

Mirando profundamente con los Tres Sellos del Dharma: Impermanencia, No-yo y Nirvana

DE THICH NHAT HANH

25 DE JUNIO DE 2021

Traducido del sitio Lion's Roar

Thich Nhat Hanh enseña que al mirar profundamente desarrollamos una percepción de la impermanencia y del no-yo. Estas son las llaves de la puerta de la realidad.

Todas las prácticas auténticas del Buda llevan dentro de sí tres enseñanzas esenciales llamadas los Sellos del Dharma. Estas tres enseñanzas del Buda son: la impermanencia, la ausencia del yo y el nirvana. Así como todos los documentos legales importantes tienen la marca o la firma de un testigo, todas las prácticas genuinas del Buda llevan la marca de estas tres enseñanzas.

Si observamos el primer Sello del Dharma, la impermanencia, vemos que no solo significa que todo cambia. Al observar la naturaleza de las cosas, podemos ver que nada permanece igual incluso durante dos momentos consecutivos. Debido a que nada permanece sin cambios de un momento a otro, por lo tanto, no tiene una identidad fija o un yo permanente. Así que en la enseñanza de la impermanencia siempre vemos la falta de un yo inmutable. A esto lo llamamos "no yo", el segundo Sello del Dharma. Es porque las cosas siempre se están transformando y no tienen yo que la libertad es posible.

El tercer Sello del Dharma es el nirvana. Esto significa solidez y libertad, libertad de todas las ideas y nociones. La palabra "nirvana" significa literalmente "la extinción de todos los conceptos". Mirar profundamente la

impermanencia conduce al descubrimiento del no-yo. El descubrimiento del no-yo conduce al nirvana. Nirvana es el Reino de Dios.

Impermanencia

La práctica y comprensión de la impermanencia no es simplemente otra descripción de la realidad. Es una herramienta que nos ayuda en nuestra transformación, sanación y emancipación.

La impermanencia significa que todo cambia y nada permanece igual en ningún momento consecutivo. Y aunque las cosas cambian a cada momento, todavía no pueden describirse con precisión como iguales o diferentes de lo que eran hace un momento.

La percepción de la impermanencia nos ayuda a ir más allá de todos los conceptos.

Cuando nos bañamos hoy en el río en el que nos bañamos ayer, ¿es el mismo río? Heráclito dijo que no podíamos bañarnos dos veces en el mismo río. Él estaba en lo correcto. El agua del río hoy es completamente diferente del agua en la que nos bañamos ayer. Sin embargo, es el mismo río. Cuando Confucio estaba parado en la orilla de un río viéndolo fluir, dijo: "Oh, fluye así día y noche, sin terminar".

La percepción de la impermanencia nos ayuda a ir más allá de todos los conceptos. Nos ayuda a ir más allá de lo mismo y lo diferente, del ir y venir. Nos ayuda a ver que el río no es el mismo río pero tampoco es diferente. Nos muestra que la llama que encendimos en nuestra vela de noche antes de acostarnos no es la misma llama de la mañana siguiente. La llama sobre la mesa no son dos llamas, pero tampoco es una sola llama.

La impermanencia hace que todo sea posible

A menudo estamos tristes y sufrimos mucho cuando las cosas cambian, pero el cambio y la impermanencia tienen un lado positivo. Gracias a la impermanencia, todo es posible. La vida misma es posible. Si un grano de maíz no es impermanente, nunca podrá transformarse en un tallo de maíz. Si

el tallo no fuera impermanente, nunca podría proporcionarnos la mazorca de maíz que comemos. Si su hija no es impermanente, no puede crecer para convertirse en mujer. Entonces sus nietos nunca se manifestarían. Entonces, en lugar de quejarnos de la impermanencia, deberíamos decir: “Cálida bienvenida y larga vida a la impermanencia”. Deberíamos ser felices. Cuando podamos ver el milagro de la impermanencia, nuestra tristeza y sufrimiento pasarán.

La impermanencia también debe entenderse a la luz del interser. Debido a que todas las cosas inter-son, están constantemente influenciándose unas a otras. Se dice que el aleteo de las alas de una mariposa en un lado del planeta puede afectar el clima en el otro lado. Las cosas no pueden permanecer igual porque están influenciadas por todo lo demás, todo lo que no es ella misma.

