

---

# Los Cuatro Sellos del Dharma

## Enseñanza de Claude É Mon Cannizzo – julio 2020

El primer aspecto del Óctuple Sendero es la comprensión justa, que también podría llamarse la visión correcta. Ver y comprender correctamente es imperativo. Para eso tenemos que ver las cosas más profundamente que con la visión ordinaria. Como si estuviéramos diseccionando lo que estamos mirando, no solo viendo lo que es visible, sino viendo todos los aspectos de la existencia de una cosa.

1. **Todos los fenómenos compuestos son impermanentes.**
2. **Todos los fenómenos compuestos son sufrimiento.**
3. **Todos los fenómenos compuestos carecen de un yo.**
4. **Solo el Nirvana es paz.**

**Para empezar, debemos comprender qué es un "fenómeno compuesto".**

Todo lo que aparece está compuesto. Como ha aparecido tiene un nombre. Lo que se nombra queda limitado/circunscrito a lo que se supone debe ser. Tomamos una silla, está formada por varias piezas de madera. Si cortamos la silla por la mitad esta pierde su utilidad y deja de ser silla, en cualquier caso ya no se la puede llamar silla.

Más cerca de nosotros, un ser humano es también un fenómeno compuesto viviente. Si se corta por la mitad, ya no puede vivir, ya que solo es en su totalidad que puede estar vivo. Aún más cerca, pero esta vez invisible: nuestra mente también es un fenómeno compuesto, ya que está compuesta de momento de conciencia en momento de conciencia, pero ninguno de ellos por sí solo es en sí mismo la mente misma. En definitiva, un fenómeno compuesto es un fenómeno que pierde su identidad cuando se le corta y se le descompone.

Por otro lado, un fenómeno no-compuesto es el que de hecho no se puede descomponer. Por ejemplo el espacio. No importa cómo intentes cortarlo por la mitad, siempre habrá espacio. No pierde su identidad, porque no se puede descomponer. Más material: el agua, puedes intentar cortarla por la mitad pero no quedará un lado y el otro.

Centrándonos más concretamente en el tema de los cuatro sellos, el Nirvana es también un fenómeno no-compuesto, ya que no puede estar contenido ni en el espacio, ni sujeto al límite del tiempo. En definitiva, un fenómeno no-compuesto no pierde su identidad...

## 1. Todos los fenómenos compuestos son impermanentes.

Todo lo que nace está destinado a desaparecer. Todos los fenómenos son compuestos y, por lo tanto, impermanentes. Nada es eterno, ya sea nuestro cuerpo en su proceso de envejecimiento y degradación, o la mente con su cortejo de pensamientos que surgen y desaparecen a cada instante.

-----

Incluso el mundo desaparecerá algún día, con el tiempo todo acaba por desaparecer. Hay dos aspectos de la impermanencia:

- La Impermanencia visible que corresponde al hecho de que las cosas y los seres desaparecen, más o menos rápido, o lentamente por el proceso de degradación como la vejez, la enfermedad del ser humano. Es una impermanencia, una transformación perceptible en el día a día.
- La impermanencia invisible. Imperceptible para nuestros sentidos, ella cambia en un proceso muy lento. En el presente, dura sin moverse, sin aparentemente transformarse, por ejemplo una montaña o un continente, pero a pesar de la imperceptibilidad ella se transforma.

Algunos aspectos de la impermanencia los aceptamos, como por ejemplo el cambio de tiempo, el cambio de lluvia a buen tiempo... Por contra, hay cosas que nos cuesta más aceptar. Por tomar solo el ejemplo de la vejez para los seres humanos. Es una impermanencia perceptible, el proceso de transformación debido al paso del tiempo que demuestra que nuestra vida tarde o temprano llegará a su fin.

Acerca de esto Buda dijo: **“La mayoría de la gente olvida que algún día morirá. Para quienes lo piensen, la lucha se calmará”**. Cuando decimos "compuesto" esto simplemente implica una dimensión de tiempo y espacio. El tiempo, como los fenómenos, está compuesto, y por tanto es efímero.

El presente no existe sin el pasado y sin el futuro. Si el momento presente fuera permanente, no habría futuro. Vivir en el presente, como se nos invita a hacer durante el zazen, no excluye el pasado y el futuro, sino que estos solo existen en relación con el presente, que en sí mismo es impermanente.

## 2. Todos los fenómenos compuestos son sufrimiento (*dukkha*).

En las enseñanzas del budismo zen, a menudo nos sentimos perturbados. Principalmente con respecto a dukkha, el sufrimiento. Necesitamos comprender qué se entiende por "todos los fenómenos compuestos son sufrimiento".

Es porque en todo lo que se vive hay sufrimiento. El contenido, así como la escala con respecto al sufrimiento, varía mucho.

### **Comprender la primera de las “Cuatro Nobles Verdades”**

Todos podemos constatar la realidad del sufrimiento, siempre que abramos los ojos.

