
Los tres sellos del Dharma

Del sufrimiento al despertar

Teisho de Roland Yuno Rech – Diciembre de 2015

El origen de la práctica del zen es el despertar de Buda a la universalidad del sufrimiento. Nacimiento, enfermedad, vejez y muerte son sufrimiento; no obtener lo que deseamos, perder aquello a lo que estamos apegados es sufrimiento. Resumiendo, los cinco agregados de apego son sufrimiento. Las dos grandes características de la existencia, la impermanencia y la vacuidad, son sufrimiento para quien no las comprende y no las acepta, es decir, para los que continúan identificados con su ego.

La causa es la ignorancia, el no despertar que produce deseos y odios. Estos son los tres venenos, de los que la práctica, con sabiduría y compasión, puede liberarnos. Los tres sellos del Dharma, *dukkha*, *anicca* y *anatta*, dan paso al cuarto: el nirvana. El budismo no es pesimismo, sino una vía de liberación y felicidad auténtica, a condición de no estar apegados. Su práctica fue enunciada desde el principio como la Vía óctuple que expresamos en el zen por *kai jo e*.

¿Cómo puede realizarse esto en la práctica? ¿Cómo transformar los tres sellos del Dharma en despertar?

Estos tres sellos son las características de la existencia: la impermanencia y el no-sí o vacuidad y, el sufrimiento que resulta de su no aceptación. Zazen nos hace realizar un espíritu que no permanece en nada, *hishiryo*: no identificarse con ningún pensamiento, no permanecer en nada, reencontrar la fluidez natural. Es lo que Sensei llamaba “volver a las condiciones normales,” dejar de transmigrar en función de nuestros deseos y de nuestros rechazos, haciendo de nuestra vida un samsara.

El nacimiento es sufrimiento pues es separación. Aprendemos a ser un individuo construyendo un “ego” que rechaza fuera de sí lo que cree ser “no-yo”: los otros, la naturaleza, todo el universo. Nosotros nos encontramos así, separados de nuestras raíces, de nuestra interdependencia con todas las existencias y tenemos siempre la impresión de que nos falta algo. Así comienza el encadenamiento de los deseos por todo tipo de objetos que, finalmente resultan insatisfactorios, pues lo que realmente nos falta, es encontrar nuestra unidad original con todos los seres. Para realizarla, es preciso dejar de pensar con palabras y pensar con el cuerpo entero.

Zazen permite realizar *Shinjin datsu raku*, el abandono de nuestros cinco agregados de apego que forman nuestro falso yo. Esto es posible por la concentración y la observación justa, intuitiva e inmediata, pues, en nuestro nacimiento, no es un ego el que nace, sino una forma transitoria de la naturaleza de Buda. Zazen nos ayuda a deshacernos de la ilusión de ese ego dejando de tomarnos por lo que no somos. Pensar con el cuerpo permite encontrar nuestra unidad con todo el universo. Es el espíritu de fe, no-dos, simbolizado por el *gassho* y las manos en *hokkai join*. Es lo que favorece el espíritu de compasión, de benevolencia y solidaridad. Es

también lo que permite una actitud de amor y respeto por la naturaleza sin la que una verdadera ecología es imposible. Es por eso por lo que la realización del no nacimiento es el nirvana, la extinción de los apegos causa de los tres venenos, que son la avaricia, el odio y la ignorancia. Así, nuestra ilusión ha sido el punto de partida de *bodaishin*, un mal por un bien, resumido por la expresión "*bonno soku bodai*".

Por la práctica de zazen deja de dirigirnos el espíritu de discriminación, ya no distinguimos noble y vulgar. El *samu* forma parte de la Vía, al mismo nivel que zazen, el estudio de los sutras o las ceremonias reunidos en un mismo *gyoji*.

Las enfermedades son el segundo aspecto del sufrimiento evocado por el Buda. Si la práctica de zazen refuerza la homeostasis reduciendo el estrés, ello no impide caer enfermo, pues hay multitud de causas para las enfermedades, especialmente el entorno. Cuidarse se convierte en una práctica que nos da la ocasión de hacernos ayudar y, sentir gratitud por todos los cuidadores. Es la ocasión de meditar sobre la impermanencia y de preguntarse, más profundamente lo que, verdaderamente, deseamos vivir. La enfermedad nos hace, también, solidarios con todos los enfermos, a la manera del bodhisattva Vimalakirti.

La vejez es otro factor inevitable de sufrimiento por todas las pérdidas que ocasiona. Nos hace trabajar el abandono y permite también, desarrollar el maravilloso espíritu de la abuelita. En cuanto a la muerte, forma parte del devenir natural y deja de ser un escándalo. Zazen nos hace morir a nuestro ego y renacer de instante en instante. La muerte no es un pasaje seguido de un nuevo nacimiento condicionado por la fuerza de nuestro karma o de nuestros votos. Pero zazen, es también la experiencia del eterno presente.

No obtener lo que deseamos o perder aquello a lo que estamos apegados son los otros aspectos del sufrimiento con los que estamos familiarizados. El objeto de nuestros deseos termina siempre por escapársenos y es por lo que los cinco agregados de apego son sufrimiento. Pero zazen nos hace experimentar que los cinco agregados son vacuidad. En el fondo, no hay nadie que sufra y, el espíritu es liberado de todo obstáculo.

Así, la Vía de Buda, lejos de ser pesimista, nos abre una perspectiva de vida que tiene un sentido positivo, transformando nuestros sufrimientos en *koan*, que nos dan la ocasión de despertarnos y, por tanto, de liberarnos con todos los seres.

El Dharma nos muestra el camino y los medios para superar los obstáculos. También nos muestra que nuestras ilusiones forman parte de la realidad de la vida: aunque amemos las flores y odiamos su caída, nuestro amor y nuestras añoranzas son *immo*, la realidad tal cual es, sin substancia, como nuestros sueños.

Nuestros votos son como un sueño. Salvar a todos los seres es doblemente imposible pues cada uno, sólo puede salvarse por su propia práctica. Es, finalmente, la práctica la que nos salva poniéndonos en contacto con nuestra verdadera naturaleza que es el bodhisattva Kannon. Es esta naturaleza de Buda quien realmente salva a los seres, como remarcaba Eno. También imposible, como recuerda el *Sutra del Diamante*, mientras creemos que existen seres que hay que salvar, estamos todavía apegados a una noción de ser, de ego, todavía no somos un ser de despertar, un verdadero bodhisattva, y la compasión es dolorosa. Dicho de otro modo, el bodhisattva participa del sufrimiento de los seres por su ego y, los libera por su no ego.

Para ser bodhisattvas nos falta volvernos como niños, practicar “*yuge zanmai*” el *samadhi* del juego, el espíritu *mushotoku*.