DÍA 2 / SESIÓN 2

CASA VIRUPA

Realidad sin filtros

Lama Ngawang Norbu

2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier tipo de reproducción electrónica o mecánica, la distribución, comunicación pública y modificación de esta obra sin contar con la autorización expresa de los titulares de su propiedad intelectual.

Vamos a enfocar un momento nuestra motivación y la evolucionamos a una motivación que nos parezca más amplia, de más calidad. La calidad, para nosotras, tiene mucho que ver con la proximidad a la realidad. Cuanto más calidad tiene la mente o un pensamiento, más sabio es ese pensamiento. Sabio, en esta tradición, quiere decir más cercano a la realidad, más alineado con lo que es. Cuanto menos calidad tiene, más ignorante, más oscuro, oscurecido.

Una motivación de calidad es una motivación que ella misma esté cerca de la realidad. Nosotros, dentro del budismo, pertenecemos a la tradición del *mahayana*, el gran vehículo, que considera que una motivación de calidad es una motivación que está conectada con el beneficio no solamente de una misma, sino también de las demás. Y esto es, precisamente, lo que le da calidad, porque la acerca a lo que hay. No es una cuestión de elección, es una cuestión de sabiduría, es una cuestión de verdad.

Desde este punto de vista, no es una cuestión moral querer hacer para el beneficio de los seres, sino que es una cuestión puramente de sabiduría, una cuestión conceptual. Por lo tanto, cuando decimos que actualizamos la motivación y le damos más calidad, no solamente la enfocamos a aquello que decíamos antes que tendría sentido y haría que el Dharma viviera, que era esta motivación que se enfoca en hacer que las enseñanzas nos sirvan para liberarnos de los velos, para salir del autoengaño, para dejar de estar dando vueltas engañándonos y boicoteándonos. En última instancia, lo que cumple un criterio de calidad según esta tradición contemplativa, según el *mahayana*, es que esta motivación apunte al beneficio no solo nuestro, sino de todos los seres.

Se parece a lo que estábamos hablando antes de la dedicación de méritos. El Buda hablaba de que, entre todas las causas, la más importante es la motivación. Rige la calidad de la acción. Así de importante será para esta tradición contemplativa, para el *mahayana*, la motivación altruista. Le daremos una importancia central porque va a determinar la velocidad de nuestro proceso espiritual. Cuanto más tengamos en cuenta la interdependencia en lo que hacemos, más rápido iremos, en tanto que más ágil será nuestro camino. Nos distraeremos menos, daremos menos vuelta, entendida como las distracciones que tengan que ver con un criterio autocentrado y egocéntrico.

Estamos compartiendo cuál es la base de la visión del *mahayana* de la motivación. Cuando hablemos tanto de la motivación como de la dedicación de méritos, será fácil que siempre incluyamos a todos los seres en la propuesta, porque es la manera de afinarla más, de hacerla más parecida a lo que hay, de acercarla a la verdad de la interdependencia.

Dicho de otra manera, hemos tomado decisiones en relación a las enseñanzas, pero ¿por qué no en relación a lo que hay más allá de las enseñanzas? [Por qué no decidir] no vivir de manera desconectada de lo que hay, sino vivir de manera alineada. Y esto pasa necesariamente por dejar de tener una intención personal o personalista en lo que sea que hagamos y vincular toda nuestra motivación al beneficio de las demás. De este modo, hacemos que nuestra vida tenga sentido.

Y, de nuevo, no es un sentido en términos moralistas. No es porque haya que ser bueno, sino porque es lo que está más cerca de la realidad. Resulta que vivir en nuestra propia movida es básicamente una ilusión, una pérdida de tiempo. Es limitar los recursos de nuestra mente, que es infinita e interdependiente, a algo estrecho y, si me permitís, al final, extraordinariamente aburrido también. Desde nuestro punto de vista, tiene sentido plantearlo así y elevar nuestra motivación a esa mirada altruista.

El primer sello es la impermanencia: todo fenómeno compuesto es impermanente. Y si analizamos esta propuesta, [vemos que] de entrada, hablamos de todo fenómeno compuesto asumiendo que de alguna manera hay fenómenos compuestos y fenómenos no compuestos. "Todo fenómeno compuesto es impermanente". En realidad, nos está dando dos informaciones. Primero, que existen fenómenos compuestos y no compuestos, y luego, que los fenómenos compuestos son impermanentes. Y es importante tener en cuenta estas dos partes.

Primero de todo, porque aquí el Dharma está yendo con muchísima humildad diciendo "todo fenómeno compuesto", porque podría haber dicho simplemente "todo fenómeno", que es exactamente lo mismo. No hay fenómeno no compuesto, *a priori*, desde este punto de vista. Podéis buscarlos. Buscad los fenómenos no compuestos, si queréis. Hacedlo ahora.

Justo el otro día hacía una sesión sobre la impermanencia en un curso de acompañamiento a la muerte, y decía que, como igualmente os vais a distraer en algún momento, escoged que el objeto de distracción de la enseñanza sea buscar si hay algún fenómeno no compuesto. En vez de pensar en la compra o en Tenerife —mis padres están en Tenerife ahora, mi padre es de allí—, pensad en si hay algún fenómeno no compuesto. Me enternece el corazón si os veo con cara de distracción, pensar: "Mira, está pensando en si hay algún fenómeno no compuesto". Y [vuestra cara de distracción] se hace más llevadera.

Esta tradición contemplativa señala que no hay fenómenos no compuestos si se observan, se buscan y se analizan. Así es cómo empiezan los cuatro sellos; en realidad, con el tercer sello. No voy a desarrollarlo mucho, pero un poco sí porque es inevitable. Evidentemente están todos conectados, y sobre todo a nivel filosófico, más formalmente, el primero y el tercero. Tendremos que hablar de esta relación.

