

ANATTA

LAS HUELLAS DEL BUEY - LA PERDIDA DE LAS IDENTIFICACIONES

*En los prados de este mundo, me abro camino constantemente entre los altos
pastizales en busca del buey.
Siguiendo ríos sin nombre, perdido en caminos impenetrables de lejanas
montañas,
Mi fuerza flaquea y mi vitalidad se agota, no puedo encontrar al buey.
Sólo escucho las langostas trinando a través de la selva por la noche*

*¡Por la ribera bajo los árboles, descubro huellas!
Aun bajo el fragante pasto veo sus huellas.
En lo profundo de las lejanas montañas se encuentran.
Estos rastros no pueden ser ocultados como no puede serlo la propia nariz,
mirando hacia el cielo.
(Kakuan – siglo XII)*

*Por eso decimos que el hombre debería permanecer tan pobre que ni el mismo
fuera un lugar, ni lo tuviera... En la medida en que el hombre conserva un lugar en
sí mismo, entonces conserva (todavía) diferencia...
En aquel ser de Dios en donde Dios está por encima del ser y de toda diferencia,
allí era yo mismo, allí me quise a mí mismo y me conocí a mí mismo en la voluntad
de crear a este hombre (que soy yo) ... y por eso soy un no nacido y en el modo de
mi no haber nacido no puedo morir jamás. Según el modo de mi no haber nacido
he sido eterno y lo soy ahora y lo seré... En mi nacimiento (eterno) nacieron todas
las cosas y yo fui causa de mí mismo y de todas las cosas...
(Los Pobres de Espiritu – Maister Eckhart)*

Y aquí estamos, buscando “Ser lámparas para nosotros mismos”, de forma que **al buscar perder nuestras huellas encontremos las huellas.**

An-atman significa en sanscrito (*Annata* en Pali) “ausencia de alma”, “ausencia de ser esencial” y esta es la parte más difícil de comprender entre las enseñanzas del Buda, en donde se separa de la tradición metafísica clásica (vs, *existe un alma o signo divino en el hombre – Atman – que esta llamado a unirse con su creador, Brahma siendo este el significado esencial del devenir humano*). En Occidente, **Annata** se ha interpretado como la actitud no egoísta, cuando realmente lo que significa es **la insustancialidad del yo**, la falta de realidad de lo que llamamos “yo” con lo que nos identificamos.

Annata surge de Anytia, contingencia e interdependencia de todas las cosas, en virtud de lo cual no existe nada que quede fijo e inmutable, sólido y permanente en sí, por lo que tampoco lo que consideramos “yo” es nada más que un flujo continuo de experiencias realizadas por el conglomerado que en la tradición budista se llama “*los cinco agregados*”. Desde allí se plantea la insustancialidad de lo que se nos antoja permanente, fijo e inmutable en la persona o en los demás seres.

Annata se realiza tanto mediante la entrega incondicional y completa a la acción que se produce instante a instante, como con el desarrollo de la práctica del

Zazen, que es en si un proceso de cambio continuo (práctica - bhavana - de Dyana)

Existe el peligro de entrar de nuevo en **disquisiciones mentales** del tipo de: “si es necesario realizar el esfuerzo de olvidar el yo, ¿quién es el que hace el esfuerzo?” o “si yo no existo ¿Quién es el que piensa en mí?” Todo esto son disquisiciones de la mente, en las que el Buda no entró y que su mero planteamiento es un absurdo que conduce a confusión. **Annata solo se construye desde la experiencia.** Y nuestra experiencia actual es el silencio, que resuena en cada momento, en cada acción, en cada acontecimiento, de forma que podemos decir con Juan Ramón Jiménez, tal y como nos lo cita Jack Kornfield:

*“YO NO SOY YO”
Soy este que va a mi lado
sin yo verlo;
que, a veces, voy a ver,
y que, a veces, olvido.
El que calla, sereno, cuando hablo,
el que perdona, dulce, cuando odio,
el que pasea por donde no estoy,
el que quedará en pie cuando yo muera.*

