



Annica - Impermanencia

Introducción

En las escrituras budistas tempranas se describen los tres sellos o características del *Dharma* (también denominadas marcas de la existencia) expuestas por Shakyamuni Buda, el Iluminado. Esas tres marcas del *Dharma* (Pali [Sánscrito]) son:

Anicca [*anitya*], que significa impermanencia, transitoriedad;
Anatta [*anatman*], que significa insubstantialidad, no-yo; y
Dukkha [*dukkha*], que generalmente se traduce como sufrimiento, aunque el concepto es mucho más amplio. En el fondo, cualquier cambio o carencia que experimentamos --una insatisfacción o una desilusión-- implica un gran dolor y sufrimiento.

Es ilustrativo notar, como introducción, que la impermanencia (**annica** en Pali; **anitya** en Sánscrito) o la transitoriedad de todos los seres y fenómenos implica un cambio constante de todo lo que existe. Y si todo cambia momento a momento, no puede haber entonces una entidad estática y permanente. Tampoco existe una entidad auto originada, separada e independiente cuando todo lo que existe ha tenido y tiene un origen gestado en causas y condiciones, que no es creado por y en sí mismo y, por tanto, tiene un origen y existencia interdependiente. Todo lo que existe en el universo, seres y fenómenos, incluyendo a los seres humanos, carecen de sustancialidad propia, de un origen intrínseco o independiente, separado y eterno, de ahí el término **annata**, no-yo.

Cuando nos resistimos a la aceptación o negamos la verdad de las marcas o características de la existencia, la realización de la impermanencia (**annica**) y del no-yo (**anatta**) generan sufrimiento (**dukkha** en Pali; **dukkha** en Sánscrito). Sobre todo, la ilusión de que tenemos un yo real, una identidad individual separada de los demás seres y fenómenos es la raíz del sufrimiento más fuertemente incrustada, alojada íntimamente en el ser humano. De esta manera es como estas marcas de la existencia están inextricablemente entrelazadas.

También nuestra condición humana está caracterizada por estas tres marcas: impermanencia, no-yo y sufrimiento o insatisfacción y todo en el universo está marcado o caracterizado por la impermanencia, el cambio constante.

Hay dos maneras en que podemos abordar esta verdad de la impermanencia. La primera manera de encarar esta verdad es aceptar que "Todo es temporal y transitorio; y si es así, ¿por qué nos lamentamos si sabemos que esto o lo otro no va a durar para siempre?" Todo cambia. Incluso una montaña aparentemente invariable, o un árbol, que puede vivir cientos de años, llegará el momento en que se secará eventualmente y caerá. ¡Con mayor razón los seres humanos!

Todo se mueve y cambia rápidamente, como el fluir de una flecha fugaz. No es inteligente entonces aferrarnos a las relaciones y cosas con la idea de que las tendremos para siempre. ¿Por qué nos lamentamos del cambio y la transitoriedad y por qué no más bien aceptamos la gran verdad y la maravillosa libertad de que todo es impermanente?

Una segunda manera de abordar esta marca del *Dharma* es reflexionar que, precisamente debido al cambio, a la impermanencia, a saber, a que todo es temporal, la invitación milenaria del Buda, el Iluminado, continúa vigente porque es la llamada a despertar a este momento fugaz, así tal como es.

La verdad se presenta en este mismo momento. El anterior ya no existe y el próximo será completamente diferente. Por eso cada momento es precioso, porque todo es temporal, transitorio. La impermanencia hace de este momento un "presente", un regalo maravilloso, así tal como es. Momento presente, momento maravilloso.

Entonces, ¿Cómo vivo este momento?
¿Cómo actuó en este momento?
¿Cómo acepto, escucho y contemplo este momento?

