



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”
El Buda - La impermanencia



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

GAUTAMA BUDA

El koan central en la vida del Buda Sakyamuni (Siddharta Gautama) fue su interrogante vital sobre el origen del sufrimiento, ante la observación de la enfermedad, el decaimiento y la muerte. Una vez salió del palacio paterno, a la edad de 29 años, buscó la respuesta en la religión y las prácticas de su tiempo, bajo las enseñanzas de Alana Kaima y de Udaka Ramaputta, pero quedó insatisfecho. Buscó respuesta en los placeres mundanos, y quedó también insatisfecho. Practicó el ascetismo extremo con cinco compañeros ascetas y comprendió que esta forma de vivir solo le llevaría a la muerte. Las respuestas a su dilema le llevaron a un punto de crisis vital fundamental. Era un buscador que practicó todas las respuestas de su tiempo, no encontrando camino para su búsqueda. Según la leyenda se sentó a meditar durante semanas, con el firme compromiso de no levantarse hasta la comprensión plena. A la edad de 35 años alcanzó el despertar, que él explicó como un proceso de cambio vital fundamental, mas que como un estado de visión trascendente.

Cuando el Buda fue cuestionado por un grupo numeroso de monjes, que estaban reunidos en asamblea discutiendo sobre el Dharma, en los aposentos de Rammaka el Brahman, sobre la esencia de su despertar (*Sutra Ariyapariyesana*), contestó:

“...Este Dharma al que he llegado es profundo, difícil de ver, difícil de comprender, pacífico, sublime, más allá de la visión de opiniones y juicios, sutil, para ser percibido por los sabios. Pero esta generación goza en el apego, se excita por el apego, disfruta con el apego. Así que una generación atrapada por el apego, excitada por el apego, disfrutando en el apego, tiene dificultades para ver esta verdad, esto es, la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas. Y es difícil de ver esta verdad, esto es, la contingencia de todas las formaciones, la superación de todos los apegos, el final de la posesión, la ecuanimidad, la cesación, el nirvana. Y si fuera a enseñar el Dharma, otros no me entenderían, y esto sería agotador para mí, y lleno de complicaciones...”¹

1 Sutra Ariyapariyesana

LA IMPERMANENCIA

Por ello el dharma al que llegó, la iluminación del Buda, no supuso alcanzar un estado celestial de vida diferente, sino una profunda comprensión de la vida ordinaria, lo que le significó una transformación dramática de su perspectiva vital y su nivel de conciencia. Su comprensión tiene que ver con la contemplación de la contingencia de *“la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas”* Esta visión se convierte realmente en un cambio vital, en un programa de transformación y acción que constituyó la esencia de su mensaje. El Buda no enseñó una nueva metafísica, y menos una nueva teología, sino un plan de transformación humana para lograr superar la condición de sufrimiento humano.

Esto es crucial, pues estamos acostumbrados a ver la Iluminación del Buda como un estado de experiencia transpersonal, y no como el inicio de un proceso vital que dura toda la vida, y que supone una comprensión paulatina de la experiencia.

Nos debemos preguntar qué buscamos, para qué estamos aquí intentando aprender las prácticas del silencio, y comprender el mensaje del Buda. Es posible que nos guíe el deseo de comprensión, entender quienes somos, o porque estamos aquí o hacia donde vamos. Son deseos legítimos de entender la realidad, de buscar respuestas últimas, metafísicas a lo existente.

Este deseo de conocer y controlar nuestra existencia en su realidad última está íntimamente asentada en nuestros genes y es resultado de nuestro nivel de conciencia, racional y egoica. Porque nos sentimos aislados y amenazados, en competencia por la comida y el abrigo, separados y diferentes del entorno, buscamos respuestas que nos permitan controlar la existencia. Estas respuestas son las religiones e ideologías, metafísicas y filosofías, que han surgido como explicación humana de lo existente.

En el tiempo del Buda estas preguntas centrales también estaban en el centro de las propuestas religiosas. Planteadas en los Upanishads, eran:



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

1. Si el Universo era finito o infinito
2. Si el tiempo era eterno o limitado
3. Si el cuerpo y el alma eran dos entidades separadas o la misma entidad
4. Si había vida después de la muerte
5. Si existía el ciclo de vidas
6. Si cargábamos con el karma de una vida a otra

A pesar de la insistencia de discípulos suyos (*Malinkyaputa*) el Buda se negó a tomar posición en torno a estas preguntas. No es que no tuviera o si tuviera respuestas. Es que no eran el foco de su interés y recomendaba a los practicantes del camino que no fueran el suyo. Estas cuestiones vinieron a llamarse los famosos *Indeterminados* en el budismo. Así pues, quienes venís buscando respuestas a las grandes preguntas, no las vais a encontrar en la práctica del silencio ni en la comprensión del mensaje del Buda. Esta práctica no es una escuela de teología o metafísica. Ni lo pretende ni lo recomienda.