Cuando hablamos de un fenómeno, estamos hablando de cualquier objeto de la mente. Y la definición que hace el budismo en el *abhidharma* —que es, de las diferentes colecciones de discursos del Buda y textos, la que se encarga de la psicología y la cosmología—, la definición que se propone ahí de fenómeno es una definición muy alineada con esta propuesta. Un fenómeno, según el *abhidharma*, es todo aquello que tiene una causa, es decir, es la consecuencia de alguna cosa previa; es impermanente, no está quieto, no es estable; y el tercer rasgo es que es causa de otro fenómeno. O sea: es el resultado de un fenómeno, es impermanente, y es causa de otro fenómeno. No hay ningún fenómeno que se escape de esta definición.

Insisto, todo lo que explica esta tradición contemplativa es para ser analizado y dedicarle esfuerzo mental a ver si tiene o no sentido. Y es importante, de aquí que estemos haciendo enseñanzas sobre la visión, porque nuestra vida está regida por un determinado sistema de creencias. Tenemos una genealogía, tenemos una cosmovisión.

Quizás empezaría por esto: no somos conscientes de esta cosmovisión. Porque ahora vamos a hablar de visiones, de sellos, de puntos de referencia que cuestionan nuestra manera de ver las cosas y que, de alguna manera, nos acercan más, según el budismo, a lo que hay. Pero tenemos que empezar asumiendo que tenemos un sistema de creencias, que no representamos una especie de neutralidad, que no somos la referencia neutra del mundo. Por muy europeas que seamos.

¿Somos conscientes de esto? ¿Hay que hacer un poco más de pedagogía sobre esto? Si hace falta, se hace. Pero es importante entender que nuestra mirada tiene un sesgo. Tenemos un complejo sistema filosófico inculcado que determina cómo es la realidad. Y esto es la influencia de nuestra educación, de nuestra sociedad, de nuestros iguales, de lo que sea. Vemos las cosas de una determinada manera, tenemos unos credos.

Lo digo porque, si no, va a ser complicado. Será como luchar entre lo que es "lo neutral" y una especie de creencia ajena y exótica que va a venir a ponernos en cuestión. Pero no es eso. Es una propuesta contra otra propuesta. Nosotros representamos una propuesta. El cientificismo es una propuesta. El materialismo es una propuesta. No es "la verdad". Esto es importante, aunque sea la propuesta que escogemos y que nos va bien. Esto es maravilloso. No sé si habéis hecho del todo esa elección o simplemente es lo que hay y ya está, pero en cualquier caso ahora tendremos la oportunidad, porque en el momento en el que se nos ponen unas cuantas propuestas delante, tenemos la necesidad —o la responsabilidad— de tener que escoger y decir: "Esto, no", "esto, sí", "esto otro, sí".

Esto es importante también, porque a veces tenemos la sensación de que sacudiéndonos de según qué influencias, nos quedamos sin influencia, o sin credos. No es como decir "yo no tengo referencias". No hablamos así, en términos religiosos, que es un poco demasiado estrecho, pero creo que nos podemos entender... En realidad somos extraños, porque en cuestiones metafísicas, como no lo hemos pensado mucho, nos hemos hecho la picha un lío, si me permitís la expresión, porque de golpe hay mucha superstición, pero no acabamos de saber del todo qué pasa. Entonces, es una mezcla de supersticiones: "Bueno, yo creo que hay algo...". No es verdad. Son manifestaciones muy vagas, muy mediocres. Somos extraordinariamente exigentes con muchas cosas en nuestra vida, y en esto, precisamente, somos extraordinariamente mediocres. No nos hemos ni dedicado un ratito decente. Y, al final, desde aquí estamos construyendo el mundo.

La mente es esto. El problema es que, desde una visión materialista, no. Desde una visión materialista, asumes que las cosas son, y punto. Y tampoco te fijas demasiado. Y más desde este sesgo esencialista que es propio de las tradiciones abrahámicas, de que las cosas son, y punto, ¡y tan punto que te puedo invadir y obligar a practicar lo mío! Porque las cosas son, y punto. Este convencimiento de que hay lo esencial, y de que es conquistable de alguna manera, es un lío. Es un lío importante. Entonces, asumamos que

tenemos todos estos sesgos. Asumamos que no es una batalla desigual entre propuestas filosóficas, entre lo neutral, el sentido común, la razón ilustrada… Esta cosa que representamos que a estas alturas es hasta patético, pero que aún hay gente que se lo cree, y nos lo creemos. A veces miramos al mundo así, desde esta superioridad, "van a venir aquí a explicarnos… qué majos, con sus creencias", como si lo nuestro no fuera una creencia más.

Desde ahí, con alto dominio de la materia, eso sí es cierto y es innegable, con altos avances, innegables, absolutamente beneficiosos si se usan bien; pero de eso: de la materia, que es maravilloso. Desde aquí sería difícil establecer una conversación y un impulso que tuviera algún tipo de credibilidad con algo que consideramos ya de entrada como ajeno, y un poco sin demasiada fuerza, sin demasiada credibilidad. Entonces, asumámoslo. Lo que pasa es que nosotros tenemos una creencia y un sesgo, y estamos observando y entablando una relación con una posible alternativa. Si es así, entonces habrá algo que hacer. Si asumimos ese sesgo, habrá algo que hacer al respecto.

Entonces, "todo fenómeno compuesto es impermanente". Decía que todo fenómeno compuesto es *todo* fenómeno, porque desde este punto de vista, si se analiza, cualquier fenómeno es compuesto. ¿Qué significa que es compuesto? Pues que es dependiente, es interdependiente y está hecho de más de un fenómeno. Su naturaleza descansa en la interdependencia. Es decir, los fenómenos no son esenciales, no son separados, sino que son *en relación*. Hay contingencia, no hay esencialidad. Observas una mesa, y lo que ves es un fenómeno compuesto, porque no hay un fenómeno sólido e independiente en "mesa". Buscas el concepto "mesa", y lo que ves es un compendio, una suma de cosas, una suma de otros fenómenos. Es evidente. Busca la mesa, y vas a ver o el sobre, o la parte de abajo del sobre, o un lado del sobre, o el otro lado del sobre, o una pata, o la otra pata… la mesa es la suma de diferentes fenómenos. Si vas a buscar la esencia de la mesa, vas a tener un problema, porque esa esencia no reside ni en su nombre —porque para mí es "mesa" pero para otra persona que habla otro idioma es otra palabra, y entonces ya tenemos un problema de concepto—, ni en su uso, porque para mí es esto, pero para una hormiga es como una meseta. Es subjetivo a cada cual. Etcétera, etcétera. Esto no lo voy a estirar más porque tiene más que ver con el tercer sello, pero en cualquier caso, lo que nos está indicando es que la mesa es un fenómeno compuesto.

