

La Sabiduría

Las Tres Lakshanas

La palabra sánscrita lakshana significa "marca", y las lakshanas son marcas de existencia condicionada, características de la vida tal como la vemos y vivimos normalmente. Son características de todas las cosas y fenómenos del mundo que experimentamos a nuestro alrededor.


Impermanencia (Anitya): Transformación y crecimiento

La primera lakshana es la impermanencia, una enseñanza budista muy importante sobre la naturaleza de las cosas. Todo en nuestro mundo, incluidos nosotros mismos, cambia constantemente. Nada permanece igual, nada es permanente o estable. Esto es cierto en todos los niveles. Nuestros pensamientos. El clima. Las estaciones, el mundo se ve constantemente diferente. Nuestras posesiones se desgastan y se rompen. Nuestros cuerpos cambian constantemente, nuestras células mueren, se dividen y crecen constantemente, y nos vemos diferentes a como lo hacíamos hace unos años.

La "marca" de impermanencia corresponde a la idea que presentamos en la semana 1 de que "podemos cambiar". De hecho, siempre estamos cambiando, no tenemos más remedio que cambiar. Sin embargo, tenemos la opción de elegir la dirección del cambio. No podemos evitar que envejeczamos, pero podemos usar la ley del karma para cambiar de manera positiva, para crecer. Por lo general, vemos la impermanencia como algo negativo, porque nos enfocamos en las cosas que nos gustan que desaparecen. Pero cada uno de los lakshanas tiene un lado positivo. El lado positivo de la impermanencia es la transformación y el crecimiento.

Falta de naturaleza propia/ insustancialidad/interconexión (Anatman)

Pero no es solo que todo "cambia". El Budismo vas más allá y nos invita a ver que, de hecho, no hay "cosas". No si por "cosa" entendemos algo que tiene una existencia separada e inmutable, independiente de todas las demás "cosas" que la rodean. Todo es un proceso, un flujo, y todo es parte de este proceso, todo interactúa constantemente con todo lo demás, todo afecta a todo lo demás y se ve afectado por todo lo demás. Dividimos este proceso en partes y les damos nombres, que tenemos que hacer con fines prácticos, pero cuando ponemos los límites entre diferentes



"cosas" es arbitrario, realmente no se puede separar nada de su entorno. Todo depende de un número infinito de otras cosas para su existencia.

El lado positivo de la falta de naturaleza propia es esta interrelación. Decir que "carecemos de naturaleza propia" o que "no tenemos un yo", suena negativo. Pero tenemos un yo, un yo que está interconectado e interrelacionado con los demás y con el mundo que nos rodea. Y también en constante cambio. Esto se relaciona con nuestro tercer "concepto operativo", interconexión o interrelación. La implicación práctica de esto es que la felicidad no proviene de enfocarnos solo en nosotros mismos y nuestros propios deseos, proviene de abrirse a la relación de todo y de todos; ver por el bienestar de otras personas porque nuestro sentido de separación es una ilusión. La generosidad, la bondad y la honestidad nos conectan con los demás y con el universo, y porque esto de acuerdo con la naturaleza de las cosas, nos hace más felices y más realizados.

Insatisfacción/ felicidad interna (dukkha)

Esta "marca" es un poco diferente de las otras dos. Las otras dos son características inherentes a la naturaleza de las cosas. Esta "marca" tiene más que ver con la forma en que nos relacionamos con las cosas que con su naturaleza real. Lo que esta "marca" está diciendo es que si buscamos en las cosas externas y los placeres sensoriales el significado de nuestra vida, como nuestra fuente de felicidad y satisfacción, estamos destinados a estar insatisfechos.

Entonces, si hacemos que nuestra felicidad dependa de las circunstancias externas, estaremos constantemente frustrados e infelices. Necesitamos buscar una forma de felicidad que no dependa de las condiciones externas. Necesitamos buscar una felicidad interior, que provenga de quienes somos, no de lo que poseemos o consumimos. Esto se relaciona con la segunda idea que presentamos el primer día del curso: que la felicidad proviene de adentro, no de las cosas externas.

El lado positivo de la insatisfacción es que HAY una fuente de satisfacción duradera. Cuando nos liberamos de la necesidad continua de cambiar las cosas y adaptarlas a nuestras preferencias. Cuando nos bajamos de la rutina del deseo constante, podemos comenzar a apreciar los placeres reales de la vida, como la belleza del mundo natural, los placeres simples de la cotidianidad, los placeres de la amistad. Podemos comenzar a encontrar la paz mental que nos permite experimentar estados mentales superiores, para descubrir nuestras propias riquezas internas.