

## CAPÍTULO 3

# Los Tres Sellos de la Realidad

Habéis venido aquí motivados por un interés genuino en el camino espiritual. Bien, la esencia de la espiritualidad es mirar hacia el interior constantemente, examinar y verificar nuestra propia mente, nuestra actitud y nuestras acciones, y convertirnos en seres humanos cada vez mejores.

Esto significa alimentar pensamientos positivos y tratar de limitar y tener bajo control los negativos.

La finalidad última es que nos convirtamos todos en buenos seres humanos; en seres humanos sonrientes.

*XIV dalái lama*

Todo ser humano desea ser feliz y no tener que enfrentar eventos y experiencias de dolor, tensión o sufrimiento. Por instinto tendemos a vivir en paz, con tranquilidad y haciendo cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esa es una realidad universal para todas las culturas y todos los países. La agresión, la violencia y toda la familia de las emociones y acciones perturbadas pasan sobre el instinto.

Como se comprueba una y otra vez, los estados mentales de paz, de calma y de frescura ante la vida se desvanecen a una velocidad impresionante; solo hace falta cualquier cambio negativo, interno o externo, para que se derrumben como una pirámide de naipes. Las circunstancias, los flujos de los procesos en la vida siempre cambian. El tema es cómo se puede crear felicidad, calma y gozo viables a largo plazo, a pesar de los cambios constantes que sufren el mundo material y los estados mentales subjetivos.<sup>1</sup>

Para Buddha todo el mundo material, todas las causas y condiciones de la vida diaria demuestran, tanto lógica como empíricamente, que la naturaleza de dicho mundo material simplemente no guarda relación alguna con la paz, con la felicidad, el gozo y la tranquilidad. Esta es una gran verdad de Buddha que no se debe olvidar.

El mundo externo, material, no tiene la consistencia natural suficiente para crear las causas primarias y las condiciones secundarias de un

<sup>1</sup> Arthur Jeon, *op. cit.*, p. 57.

estado mental de larga duración cuyas cualidades sean la paz, la ternura, la satisfacción y la felicidad. Esto explica por qué Buddha dio tanta importancia al problema de las percepciones, al tema de cómo se ve la realidad. La base del desarrollo de la consciencia está en la cualidad humana de vivir experiencias en la mente, en las áreas de comunicación y en las acciones del cuerpo: alguien que percibe y algo que se percibe.

Lo que habría que comprender es que la percepción no es sino el reflejo de un punto en que el objeto y el sujeto convergen en un instante. Al momento de la percepción no están separados, pero es una manera de explicar cómo se conoce la realidad por medio de la consciencia. No hay objeto sin sujeto, no hay sujeto sin objeto. Por lo tanto, la consciencia de todo objeto está dada por la percepción interna, pues no existe nada afuera que esté lejos de la consciencia misma. Sin embargo, las percepciones no están libres de errores. Aquello que se llama *subjetividad* no es más que la imagen de esos errores de comprensión al tratar de conocer un objeto cuando este se reviste de cualidades que no posee: se ve lo que no hay, por ejemplo: el espejismo del agua en el desierto, la cuerda enrollada que parece una serpiente.

Por medio de las percepciones se logra sublimar los objetos de apego y denigrar los objetos de aversión. En el primer caso se alaba, en el segundo se condena.<sup>2</sup> Cada percepción aplicada a un objeto —sea persona, cosa, hecho, circunstancia o lugar— conlleva diversos grados de aflicciones emocionales, que inevitablemente acompañan esa percepción: deseo, aferramientos, esperanzas, aversiones, ira, odio, celos, envidia, orgullo y una gran dosis de ignorancia. Todas ellas vienen junto a visiones y comprensiones erróneas y equivocadas, que no son más que la manera en que los prejuicios se hacen notar en la práctica.

La mente, el hogar de la consciencia, es feliz o sufre según las percepciones surgidas del contacto con un objeto determinado, por eso la percepción determina la calidad del estado mental; esto es, la textura, el sabor y la temperatura que se manifiestan en el mundo interno.

En consecuencia, el estado de la mente y el corazón depende de las condiciones en que se desarrollan percepciones, apreciaciones y discernimientos sobre cada objeto al contacto con cada uno de los seis sentidos. Existen dos tipos de condicionamientos: uno que es reactivo y tiene la forma de movimiento cíclico, y otro que es progresivo y tiene la forma de espiral ascendente.

<sup>2</sup>Thich Nhat Hanh, *El corazón...*, *op. cit.*, pp. 76-77.