Una vez que avanzo en el ser, y me pierdo “siguiendo ríos sin nombre, perdido en caminos impenetrables de lejanas montañas”, la experiencia es de salida y de no retorno a la celda individual que me guiaba, y de pasión por vivir este momento, en el cual van cayéndose los conceptos cerrados, y la existencia definida, como capas de una cebolla, o pétalos de la rosa existencial:

*Te deshojé, como una rosa,
para verte tu alma,
y no la vi.
Mas todo en torno -
-horizontes de tierras y de mares-
-, todo, hasta el infinito,
se colmó de una esencia inmensa y viva.*

La actitud ha de ser pues, en lugar de poner nombre a una nueva filosofía, **escapar de los nombres** (eternalismo o nihilismo) y vivir el momento instante a instante, en medio de esta pérdida y esta noche. Hay una trampa en quedarse pegado a definir el estado:

*Un devoto Bacchigota le pregunto: - “Reverendo Gautama: ¿Existe el Ser?”- Ante la pregunta el Buda permaneció en silencio “Bien Reverendo Gautama: ¿No existe el Ser? - Y el Buda permaneció también en silencio.
Tras la marcha del devoto Ananda le preguntó: - “Reverendo Señor, ¿porqué no respondiste?” - “Ananda, no lo he hecho pues si hubiese respondido a la primera pregunta habría dado base para el eternalismo, si hubiese respondido a la segunda, habría dado base para el nihilismo”*

El proceso a seguir es el de la pobreza espiritual, **un proceso de borrar las huellas**, tanto en la meditación como en la acción de forma que podamos comprender lo que manifiesta Eckhart:

Por eso decimos que el hombre debería permanecer tan pobre que ni el mismo fuera un lugar, ni lo tuviera... En la medida en que el hombre conserva un lugar en si mismo, entonces conserva (todavía) diferencia... (Los Pobres de Espiritu)

Permanecer “pobre de si mismo” significa vivir desde Anytia, desde la aceptación plena del cambio continuo, y desde el no apego. Por eso es correcto decir que **la**

única enseñanza del Buda es la contemplación de *Dukkha*, y la extinción de *Dukkha*. No hay metafísica que valga, sino un continuo proceso de incorporarnos al cambio, que es el proceso de ir *por lejanas montañas*. Y en ese ir por caminos menos transitados, por la puesta en duda continua de las identificaciones, de los roles y seguridades, de ese soltar continuamente y morir continuamente a lo que considerábamos seguro, comprendemos, como dice Kakuan:

*Comprensión de la enseñanza, veo las huellas del buey.
Ahora aprendo que, así como de un metal se forjan muchos utensilios,
de mí mismo surgen miríadas de paisajes.
A menos que yo discrimine, ¿cómo diferenciaré lo cierto de lo falso?
Aún no he atravesado la puerta, pero he intuido el camino.*

...*De mí mismo surgen múltiples paisajes*, los escenarios se suceden y no hay un lugar donde descanse en ningún personaje, ya que *estos escapan de mi vida como fantasmas*, y me pregunto una y otra vez, si hay alguien ahí al que pueda dar nombre. Este intento mío de dar nombre, de diferenciar, es la continua tentación que me para en cada recodo, y me da miedo no saber nada y no ser nadie. Ahora he visto las huellas de la realidad, he vislumbrado otra forma de ver, de experimentar, pero *aun no he atravesado la puerta*. He de fiarme en este momento de mi ejercicio, *he de ser lámpara para mí mismo*, de forma que en esta oscuridad pueda avanzar, pero no he de pararme, no.