Practicando la impermanencia

Todos nosotros podemos entender la impermanencia con nuestro intelecto, pero esto todavía no es una verdadera comprensión. Nuestro intelecto por sí solo no nos conducirá a la libertad. No nos conducirá a la iluminación. Cuando somos sólidos y nos concentramos, podemos practicar mirar profundamente. Y cuando miramos profundamente y vemos la naturaleza de la impermanencia, entonces podemos concentrarnos en esta visión profunda. Así es como la percepción de la impermanencia se convierte en parte de nuestro ser. Se convierte en nuestra experiencia diaria. Tenemos que mantener la percepción de la impermanencia para poder ver y vivir la impermanencia todo el tiempo. Si podemos usar la impermanencia como objeto de nuestra meditación, nutriremos la comprensión de la impermanencia de tal manera que vivirá en nosotros todos los días. Con esta práctica la impermanencia se convierte en una llave que abre la puerta de la realidad.

Tampoco podemos descubrir la percepción de la impermanencia por solo un momento y luego tapanla y ver todo como permanente nuevamente. La mayor parte del tiempo nos comportamos con nuestros hijos como si siempre estuvieran en casa con nosotros. Nunca pensamos que en tres o cuatro años nos dejarán para casarse y tener su propia familia. Por eso no valoramos los momentos que nuestro hijo está con nosotros.

Conozco a muchos padres cuyos hijos, cuando tienen dieciocho o diecinueve años, se van de casa y viven solos. Los padres pierden a sus hijos y sienten mucha pena por ellos mismos. Sin embargo, los padres no valoraban los momentos que tenían con sus hijos. Lo mismo ocurre con los maridos y las esposas. Piensas que tu cónyuge estará allí toda tu vida, pero ¿cómo puedes estar tan seguro? Realmente no tenemos idea de dónde estará nuestro socio en veinte o treinta años, o incluso mañana. Es muy importante recordar todos los días la práctica de la impermanencia.

Ver las emociones a través de los ojos de la impermanencia

Cuando alguien dice algo que te hace enojar y deseas que se vaya, por favor míralo profundamente con los ojos de la impermanencia. Si él o ella se hubieran ido, ¿qué sentirías realmente? ¿Estarías feliz o llorarías? Practicar esta idea puede ser muy útil. Hay un gatha , o poema, que podemos usar para ayudarnos:

*Enojado en la última dimensión,
cierro los ojos y miro profundamente.
Dentro de trescientos años ¿
Dónde estarás tú y dónde estaré yo?*

Cuando estamos enojados, ¿qué solemos hacer? Gritamos, gritamos y tratamos de culpar a alguien más por nuestros problemas. Pero mirando la ira con los ojos de la impermanencia, podemos detenernos y respirar. Enfadados el uno con el otro en la última dimensión, cerramos los ojos y miramos profundamente. Tratamos de ver trescientos años en el futuro. ¿Cómo serás? ¿Cómo seré? ¿Dónde estarás? ¿Dónde estaré? Solo necesitamos inhalar y exhalar, mirar nuestro futuro y el futuro de la otra persona. No necesitamos mirar tan lejos como trescientos años. Podría ser dentro de cincuenta o sesenta años cuando ambos fallezcamos.

Mirando al futuro, vemos que la otra persona es muy valiosa para nosotros. Cuando sabemos que podemos perderlos en cualquier momento, ya no estamos enojados. Queremos abrazarla y decirle: “Qué maravilloso, todavía estás vivo. Estoy tan feliz. ¿Cómo podría estar enojado contigo? Los

dos tenemos que morir algún día y mientras estemos vivos y juntos es una tontería estar enojado el uno con el otro”.

La razón por la que somos tan tontos como para hacernos sufrir y hacer sufrir a la otra persona es que olvidamos que nosotros y la otra persona somos impermanentes. Algún día, cuando muramos, perderemos todas nuestras posesiones, nuestro poder, nuestra familia, todo. Nuestra libertad, paz y alegría en el momento presente es lo más importante que tenemos. Pero sin una comprensión despierta de la impermanencia no es posible ser feliz.