Como bien señala Sangharákshita,<sup>3</sup> la forma cíclica de la condicionalidad implica procesos de acción y reacción, es decir, respuestas reactivas entre dos puntos opuestos y contradictorios; pero en las que no hay movilidad vertical hacia arriba, hacia el progreso, sino al contrario, lo que hay es una movilidad hacia abajo, o sea hacia la decadencia y la denigración humana. La condicionalidad cíclica es la forma que toma lo que en el budismo se llama samsara, el mundo dual de las polarizaciones que determinan la manera de pensar, de comunicarse y de actuar. Hace referencia al mundo que está condicionado, que se encuentra enmarcado y determinado por los llamados *ocho intereses mundanos* para el cada día, que a continuación menciono:

- Felicidad y sufrimiento
- Riqueza y pobreza
- Ganancia y pérdida
- Fama y anonimato

En este contexto se habla también de una condicionalidad cíclica de más largo plazo, que se manifiesta en el proceso de vida y muerte: nacimiento, enfermedad, envejecimiento y muerte. En otras palabras, se trata del renacimiento repetitivo en el samsara a causa del ansia por el apego a la vida de aferramientos y aversiones.

Por otro lado, el orden progresivo de la condicionalidad, cuya forma visual es la espiral ascendente, se llama también “proceso gradual de la iluminación” (*Lam Rim* en lengua tibetana). Se trata de un camino ascendente con factores que aumentan en fuerza y presencia con el tiempo. Cada factor de la condicionalidad progresiva representa el camino espiritual en proceso continuo de crecimiento y hace referencia a la sabiduría (prajña), el amor (metta), la compasión (karuna), el gozo (*mudita*) y la ecuanimidad (upeksha).

Sangharákshita también apunta que esos factores pueden crear un ciclo virtuoso de crecimiento y procesos de causas y efectos. Por ejemplo, cuando se establece un estado mental de gozo se genera alegría, a su vez, dicho factor produce la felicidad, de la cual surge el arrobamiento, creando el estado mental de éxtasis.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Sangharákshita, *El budismo: la enseñanza y su práctica*, Valencia, Ediciones Fundación Tres Joyas, 1993, p. 75.

<sup>4</sup> *Ibid.*

Así como la existencia samsárica tiene dos tipos de condicionamientos, la tradición budista señala también dos tipos de realidad. Una es la realidad condicionada, relativa a las percepciones y los niveles de consciencia asentados en los seis sentidos. La otra es la realidad incondicional, una consciencia pura e inmaculada que se eleva más allá de los seis sentidos y que puede describirse como libre de factores limitantes; también se denomina “realidad absoluta”.

La distinción de ambas realidades es central en la teoría y la práctica budistas, tal como expone el XIV dalái lama en casi todos sus libros.<sup>5</sup> De manera más sencilla, se puede decir que en el universo existen dos realidades: una completamente condicionada (por factores como la ignorancia, el anhelo deseoso, la aversión y el rechazo) y otra completamente incondicionada, en la que está la excelsa sabiduría y no hay perturbaciones mentales o aflicciones emocionales. Una realidad condicionada se relaciona con el concepto sánscrito de *samskṛta*, que es algo que se compone, que está hecho de causas, condiciones, partes y nombres; cuando se habla de una realidad que no se encuentra condicionada por factores se llama “nirvana”. Al respecto, se sugiere consultar el segundo Sutra: De las condiciones del mundo.

El concepto de “nirvana” tiene muchas definiciones, pero en sánscrito —en pali se escribe *nibbana*— literalmente quiere decir extinción o aniquilación de los factores que producen un estado condicionado en la existencia (como la ignorancia, el apego y la aversión). En este sentido, se dice que es un estado de corazón y mente en que no hay anhelo de ningún deseo y, por ende, desaparece el ego como elemento determinante de la conducta. Se trata de un estado existencial en el que se vive en un mundo condicionado con mente y corazón incondicionados. O sea, el nirvana, la verdad absoluta, reside en el samsara, la verdad relativa, como una sola experiencia, como un mundo no dual, no contradictorio.

Esa realidad relativa, convencional y completamente condicionada tiene muchas características: cada fenómeno existente es producto de una compleja red de causas primarias y condiciones secundarias que le dan la oportunidad de nacer; después otras más le dan la vía de desarrollo y crecimiento, y otras se desarrollan para generar las causas y condiciones de su decadencia, colapso y desaparición.

Para Buddha la realidad cotidiana contiene tres factores, o sellos, que

<sup>5</sup> Dos de sus libros destacan en el tema: *El ojo de la sabiduría*, Barcelona, Kairós, 2002, y *Caminos hacia el nirvana*, Barcelona, Kairós, 2008.

le dan verdadera identidad a la vida condicionada. Los Tres Sellos de la Realidad ayudan a distinguir, de manera intuitiva y empírica, todos los malentendidos y visiones erróneas que surgen de la perspectiva del ego, del apego, de la aversión y de la ignorancia. Al considerarlos es posible empezar a reflexionar y actuar de formas más apropiadas, más amables, frente a todo el complejo de circunstancias que se viven.<sup>6</sup>

Los Tres Sellos de la Realidad son:

- Impermanencia (*annica*)
- Insatisfacción (*dukkha*)
- Insustancialidad (*sunyata/anatman*)

Estos sellos impregnan todo lo existente en el mundo: las personas, todos los seres, las cosas, los hechos, las circunstancias y los lugares. En sánscrito los Tres Sellos se nombran “*laksanas*”, también “*Dharma Mudra*”, o sea la Verdad del Gesto, de la existencia. En otras palabras, toda existencia condicionada contiene esas tres cualidades; ningún objeto se salva, sin excepciones.