No nos engañemos mirando sólo los momentos agradables y satisfactorios. Hay también momentos agrios, de emociones dolorosas, y todos son los presentes, los tesoros, que el *Dharma* nos invita a vivirlos en nuestra vida. Así que permitámonos vivir los tesoros de nuestra vida, en cada momento. Si buscamos lo que preferimos y rechazamos lo que no nos gusta, dejaremos fuera gran parte de la vida entera, y este forcejeo será inútil, porque aprehender un lado de la realidad e intentar evitar el otro nos llevará a no estar nunca en paz. El secreto de la paz profunda es tomar lo que es, tal como viene, y vivir cada momento en su totalidad. Este es el secreto de la Aceptación. Ésta es la



Esta es la primera Marca del *Dharma*

Me refugio en el *Dharma*

*Buddham saranam
gacchami*

En el Buda tomo refugio

*Dhammam saranam
gacchami*

En el *Dharma* tomo refugio

*Sangham saranam
gacchami*

En la *Sangha* tomo refugio



invitación que nos hace cada instante la impermanencia.

La «mirada penetrante» de la meditación conduce progresivamente a tomar conciencia del carácter impermanente de todas las cosas y objetos, ingenuamente percibidos como objetivos de toda experiencia, actividad o pasividad de un sujeto. Las cosas que nos rodean y de las que tenemos experiencia perceptiva, aparecen y desaparecen; crecen y se desarrollan y después declinan y se desvanecen; nacen y mueren. En un clima de calor y humedad, los vegetales crecen y se pudren a un ritmo vertiginoso, relativamente al ritmo de la tierra. Otros ritmos de la naturaleza son más lentos, como la transformación de una montaña. Pero esta relatividad poco importa. Una rosa vive lo que viven las rosas; en el caso de un bloque de granito o de una estrella, el ritmo de transformación es apenas perceptible, pero el proceso es el mismo, la «ley» es efectiva para todos los fenómenos: aparición y declive, formación y destrucción, nacimiento y muerte. Todo en el universo cambia a un ritmo justo, apropiado.

El desarrollo contemporáneo de las ciencias como la geología y la astrofísica confirma este hecho. Por otra parte, las sensaciones y percepciones (calor y frío, colores, sonidos, olores...), las imágenes mentales, los movimientos de la emotividad o de la afectividad, los conceptos e ideologías, los productos de la cultura, todo lo que es parte del dominio «mental» está sometido a la misma ley universal de aparición y desaparición, de nacimiento y de muerte. Todo fluye y está sujeto a un eterno e infinito flujo (el *samsāra*), a una corriente que bien parece no tener comienzo localizable ni fin previsible.

Como ilustración, pensemos en que muchas cosmovisiones y representaciones del universo que hace solamente unas centenas de años parecían imponerse en el pensamiento humano como realidades indiscutibles, se revelan hora insostenibles. Hemos aprendido a hablar en términos de energía y de corpúsculos, no tanto de objetos, y más aún, de procesos y probabilidades.

Los análisis e hipótesis de las ciencias modernas son todavía más destabilizadores para nuestro sentimiento o nuestra necesidad de seguridad. Basta con evocar lo que, después de un siglo, nos han aportado, por ejemplo, la psicología, el psicoanálisis, las ciencias cognitivas, así como los avances de la física cuántica. La imagen de un mundo

estable, relativamente simple y seguro ha dado lugar a representaciones extremadamente complejas y cambiantes y sobre todo inciertas.

Las intuiciones de muchos eruditos escolares orientales nos muestran que la sabiduría nacida de la contemplación habría permitido inferir fenómenos y leyes que algunos científicos descubrirían muchos siglos más tarde con la ayuda de instrumentos como del microscopio y el telescopio y los satélites. Es ciertamente fecunda la convergencia, en el fondo, entre las enseñanzas budistas sobre la impermanencia y las imágenes del ser humano y del universo que predominan y orientan nuestra cultura, inspiradas por el desarrollo y avances de las ciencias contemporáneas.