Algunas personas ni siquiera quieren mirar a una persona cuando está viva, pero cuando muere escriben elocuentes obituarios y hacen ofrendas de flores. Pero en ese momento la persona ha muerto y ya no puede oler la fragancia de las flores. Si realmente entendiéramos y recordáramos que la vida no es permanente, haríamos todo lo posible para hacer feliz a la otra persona aquí y ahora. Si pasamos veinticuatro horas enojados con nuestro amado, es porque ignoramos la impermanencia.

En la última dimensión, la ira no existe.

“Enojado en la última dimensión/Cierro los ojos”. Cierro los ojos para practicar la visualización de mi amado dentro de cien o trescientos años. Cuando te visualizas a ti mismo ya tu amada dentro de trescientos años, te sientes tan feliz de estar vivo hoy y de que tu ser querido esté vivo hoy. Abres los ojos y toda tu ira se ha ido. Abres los brazos para abrazar a la otra persona y practicas: “Inhalando estás vivo, exhalando soy tan feliz”. Cuando cierras los ojos para visualizarte a ti mismo ya la otra persona dentro de trescientos años, estás practicando la meditación sobre la impermanencia. En la última dimensión, la ira no existe.

El odio también es impermanente. Aunque podemos estar consumidos por el odio en este momento, si sabemos que el odio es impermanente, podemos hacer algo para cambiarlo. Un practicante puede tomar el resentimiento y el odio y ayudarlos a desaparecer. Al igual que con la ira, cerramos los ojos y pensamos: ¿dónde estaremos dentro de trescientos años? Con la comprensión del odio en la última dimensión, puede evaporarse en un instante.

Deja que la impermanencia nutra el amor

Debido a que somos ignorantes y nos olvidamos de la impermanencia, no alimentamos nuestro amor adecuadamente. Cuando nos casamos por primera vez nuestro amor era grande. Pensábamos que si no nos teníamos el uno al otro no podríamos vivir un día más. Debido a que no sabíamos cómo practicar la impermanencia, después de uno o dos años nuestro amor se transformó en frustración e ira. Ahora nos preguntamos cómo podemos sobrevivir un día más si tenemos que permanecer con la persona que alguna vez amamos tanto. Decidimos que no hay alternativa: queremos el divorcio. Si vivimos con la comprensión de la impermanencia, cultivaremos y nutriremos nuestro amor. Solo así durará. Tienes que nutrir y cuidar tu amor para que crezca.

No Yo

La impermanencia es mirar la realidad desde el punto de vista del tiempo. Ningún yo está mirando la realidad desde el punto de vista del espacio. Son dos caras de la realidad. El no ser es una manifestación de la impermanencia y la impermanencia es una manifestación del no ser. Si las cosas son impermanentes, no tienen un yo separado. Si las cosas no tienen un yo separado, significa que son impermanentes. La impermanencia significa ser transformado en cada momento. Esta es la realidad. Y como no hay nada que no cambie, ¿cómo puede haber un yo permanente, un yo separado? Cuando decimos "yo" nos referimos a algo que siempre es él mismo, que no cambia día tras día. Pero nada es así. Nuestro cuerpo es impermanente, nuestras emociones son impermanentes y nuestras percepciones son impermanentes. Nuestra ira, nuestra tristeza, nuestro amor, nuestro odio y nuestra conciencia también son impermanentes.

Entonces, ¿qué cosa permanente hay que podamos llamar yo? El trozo de papel en el que están escritas estas palabras no tiene un yo separado. Sólo puede estar presente cuando están presentes las nubes, el bosque, el sol, la tierra, las personas que hacen el papel y las máquinas. Si esas cosas no están presentes, el papel no puede estar presente. Y si quemamos el papel, ¿dónde está el yo del papel?

Nada puede existir por sí solo. Tiene que depender de cualquier otra cosa. Eso se llama interser. Ser significa inter-ser. El papel inter-es con el sol y con el bosque. La flor no puede existir por sí sola; tiene que interactuar con el suelo, la lluvia, las malas hierbas y los insectos. No hay ser; sólo hay inter-ser.

Todo el cosmos se ha unido para ayudar a que la flor se manifieste.

