

LA IMPERMANENCIA ES EL REMEDIO

3 mayo 2022

Como humanos tenemos la capacidad de trabajar para obtener felicidad

Queremos ser felices, pero no todos tenemos las herramientas para conseguirlo. A diferencia de otros seres vivos tenemos una inteligencia que nos permite analizar y reflexionar, es un ingrediente que hace que nuestra vida sea muy valiosa que nos lleva a encontrarnos bien.

Con el fin de cultivar mejor las buenas cualidades es importante ofrecer la victoria, respetar a los demás, cultivar la paciencia, el amor, la compasión y tener una fuerte convicción en la ley de causa y efecto. Esto requiere de un gran esfuerzo y sacrificio por nuestra parte que traerá como resultado más armonía a nuestro alrededor, seremos más respetados y tendremos más amigos.

Tener convicción en la ley de causa y efecto son los cimientos que nos impulsan a actuar y ser mejores personas. Esto es conocer la realidad mundana.

Maitreya dice «Cuando hay esa convicción en la mente se dejan a un lado las acciones incorrectas y se cultivan las acciones virtuosas». Es hacer de esto una oración para no seguir un mal camino que solo traerá sufrimiento.

Objetivo final: la budeidad

En el contexto budista el objetivo final no es sólo tener una vida feliz sino desarrollar nuestras cualidades a la perfección y eliminar en su totalidad los oscurecimientos para alcanzar el estado completo y perfecto de un buda. El budismo nos ofrece estas herramientas, un camino o un método para alcanzar ese estado perfecto libre de errores.

Conocer las dos verdades

Lo primero es desarrollar el conocimiento de la realidad, pero hay dos aspectos a tener en cuenta: el modo en el que existen las cosas a nivel último y **por otro lado está el cómo lo percibimos, que es distinto de cómo existe a nivel último**. Desarrollar el conocimiento de las dos verdades se equipara a las dos alas de un pájaro que nos van a permitir volar hacia la liberación e iluminación. Es un conocimiento que no surge espontáneamente, viene del esfuerzo, estudio y análisis profundo y así desarrollar nuestro potencial.

Para comprender esto en su totalidad también hace falta el soporte de méritos tales como oraciones, postraciones, actos de generosidad etc., nos van a ayudar a comprender y ver estas dos verdades.

El samsara no se desgasta con el uso

El gran erudito Asvagosha dice «Cuando uno analiza la realidad, aunque tengas pocos méritos por el hecho de dudar acerca de cómo crees que existe la realidad, esto hará que el samsara se tambalee y pierda su fuerza» Porque el samsara no es como la ropa que se desgasta y se desgarrar con el uso, no tiene fin. La única forma de escapar del samsara es desarrollando el conocimiento de la realidad. La mera duda del samsara hará que este empiece a tambalearse.

Como existe el yo

Analizarnos a nosotros mismos sería como analizar esa realidad porque tenemos una percepción muy concreta y sólida de un “yo”. Los yoguis (elevados practicantes) analizan donde está ese “yo” que todos sentimos y actuamos en base a esa creencia. El yogui analiza y busca donde está, pero no lo encuentra, reconoce que existe, pero no como cree que existe sino meramente imputado.

Primero tenemos que delimitar la idea del yo, que aspecto o características creo que debe tener e identificar el objeto de negación para poderlo buscar y vemos que no existe con esas características, no estamos diciendo que no exista. Al buscarlo en mi cuerpo y ponerle un nombre nos viene una imagen mental y una sensación de un yo que analizo, pero no lo encuentro porque solo existe meramente imputado.

En filosofía budista al hablar de vacuidad se está refiriendo a que las cosas no existen como se creen que existen, por eso se dice que están vacías de existir por su propio lado. ¿Qué es la conciencia y dónde está? No tiene forma, ni color, ni es algo material, cuesta trabajo identificarla, aunque sepamos que la tenemos y cómo funciona. Todo esto es para cuestionarnos la realidad. Se habla de los cinco agregados que nos conforman: el agregado de la forma, de las sensaciones, de la discriminación, de los aspectos de conciencia etc. es con el objetivo de conocer la realidad para poder entender la necesidad de ser mejores y dejar atrás la negatividad. También hay que entender que conductas hay que abandonar y que conductas cultivar, para esto debemos comprender las cuatro Nobles verdades

Las cuatro Nobles verdades

Dos de ellas son causas y dos son resultado, hay una relación causa y efecto. Las que hay que abandonar son la verdad del sufrimiento y la verdad del origen (lo que origina y la causa del sufrimiento). Las dos verdades a cultivar son la verdad del camino (la causa para obtener la cesación) y la verdad de la cesación (que es el resultado del camino).