Para el budismo la única manera de salir de la vida condicionada del *samsara* es precisamente trabajando con los Tres Sellos en toda experiencia. Derrotar la enfermedad del sufrimiento solo es posible con la comprensión de cómo es la realidad, lo cual requiere dejar de lado toda ilusión, todo engaño, así como toda esperanza o proyección.

Como ya se sabe por experiencia, la realidad es bastante brusca y cruel: accidentes que suceden cada día, se cometen muchos errores que implican pérdidas y conflictos, numerosas personas se hospitalizan por un sinnúmero de enfermedades, los panteones reciben cadáveres todos los días (niños recién nacidos, adolescentes, jóvenes y viejos), las personas se quedan solas, son abandonadas o aplastadas por problemas emocionales, políticos y raciales. Todos los días la tierra suda *dukkha*, no hay rincón o espacio que se salve.

El budismo es una metodología que motiva a ver la realidad como es, por eso para muchos estudiosos es una cosmovisión realista, objetiva. La percepción en este caso actúa solo como un medio de conocimiento que no distorsiona la aparición de los estímulos internos o externos en la mente. Vale la pena recordar que al crear percepciones no realistas se desarrollan estados mentales de oscuridad, y la ansiedad aparece en esa

<sup>6</sup> Chris Pauling, *op. cit.*, p. 64.

cárcel provocada por miedos, deseos y esperanzas del ego por aquello que se cree que traerá la felicidad y por aquello de lo que se considera mejor prescindir. De esa manera, la vida se reduce a espacios muy estrechos, como la pareja, la familia, los lugares de trabajo y quizá dos o tres lugares públicos (por ejemplo el mercado, el cine y una que otra ciudad de vacaciones), pero nada más.<sup>7</sup>

Entonces, la percepción de lo que es la vida y de lo que no es desde el punto de vista del ego, del *yo*, es bastante pobre. Incluso, se podría decir que es mirar el mundo de manera mediocre, en pedazos y muy pobre. Es, en definitiva, un enfoque débil, pues no explica lo que verdaderamente sucede; también es un enfoque estrecho, pues su ámbito de referencia es un mundito minúsculo frente a todo lo que ocurre alrededor y en otros lugares. Su campo de visión está en asuntos privados, particulares, lo que desdibuja completamente el contexto más amplio en que se despliegan los flujos de actividades y experiencias. Por último, una percepción yoica simplemente distorsiona la realidad. Sobre estas bases se producen conductas equivocadas, contenido para la creación del sufrimiento propio y de los demás.

Como se aprecia, el destino de cada uno no está determinado por alguna divinidad o por fuerzas superiores. Para el budismo cada persona confecciona su destino en la medida en que toma decisiones sobre sus pensamientos, la manera de modular su comunicación consigo misma y con los demás, y sus acciones, que tienen efecto tanto en el área personal y social como en la calidad de vida de quienes están alrededor. El budismo ancla el destino en la voluntad y el esfuerzo personal, de nadie más es el resultado de lo que se cultiva.

No obstante, en general, la tendencia es no darse cuenta de esas percepciones erróneas de la realidad ni de cómo se atribuye lo que pasa en el mundo externo. ¿Cómo? No es grato reconocer cuánta responsabilidad se tiene en lo que se hace o los efectos de los estados mentales y las formas de comunicación sobre los demás. Se trata simplemente de una mente ofuscada, enmarañada con pensamientos que nada tienen que ver con la realidad y con emociones negativas que solo crean más ansiedad y tensión entre esa mente y el contexto en que se vive. Es tradición del budismo señalar los famosos cinco obstáculos que impiden que la mente sea clara, asertiva, calmada:

<sup>7</sup>Thich Nhat Hanh, *Las enseñanzas...*, *op. cit.*, p. 73.

1. Codicia sensual o deseos ansiosos.
2. Malevolencia, esa emoción que desea mal a quienes, a su vez, han afectado el propio proyecto de vida o representan una amenaza para la realización de los deseos.
3. Torpeza, pereza y somnolencia, la sensación de que nada es importante, por lo cual se deja que las cosas se arreglen por sí mismas. Esta pereza es tanto mental y sentimental como física
4. Agitación y perturbación, que es el estado mental contrario al anterior. En este caso la excitación obstruye la claridad mental: una mente acelerada en palabras y en pensamientos que no permite ni un segundo de paz.
5. Duda y perplejidad, un estado constante de incertidumbre, intranquilidad, de imposibilidad de distinguir una cosa de otra, moviéndose de un polo a otro sin argumento alguno.