El Buda da ejemplos tan ordinarios como reales, como la enfermedad, la vejez, la muerte. La traducción de la palabra sánscrita dukkha por sufrimiento es limitada e incompleta. Porque dukkha también incluye las sensaciones, las emociones, las frustraciones que son también parte del sufrimiento.

Por ejemplo estar ligados con cosas y seres que no nos gustan o por contrario, estar separados de las cosas y seres que amamos, o incluso no conseguir lo que queremos y tener lo que no queremos, etc. El sufrimiento puede variar en intensidad y naturaleza. Desde una picadura de

mosquito a un mordisco de perro. O una emoción, como los celos o la ira, que también se sienten dolorosas. Pero, ¿qué hacer con emociones agradables como el amor? No sentimos que el amor sea doloroso. ¿Por qué es doloroso?

Buda dijo que ningún momento de la existencia está completamente libre de dolor y sufrimiento.

### **Hay varios tipos de sufrimiento**

**El sufrimiento del dolor:** es el dolor de orden físico tal como lo conocemos: romperse una pierna o cortarse un dedo... O del orden mental: el miedo, la depresión, la sensación de pérdida o abandono...

Estos sufrimientos tarde o temprano son inevitables ya sea por enfermedad o por vejez.

**El sufrimiento del cambio:** Buda no está diciendo que la felicidad no exista, pero sí está diciendo que en este estado de felicidad hay un sufrimiento oculto que es el sufrimiento de la impermanencia. Si alguien a quien amamos muriera o la vida nos separara de él, sería un gran dolor.

Probablemente todos lo hemos experimentado. Somos conscientes en lo más profundo de nosotros mismos, incluso si nos negamos a admitir esta posibilidad. Es el sufrimiento ligado a la impermanencia.

**Sufrimiento relacionado con los tres venenos de la mente:** deseo y celos, odio e ira e ignorancia. Generan sufrimiento para uno mismo y para los demás. La mayoría de las veces, no lo vemos como sufrimiento. Se necesita una práctica regular de zazen para darse cuenta de esto, y seguir el Óctuple Sendero puede remediar estos sufrimientos.

## **3. Todos los fenómenos compuestos están vacíos**

Ningún fenómeno tiene existencia propia. No existe independientemente de otros seres o cosas del universo. Todos los fenómenos están vinculados en interdependencia con todos los demás fenómenos.

Múltiples elementos intervienen en la existencia de una cosa, todo sucede en interacción con el resto del mundo. Si miramos una planta, solo vemos la planta. Pero para que la planta exista, también necesitamos ver la tierra, el agua de lluvia, la nube río arriba y el océano del que se evaporó el agua. El viento que empujaba la nube sin olvidar el sol que daba su energía...

¡Esta imagen nos muestra bien que nada existe independientemente! Incluso Buda, entre el estado de vigilia y la Vía... La "Vacuidad" es el vínculo entre los fenómenos, un espacio "cero" entre los fenómenos que les da una impresión de existencia concreta sin ver el espacio que compone la interdependencia.

Cuando un "ignorante" ve algo, lo considera como realmente existente, pero el despierto no se equivoca. Nagarjuna en el *tratado del medio* nos dice: *"Llamamos vacuidad a lo que aparece en dependencia. Ésta es una designación dependiente. Es la Vía del Medio. Como no hay fenómeno que no sea una producción dependiente, no hay fenómeno que no esté vacío"*

---

#### 4) Sólo el nirvana se encuentra más allá de los extremos

*"Todo es impermanente, todo está condenado a desaparecer, estamos condenados a sufrir y nuestra existencia es sólo un espejismo".* Este cuarto sello está ahí para no "deprimir". Nos recuerda que hay algo "positivo" en toda esta "negatividad" budista.

El Nirvana está más allá del tiempo. Entonces, en lugar de poner nuestras esperanzas y sueños en cosas que pertenecen a este mundo de efectos engañosos e ilusorios al que nos aferramos, sería prudente practicar la Vía y el Dharma para lograr este "refugio seguro" que es el Nirvana.

**N.B.** ¡El Nirvana no es un lugar sino un estado! En muchas filosofías y religiones, el objetivo final es algo a lo que aferrarse. El nirvana no se inventó (aparte del término), por lo que no es algo a lo que aferrarse.

En cierto modo, este es el espacio "cero", el "punto medio" entre los fenómenos. El nirvana es el momento en que se disipan todas las construcciones mentales. El ideal único del budismo es tratar de hacernos ver la verdad. La vida puede parecer larga, pero solo dura un abrir y cerrar de ojos en el espacio del tiempo.

Todos los sueños sobre una felicidad duradera pero ilusoria nos distraen de la práctica del Nirvana. La búsqueda es larga, toda una vida y tal vez más.

¡No perdamos nuestro tiempo comprometámonos con el Dharma y con la práctica de la Vía!