Resulta que todo fenómeno compuesto es impermanente. ¿Por qué no dice "todo fenómeno" y dice "todo fenómeno compuesto"? Porque, en realidad, que sea impermanente es consecuencia de que sea compuesto. En tanto que las cosas componen cosas, hay continuo movimiento. Para que algo sea, tiene que haber una suma de causas y condiciones. Estas causas y condiciones a su vez dependen de otras causas y condiciones, que a su vez dependen de otras causas y condiciones, y así, tan lejos, de manera inconmensurable, e implican necesariamente dinamismo, implican movimiento. No es estable.

Volvamos a la definición de fenómeno: causa, impermanencia, consecuencia. Tienen que tener una causa, son impermanentes y tienen que ser la causa de otra cosa. ¿Por qué es importante ver esto? Porque en realidad, lo que se está diciendo, que es muy bonito de

entender, es que todo está entrelazado, y en esta cadena hay continuo movimiento. Entonces, este análisis que estamos haciendo en realidad es, hasta diría, innecesario. Puede ser necesario porque luego vamos a estirarlo y hace falta esta base lógica y analítica. Pero precisamente la impermanencia es una realidad que se nos manifiesta de bruces, no hay que hacer grandes saltos intelectuales para poder entenderla, como sí que pasa con algún otro sello. La impermanencia está delante de nosotras todo el rato. Solamente hay que querer mirar un poco. Incluso aunque no queramos mirar, se manifiesta. Es inevitable. Es como si lanzas una pelota al cielo: va a caer. Pues si vives, vas a morir. Si empiezas algo, va a acabar. Si reúnes algo, se va a disgregar en algún momento. Siempre. Puede ser dentro de poco, puede ser dentro de un rato, puede ser dentro de mucho, pero va a pasar. Y, si te fijas en concreto, haces como una especie de *zoom in*, eso está pasando en pequeño todo el rato y vemos como hay manifestaciones de la impermanencia amplias y generosas, y vemos que hay manifestaciones de la impermanencia en pequeño, en cada gesto, a cada segundo.

No estamos hablando de una especie de verdad inevitable que de alguna manera tenemos que soportar, como algo agrio con lo que tenemos que comulgar, es algo que forma parte de la realidad. Entonces, claro, para nosotras, aunque sea difícil muchas veces de encajar y de confrontar con cómo estamos viviendo, porque, insisto, tenemos esta manía de apegarnos y de generar proyecciones, de imponerle a la vida unas determinadas proyecciones, en realidad, resulta profundamente liberador cuando integramos la impermanencia en nuestra mirada a través de las contemplaciones, de las enseñanzas y, en definitiva, o en última instancia, a través de la meditación. Porque para nosotras, todo lo que nos acerca a la realidad, a la verdad, es liberador. Y es más problemático, o vamos entendiendo que es más y más problemático, cuando vivimos de espaldas a la verdad.

Es la diferencia, como hemos dicho algunas veces, de entrar a una sala con una venda en los ojos. Vivir como estamos viviendo ahora es no ver lo que hay a nuestro alrededor y darnos de bruces una y otra vez. Intentando buscar grandes claves, a veces seguramente inventándonos y haciendo literatura para que tenga sentido al menos los tortazos que nos vamos dando. Y nos explicamos historias alrededor del fuego, ya que nos dan los tortazos. El budismo lo que dice es: ¿y sí nos podemos dejar de dar tortazos? Bueno, no es tan obvio. No es tan obvio. Y sobre todo cuando te has acostumbrado tanto a que todo son tortazos. El problema es esta resignación que hace la mente para sobrevivir. Es así de curioso, para sobrevivir, es como que te rindes ante la realidad del sufrimiento perpetuándolo.

Esta tradición contemplativa dice: vamos a liberarnos de esto, no tiene ningún sentido. Y, además, lo podemos ir haciendo progresivo. Podemos darnos cuenta de que esto funciona de manera progresiva. No tiene que ser solamente cuando nos liberamos definitivamente y llegamos a actualizar la mente como el Buda. No, no, esto se puede ir viendo. Igual que lo hemos visto a lo largo de nuestra vida en diferentes momentos, cuando de golpe hemos tenido un ataque de sensatez, y hemos visto que eso que habíamos estado haciendo no tenía ningún sentido. Y se nos cae, de alguna manera, esa venda.

Esto se tiene que poder llevar a todos y cada uno de los sesgos, todos y cada uno de los oscurecimientos que tiene nuestra mente, según el budismo. Y esto se empieza, o debería empezarse, por ejemplo, a través de este sesgo de la visión de la permanencia. Nos está complicando la vida enormemente. Está haciendo que vivamos de una manera extrañísima. De verdad, complica nuestras relaciones, complica la idea que tenemos de nosotras mismas, complica entonces la idea de qué papel tenemos que hacer en el mundo, de lo que significa *vida*... Hace, por ende, que no nos hagamos las preguntas que nos tendríamos que hacer. Nos desvía incluso de empezar a hacernos preguntas. O, dicho de otra manera, cuando empezamos a integrar la impermanencia, entonces nos empezamos a hacer preguntas. Así de importante es.

