

# LOS SESENTA PALOS DE TÔZAN

ANITYA - LA IMPERMANENCIA – SATICCA SAMUPPADA

*Cuando Tôzan fue a ver a Unmon para recibir de él enseñanza, Unmon le preguntó: "¿De donde vienes?" Tôzan dijo: "De Sado" Mon dijo: "¿Dónde estuviste durante el tiempo del retiro del verano?" San dijo: "En el monasterio Hôzu de Kônan, al sur del lago" Mon dijo: "¿Cuándo te fuiste allí?" San dijo: "el día 25 de agosto" Mon dijo: "Te perdono sesenta palos" Al día siguiente Tôzan fue hacia donde estaba Unmon y le preguntó: "Ayer me perdonaste sesenta palos a pesar de que los merecía. ¿en qué falté?" Mon dijo: "¡Oh que saco de arroz eres! ¿a eso te has dedicado? ¡Pasearte de un lado a otro, ya al oeste del río, ya al sur del Lago!" Al oír esto Tôzan llegó a la gran iluminación*

---

*El león tiene una curiosa manera de enseñar a sus crías;  
Las crías se agachan, saltan y se lanzan;  
Como quien no quiere la cosa, le dio jaque mate;  
La primera flecha fue superficial, pero la segunda  
penetró hasta el fondo*

¿De donde vengo? ¿a dónde voy? ¿dónde estuve? ¿cómo estoy? ¿quién soy? ¿qué voy a hacer? ¿porqué hago lo que hago? Si soy sincero me paso el día dando vueltas a estas preguntas, es una cadena sin fin de buscar explicaciones, de intentar comprender y saber, de dominar y controlar mi entorno. Miro lo que pasa y es una sucesión continua de acontecimientos, un flujo incesante de caras, de gestos, de sucesos, y un ritmo permanente de cosas que aparecen y desaparecen. Quiero atraparlas y fijarlas en mi momento. Así creo estar mas seguro. Incluso creo ambientes que me sean conocidos, donde las cosas no varíen tanto. Un lugar en el que encuentre el sillón en el mismo sitio, y donde el color y las luces no me sean nuevos. Allí me refugio de la turbulencia exterior.

Ayer leí que una estrella con mas de 20 veces la masa del sol y tres veces su tamaño se había colapsado y explotado a 3700 años luz, soltando una inmensa masa de rayos gamma y dejado un agujero negro en su lugar. Contemplando este suceso, o el hecho de la existencia tan solo en nuestra galaxia de 40.000 millones de planetas similares a la tierra, coloca en perspectiva este intento infinitesimal de intentar parar la realidad en el que vivo. Las estrellas aparecen y desaparecen en tiempo cosmológico, los planetas surgen y maduran y evolucionan y finalizan y se crean y se destruyen. El carbón que existe en nuestros huesos estaba en el corazón de la estrella anterior al sol hace ¡solo! 6.000 millones de años, una estrella inmensa que dio lugar al propio sol y a los planetas de nuestro sistema local.

**Comprender y experimentar Anitya, comprender la Impermanencia de todas las cosas y todos los seres, es iluminación.**

La enseñanza del Buda, fruto de su experiencia de despertar, afirma que tanto nuestra realidad interior como la del mundo externo, están continuamente cambiando, apareciendo y desapareciendo. También nosotros. **La estabilidad,**

sea en los átomos, en las cordilleras montañosas, o aún en nosotros mismos, es una ilusión. Ninguno de nosotros es física, emocional ni mentalmente la misma persona que éramos hace años. Ni siquiera hace minutos o un sólo instante. Todas las situaciones, todas las entidades, todos nuestros pensamientos y todos nuestros estados de ánimo nacen, ganan fuerza, se deterioran y desaparecen. Somos seres cambiantes en un mundo cambiante. Por eso no nos es posible encontrar seguridad permanente ni certidumbre absoluta, incluso en el más próximo futuro.