Estas preguntas, y las homologas en el mundo occidental, son los intentos de *describir* el mundo y nuestra existencia. Estos intentos han dado lugar a dogmas e interpretaciones absolutas, cerradas o terminadas. La conciencia egoica, basada en la defensa del yo y la competencia, busca imponer las respuestas propias como un mecanismo de poder, y a través de esta imposición se reproduce el mundo de los tres reinos, en palabras del Buda: *la codicia, la aversión y la confusión*, o el ansia, el odio y la ignorancia. Paradójicamente, el estado de confusión de la mente egoica, conduce a la definición de respuestas rápidas en las que se cree y que pretendemos imponer a otros. El trasfondo del dogmatismo es la ignorancia.

El foco del mensaje del Buda es diferente. El centro del mismo es *“Qué hacer para superar el sufrimiento humano”*. Por ello cuando él define su despertar, su comprensión, lo realiza sorprendentemente con la constatación de lo que ve, del propio proceso de transformación vital, como un programa para la vida. Es una visión existencial, proscriptiva, pragmática, no dogmática. Lo define *“más allá de la visión de opiniones y juicios”*. Por ello lo que podemos esperar de esta práctica no es encontrar la verdad, entendida en sentido absoluto. Tampoco la consecución de ninguna meta, se llame esta

Iluminación, naturaleza de Buda o Nirvana. Estos lo percibimos como supuestos estados, o lugares seguros a los que arribar, y no son eso.

Por ello el Buda considera como principal obstáculo para entender el *“dharma al que ha llegado”* el apego, en el que estamos inmersos como consecuencia de nuestro estado de conciencia. *Apego* es atadura en nuestros dogmas particulares, en nuestras concepciones, en nuestra percepción de quien somos y que es lo que nos rodea, en nuestras búsquedas vitales, en lo que creemos ser y lo que no queremos ser (*nuestra existencia y nuestra no existencia*).

Y ¿cuál es este dharma del Buda?: *la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas*. Inicialmente esta expresión nos aparece anodina, como una constatación de algo obvio. Que todo cambia. Que todo lo que aparece, desaparece. Sin embargo, esta realidad que se asume intelectualmente de forma rápida, es totalmente contraria a nuestra percepción y nuestra orientación vivencial. Vivimos como si hubiera realidades seguras a las que nos agarramos, como si nosotros fuéramos un ser estable y compacto, diferenciado de lo demás, y con una conciencia segura de identidad que se ha mantenido estable a lo largo de nuestra existencia. De forma intuitiva quizás, nuestra conciencia egoica se caracteriza por tener como una de las pocas cosas seguras que han existido siempre un yo que aunque cambie de apariencia, mantiene su base firme, no ha desaparecido en el trayecto. También mantenemos principios de clasificación, titulación y relación con las cosas y los seres de forma que vivencialmente los identificamos como *“objetos”*, como objetivos con sus límites y barreras. Esta existencia llega hasta aquí, y aquí empieza esta otra. El Universo, las galaxias, las estrellas, los mundos, las cosas y los seres son para nosotros realidades que se mantienen en su esencia, limitados y compactos, definibles y objetivables. Realizamos al mirar el mundo una proyección de nuestra propia forma de ver a nosotros mismos.

Proyectamos esta forma *“objetiva”* de ver la realidad también en el tiempo. Aceptamos que podemos cambiar las circunstancias en el tiempo, pero mantenemos la base, la naturaleza, que pensamos firme y segura. También vemos el origen y el final separados, y nuestra trayectoria es percibida como un proceso lineal hacia una meta.