Es impermanente, la vida es impermanente, las situaciones son impermanentes, pero no las vivimos como si lo fueran. La impermanencia haría que, si estuviéramos alineadas con ella, naturalmente nos hiciéramos las preguntas adecuadas, que tuviéramos las relaciones adecuadas con las cosas, que viviéramos de manera afinada con lo que tenemos en las manos. Y no lo hacemos, porque hay ese sesgo eternalista o de permanencia. Lo que estoy diciendo es que, al final, el entrenamiento más importante en el camino budista, y especialmente en el *mahayana*, es el desarrollo de la sabiduría. Es comprender, y esto solo lo puedes hacer si estás en contacto con las cosas y, por lo tanto, si te libras de los posibles sesgos o las posibles distancias, los posibles obstáculos que te separan de las cosas. Y uno de los errores más importantes es asumir que las cosas son permanentes, creer que los momentos buenos durarán, que las personas estarán siempre con nosotras y que nuestros cuerpos no cambiarán, entre otras infinitas cosas.

Entonces, ¿por qué tenemos este sesgo? ¿Por qué tenemos esta proyección eternalista? Es importante entenderlo porque en realidad nos da a entender diversas cosas, no solamente la impermanencia, sino la capacidad de generarnos problemas. Cómo, en realidad, nos hemos construido nuestra propia cárcel. La mente tiende a simplificar la realidad para poder gestionarla. Es el primer gesto fundamental de supervivencia. Lo veremos sobre todo en el tercer sello: cómo hemos creado, cómo nos hemos generado este *sarao*. Y tiene mucho que ver con esta necesidad de control y de querer gestionar.

Depende de cómo se mire, esta tendencia a simplificar es útil. Pero el problema es que nos aleja de ver la verdadera naturaleza de las cosas, de la dinámica de las cosas. Y en vez de ver el flujo constante que supone esa contingencia, en vez de ver la magnitud de la casi inconmensurable red que supone la realidad, lo que hacemos es clasificar las cosas como si fueran fijas. Necesitamos poder manejar las cosas. Y, en algún momento nos hemos creído que para manejarlas tenemos que cristalizarlas. Necesitamos referencias cómodas. Y la comodidad resulta que para nuestra mente, para nuestro sistema, tiende a ser una realidad simplificada.

Voy a poner un ejemplo de esta comodidad, de cómo simplificamos y de qué significa cristalizar, porque creo que todo el mundo puede estar más o menos de acuerdo con lo que estoy diciendo, le puede resonar de alguna manera. ¿Qué significa esto? Significa que, por ejemplo, ante una experiencia que me parece totalmente desconocida, la manera de

simplificar y de fijarla es inventándomela. Estamos inventándonos una y otra vez las cosas en vez de, simplemente, sostenerlas y atenderlas por lo que son, en relación a lo que son. Lo que voy a hacer es coger algo que tenga que ver con lo propio, con lo que ya sé, y voy a imputar eso ahí. Necesito poder gestionar esto y necesito que sea cómodo. Por eso voy a, de alguna manera, inventarme, imputar a eso desconocido algo familiar. Sea agradable o sea desagradable. Lo familiar ya va a venir con esa carga. Por lo tanto, es fácil que clasifique esa nueva experiencia en agradable o desagradable, no dependiendo de su propia realidad, sino de lo que yo le estoy imputando, de mis memorias. Y eso, como veis, fija. Eso, como veis, cristaliza. Eso le quita el dinamismo, lo que era ya no es. Ahora es una cosa manejable, es una cosa propia, es una cosa que yo conozco, reconocible.

Así le estamos quitando complejidad a la realidad. Es la primera vez que estamos viviendo esta situación ahora, aquí, en esta sala de meditación. Todas y cada una de vosotras, una vez llegasteis ayer aquí, para no sentiros abrumadas por la situación, habéis tenido que fijar lo que estaba pasando, clasificarlo de alguna manera. Y es normal, es un mecanismo de supervivencia, pero limita la realidad. Esta situación es extraordinariamente compleja, y seguramente podemos verlo en esto o en otros momentos, cómo la complejidad es lo que le otorga, en realidad, belleza. En tanto que es desconocida y que tiene que ver con cosas que se nos escapan: ¿Qué carajo es esto? Pero no sabemos sostenerlo, esto.

Este es un ejemplo. Podría poner el típico ejemplo de cómo lo hacemos con una relación de pareja, seguramente lo haré también, porque es necesario, pero creo que así se puede entender qué significa sacrificar el dinamismo de la realidad. Esto que está pasando, esto que se está manifestando ante nosotras, esto que estamos percibiendo a través de los sentidos, es complejo. Y no estamos nada acostumbradas a gestionar, a sostener la mirada a esa complejidad, a la incomodidad de lo complejo o de lo no familiar, lo extraño. Y entonces lo que hacemos es imputarle una serie de referencias reconocibles: “Esto es más o menos como esto, más o menos como aquello”, y de esta manera vamos limando su naturaleza, su carácter complejo. Complejo en este sentido, en tanto que interdependiente. Complejo en tanto que apunta a cosas que no sabemos, que se sostiene por cosas que no sabemos y que, de golpe, ya no nos importan. Puede ser una gran fuente de inspiración, esto que estáis viendo, la causa de una especie de refugio. Puede ser un refugio mundano, incluso. Por ejemplo yo, aquí, como alguien que puede solucionar problemas. Puede ser un hombre blanco ejerciendo una posición de poder, otra vez, y ya está.

Vivimos en este desencaje, porque como necesitamos protegernos de la realidad que nos sobrepasa, a la que nuestra mente está muy poco acostumbrada y ya casi por hábito, inercialmente, la va simplificando, descarta muchísima información, muchísima. Vivimos en una especie de desencaje. Al final nos convertimos en esclavas de esta simplificación, de esto que en términos funcionales podría tener sentido.

Todo lo que nos aleja de ver la verdadera naturaleza dinámica de la realidad, desde el punto de vista de esta tradición, acaba generando causas de sufrimiento. Es lo de llevar la venda en los ojos, lo de no saber por dónde nos estamos moviendo. Al soltar algunas

referencias, una cantidad de información importante, creyendo que las que nos hemos quedado son las importantes, al final nos hacemos daño, porque no tenemos ni idea. No sabemos lo que es importante en realidad, y lo que no es importante.