El Buda no expone primero la causa y después el resultado, sino que el orden que sigue es primero el resultado y después la causa de ese resultado. La razón de ello es porque primero nos habla del sufrimiento, conocerlo y entenderlo para buscar que es lo que origina ese sufrimiento, la causa del sufrimiento. De la misma forma

nos habla de la cesación para esforzarnos en practicar el camino. La explicación de este orden es porque el Buda nos dice «Conoce el sufrimiento y a partir de ello conoce su origen. Esto te lleva a conocer la cesación y por ende te lleva a conocer el camino que nos va a llevar a la cesación».

El Buda empieza a enseñarnos con la frase “Conoce el sufrimiento e identifica el sufrimiento” porque esto es conocer la realidad que experimentamos, hay sufrimiento y gracias a reconocerlo buscamos lo que lo origina. Es como con una enfermedad, reconoces los síntomas y te planteas el origen de esa enfermedad para ver como curarla.

Conoce el sufrimiento se refiere a reconocer que todo lo que está dentro de la existencia cíclica que es de naturaleza de sufrimiento. Todo lo que percibimos, lo agradable y atractivo como lo desagradable tiene esa naturaleza de sufrimiento. Si lo comprendemos el sufrimiento se apacigua y también el deseo por conseguirlo. Todo lo que existe dentro del samsara tiene esa naturaleza. Una vez identificamos cómo funciona y como nos aflige buscamos su origen para eliminar las causas de sufrimiento.

Como se relacionan la verdad del origen y la verdad del sufrimiento

La verdad del origen y la del sufrimiento se relacionan en tres. La verdad del origen es verdad del sufrimiento. Pero la verdad del sufrimiento no es necesariamente verdad del origen. La verdad del sufrimiento abarca más que la verdad del origen que solo habla de karma y engaños. Por eso la verdad del origen necesariamente es verdad de sufrimiento, pero al revés no.

Conoce el sufrimiento

El Buda dijo «Conoce el sufrimiento». Dharmakirti dice «Conocer el sufrimiento es conocer la impermanencia, conocer el sufrir y conocer la ausencia de identidad». Lo primero que enseñó el Buda fue la impermanencia pues es la primera característica del sufrimiento.

Lo primero a comprender es la **impermanencia** porque nos ayuda a practicar, controlar y dominar nuestra mente y esto me lleva a la analogía del caballo salvaje. Así es nuestra mente, va por donde quiere por eso hay que domarla y encauzarla al igual que al caballo para llevarlos por la dirección que uno quiere. Ser consciente de la impermanencia nos va a traer muchos beneficios, sería como ponerle la brida para que no se distraiga y vaya en la correcta dirección.

Recordar la impermanencia traerá muchos beneficios

El Buda empezó sus enseñanzas hablando de la naturaleza de sufrimiento, está a nuestro alrededor, es impermanente y está vacío. Se presenta así porque solemos identificar a unos como “enemigos” y a otros como “amigos” y sobre esta base

surgen las emociones aflitivas de apego a unos y odio otros y surge el sufrimiento. Si recordamos que esas distinciones son efímeras, y que van cambiando sus roles, nos lleva a poder soltar y reducir las emociones aflitivas.

Recordar la impermanencia es el empujón para que nuestras acciones sean dharma. Esta vida se acaba, no vale la pena seguir esforzándonos en la felicidad de esta vida.

En el contexto de lo cotidiano es muy útil recordarlo porque si algo valioso se te estropea —como un objeto muy valioso o una casa— al aceptarlo te permites no sufrir tanto, esto no quiere decir que seamos indiferentes ante la situación. Cuando una pareja se separa, aunque sea doloroso duele menos.

El Buda también dijo «Así como la huella que deja el elefante es la más profunda y la más grande, la impermanencia de los fenómenos compuestos sería esa huella más grande y más profunda que nos deja». Al comprender la impermanencia, dejas de perder el tiempo en cosas sin sentido, empiezas a saborear su significado, lo vamos integrando en nuestro ser.

Las enseñanzas que escuchamos son como un espejo porque nos ayudan a conocernos más y nos permiten ver hacia donde nos encaminamos. Al estudiar estamos desarrollando ese espejo interior y vemos los errores y las faltas que cometemos para trabajarlos y poder mejorar. La finalidad y el objetivo del estudio y el análisis es para transformar nuestra mente.

Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia.