



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.

Después de siete años, no hay una sola molécula en nuestro cuerpo que estuviera allí para empezar. Somos un proceso, un proceso constante de cambio, no una "cosa" fija. Esto es cierto incluso para las cosas que nos parecen permanentes. La diferencia es solo la tasa de cambio, que cambiamos rápidamente mientras que las cosas que parecen estables cambian lentamente.

Así que incluso las colinas que nos rodean están en proceso de cambio. Hay colinas de piedra caliza en el distrito de los picos que se formaron a partir de las conchas de criaturas marinas que se acumularon en el fondo de un océano tropical hace millones de años. Estas conchas fueron luego cubiertas por miles de metros de otros sedimentos y enterradas profundamente en la tierra para que se transformaran en roca. Luego fueron elevados a una gran cadena montañosa. Luego llegaron las edades de hielo y los glaciares derribaron todos los miles de pies de roca sobre ellos, dejándonos con las colinas que vemos ahora. Que están cambiando lentamente incluso mientras hablamos. Todo el mundo que vemos a nuestro alrededor y todo lo que hay en él es un proceso, un flujo.



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.

Siempre están surgiendo cosas nuevas, las cosas evolucionan, se vuelven más complejas, surge una nueva belleza. De hecho, si no fuera por la impermanencia, la vida sería intolerable, sería estancamiento, fijación. La impermanencia, el cambio, es lo que hace que la vida sea interesante, abre nuevas posibilidades, crea la belleza de un arco iris o un atardecer o un bosque otoñal. Pero debido a que tratamos de aferrarnos a lo que tenemos, manteniendo las cosas arregladas de la manera que queremos, no aceptamos el cambio, lo combatimos y resistimos, en lugar de cooperar con él. Terminamos luchando contra el universo, tratando de mantener el flujo incesante de la existencia en la forma que nos gusta, quejándonos cuando parecemos mayores o se rompe una posesión.

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. Por ejemplo, nuestra avena para el desayuno. Depende del sol. La lluvia. Que depende de los océanos y de toda la atmósfera. La tierra. Que depende de lombrices de tierra, hongos, bacterias, etc. Depende del agricultor que lo cultivó. Quién depende de la comida que come. Existe gracias a su madre y su padre. Y toda la comida que comieron. Y todas las personas que cultivaron esa comida. Puede cultivar gracias a todas las personas que lo educaron. Y cuidó de su salud. Y toda la comida que




comieron. Y todas las personas que cultivaron esa comida. Nuestra avena matutina depende de su tractor. Y toda la gente que hizo su tractor. Y el aceite que usa su tractor como combustible. Puedes seguir así para siempre. En última instancia, al final, si lo lleva lo suficientemente lejos, todo depende de todo lo demás. Nada existe de forma separada.

Nosotros mismos somos un buen ejemplo de esto. Somos un proceso, un sistema. Ese proceso se compone de procesos más pequeños, que a su vez están compuestos por otros procesos más pequeños. Así que estamos formados por nuestros órganos, como el corazón, los pulmones y los riñones, que siguen siendo ellos mismos sin que tengamos que pensar en ellos. Y cada órgano está formado por muchas células, pequeñas potencias complicadas que siguen siendo ellas mismas y hacen que los órganos funcionen.

Entonces estamos hechos de procesos más pequeños. Y también somos parte de sistemas más grandes. Somos parte del ecosistema de este planeta. Constantemente tomamos cosas del mundo exterior y las devolvemos. Existimos en una interacción con la atmósfera que respiramos, con el agua de los océanos que bebemos, con la comida que comemos, que depende del sol, la atmósfera, todos los organismos del suelo, etc.

También somos parte de una sociedad, que nos ha hecho quienes somos y nos afecta continuamente. Somos el producto de todas las personas que nos han educado e influido en nosotros de tantas formas. Si hubiéramos sido educados como inuit o afganos, seríamos personas diferentes. Y confiamos para nuestra supervivencia en todas las personas que producen las cosas que necesitamos. No sobreviviríamos una semana solos. Dependemos de todas las personas que nos brindan los bienes y servicios que nos mantienen vivos.

Así que estamos formados por sistemas más pequeños y somos parte de sistemas más grandes, no podríamos existir sin estos otros procesos, y el hecho de que trazar un límite alrededor de este cuerpo, pretender que esto es algo independiente, y llamar a esto "Yo", es hacer una división bastante arbitraria. Existimos más bien como existen los remolinos en un río que fluye, con una cierta identidad y un nivel de continuidad propio, pero en constante cambio, en constante interacción con todos los demás remolinos y corrientes a su alrededor, en última instancia, no realmente separados del agua y el río. Así que esto es lo que nos dice la idea de anatman o naturaleza no propia. Nosotros y todo lo demás existimos de cierta manera, pero no de la manera en



que estamos acostumbrados a pensar. No existimos de una manera separada e independiente, existimos de una manera que está interconectada e interrelacionada, y dependemos de todo lo que nos rodea para nuestra 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. Anatman es de hecho una idea muy positiva. Abre una visión mucho más amplia en la que no somos solo seres solitarios separados en un mundo hostil, todos estamos unidos, todos somos parte de algo mucho más grande que nosotros mismos, algo maravilloso y misterioso.