Esto, en el caso concreto de este primer sello, nos lleva a vivir como si las cosas no cambiaran: relaciones, logros, incluso estados mentales. Construimos identidades sobre estas estructuras y resulta que no tienen estabilidad real. Y cuando confías en un puntal que es inexistente, en el momento en el que quieres apoyarte ahí, te llevas una buena hostia, un buen trompazo. O, dicho de otra manera, cuando [estas estructuras] inevitablemente cambian, sentimos frustración, confusión, dolor… Sufrimos. Es básicamente contar con que hay algo ahí que no existe.

Nuestra manera de vivir es generando pequeños refugios. Gestionamos la angustia de sabernos, de manera intuitiva, seguramente, o inconscientemente, con los ojos vendados, generando, como decía antes, literatura alrededor de un fuego, buscando explicaciones de manera errática o de cualquier manera, o incluso a veces a la desesperada. No está mal querer dejar de sufrir, el problema es que no entendemos la causa de nuestro sufrimiento y, desgraciadamente, cuando queremos apagar el fuego lo hacemos echándole más aceite. Tenemos el impulso de apagar el fuego, pero no sabemos qué es lo que causa el fuego, y le echamos más combustible. Y esto es lo que nos mantiene quemándonos continuamente. "*Bhikkhus*, todo arde", como decía el Buda a esos monjes, "monjes, todo arde", y arde a través del fuego del apego, arde a través del fuego de la aversión y arde a través del fuego de la ignorancia. Seguimos generando las causas del fuego que nos está consumiendo.

¿Cómo es vivir basándonos en lo permanente? ¿Cómo es nuestra vida? ¿Cómo es vivir basándonos en que las cosas son permanentes? Por ejemplo, es gestionar una relación asumiendo que va a durar para siempre. Es involucrarnos, por ejemplo, en un proyecto pensando que lo vamos a poder culminar. Es generar un apego a una expectativa. Es proyectar que eso se va a poder culminar tal y como nosotros estamos imaginando: "Yo contigo voy a poder casarme y tener hijos". No sé si esto está a la orden del día, pero es un clásico. En realidad, esto está más a la orden del día de lo que se quiere reconocer. Muy alternativas… pero al final, ¿por qué? ¿Para qué surgió la idea de familia, o la institución familiar? Tenía un propósito: proteger. Una especie de refugio social. En términos conservadores, para hacer que la cosa funcionara. Lo que pasa es que claro, se tiene que ir actualizando, y luego cualquier supuesto que se basa en la permanencia está condenado al fracaso.

Vamos a ver cómo vive esto el budismo, si es que no lo habéis escuchado ya, seguramente, muchas veces. El otro día escuchaba —parece que casi salía en nuestros pódcasts— a un maestro que pensé, ¿a ver si va a escuchar el pódcast de Casa Virupa, este maestro?, porque yo no lo había oído nunca hablar de relaciones, y nosotros no paramos de hablar de relaciones. Además, es monje. Es súper interesante, no creo que escuche el pódcast de Casa Virupa… Creo que además mucha gente lo conoce, aquí. No es español, pero imparte enseñanzas también desde la Escuela Sakya. Es Khenpo Rinchen,

muy apreciado desde este proyecto. Ahora veréis por qué me atrapo. Decía: “Cásate con aquella persona de la que te estaría bien divorciarte”. Como normalmente hablo mucho de esto, me pareció como aire fresco, una nueva imagen con la que nos podemos referir. Y esto es interesante porque es un ejemplo de cómo se integra desde el Dharma la impermanencia ya en la decisión de juntarte con alguien o empezar algo. Dicho de otra manera, ten en cuenta, desde el principio, que eso se va a acabar.

El problema de relacionarnos con las cosas como si no se acabaran es que, cuando se acaban, nos coge por sorpresa. Y hay pocas cosas peores para la gestión emocional que la sorpresa. A nivel de tener margen de maniobra, de poder disfrutar, de responder ante la vida y no simplemente ir reaccionando, hay pocas cosas peores que la sorpresa. El susto, el no prevenir. Y este es nuestro problema: aunque hay un eco de conciencia que te dice que te vas a pegar un tostón importante, que esto va a doler, aunque lo sabemos, hay algo ahí y decidimos no mirarlo. ¡Tenemos esta capacidad! En el momento que decidimos no mirarlo, no os penséis que es “pero bueno, todo cae por su propio peso”. No, no, nos va a sorprender igualmente. Es escupir al cielo. Decidir “pues oye, voy a empezar esta relación y voy a decir que, ¿y si es para siempre?”.

Al principio, porque son las primeras, es normal. Cuando no son las primeras es porque “ahora ya he aprendido la lección”. Y no dejamos de tener referentes a nuestro alrededor, extrañísimos, en los que parece que sí. Y hay ¿qué, una pareja de ancianos que conozcamos directamente que lo hayan llevado bien esto, hasta el final? Directamente, no que sale en el telenoticias del 15 de julio de Antena 3, que no saben qué poner y ponen la historia de Mariano y Julieta, que “fíjate qué majos que han llevado los 90 y pico siendo felices”. Fijaos, es que es una gran apuesta vital, y se basa en este tipo de asunciones. ¿Nuestros padres son ejemplo? Hay gente que sí, pero igual, ojo con hacer una apuesta por un caso que ha funcionado. Científicamente no tiene mucho sentido, no es riguroso. De verdad, no bromeo. Empezar una empresa, un viaje, porque un caso [ha funcionado] es una estadística *flojita*. Tened el morro de echar una buena encuesta, a ver qué tal.