Mirando profundamente en una flor, vemos que la flor está hecha de elementos que no son flores. Podemos describir la flor como llena de todo. No hay nada que no esté presente en la flor. Vemos la luz del sol, vemos la lluvia, vemos las nubes, vemos la tierra y también vemos el tiempo y el espacio en la flor. Una flor, como todo lo demás, está hecha enteramente de elementos que no son flores. Todo el cosmos se ha unido para ayudar a que la flor se manifieste. La flor está llena de todo menos de una cosa: un yo separado o una identidad separada.

La flor no puede estar sola. La flor tiene que inter-estar con la luz del sol, la nube y todo en el cosmos. Si entendemos el ser en términos de inter-ser, entonces estamos mucho más cerca de la verdad. El interser no es ser y no es no ser. Inter-ser significa al mismo tiempo estar vacío de una identidad separada; vacío de un yo separado.

Sin yo también significa vacío, un término técnico en el budismo que significa la ausencia de un yo separado. Somos de la naturaleza del no-yo, pero eso no significa que no estemos aquí. No significa que nada exista. Un vaso puede estar vacío o lleno de té, pero para estar vacío o lleno, el vaso tiene que estar ahí. De modo que vacío no significa no ser y tampoco significa ser. Trasciende todos los conceptos. Si tocas profundamente la naturaleza de la impermanencia, el no yo y el interser, tocas la dimensión última, la naturaleza del nirvana.

¿Quiénes somos?

Pensamos en nuestro cuerpo como nuestro yo o que pertenece a nuestro yo. Pensamos en nuestro cuerpo como yo o mío. Pero si miras profundamente, ves que tu cuerpo es también el cuerpo de tus antepasados,

de tus padres, de tus hijos y de los hijos de ellos. Entonces no es un “yo”; no es un “mío”. Tu cuerpo está lleno de todo lo demás, elementos ilimitados que no son del cuerpo, excepto una cosa: una existencia separada.

La impermanencia debe verse a la luz de la vacuidad, del interser y del no-yo. Estas cosas no son negativas. El vacío es maravilloso. Nagarjuna, el famoso maestro budista del siglo II, dijo: “Gracias a la vacuidad, todo es posible”.

No puedes ver el no-yo en la impermanencia, y la impermanencia en el no-yo. Puedes decir que la impermanencia es el no-yo visto desde el ángulo del tiempo, y el no-yo es la impermanencia vista desde el ángulo del espacio. Ellos son la misma cosa. Es por eso que la impermanencia y el no-yo están interrelacionados. Si no ves la impermanencia en el no-yo, eso no es el no-yo. Si no ves el no-yo en la impermanencia, eso no es realmente impermanencia.

Pero eso no es todo. Tienes que ver el nirvana en la impermanencia y tienes que ver el nirvana en el no-yo. Si trazo una línea en un lado habrá impermanencia y no-yo, y en el otro lado habrá nirvana. Esa línea puede ser útil, aunque también puede ser engañosa. Nirvana significa ir más allá de todos los conceptos, incluso los conceptos de ausencia de yo e impermanencia. Si tenemos el nirvana en la ausencia de yo y en la impermanencia, significa que no estamos atrapados en la ausencia de yo y la impermanencia como ideas.

Nirvana

La impermanencia y la falta de yo no son reglas a seguir que nos dio el Buda. Son llaves para abrir la puerta de la realidad. La idea de permanencia es incorrecta, por lo que la enseñanza sobre la impermanencia nos ayuda a corregir nuestra visión de la permanencia. Pero si nos quedamos atrapados en la idea de la impermanencia, no hemos realizado el nirvana. La idea de uno mismo es incorrecta. Así que usamos la idea del no-yo para curarlo. Pero si estamos atrapados en la idea del no-yo, eso tampoco es bueno para nosotros. La impermanencia y el no ser son claves para la práctica. No son verdades absolutas. No morimos por ellos ni matamos por ellos.

En el budismo no hay ideas ni prejuicios por los que matemos. No matamos a la gente simplemente porque no acepta nuestra religión. Las enseñanzas del Buda son medios hábiles; no son la verdad absoluta. Así que tenemos que decir que la impermanencia y el no ser son medios hábiles para ayudarnos a acercarnos a la verdad; no son la verdad absoluta. El Buda dijo: “Mis enseñanzas son un dedo que apunta a la luna. No te dejes atrapar por pensar que el dedo es la luna. Es por el dedo que puedes ver la luna”.