¿Qué he de hacer, hacia dónde he de mirar? En este momento solo resuenan las palabras del Buda, como lámparas que brillan en la noche, pequeñas luciérnagas de nuestro caminar:

"...siempre que veas una forma, sé tan solo el ver, siempre que oigas un sonido, se tan solo el oír, cuando huelas un olor, solo se el oler, cuando pruebes un sabor, solo se el gustar, cuando aparezca un pensamiento, se solo el fenómeno natural que aparece en la mente. Cuando actúes de esta manera no habrá el ser propio, no habrá el yo. Y cuando no esté el yo no habrá huir de esa manera, venir de esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en sí mismo es nirvana..."
(Gautama Budha)

El proceso de liberación es en esencia la práctica del desapego, incluido centralmente en este ir en búsqueda del buey. El Buda nos dirige al proceso de cómo practicar, más que a la discusión filosófica entre Anatta, Karma, Sunyata y Nibbana. Existen tres elementos claves para el proceso vital, reconocibles por la experiencia: *Dukkha* (imperfección, sufrimiento), *Anitya* (contingencia, impermanencia) y *Anatta* (no-yo). *La comprensión experiencial de los dos primeros, en el despertar del Buda, le llevó a la comprensión del último*. Cuando en el proceso de la acción y de la experiencia, solo existe la acción, y somos solo el ver, el oler, el gustar o el pensar, la construcción del yo desaparece.

El proceso de desapego tiene que ver con el proceso de identificación y de superación del yo-ismo y el mi-ismo. Siempre que hay apego, identificación con lo que ocurre, se produce el proceso de creación del yo.

El proceso del yo-ismo se produce por los mecanismos de identificación. Nos identificamos con roles y personajes. Nos apegamos a ellos, y les damos seguridad y mantenimiento, les atribuimos existencia por sí misma. Y a esta identificación, con el cuerpo, con las sensaciones, percepciones y voliciones, con nuestra elaboración mental y con el estado de la conciencia, le ponemos nombre: le llamamos "yo". Cuando caemos en la cuenta de esto, deberemos

practicar en **el registro de lo que ocurre sin identificarnos**, muriendo a cada experiencia y naciendo a la siguiente. Este proceso de no identificación es crucial, y a esto debe ayudar haber practicado en el ejercicio de quietud del zazen, hasta el punto de que surja la separación de la acción, en la cual nos vemos envueltos y somos solo la acción, para dejar de ser.

El proceso del *mi-ismo* es el proceso que marca la posesión, de forma que poseemos las cosas y los seres, las circunstancias y los acontecimientos, creando un *espacio propio*, con el fin de dar consistencia a nuestro ámbito individual: una consistencia que no tiene, pero que creamos y nos apropiamos, quedando encerrados en ella. Cuando caemos en la cuenta de que no hay nada nuestro, de que todo cambia, aparece y desaparece (*Anitya*), entonces estamos en condiciones de ejercitar en contra del *mi-ismo*. La forma de hacerlo es dejar fluir las cosas, los acontecimientos y los seres, liberándonos de posesión y pertenencia.

Otra forma de hacerlo es evitar el rechazo. Congelamos el *mi-ismo* sobre la base de **la exclusión, de remarcar las diferencias**. El rechazo es otro mecanismo de apego, que el Buda llamo **el apego a la no existencia**.

Por fin el *yo-ismo* y el *mi-ismo* se consolida y se legitima sobre la base de la pertenencia (e identificación) con filosofías, dogmas y creencias particulares o generales, que encierran la descripción de la realidad, y tienden a encerrarnos en la intolerancia y la identificación fundamental, ahora legitimada por “mano divina”. La practica de liberación es aquí **la puesta en cuestión de cualquier descripción cerrada de la realidad**, de dogmas o actitudes religiosas, filosóficas o ideológicas, cerradas y excluyentes.

Como dice el Buda “...Cuando actúes de esta manera **no habrá el ser propio, no habrá el yo**. Y cuando no este el yo no habrá huir de esa manera, venir de esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en si mismo es nirvana...”