Antes había un componente trascendente en la necesidad del vínculo, incluso, como de protección. Ahora, ¿qué es lo que nos hace sobrevivir? Además, en un modelo monógamo. ¿Que estamos bien? ¡Perfecto! ¿Que nos va estupendamente? ¡Maravilloso! Pues prepárate para cuando no vaya bien, porque en algún momento no va a ir bien. Quizás os lleváis perfectamente, pero es que te vas a morir, o se va a morir. ¿Qué nos creemos?¿Que podemos vivir de espaldas a eso y que no pasará nada? Nos va a coger por sorpresa, y entonces, ¿qué? Nos podríamos haber preparado. La única cosa para la que tiene sentido prepararse es para lo que sabes que seguro que te va a pasar. La degeneración y la muerte se van a manifestar seguro, de una manera o de otra. Seguro. Puede ser por lo más normal, que es porque gestionamos las cosas *regulín*, y que no entendemos las causas y las condiciones que hacen que las cosas sean y por lo tanto nos las cargamos. Es lo más normal, no pasa nada. O puede ser porque los elementos, al final, acaban disgregándose. La materia degenera, enfermamos, nos morimos. Esto se tiene que tener en cuenta, por responsabilidad vital. Por una misma y por las demás, porque no se puede ir plantando

semillas de esperanza basadas en un caso de Julieta y Mariano, o porque llevo unos años bien. ¿Cuántos? ¿10, 15, 20? Es muy poco responsable.

Muy de espaldas quieres vivir, muy al límite estás viviendo cuando solo te estás centrando en tu experiencia. Seguramente rodeado de mucho fracaso y seguramente también de degeneración, enfermedad y muerte. Y si no, pues espérate. No se puede luchar contra esto, pero sí se puede luchar contra la sorpresa. Sí que podemos rebajar la frustración. Pacificar la confusión. Esto sí se puede. Es poniéndole el foco. Es asumiendo que esto pasa, teniéndolo en cuenta desde el principio, desde el primer momento que algo empieza, asumiendo que se va a acabar.

A medida que desde la práctica desarrollamos calma mental, o *samatha*, y visión penetrante o *vipassana*, como decía al principio, empezamos a ver el desencaje que supone cómo son realmente las cosas y cómo las estamos proyectando o interpretando. Esa distancia es lo que el Dharma ubica como ignorancia: no ver lo que está pasando, sino proyectar lo que queremos ver, o proyectar, también, lo que tememos ver. Cuando reconocemos la impermanencia, nos damos cuenta de que el sufrimiento no está en lo que ocurre, sino que está en nuestra resistencia a que ocurra. En este caso, en la resistencia al cambio. Desde el punto de vista de nuestra tradición, hay una confusión, a veces, cuando se habla de *dukkha*, que es este sufrimiento del que habla el Buda en las Cuatro Nobles Verdades, "todo es sufrimiento, todo es *dukkha*". *Dukkha* está ligado a la impermanencia. En tanto que hay impermanencia, hay sufrimiento. Pero no es cierto. Esto es una mala interpretación de las enseñanzas. No es que todo lo que es impermanente nos hace sufrir, es nuestra relación con ello. Es la fijación lo que nos hace sufrir. Es la resistencia lo que nos hace sufrir.

Además, esta confusión ha hecho que tradicionalmente la interpretación que se ha hecho del budismo de los orígenes, que se puede llamar también budismo *theravada,* y se practica sobre todo en el sudeste asiático, hace la práctica muchísimo más descarnada y poco disfrutona, cuando el budismo es una manera de aprender a gestionar. Es una tradición extraordinariamente hedonista: "Aprende a disfrutar del deseo, aprende a entender cómo funciona, aprende a manejarlo". El deseo es lo que te libera. Pero si no entiendes, parece que porque todo es impermanente, porque todo nos genera sufrimiento, entonces hay que renunciar a este mundo y hay que ir a otro. Esto no es así, es aquí donde podemos estar bien. La liberación es aquí.

Cuando reconocemos la impermanencia nos damos cuenta de que el sufrimiento está en nuestra resistencia al cambio. Aceptar la impermanencia es dejar de luchar contra corriente. No es resignarse, en ningún caso, sino que es vivir con más lucidez. Es asumir o encarnar la libertad de haber entendido y asumido que ya no estamos esperando que algo dure eternamente, sino que estamos disfrutando de lo que está, mientras está. Y aquí tengo que citar a Dzongsar Khyentse, citando a Rumi, cuando habla de esta preciosa analogía que es la de gestionar y tratar nuestras relaciones como si fuéramos una casa de huéspedes donde la gente llega, se hospeda, le damos nuestra mejor habitación, intentamos que pasen un muy buen rato y asumimos que en cualquier momento se van a

ir. Y desde esa calidad de relación, de vínculo, estaremos mucho más alineadas con lo que es y tendremos la capacidad de sacarle el mejor provecho.

Esto pasa con las relaciones, pero también con lo que hay en nuestra mente. Asumamos lo que sea que viene, entendiendo que se va a ir. También nuestras emociones, nuestras aflicciones, la alegría, la tristeza, el amor, la pérdida... van a venir, pero se van a ir, también. Cuando vamos entendiendo esto nos situamos en un lugar muy interesante donde la impermanencia ya no es una amenaza, es una buena noticia. Así es como Khyentse Rinpoche empieza uno de sus capítulos en *What Makes You Not a Buddhist*. Es la base de toda transformación. Gracias a que las cosas son impermanentes, la mente se puede liberar. Si no, no podríamos madurar, no podríamos liberarnos de las aflicciones, no podríamos desvelarla. Es la base de toda transformación. Si las cosas no cambiaran, jamás podríamos sanar, no podríamos crecer, y en última instancia, como decía, no podríamos despertar. Por lo tanto, es una altísima aliada. La impermanencia nos ayuda a manejar muchísimo mejor el sufrimiento, porque entendemos que es transitorio, que la confusión es transitoria. Y, asumir la vida así da espacio para ligarlo directamente con la capacidad de ser amplísimamente agradecidas, de valorar más las cosas. Entendiendo que pasarán, y por lo tanto que merecen más nuestra atención y nuestro cuidado. Desde el punto de vista de esta tradición contemplativa, cuanto más cerca estamos de la impermanencia, cuanto más integrada está nuestra visión a la impermanencia, más orgánicamente nos apetece cuidar de lo que sea que tenemos entre las manos, lo que sea que se está manifestando delante de nosotras. Más agradecidas somos, y también más responsables nos sentimos.