Estos cinco obstáculos son responsables de que mentes y corazones estén perturbados y afligidos. En ellos no existe calma mental, requisito para una visión acertada de la naturaleza de las cosas. Por si fuera poco, habría que agregar a esa mente intranquila y obstruida todo el catálogo de preconceptos derivados de la educación y la cultura. Los preconceptos son juicios de valor, comentarios y opiniones que se hacen antes de *observar* de manera adecuada personas, cosas, hechos o lugares. Con ellos se asignan las características sobresalientes a los objetos de apego y las características devaluatorias a los objetos de aversión. Quizá no exista peor percepción errónea que esta.

Cuando la mente se encuentra nublada por los apegos y las aversiones, y sus percepciones son erróneas (debido a las falsas cualidades que se atribuyen a los objetos de deseo y a los de odio), en el fondo lo que sucede es que no se comprende el funcionamiento de la ley de causa y efecto —que establece que todas las acciones conllevan algún resultado.

Aquí el problema es que la mayor parte de las veces no se conocen los resultados; por eso lo que ocurre se carga a la cuenta del mundo externo: los apegos, a lo querido; las aversiones, a lo odiado. Es, como dice Thubten Chodron, “porque del mismo modo en que una semilla tarda en convertirse en tallo y después en hacerse árbol, también se necesita tiempo para que nuestras acciones produzcan su efecto”.<sup>8</sup>

Al contacto con las realidades que se viven, en dependencia tanto

<sup>8</sup> Thubten Chodron, *Corazón abierto...*, op. cit., p. 52.

de las percepciones como de las emociones afligidas y los pensamientos perturbados, se puede encontrar un contexto desordenado debido a los vientos del apego, la aversión y la ignorancia. La calidad de estos contactos está dominada, de un lado, por la ambigüedad y, del otro, por los hábitos. De ahí lo complicado y complejo que es controlar y administrar todos los estímulos externos e internos que se experimentan.

La realidad es materia, dura, física y sin más forma que la que tiene. Pero también es mente proyectada, es decir, subjetiva, blanda, ambigua y caótica. Aquí se origina la tendencia a dividir el mundo en dos: la parte que es propia, el entorno directo del *yo*; y la otra parte que no es propia, el entorno de los otros. Cada cuerpo se contrapone a los demás cuerpos, por eso se pueden enfrentar cuando desean ocupar el mismo espacio. En esta dicotomía lo que cuenta son los propios deseos, preferencias y opiniones. De acuerdo con esta: “El imperativo de mis anhelos está por encima de los demás”,<sup>9</sup> y esa es la realidad que se genera desde el *yo*.

La dialéctica de esa realidad referida al *yo*, que se conforma con la estructura psicológica y social del ego, determina el carácter de las personas. Existe un inmenso anhelo infantil de lograr en un momento tener todo lo que se desea y nada de lo que no se quiere; es como una utopía de la Edad Media. Todas las fuerzas de atracción, apego, aversión y rechazo se dirigen a construir un mundo individual donde se logre una vida estable, segura, fija y con certeza.

Aunque ese es el anhelo más profundo del ego, cualquier incidente que cuestione esta tendencia a enjuiciar los estímulos como objetos de estima y querencia o de repulsión y odio crea un desastre en la cotidianidad. El cambio de experiencia hace que lo conocido, lo habitual, deje de serlo, lo cual lleva a zonas de inestabilidad, por eso en muchos casos lo que se hace es “congelar la imagen” de una experiencia, con base en la cual se editan una y otra vez los valores y juicios al respecto. Constantemente se cambia la imagen en función de las emociones, de lo sentido, pensando en lo que sucedió, y de esta manera se crea el mundo, que parece tan real y consistente, de amigos y queridos, de enemigos y odiados.<sup>10</sup>

El budismo tiene dos objetivos que coadyuvan a discernir lo que es y no es la realidad: superar las propias limitaciones y distorsiones de visión cuando el ego es el intermediario entre la realidad y las percepciones, y crear un sistema abierto de conocimiento asertivo capaz de discriminar

<sup>9</sup> Stephen Batchelor, *op. cit.*, p. 39.

<sup>10</sup> *Ibid.*, p. 48.



lo que es apropiado y justo de aquello que no lo es, y que contribuye al sufrimiento y al abuso del poder. Es pertinente recordar aquí que es sobre todo la falsa visión que se origina en el autoconcepto del *yo* la principal causa del sufrimiento.<sup>11</sup> En otras palabras, la experiencia del malestar y la pesadumbre viene de no ver las cosas como son o de comprenderlas de manera errónea.

El proceso de “corrección” de estas visiones erróneas tiene que ver con reconocer los propios engaños que derivan del cúmulo de ilusiones y miedos contenidos desde tiempos remotos en la memoria, contruidos por la ignorancia: lo que se ve y no se ve, siguiendo apegos y aversiones.<sup>12</sup>

De ahí la importancia de comprender que la vida es un flujo interminable y entretejido de procesos que aparecen, se modifican y desaparecen: es un flujo continuo de acontecimientos. Por eso es muy complicado confiar en algo que cambia. Cuando se desea captar la imagen de ese flujo constante, de inmediato el objeto fotografiado cambia y ya no coincide con la imagen, lo cual produce una fuerte intranquilidad y un desencuentro entre lo que sucede “allá afuera” y las percepciones que están arraigadas “aquí adentro”.