El japonés tiene una manera elocuente de expresar esta visión de impermanencia en su amor por la naturaleza. Los árboles del cerezo muestran esta verdad de la impermanencia de una manera simple y espectacular. Exhiben sus hermosos brotes de flores solamente por unos pocos días al año, en la primavera. En Japón este florecimiento normalmente ocurre la primera semana de abril. Es una costumbre japonesa de tiempo inmemorial que las personas vayan a un parque cercano o un lugar donde haya un cerezo, se refugien por completo bajo este árbol en flor y celebren así el fluir del tiempo. Las personas traen sus bebidas y comida para celebrar este maravilloso y fugaz momento de floración. Y lo hacen con sus familias, los compañeros de oficina y grupos de amigos. Pasan un tiempo observando cómo se abre una flor, justo ese momento, o cómo un pétalo cae; dialogan celebrando la belleza del momento y la impermanencia de todo, cantando, bailando. Éste es el momento para festejar el hecho de que los árboles del cerezo están completamente en flor, porque todos saben que mañana ellos estarán ya sin flores. Este sentido de celebración del momento fugaz y el reconocimiento de la impermanencia y el cambio está muy compenetrado en la cultura japonesa. Un poeta japonés escribió un poema precisamente sobre esto:

*"La lozanía del cerezo se cae dentro de un día.
¡Oh, que precioso, que santo!"*

En otras palabras, cada momento que nosotros vivimos plenamente contiene todas las idas y venidas de nuestra vida. ¡Qué precioso! ¡Qué santo! Nosotros nos invitamos a celebrar nuestras vidas, precisamente en su realidad de cada momento. ¡Oh, qué precioso! ¡Qué santo!

Uno de los primeros frutos de la práctica de meditación o contemplación es la intuición y el convencimiento de que nada en este mundo se mantiene estable, sin cambio. Nosotros cambiamos minuto a minuto, aunque queramos vernos como seres inmutables y permanentes. Esta mutabilidad esencial del ser humano y de las cosas es en realidad la base de nuestra libertad.

Pero es curioso que este descubrimiento, tan evidente, sólo se transforma en sabiduría a través de la quietud y el silencio. Al meditar constatamos que los pensamientos surgen y se desvanecen sin coherencia, como vagabundos, por nuestras mentes. Si nos detenemos en uno de ellos y lo observamos, éste se esfuma porque su consistencia no depende de mi atención sino de mi distracción. No podemos estar totalmente presentes en este momento si ponemos la confianza en una cosa u objeto que se esfuma tan fácilmente. Nuestro verdadero Ser es profundo, sabio, espiritual, y nos induce a entrar en ese espacio vacío pasando por la quietud y el silencio de la mente.

Aceptar esta realidad de la impermanencia es dejarnos guiar por la realidad que sí permanece, por el ser que no nace ni muere. Sólo este ser es digno de nuestra confianza. ¿En qué confío yo? Esta es la gran pregunta.

Aceptar esta constante mutabilidad del mundo y de uno mismo no es una tarea fácil, principalmente porque hace inviable cualquier definición que sea cerrada y pretenda ser absoluta. Los seres humanos solemos definir los fenómenos por contraste o por oposición, que es lo mismo que decir por separación y división. Dividiendo, separando y hallando opuestos es la forma en la que precisamente nos alejamos de nosotros mismos y de los demás seres.

Concebir a una persona sin aceptar su radical impermanencia es como encerrar a un león en una jaula. Un león enjaulado no es un león, sino un león limitado, lo que es muy diferente. Esa libertad del león en la pradera es el estado que la marca de la impermanencia está invitándonos a saborear. Cada momento de la vida,



cada momento que realmente es una eternidad, es el que nos invita a vivir de verdad y a comprender el absoluto, el infinito y la eternidad que encierra.

Esto nos hace recordar el poema de William Blake:

*"¡Ver el mundo en un grano de arena,
el cielo en una flor silvestre,
la infinidad en la palma de tu mano
y la eternidad en una hora!"*

Esa hora no es de 60 minutos (no es *chronos*: tiempo cronológico o secuencial) sino una hora en sí misma (*kairos*: momento de tiempo indeterminado, momento supremo), es el momento de tiempo íntegro y completo vivido en plena conciencia. Es la eternidad en el instante.