Luego, asociado a esta perspectiva hay, en nuestra tradición contemplativa, un siguiente nivel, que es que en cada instante, en cada situación, cuando estamos enfocándonos en esta realidad de la interdependencia o la realidad de la impermanencia, vemos que en cada momento hay una muerte, pero hay también un nacimiento. En cada situación, en cada etapa, en cada relación, en cada conversación, y en cada decisión hay una muerte, pero también hay la posibilidad de un nacimiento. La muerte, en realidad, es la antesala de un nacimiento. Tiene que haber muerte para que haya un nacimiento. Si aprendemos a sostener y a ver que cada momento que pasa muere, que cada instante que comienza es nuevo y que, por lo tanto, tenemos ahí toda la potencialidad, todo el margen de maniobra, la posibilidad...Esto esconde una de las enseñanzas más preciosas e importantes de esa tradición contemplativa. Lo decía al principio, en realidad estaba ahí encriptada, pero es que podemos plantar, conscientemente, lo que creamos más conveniente. Y esto puede pasar gracias a que hay impermanencia. Porque hay impermanencia, podemos decidir no volver a plantar lo de siempre. Tenemos margen de maniobra. En tanto que todo acaba, que hay muerte, hay la posibilidad de nacer de una manera diferente. La muerte no es algo que solamente tenemos que ubicar al final de la vida sino que tenemos que aprender a valorarla y apreciarla en todo nuestro entorno. En cada respiración hay un poco de muerte, en cada paso, en cada despedida hay un poco de muerte. Y poco a poco esto nos va a enseñar a morir.

Nuestro sistema está absolutamente enfocado en prescindir de esta segunda parte de la degeneración y de la finitud. Está absolutamente obcecado en el momento del nacimiento y en el de la eclosión, de la juventud, ¡en todo! Dice el Buda que incluso cuando observamos un fenómeno, intentamos verlo siempre en su parte más exuberante y no en su degeneración o en su finitud. Y hablo de un fenómeno que puede ser una mesa. Pensamos en una mesa y no pensamos en esto [señala la parte lateral de la mesa], pensamos en esto [señala la parte superior de la mesa]. Lo hacemos con absolutamente todo. Por lo tanto, entendiendo que nos puede ir muy bien prepararnos, entendiendo que nos puede ir muy bien asumir la degeneración, asumir la impermanencia, el Buda nos recomienda que nos entrenemos a ver la muerte en todo lo que se manifiesta a nuestro alrededor.

Si nuestro sistema, ya por hábito, está acostumbrado a rechazar la idea de la impermanencia y de vivir las cosas de manera eterna, el colmo de esto, la sublimación de esto es, evidentemente, lo que tiene que ver con nuestra propia finitud, nuestra propia muerte. Esa es la batalla entre las batallas que tiene nuestro sistema. Si a nuestro sistema le cuesta asumir la impermanencia, es porque le cuesta asumir la impermanencia, la finitud o la transitoriedad para con él mismo. De ahí que el budismo insiste en que, entre todas las contemplaciones sobre la impermanencia, la más importante es la contemplación sobre la propia muerte. Y como dice Khyentse Rinpoche, los humanos pensamos en cosas extraordinarias, pero no pensamos casi nunca en nuestra propia muerte, y es lo más seguro que tenemos. No hay nada más seguro.

Podemos ver este miedo y esta resistencia en términos de creencias y, de alguna manera, más o menos racionalmente, pero hay una parte muy irracional que tiene que ver con un sistema que no se quiere asumir finito. Un sistema que, como veremos cuando hablemos del tercer sello, en realidad, se ha montado en base a una mentira y por lo tanto le escuece mucho asumir su propia transitoriedad, porque asumir la transitoriedad o la finitud del ego es asumir que no es separado, que no es fijo, que no tiene existencia inherente. Y de manera muy inconsciente nos rebelamos fuertemente ante esto. ¿Qué sentido habrá tenido todo? Tanto esfuerzo, tantas manías que proteger, tantas filias, tantas fobias con las que identificarnos, ¿para qué todo, si resulta que no teníamos existencia inherente, que era todo una mentira, un espejismo? Tanto esfuerzo, tanto trabajo. Tanta voluntad de reconocimiento, y resulta que no hacía falta.

Como esto nos subleva un poquito, básicamente hacemos lo que hacemos con todo lo que nos subleva, que es apartarlo: “Ya lo gestionaré”. Si pudiéramos, más o menos, calcular… “Pues oye, lo gestionaré dentro de 10 años, porque en 10 años no se me va a morir nadie, no va a haber degeneración y no me voy a morir yo tampoco”, perfecto, si tuviéramos este tipo de información. Pero es que no la tenemos. La muerte es incierta. La nuestra, y la de la gente que nos rodea. No es una exageración: la muerte es incierta. Nos podemos morir ahora, al salir de la sala. Ahora mismo se puede caer el techo. No es una exageración. La muerte es incierta. Es poco probable, pero no es improbable. Y tenemos que basarnos en esto.

Esto es lo inconsciente, pero de manera más racional hay una especie de desconocimiento. Esto es lo que nos aterra: lo que habrá luego. No tenemos mucha literatura, el cientificismo además nos ha arrebatado cualquier explicación de estas de literatura generada alrededor del fuego. ¿Veis esta imagen de inventarnos cosas alrededor del fuego porque nos reconforta el alma? Si habéis ido al *cau* [grupo scout] o al *esplai*, o habéis hecho algo así, es como que haces unas canciones, te inventas un poco la vida, te das unas explicaciones que de alguna manera te... Pues esto es la humanidad: no tenemos ni idea de lo que pasa, y entonces, a veces, incluso nos lo inventamos. Lo digo a menudo: para alguien que practica y entiende cómo funciona la mente, es muchísimo mejor alguien que tiene sus creencias a la hora de morir, que alguien que no sabe absolutamente nada, que ni se lo ha planteado y es un tabú, y cada vez que sale el tema prefiere decirles a sus amigas "no, no, no habléis de este tema que me da ansiedad". Ahora, la ansiedad es una barrera para que las cosas importantes pasen, depende de cómo. Claro que te da ansiedad hablar de la muerte. Pero que te dé ansiedad [no] significa que no lo tengamos que hacer, *my love* [querida]. Es mejor tener una explicación.