La mutación incesante —una espiral que no solo que se mueve de lado a lado (espacio), sino que avanza hacia el frente (tiempo)— es lo que califica la realidad relativa y convencional en que se vive. En sánscrito “existencia” se escribe *atthitá*, que más o menos significa ese movimiento con características de voráGINE. La mente, que tiende mucho más al movimiento en círculos, es decir, a las rutinas diseñadas por una red de hábitos y costumbres, tiene una incapacidad innata para moverse según el formato de aquella realidad. Hay, pues, una notoria incapacidad para que la mente pueda reconocer la impermanencia (*annica*) de todos los procesos de flujo que experimenta y, en cambio, busca con desesperación algo permanente, fijo y seguro, que puede ser un *yo*, un ser o un dios. La mente —donde están las percepciones de la consciencia que actúa con base en los estímulos provenientes de los objetos internos y externos— desarrolla la habilidad para crear imágenes perdurables en la memoria y con individualidad separada de lo demás. Tamaña equivocación es el contexto de todas las ilusiones y los miedos con que vive.

Ahora bien, puesto que toda experiencia y fenómeno es impermanente y contiene la famosa característica del *anatman* (no-alma, no esen-

<sup>11</sup> Sogyal Rimpoché, *op. cit.*, p. 73.

<sup>12</sup> *Ibid.*, pp. 77-78.

cialidad), del que se habló en el capítulo anterior. Es decir, todo aquello que es impermanente tiene un carácter de no-*yo*. Para el budismo, igualar la impermanencia con el no-*yo* constituye un pilar fundamental para la visión adecuada de la realidad. En general se habla de dos tipos de impermanencia: una que es por instante y otra que es por ciclo. Por ejemplo, un segundo es tiempo de impermanencia del instante; en cambio, la vida de una tortuga es impermanencia de ciclo.

Sin embargo, es importante no confundirse. Decir no-*yo* o no-esencia y definir la impermanencia de todas las cosas no significa que las cosas no existan, sino más bien que carecen de una esencia, por lo que son impermanentes, lo que a su vez les permite constituirse como un flujo de procesos en constante mutación: nada es fijo, cerrado, definitivo ni permanente. Y esa es la cualidad central de la realidad relativa. En efecto, gracias a esta comprensión acertada de la realidad es posible dejar de lado las ilusiones, las fantasías y los miedos que tanta infelicidad provocan y ver las cosas tal como son, que es el principio de la construcción de una paz interna sustentada en el verdadero conocimiento de lo que se es y de lo que está alrededor.

La impermanencia de la realidad convencional y relativa implica que todo fenómeno y toda experiencia tienen un origen dependiente, o sea, un origen que relaciona algo o con algo. El concepto del origen dependiente, complementario de la no-esencia y de la impermanencia, explica que cualquier tipo de existencia surge en dependencia de causas y condiciones, y cuando la fuente deja de existir, también lo hace esa existencia. Para Buddha todo está condicionado, incluso la libertad y la iluminación.

La carencia de una esencia inherente y propia de cada existencia, animada o no, es consecuencia del flujo de procesos dinámicos en que se encuentra todo el universo. Siguiendo esta línea se puede concluir que la vida es una red de condiciones que interactúan de manera muy variada entre sí; sin embargo, por ser algo tan complejo y profundo, la propia percepción no logra comprenderlo de esa manera. Por eso, por cuestiones de eficiencia y prontitud, los procesos se ven como formas estables; las interacciones, como separaciones, y la dinámica, como estática. En este sentido se habla de *atman*, una realidad que supuestamente se sostiene por sí misma, que no requiere causas ni condiciones para existir.

Así, se ve cada cosa como algo separado e independiente de lo demás, se le da nombre y se comprenden sus partes y se puede analizar sin mayores interferencias. Este libro es un libro: en él no se ven las minas, los árboles, el sol, los químicos, el trabajo invertido, el transporte y más; se *ve*

*el libro*, solo eso. Esta separación es una forma completamente artificial y engañosa de ver las cosas.<sup>13</sup>

Ahora bien, con base en estas reflexiones se puede hacer un importante señalamiento respecto a los Tres Sellos de la Realidad. De la impermanencia y la insustancialidad, que se han llamado no-yo (anatman, o sea *ayoidad*) o no-esencia, es posible afirmar que son cualidades universales del mundo en que se vive, características de todas las cosas. En cambio, de la insatisfacción (dukkha) es importante decir que no es universal, sino una cualidad aplicable solamente a los seres sintientes. Sigue siendo un sello de la realidad porque hace referencia a cierto modo de vida.<sup>14</sup> Esta distinción entre ambas es relevante pues nos permite ver que, aunque muchos autores que han estudiado el budismo y escrito sobre él señalan que es una cosmovisión pesimista de la vida al postular el sufrimiento como cualidad universal, el budismo va más allá de esta afirmación.