El no yo y la impermanencia son medios para comprender la verdad; no son la verdad misma. Son instrumentos; no son la verdad última. La impermanencia no es una doctrina por la que debas sentir que tienes que morir. Jamás meterías a alguien en la cárcel porque te contradiga. No estás usando un concepto contra otro concepto. Estos medios son para conducirnos a la verdad última. El budismo es un camino hábil para ayudarnos; no es un camino de fanáticos. Los budistas nunca pueden ir a la guerra, derramar sangre y matar a miles de personas en nombre de su religión.

Debido a que la impermanencia contiene en sí misma la naturaleza del nirvana, estás a salvo de quedar atrapado en una idea. Cuando estudias y practicas esta enseñanza, te liberas de nociones y conceptos, incluido el concepto de permanencia e impermanencia. De esta manera, llegamos a la libertad del sufrimiento y el miedo. Esto es el nirvana, el reino de Dios.

Extinción de Concepto

Estamos asustados por nuestras nociones de nacimiento y muerte, aumento y disminución, ser y no ser. Nirvana significa extinción de todas las nociones e ideas. Si podemos liberarnos de estas nociones, podemos tocar la paz de nuestra verdadera naturaleza.

Hay ocho conceptos básicos que sirven para alimentar nuestro miedo. Son las nociones de nacimiento y muerte, ida y vuelta, igual y diferente, ser y no ser. Estas nociones nos impiden ser felices. La enseñanza dada para contrarrestar estas nociones se llama “los ocho no”, que son no nacimiento, no muerte, no venida, no ida, no igual, no diferente, no ser, no no ser.

Acabar con las nociones de felicidad

Cada uno de nosotros tiene una noción de cómo podemos ser felices. Sería muy útil que nos tomáramos el tiempo para reconsiderar nuestras nociones de felicidad. Podríamos hacer una lista de lo que creemos que necesitamos para ser felices: “Solo puedo ser feliz si...” Escribe las cosas que quieres y las que no quieres. ¿De dónde vienen estas ideas? ¿Es la realidad? ¿O es solo tu idea? Si estás comprometido con una noción particular de felicidad, no tienes muchas posibilidades de ser feliz.

La felicidad llega de muchas direcciones. Si tienes la noción de que viene solo de una dirección, perderás todas estas otras oportunidades, porque quieres que la felicidad venga solo de la dirección que deseas. Dices: “Prefiero morir antes que casarme con alguien que no sea ella. Preferiría morir antes que perder mi trabajo, mi reputación. No puedo ser feliz si no obtengo ese título o esa promoción o esa casa”. Has puesto muchas condiciones a tu felicidad. Y luego, incluso si cumples con todas tus condiciones, aún no serás feliz. Seguirás creando nuevas condiciones para tu felicidad. Todavía querrás el título más alto, el mejor trabajo y la casa más hermosa.

Un gobierno también puede creer que conoce la única manera de hacer que una nación prospere y sea feliz. Ese gobierno y esa nación pueden comprometerse con esa ideología durante cien años o más. Durante ese tiempo sus ciudadanos pueden sufrir mucho. Cualquiera que no esté de acuerdo o se atreva a hablar en contra de las ideas del gobierno será encarcelado. Incluso podrían ser considerados locos. Puedes transformar tu nación en una prisión porque estás comprometido con una ideología.

Recuerde que sus nociones de felicidad pueden ser muy peligrosas. El Buda dijo que la felicidad solo puede ser posible en el aquí y ahora, así que regresa y examina profundamente tus nociones e ideas sobre la felicidad. Puedes reconocer que las condiciones de felicidad que ya existen en tu vida son suficientes. Entonces la felicidad puede ser instantáneamente tuya.

Reimpreso de No Fear, “No Death: Comforting Wisdom for Life”, por Thich Nhat Hanh, con permiso de Riverhead Books, miembro de Penguin Putnam Inc. Copyright © 2002 por Thich Nhat Hanh