Esto es algo que me cuesta mucho aceptar, aceptar la insustancialidad de todo lo que existe (*Annata*) es el resultado de experimentar que todo lo que aparece, desaparece, y que está en continuo cambio, en continuo fluir (*Anatya*), y esto no me deja ningún espacio para el refugio y la seguridad, para la estabilidad y la identidad, para la descripción universal de lo que existe. Incluso las leyes de la naturaleza, las condiciones originales del universo son diferentes y variables en otros universos, y continuamente están formándose y destruyéndose.

Dentro de la teoría de caminos múltiples posibles de Feynman, cabría pensar que existen todas las formas posibles de leyes de la naturaleza y condiciones iniciales, que dieron lugar a diferentes universos, desde un caos inicial, por lo que se generaron diferentes ordenes posibles, que fueron anulándose entre sí o no, dando lugar entre otros posibles, al universo que habitamos. También es inquietante asumir, según estos cálculos, y el principio de conservación de la energía, que el conjunto de la materia y energía del universo es de suma cero, y que el conjunto de lo existente funciona como un todo.

Todo cambia y la suma total de lo que existe es cero. Yo soy parte inseparable de esta realidad. Las estructuras simples se organizan en estructuras complejas, adquiriendo leyes y características nuevas, organizándose en colmenas y en organismos, en sucesos concatenados en continuo cambio, en continuo fluir.

Me siento en quietud, en medio de mi silencio, y mi cuerpo se serena, y soy solo este momento que respira, en el que se unifica mi ritmo de pensamiento y emoción, se unifica mi cuerpo y todo se queda sintetizado en este respirar. En torno a mí, o a través de esto que llamo "mi" o "yo", haciendo ese sueño que se llama "yoismo" y "míismo", que ahora se ha vaciado aunque sea por un instante. Mil y una cosas evolucionan, aparecen organizaciones y organismos, desaparecen y vuelven a aparecer, a nivel atómico, a nivel celular, a nivel cosmológico. Las células sanguíneas de mi cuerpo se renuevan totalmente cada 120 días. Ahora ya no soy esencialmente el mismo que he sido hace un momento, el proceso de cambio, como un murmullo o un estruendo se produce sin cesar, dentro de mí y fuera de mí. Esto es *Anitya*. Lo experimento y veo que no hay mas que un fluir, que no hay un yo, que no hay algo que permanezca con un nombre, y caigo en la cuenta de que mi linaje ha construido una interpretación de la realidad para no encontrarse perdida, pero que la realidad cambia y pierde su nombre continuamente. ¿qué voy a hacer ante esto?

Me tumbo en el suelo en mitad de la noche. Me siento pegado al suelo, y miro al cielo y veo las estrellas fijas allá arriba, como un escenario en quietud serena. Me digo: "¡cuanta paz, todo se ha quietado!" y de nuevo me confundo. Parece que todo se aquieta. Sin embargo sin yo percibirlo, al estar pegado al suelo, me

estoy moviendo a la velocidad de 1600 km a la hora en torno al eje de la tierra, y la tierra y yo nos movemos a la increíble velocidad de traslación de 107.000 km a la hora en mi camino alrededor del sol y el conjunto del sistema solar se mueve a una mas increíble velocidad en la burbuja local del brazo de Orión a 28.000 años luz del centro de la Via Láctea, nuestra galaxia que contiene 300.000 millones de soles, que a su vez se mueve a gran velocidad hacia la Galaxia Andrómeda, en un universo en el que existen miles de millones de galaxias como la nuestra continuamente evolucionando, apareciendo y desapareciendo a lo largo del tiempo que contamos, los últimos 13.700 millones de años. En un principio ocurrieron mas cosas cruciales para nuestro devenir en la primera fracción de segundo (1 elevado a -32 segundos) que en el resto del tiempo que conocemos. Nuestro universo es a su vez uno de un conjunto multiverso existente. Todo apareciendo y desapareciendo.