Además se puede preguntar por qué todos los seres sintientes tienen que sufrir. Como ya se ha expuesto, es por tener una mente que ignora los Tres Sellos de la Realidad y porque los apegos y las aversiones funcionan para condicionar percepciones completamente erróneas de aquello que se desea y no. Con estas percepciones equivocadas, las acciones de palabra, mente y cuerpo son totalmente inadecuadas y desacertadas. Esto implica seguir en el samsara, que quiere decir fluir y discurrir, que no es más que la continuidad de dicha versión falsa de la realidad, que se reproduce cada día, cada tiempo y en cada vida.

Los efectos de las acciones son lo que forma el karma, y es esta cadena de causas y efectos lo que determina la continuidad de la existencia. La ley de causa y efecto expresa, como lo señaló el mismo Buddha, el *cosurgimiento* interdependiente, que es igual a la idea de lo condicionado (que se ha expuesto en estas páginas). Lo que Buddha establece es:

Esto existe porque aquello existe.

Esto no existe porque aquello no existe.

Esto llega a ser porque aquello llega a ser.

Esto cesa de ser porque aquello cesa de ser.

Todo lo que es susceptible de surgir es susceptible de cesar.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Chris Pauling, *op. cit.*, p. 68.

<sup>14</sup> Thich Nhat Hanh, *El corazón...*, *op. cit.*, p. 35.

<sup>15</sup> Majjhima Nikaya, *Los sermones medios del Buddha*, Barcelona, Kairós, 2008, p. 214.

Thich Nhat Hanh agrega: “Esto es de esa manera porque aquello es de aquella manera”.<sup>16</sup>

Para poder comprender las relaciones condicionadas de causa y efecto y el contexto del surgimiento codependiente o interdependiente de todas las cosas es importante ver las cosas de otra manera. Es decir, cambiar la perspectiva del ego, la creencia en esencias y sustancias inherentes y los apegos y aversiones a una perspectiva objetiva, calmada y desinteresada. Hay pues la posibilidad de generar una visión correcta cuando las percepciones se sustentan en el marco completo del cosurgimiento interdependiente, de las redes de causas y condiciones en las que surgen, crecen y terminan todos los fenómenos. En ese contexto es imposible que surja una realidad unitaria y que esté debajo de todo fenómeno; no hay posibilidad de que los seres tengan un fondo común, idéntico para todos, o una existencia inherente y por sí misma.

Recapitulación: Cuando se identifica una persona, cosa, situación o hecho con una esencia o existencia inherente surge la creencia de que eso existe por sí mismo, y se olvida la regla de oro del budismo: “aquello es, porque esto es”. De este modo se colocan los fundamentos para los pensamientos perturbados y las aflicciones emocionales: se cree que lo que se ve, se piensa y se siente es la realidad indiscutible y se actúa en consecuencia.

Esta perspectiva solo es factible porque surge de una posición egocéntrica, que se fortalece a sí misma en la medida en que combate frontalmente el flujo de procesos codependientes de todos los fenómenos y experiencias. Es la resistencia del *yo* ante los demás. Y aquí se vuelve a las raíces del budismo: la especificidad del sufrimiento se encuentra precisamente en la creencia tan arraigada de que “yo soy”, como algo sustancial, completo y verdadero, lo que me aparta de los demás y consolida una visión completamente errónea de la realidad convencional en la que aparecen ese *yo* y los demás, aquello que está allá.

Esta tensión entre uno y los demás echa los cimientos reales y concretos del sufrimiento, que en el contexto de los Tres Sellos de la Realidad se llama insatisfacción o dukkha. Como consecuencia existe, señala Buddha, una dimensión muy irritante, por no decir excesivamente incómoda en las actividades y acciones diarias, ya que el mundo concreto y empírico contradice las percepciones ilusorias sobre las cosas.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Thich Nhat Hanh, *El corazón...*, op. cit., p. 292.

<sup>17</sup> Dharmachari Vadanya, *Budismo*, México, Ediciones del Centro Budista de la Ciudad de México, s/f, p. 65.

La insatisfacción es una experiencia de irritación. Casi todo ser sintiente (más unos que otros) se encuentra, por su naturaleza, en esa situación. Ver la impermanencia y la insustancialidad —en lo que se tiene y se desea, en lo que no se tiene ni se desea y en lo que se desea pero no se tiene— es un punto central en la práctica budista. Si se consideran las cosas como permanentes y sustanciales, como verdaderamente existentes, es evidente que nunca será posible superar el apego y las aversiones. La visión de la impermanencia implica que cada experiencia que se vive se hace sagrada, única e irrepetible; es precisamente esta visión lo que permite mejorar las cosas, al saber que nunca pueden ser lo mismo.