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Esta conciencia contradice la visión del Buda creando en nosotros un estado de confusión. “Despertarse” es darse cuenta de que esto no es así. No existen realidades solidas, con existencia inherente, independiente, como no existe un punto origen separado de un punto final. No existen barreras entre los seres, los acontecimientos y las circunstancias, y todo está en profundo cambio e intercambio. Nuestra realidad es solo la manifestación de la realidad toda, que no es, por otra parte diferente a lo que vemos y percibimos. La llamada “naturaleza esencial” es esta naturaleza. Desgraciadamente, en los siglos posteriores a la muerte del Buda, el Budismo institucional reasumió la teología del Vedanta, restableciendo de nuevo la actitud descriptiva ante el mundo y las cosas, y dando categoría de religión al budismo ortodoxo.

Tampoco nada de los que existe es necesario por si mismo. Si observamos la evolución de como se producen las existencias, resultado de un cruce infinito de circunstancias, no podemos decir que nuestra existencia, o la existencia de cualquier otro ser es en si misma imprescindible. Podríamos perfectamente no ser. El principio andrónico se contradice con la teoría del multiverso. Esto es, el universo que existe en su evolución y condiciones parece estar concebido como el único posible para dar lugar al tipo de vida que somos, pero si aceptamos que existen en principio todas las infinitas posibles opciones de universo², este principio andrónico y la necesidad inherente de que existamos como somos se rompe. Esto tiene una gran relevancia y múltiples consecuencia. Resulta absurdo preguntarnos porque existimos si no somos necesarios, si somos solo una manifestación casual de la miriada de posibles manifestaciones de la existencia.

Se suele repetir en ambientes budistas: “*la existencia es vacío*”, y de nuevo se percibe esto como una realidad completa, terminada, dando al concepto vacío una realidad inherente, original. Se considera que el mundo del vacío es el nirvana. Por eso Nagarjuna indicaba que “*los creyentes del vacío son incurables*”, en el sentido de convertir el vacío como algo equivalente a Dios: la naturaleza esencial, el punto origen del que todo procede, el escenario del “paraíso”, una vez superado el “Samsara” o mundo del sufrimiento. Por ello Nagarjuna relativiza el término e indica que “*vacío es vaciarse de conceptos*”. Igual que el Buda en vez de caer en la trampa descriptiva,

dogmática, propone un proceso de cambio vital. Y es que realmente el dharma del Buda es un proceso, mas que una verdad, que lleva a no encontrar la sustancia final de ninguna realidad, pero no en el sentido de que no existe nada, sino en el sentido de que la aventura de comprensión es un proceso que no se termina nunca. Esto es lo que encontramos cuando queremos comprender quien somos, o comprender que es la realidad que nos rodea. Por ello mas que intentar llegar a una descripción definitiva, última, el Buda nos propone un camino de liberación, que lleva a comprender, a incorporar vitalmente el dharma esencial: *todo lo que aparece, desaparece*. Mahagana, un seguidor del Buda le pregunto una vez: “*¿Cómo, Honorable Señor, es posible que un hombre normal alcance la sabiduría?* - Mahagana, un hombre normal alcanza la sabiduría - le respondió el Buda - *si contempla que todo lo que aparece, desaparece*”

¿Cómo pues podemos realizar la impermanencia en nuestras vidas? El primer paso es caer en la cuenta de lo absurdo de nuestro intento de mantener fijaciones, conceptos terminados, de percibir las cosas como estables, de concebir nuestra vida dotada de realidad inherente, independiente en si misma. Al repasar nuestra vida, y observar profundamente la realidad, nos damos cuenta de que todo lo que parecía ofrecer seguridad, destino o meta se desvanece, que ninguna de las metas que prometían la felicidad y la plenitud son consistentes una vez aparentemente alcanzadas, y que la realidad del cambio y de la muerte es general. Una vez que comprendemos vitalmente esto, que lo sentimos en profundidad, en nuestras vidas y en la de otros, el apego a lo que es absurdo se debilita y se extingue. Al debilitarse se refuerza nuestra comprensión de la realidad, y las consecuencias éticas y de práctica en la vida ordinaria, por lo que se inicia un camino de liberación en el que toda nuestra vida es comprometida. Por eso el camino definido por el Buda de “*Las Cuatro Nobles Verdades*” es el camino que lleva a la incorporación plena de la impermanencia en nuestras vidas. El Dharma que el Buda alcanzo se sintetiza así en el camino de liberación que propone.