Cuando contemplo aquí tumbado esto, y cierro los ojos, siento como el fluir de la vida, abajo y adentro, afuera y arriba es un continuo cambio y transformación que me produce vértigo. Miro hacia dentro y siento también el fluir de mis pensamientos, de mis emociones y sensaciones, como continuamente cambian, como continuamente se transforman. Creo tener conciencia de algo que permanece durante todos estos años de mi vida. A este algo le llamo "yo". Pero igual que esa sensación de quietud desaparece en cuanto experimento el continuo movimiento a mi alrededor, desaparece también la consistencia de este yo imaginario que creo que soy. Me resisto a caer en la tentación tonta de creerme lo único fijo y seguro en un mundo en movimiento. Yo soy también el mundo en movimiento y en cambio constante. Aparezco y desaparezco. No transito como una unidad compacta entre los mundos, creyéndome un dios menor que se mantiene eternamente mientras todo aparece y desaparece. Me mezclo con la existencia global, y mi eternidad es la realidad cambiante de la que no puedo separarme. Realmente soy una expresión mas de esa realidad.

Esto quiere decir la frase de que "no soy un ser humano haciendo una experiencia espiritual, sino que soy lo divino, la realidad, haciendo una experiencia humana". Haciéndola para cambiar luego a otra experiencia. Soy un suceso, valioso, como todos los sucesos, en esta aventura global, pero acepto que aparecí como manifestación maravillosa de lo que a veces he llamado Dios y que hoy llamo realidad, y voy a desaparecer para dar lugar a otro suceso, y a otro y a otro, sin que quede nada después, ni debe quedar, pues soy la simiente de algo global, unida a las mil simientes en un continuo devenir y nacer, y morir, y volver a nacer.

Aceptar esto es mi tarea vital, es la tarea de mi vida, y el camino para mi liberación. Desde Anitya construiré mi experiencia de Annata. Y a través de esta experiencia me liberaré de Dukkha, que es el ciclo egoico del sufrimiento en que me encuentro.

Y ¿cómo podemos practicar la impermanencia? A través de la atención plena. Cuando el Buda habla de la practica de la atención plena, el Satipatana Sutra, repite hasta 13 veces que la forma de practicar en cada suceso, en cada objeto de atención es contemplando como aparece, se desarrolla y desaparece. Cuando el Buda habla de su experiencia de Despertar queda resumida en que "todo aparece y todo desaparece". Algo fundamental, algo esencial se encierra en esta

frase que ha de tener la fuerza de liberarnos. La experiencia de Anitya es la experiencia de liberación. La liberación de la que se habla es "ser desencantado, desilusionado y desapasionado", como lo comenta Goldstein. Paradójicamente estos términos parecen tener en nuestra cultura una connotación negativa. Pero hemos de fijarnos en su significado profundo. **Estamos encantados** en nuestra propia historia, una historia de ego-centración, de roles y personajes, de acontecimientos que creemos singulares y diferentes, donde nos creemos centro del mundo. **Vivimos en la ilusión** de nuestra percepción discriminativa, de nuestra interpretación del mundo, una ilusión o interpretación del mundo que nos creemos a pie juntillas. **Vivimos apasionados**, que es vivir con un foco egoísta de interés, al que estamos agarrados, y que nos impide tener paz y sosiego ante la incertidumbre.

La experiencia de inpermanencia nos permite desencantarnos y hacer caer una historia de identificaciones y separaciones, nos saca de ilusiones y falacias y nos devuelve a la realidad, tal y como se expresa en cada momento, y nos libera de nuestras anteojeras, perdiendo el interés propio para habitar en la ecuanimidad.

**El trabajo para experimentar la inpermanencia es estar atentos, con actitud de investigar que pasa, y percibir el tránsito continuo de las cosas, los seres y nosotros mismos, de forma que nos incorporemos vivencialmente a ese flujo desde una profunda experiencia de *Annata*, no yo.**