El capítulo anterior trató muchos temas centrales de la insatisfacción, este estado mental tiene un importante engranaje con la impermanencia. El hecho de que todo cambie implica que la satisfacción en realidad tiene una corta vida y no es posible esperar que se mantenga a mediano y largo plazos.

En consecuencia, se observa el sufrimiento con nuevas consideraciones. Tradicionalmente el budismo señala tres tipos de sufrimiento o insatisfacción (que complementan la serie expuesta en el capítulo 1, que en cierto modo van de un nivel burdo a otro sutil:

- El sufrimiento del dolor, también llamado “sufrimiento del sufrimiento”.
- El sufrimiento del cambio o de la transformación.
- El sufrimiento de lo condicionado, que lo impregna todo.

El sufrimiento del dolor proviene de todas las sensaciones notoriamente desagradables, tanto en el nivel físico del cuerpo como en el nivel mental, emocional. Es el más burdo de los tres, muy obvio, y se expresa como fuertes contracciones del cuerpo y el corazón, visibles a simple vista para cualquier persona.

El sufrimiento del cambio o de la transformación tiene que ver con el paso a veces violento y otras gradual de una sensación de placer y confort a otra de dolor y malestar. Se refiere a todas las sensaciones agradables y lúdicas que agotan sus causas y condiciones y se convierten en desagradables y sufrientes. Es el sufrimiento que se puede llamar “medio” o “regular”. En otras palabras, tiene que ver con el consumo del objeto placentero que se transforma en objeto de dolor; por ejemplo, cierta comida favorita es claramente objeto de placer y satisfacción, pero al comer y comer y seguir comiendo llegará un momento en que el sistema digestivo

no podrá más, dando paso a una experiencia de enfermedad. Todo acto de placer contiene, en su naturaleza de alargamiento, una fuerte dosis de sufrimiento: cuando se duerme de más, cuando se toma demasiado alcohol, cuando se tiene sexo de más, cuando en la playa se toma demasiado sol.

El sufrimiento de lo condicionado, que lo impregna todo, es el más sutil y escurridizo de los tres tipos de sufrimiento. Se trata de la idea budista de que todos los agregados que forman la propia existencia, el conjunto de cuerpo y mente —y que son la materia, la sensación, la percepción, la volición y la consciencia— están contaminados por el karma y por las conductas negativas.<sup>18</sup> Es decir, todo ser en el samsara encierra una dosis o tendencia al sufrimiento, ya que su cuerpo y su mente contienen contradicciones, ambivalencias, desacuerdos, enfrentamientos y, sobre todo, una gran ignorancia respecto a lo que es y no es verdaderamente la vida.

El sufrimiento del cambio se manifiesta porque todo cambia. La predisposición de cada ser vivo es habitar en un ciclo estabilizado entre el dolor, la satisfacción y la neutralidad, pero ese ciclo, como ya se dijo, está estancado en un mismo nivel y tiene la característica de ser repetitivo, similar y rotativo. Comprender este sufrimiento, que no es más que una manifestación soterrada de la impermanencia, permite superar el apego a las presencias amadas, con lo cual las aguas turbias de los deseos ahí invertidos se calman. Y cuando la mente está en calma es mucho más fácil ver las cosas tal como son y no atribuirles cualidades ilusorias o ficticias.

Si se logra observar correctamente estos tres tipos de sufrimiento y comprender cómo en su base se encuentra la presencia apabullante de la impermanencia es posible llegar a ver cómo la misma muerte se convierte en un plácido descanso del samsara. Al examinar con profundidad el sufrimiento como experiencia dominante y hegemónica en la existencia, y la impermanencia de todo lo que sucede, se llega a ablandar

<sup>18</sup> El budismo tiene varias clasificaciones que definen lo que es una persona. La clasificación quíntuple que aquí se expone se refiere a los llamados “agregados del ser” (en sánscrito, *skandhas*). El primero, el físico, alude al elemento de solidez, forma y color. El segundo es el de las sensaciones —que son de tres tipos: agradables, desagradables y neutras— y se relaciona con la reacción instintiva cuando se hace contacto con algún estímulo externo o interno. El tercero, las percepciones, es básicamente la forma en que esos estímulos se juzgan, evalúan y ponderan siguiendo las creencias sobre lo que son las cosas. En cuarto término, la volición, no es más que la respuesta voluntaria y conductual (esto es, el esfuerzo), como respuesta a la calidad y las consideraciones que provienen de las sensaciones y las percepciones. Y por último, el quinto skandha es la consciencia, que se ve reflejada por la textura de los pensamientos surgidos de las experiencias. Como es fácil notar, ninguno de estos cinco agregados es permanente, fijo ni definitivo; todos tienen el sello de la impermanencia y son objeto de sufrimiento, de insatisfacción.

las percepciones de las cosas muy sólidas, independientes y con existencia inherente. En la medida en que estas visiones se ablandan, en que se logran comprender las redes de interdependencia de todo lo que existe y se mira cómo surgen las cosas, se desarrollan, decaen y colapsan, en esa misma medida la mente-corazón se serena, se calma y supera todas las energías conflictivas del apego y la aversión.