Vivir en la impermanencia puede suponer al principio vivir en la aparente confusión, pues las directrices seguras con las que otros conducen sus vidas, sus metas aparentes, y los significados que expresan se nos antojan

² Principio de las múltiples opciones originales de Feynman



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

artificiales y vacíos. Sentimos una profunda transformación que todavía no sabemos manejar, y experimentamos un ritmo interior en las cosas y los seres que hacen que unamos ambas orillas de la existencia. Esta experiencia debe ser comprendida y vivir desde ella. Supone un cambio cualitativo de comprensión, y vivimos cada instante en atención, observando la frescura de cada momento, muchas veces desde una lúcida alegría o gozo, otras desde un profundo dolor, al observar las circunstancias del mundo y de los seres. Por ello es un proceso vital que no acaba con la primera experiencia, sino que empieza con ella. El flujo vital se vuelve mas espontáneo, mas sabio y tolerante. Quizás durante un tiempo no somos capaces de sacar las consecuencias en nuestra acción, pero luego, poco a poco, vivimos mas y mas conscientes en el presente, nos sentimos en unidad con lo que ocurre, y miramos al lugar que ocupamos como nuestro hogar. Nuestra acción, nuestras decisiones, y nuestra comprensión del mundo y de nosotros ha cambiado.

La incorporación de la impermanencia a la vida ordinaria nos hace vivir nuestras continuas muertes. No se trata de desaparecer solo una vez, sino de desaparecer continuamente, de forma que ejercitamos el soltar continuamente. Es un proceso de compromiso radical, al tiempo que soltamos todo. Aparece una profunda humildad en la vida, ya que no hay nada que defender, ningún ego que hacer presente, y solo el compromiso con la realidad, con la manifestación que ocurre en este instante, y que luego desaparece. Este estilo de vida, de compromiso y renuncia a permanecer, impregna las acciones y les da diferente tonalidad, llenas de una libertad diferente, esencial.

Este estado, de aceptación de la vida y de la muerte, en el que la conciencia egoica esta extinguiéndose, es un estado de ecuanimidad. De acuerdo con Bhikkhu Bodhi, ecuanimidad, *upekkha*, es *“armonía mental, es libertad inmovible de la mente, un estado de equilibrio interior que no es afectado por éxitos o fracasos, ganancia o pérdida, honor o deshonor, alabanzas o críticas, placer o dolor. Upekkha es libertad desde todas las perspectivas de referencia propia; es indiferencia frente a las demandas del ego, por sus apegos al placer y a la posición social, en vez de orientarnos el bienestar de los demás seres humanos”*. Vivir desde la impermanencia es vivir la ecuanimidad integral, como paso de transición de conciencia hacia la conciencia iluminativa.

Esta conciencia es conciencia lúcida y despierta, que percibe el devenir de forma diferente, y que le permite al individuo una continua incorporación al momento que ocurre. La conciencia es la del *“ser transeúnte”* y *“ser transitivo”*; transeúntes en cuanto desarraigados de fijaciones y conceptos terminados, de situaciones que quedan fijas y de cualquier creencia de realidades inherentes y eternas. Transitivo en tanto incorporado al flujo continuo de la existencia, interrelacionado y en conjunción con la misma, de forma que todo nos llama y nos penetra, pues la sensación de frontera también se extingue.

La desaparición de frontera, de limite egoico en la existencia, es el paso crucial que ejercitamos, en el que entramos y salimos continuamente, pues toda la estructura de nuestra civilización está asentada en la existencia de fronteras ontológicas, que lleva a discriminar y diferenciar. El salto a una conciencia transitiva es crucial, y usualmente no permanecemos en él de forma consistente, ya que nuestra conciencia ordinaria, los sucesos y la apariencia de las cosas nos llama continuamente a la individualidad. Nuestra tarea vital es pues habitar de forma incremental en esta conciencia transitiva, que permite establecer nuevos y diferentes lazos entre los acontecimientos y los seres.

La conciencia transeúnte y transitiva ha de desarrollarse en el espacio y en el tiempo. En el espacio en la percepción instante a instante de nuevas formas de comunicación y relación entre los seres. En el tiempo, en la percepción lúcida del aparecer y desaparecer de las manifestaciones, percibiendo el devenir de la vida, en lugar de un continuo egoico, una totalidad que salta continuamente de la vida a la muerte y de la muerte a la vida.

No pasemos pues demasiado rápidamente por la asunción de la impermanencia, pues es la tarea de toda nuestra vida, y no olvidemos la advertencia del Buda: *“Este Dharma es difícil de ver, difícil de comprender, pacífico, sublime, más allá de la visión de opiniones y juicios, sutil, para ser percibido por los sabios”*. Es nuestra tarea vital