cariño hacia nosotros y hacia todos los seres, que es la base de Viriya, como está también en base de la sabiduría y de la atención.

El cultivo del esfuerzo, de la fortaleza, de la energía, es un arte refinado, que ha de ser ejercido desde la comprensión profunda y la completa atención de donde estamos y lo que somos, que nos lleva a percibir la unidad, la comunión con lo que existe, y que nos da coraje para avanzar.

VIRIYA COMO PERSEVERANCIA

La perseverancia se define como la fortaleza mantenida. La perseverancia es el resultado del adiestramiento, en la que ya no nos preguntamos si podemos o no podemos, sino que simplemente hacemos lo que requiere ser hecho. Perseverar en el camino, en la práctica, en la meditación y en la vida, es el resultado de una decisión mantenida y una coherencia fruto de haber hecho la síntesis en nosotros. Es una virtud o versión de Viriya menos frecuente de lo que se puede pensar. Muchos practicantes se mueven al principio con entusiasmo, con gran energía ante los nuevos descubrimientos, ante la novedad de la práctica, pero luego no resisten las primeras adversidades, y se percibe que la profundidad de la comprensión no estaba asentada, y tampoco la energía como factor estable en la persona. Por ello en poco tiempo abandonan y no perseveran.

La perseverancia debe ser considerada la energía base, de fondo, asentada en el carácter de la persona, como consecuencia de que la sabiduría, la comprensión, también está fundada y sostenida por una convicción profunda, basada en la

experiencia continuada. En este caso los términos perseverancia, persistencia, permanencia, constancia, tenacidad son equivalentes y corresponden en cuanto a la coherencia en sacar las conclusiones vitales de nuestra comprensión. Es la capacidad de mantener la decisión tomada en el tiempo. El ejercicio del esfuerzo continuado es el que crea la capacidad de resistir², en el sentido de la capacidad de mantenerse en la práctica, la acción. Y esta crea la perseverancia, necesaria para el avance continuado a largo plazo.

El desarrollo de la energía balanceada, equilibrada y dirigida a la transformación, se convierte así en la base de nuestro desarrollo y hace aparecer el rapto, o interés gozoso, como factor del despertar.

² Del inglés “resilience”, que es diferente a oponerse, y equivalente a fortaleza para aguantar en situaciones de adversidad mantenida