En el samsara todo es efímero, es como una inmensa gelatina. Nada es definitivo, nada dura, todo es abierto y nada existe por sí mismo. Para ver la realidad se requiere una mirada como la del pescador con sus redes, que logra identificar cada nudo, la relación de cada hilo en dependencia de otros y concentrados en los cientos de nudos de la red. Así es factible darse cuenta de que las cosas con las cuales se está en estrecha relación —ya sean los pensamientos, las emociones e historias, así como el propio cuerpo, el patrimonio, familias, trabajos y amigos— son todas completamente cambiantes, delicadamente sustentadas en uno o dos deseos. Todas tienen la naturaleza de terminar y desaparecer de un momento a otro. Dado que mucho de la propia personalidad y el sentido de vida (identidad y carácter) se asienta ahí, el fondo de la consciencia se niega a verlas como completamente transitorias.<sup>19</sup>

Ese es el principal error cuando no se reconoce plenamente la existencia y la dinámica de los Tres Sellos de la Realidad. Avidya es el concepto sánscrito que, además de significar ignorancia, también hace referencia a un error de percepción y a la creación mental de ilusiones y esperanzas. En la tradición budista se establece que avidya se refiere a una confusión mental que ve las cosas invertidas:

- Ver lo permanente en lo que es impermanente.
- Ver lo satisfactorio en lo que es insatisfactorio.
- Ver lo unido en lo que es desunión.
- Ver lo placentero en lo que es sufrimiento.
- Ver lo sólido en lo que es endeble.

Así pues, la comprensión correcta, más allá de estos procesos de confusión e inversión sobre cómo son las cosas en realidad, nos permite vislumbrar la existencia condicionada. En este sentido, Sangharákshita habla de tres fases necesarias para evitar la confusión y la inversión de las percepciones y la consciencia. En síntesis, los Tres Sellos de la Realidad son una meto-

<sup>19</sup> Stephen Hodge, *Budismo tibetano*, Barcelona, Editorial De Vecchi, 1999, p. 23.

dología que permite destronar las visiones erróneas de un ego lleno de deseos y esclavizado a los apegos y las aversiones.

La primera fase para el logro de una visión correcta y directa de la realidad es integrar en la consciencia la intuición de que todas las cosas, tanto las deseadas como las no queridas y las que no importan, están condicionadas, es decir, dependen de otras cosas a su vez y, por lo tanto, son impermanentes. Vale la pena subrayar que todo lo que se quiere tiene la cualidad de desaparecer en cualquier momento (la casa, el trabajo, la pareja, la familia, el dinero), todo contiene una segura probabilidad de algún día desaparecer, se desee o no.

La segunda fase es comprender que todo cuerpo, toda vida animada, implica un sinnúmero de estados físicos y emocionales de insatisfacción ya que, aunque se logre un estado de satisfacción, dura muy poco. No hay posibilidad de encontrar estabilidad de largo plazo en la experiencia de la satisfacción. Hay muchas cosas, actividades, que pueden dar felicidad y satisfacción, pero simplemente no permanecen así, si bien el inconsciente lo exige y lo espera, eso es imposible. De ahí gran parte del enojo contra la realidad, que es claramente insatisfactoria.

Por último, la tercera fase es entender que el hecho de que todo cambie, se transforme de una cosa en otra, aparezca allá y termine aquí, quiere decir que no hay nada ahí que sea sólido, fijo, sustancial y que pueda aparecer por sí mismo. Todo fenómeno, condicionado por otros, es impermanente, no contiene nada esencialmente continuo dentro de sí. Aunque las cosas aparecen como muy reales, muchas de ellas sólidas como un bloque de hierro y definitivas, como su nombre integrado en su forma, son puras apariencias temporales. Esto no quiere decir que las cosas no existan en general, sí existen, pero su modo de aparecer en la consciencia, por la vía de las sensaciones y percepciones, es tan solo superficial, no es verdaderamente real. Sobre esto se abundará más adelante al abordar el tema de la vacuidad, de la insustancialidad de todo lo que existe.<sup>20</sup>

La presencia ineludible de estos tres modos de ser de la realidad cotidiana contradice el deseo de seguridad y estabilidad, por eso no resultan agradables los cambios en el trabajo, en lo que ya se conoce, el lugar donde se vive y las ideas sobre las cosas, incluidas religiones y creencias. Pero el cuerpo, siempre pendiente de todas las sensaciones que recibe, se ve afectado por las tensiones que surgen cuando la mente impulsa tericamente sus demandas de hacer permanente aquello que no lo es, hacer

<sup>20</sup> Sangharákshita, *El budismo...*, op. cit., p. 101.