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. Debido a este laksana, si nos separamos de los demás seremos profundamente infelices y el egoísmo nos separará, al igual que la deshonestidad y otras acciones torpes. 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. No está diciendo que haya algo intrínsecamente insatisfactorio en las cosas que vemos a nuestro alrededor. No hay nada de malo con una flor, o una puesta de sol, o incluso un coche, un teléfono móvil o unas vacaciones.

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. Las cosas externas y los placeres sensoriales no pueden darnos una satisfacción permanente. Para empezar, todos son impermanentes. Nos aburrimos de nuestras posesiones y pronto queremos algo mejor; envejecen, se desgastan y se rompen.



Los placeres sensoriales terminan en un instante, dejándonos con ganas de más. Conseguimos el trabajo adecuado, el socio adecuado, todo lo correcto, y algo está destinado a cambiar. Y de todos modos, incluso si pudiéramos obtener todas las posesiones y placeres y todo lo demás que anhelamos, y si por algún milagro pudiéramos evitar que esta situación cambie, todavía no seríamos felices, nos aburriríamos y pronto comenzaríamos a sentir que nuestra vida no tiene sentido. Porque en última instancia somos seres espirituales, y la única forma en que experimentaremos una satisfacción duradera es avanzar hacia hacer realidad nuestro potencial espiritual.


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, (“desearía que las cosas fueran más así, desearía tener eso”). 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. Existe una felicidad que ganar al realizar nuestro potencial. Y hay una forma de vida que nos conduce a esto.

Recapitulación final

En la semana 1 vimos que el budismo no es una religión, o al menos, no de la forma tradicional en la cual solemos pensar en las religiones. No es una fe, más un camino de práctica. No nos pide que creamos con fe ciega, sino que nos ofrece algunos conceptos para probar en nuestra propia experiencia. Escuchamos acerca de tres conceptos budistas importantes: podemos cambiar, la felicidad viene del interior y estamos interconectados con los demás y el mundo que nos rodea, de maneras que generalmente no nos damos cuenta.

En la semana 2, después de escuchar que podemos cambiar, de hecho que no podemos evitar cambiar, observamos los aspectos técnicos del cambio. Vimos cómo



nos quedamos atrapados en viejos patrones, cómo damos vueltas en círculos, haciendo surcos más profundos para nosotros mismos. Vimos cómo podemos salir de nuestros viejos ciclos y establecer nuevas espirales creativas, al estar "en la brecha", al no reaccionar automáticamente a los sentimientos, sino al elegir responder de diferentes maneras creativas cuando estamos en contacto con aquello que nos es poco placentero. Vimos como la forma en que nos comportamos ahora crea la persona que seremos en el futuro, y cómo esto determina la forma en que experimentamos el mundo. Vimos que este es el verdadero significado de la ley del karma.

En la semana 3 vimos que si no vamos a regirnos por nuestras reacciones a los sentimientos que tenemos cuando el mundo nos presenta algo que no nos agrada, necesitamos algunas pautas para nuestras acciones, algunas pautas sobre cómo comportarnos de una manera que nos haga más como el tipo de persona que queremos ser. Inventamos conjuntamente un sistema ético que se basaba en nuestras intuiciones combinadas, y se nos ocurrieron los cinco principios de amabilidad, generosidad, simplicidad, honestidad y conciencia como principios que podríamos usar para gobernar nuestras acciones.

En la semana 4 ampliamos estos principios y observamos los cinco preceptos, la formulación más básica de la ética budista. Vimos que la ética budista no se trata de complacer a ninguna autoridad o de hacernos pasar un mal rato, se trata de liberarnos de nuestro condicionamiento y de comportarnos de manera que conduzcan a resultados positivos para nosotros y para los demás.

En la semana 5 exploramos el equilibrio entre la calma y la energía en la meditación, cómo podemos equilibrar la relajación y el estado de alerta. Vimos cómo podemos calmarnos o alegrarnos en la meditación, por la forma en que nos enfocamos en la respiración, por dónde ponemos nuestra atención en el cuerpo y mediante el uso de imágenes. También analizamos lo que podríamos necesitar hacer para establecer una práctica de meditación regular.

En la semana 6, esta semana, nos reconectamos con las tres ideas que escuchamos en la primera semana: podemos cambiar, la felicidad viene desde adentro y estamos interrelacionados. Vimos cómo se relacionan con la enseñanza tradicional de los Tres lakshanas, las tres marcas de las cosas condicionadas, que afirman que todas las cosas son impermanentes, nada tiene una naturaleza propia independiente y las cosas del mundo exterior no pueden darnos una satisfacción duradera real.