El budismo opta por no inventársela. Pero supongo que esto lo dicen todas las tradiciones. Cada uno escogerá. A nosotros nos secundan los científicos —sé que esto os gusta—. Y, a la hora de morir, resulta que si tienes que contratar a alguien en el Clínic o en Sant Joan de Déu, si los del Opus te dejan, porque tienen el monopolio de los acompañamientos, resulta que para saber acompañar bien es extraordinariamente interesante la gente que tiene *background* [formación] budista. ¿Por qué? En realidad la explicación no es que hayamos acertado la expresión cosmológica, que quizás también, pero ahora no ha lugar; el tema es que no nos da miedo. De nuevo, es una tradición que no impone, no se zambulle en una invención, en un cuento, para apartarse de lo que hay, sino que lo que hace es intentar entender qué es lo que está pasando ahí. El budismo todo el rato está intentando no separarse de lo que pasa en la propia mente. Nos obsesiona investigar qué somos y qué nos pasa. Y nos aborrece la idea de rendirnos y decir que como no lo entiendo me lo voy a inventar, que es lo que suele pasar. "Como no lo entiendo, le voy a llamar *trascendente*". No, vamos a ver qué pasa. Vamos a aguantar la mirada hasta el final. Y vamos viendo que lo que no vamos entendiendo y, sobre todo, cuando afinamos nuestra capacidad atencional e introspectiva —estoy hablando de estadios de profundidad de meditación— es que esto que no entendíamos en realidad no es que no lo entendíamos, es que no nos gustaba.

Nos pasa normalmente, esto. "No te entiendo, no sé qué estás queriendo decir". Sí lo sabes, pero no te gusta. Hay que respetarlo, pero esto nos pasa también con nuestra propia humanidad. Y lo que da el Dharma son herramientas para no reaccionar, para no sobreidentificarse con eso que está pasando. Entonces claro, cuando no te sobreidentificas no te da tanto miedo. No es "¡ua, ua! ¡Esto me está pasando a mí, yo soy esto y estoy teniendo esta experiencia!", sino que es mucho más tranquilo porque lo ves con un poquito de distancia. Esta distancia es lo que garantiza la calidad de la investigación. Tenemos la capacidad, en realidad, de enfrentarnos a este tipo de momentos con más lucidez.

Igualmente, de manera general, como nadie ha venido a decirnos qué es lo que hay, pues no lo sabemos muy bien. Y tampoco nos creemos las cosas que nos dicen, pero hay un miedo atroz por perder lo que conocemos, a veces, incluso, en relación a una especie de juicio por lo que hicimos o no hicimos, por dejar cosas a medias sin resolver. Entonces, de nuevo, el miedo a la muerte es inevitable. Pero eso se puede trabajar. El primer paso es reconocerlo, asumir que está ahí, qué está pasando. Luego hay que prepararse. ¿Cómo se prepara uno? Recordándolo diariamente, lo más a menudo posible. Como decía antes, viéndolo en cada situación, pero también siendo lo más coherente posible con eso que vamos viendo. Por ejemplo, vamos a dejar menos cosas pendientes, vamos a intentar practicar lo más posible. Si vemos que algunas enseñanzas tienen sentido en relación a cómo enfocarnos mejor para el momento de la muerte o cómo acompañar mejor, vamos a hacerlas. Si sabemos que alguien —esto para quien practica, para las más veteranas— nos puede enseñar *phowa* o ejercicios para morir de manera consciente… Hay que intentar chantajear a los maestros y las maestras para que nos enseñen esto. Vamos a ser lo más coherentes posible. Siendo lo más evidente que va a pasar, vamos a prepararnos lo mejor [posible]. Todas nuestras fichas tienen que ir ahí. Cuanto más presente tengamos la muerte, como decíamos antes, más presente tendremos la finitud. Más orgánicamente nos apetecerá cuidar nuestra experiencia presente, nuestra vida.

Por lo tanto, no hay herramienta que dé más contraste, más luz a la vida, que tener en cuenta la muerte. La muerte es nuestra principal aliada para vivir. Cuanto más cerca tengamos a la muerte como idea, mejor vamos a vivir. Esto se puede ver en gente que practica desde hace años, en maestros que esto lo tienen realizado, por cómo se relacionan con la gente, con las cosas que les rodean, con los problemas que les vienen. Hay algo extraordinariamente reconfortante en ver a alguien que vive de manera más alineada con esto que estoy diciendo.

La propuesta que os voy a hacer es para que podáis seguir contemplando durante este rato. Hagáis lo que hagáis, hasta que nos volvamos a encontrar. Además, habrá bastante silencio mañana por la mañana, algunas meditaciones que también tendrán en cuenta esta perspectiva, y nos volveremos a encontrar mañana por la tarde. Os pido que tengáis, durante este rato, en cuenta lo siguiente: os voy a dar, en realidad, hasta tres posibles investigaciones. No nos lo acabaríamos, y por eso hay semanas de enseñanzas que solo van de la impermanencia, que ya sería suficientemente rico e importante. La primera es: identificad tres cosas que deis por sentado como estables, y observadlas. Estas tres cosas pueden ser externas o internas, sobre el mundo que tenéis a vuestro alrededor, sobre vuestra realidad, o sobre alguna cosa que esté en vuestra mente. Observad cómo cambian, o qué les pasa durante estas horas. La siguiente es: haz una pausa de vez en cuando y observa algo que acaba de terminar, busca el final en esa experiencia; una conversación, una comida, una emoción, una sensación. Y nómbralo. Obsérvalo y nómbralo: "Esto acaba de morir, esto ya no vendrá más". Y observa qué sientes. Y luego, os pediré que antes de dormir escribáis tres cosas por las que sentís gratitud hoy, sabiendo que no estarán para siempre.

Y esto es todo. Si os parece, vamos a dedicar los méritos para eso.

[Dedicación de méritos]