



Meditación sobre la impermanencia

Juan Manzanera

Ves que todo se transforma a tu alrededor, ves que todo cambia. Pero no reparas en ello y sigues creyendo que un día alcanzarás algo permanente y seguro. Todo pasa, todo queda atrás, pero sigues anhelando tener todo definitivamente asegurado.

Ves que tus sensaciones, emociones y pensamientos cambian continuamente, ves que cada día tu cuerpo está distinto y que pasas por estados de ánimo cambiantes. Lo percibes pero sigues esperando un estado inmutable de bienestar y equilibrio. Crees que llegarás a la estabilidad, que serás más fuerte que la corriente de la vida, pero nunca lo consigues pues formas parte de ella.

La vida es pasajera y efímera. La ropa que llevas se está desgastando a cada momento y un día, sin darte cuenta, ya está para tirar. Los objetos que usas, el cepillo de dientes, el cuaderno que empezaste, el bolígrafo, la batería del móvil, el gel de baño, la manta de la cama, las zapatillas de casa, la tapicería del sofá... tantas cosas que poco a poco, calladamente se van consumiendo.

El universo vive un cambio constante. Hace unos 14.000 millones de años el movimiento del universo se hizo más patente en una amplia zona. En el hueco, hubo una gran explosión. Siguieron un sinfín de continuos estallidos y descargas. Sin cesar, sin un momento de quietud, todo fue modificándose. Vibraciones, ondas, partículas, gases, polvo, lava, materia. Sin descanso, la incansable actividad de infinitas interacciones dio lugar a innumerables cuerpos celestes y, en alguna parte, a lo que llamamos el planeta Tierra.

Pero la aparición de solidez no detuvo el proceso. Todo sigue todavía en marcha. La Tierra sigue cambiando, el movimiento nunca termina, no existe ningún final. Sólo hay movimiento, cambio, transformación. La vida del planeta es cambio. Muchas montañas y cordilleras crecen unos milímetros cada año; otras se van achatando. Las aguas de mares y lagos se evaporan, las corrientes varían, cambian los niveles de ozono y otros gases en la atmósfera, el clima se modifica, muchas especies encuentran imposible sobrevivir y se extinguen, aparecen criaturas distintas más resistentes a las nuevas condiciones temporales, etc. Pero ninguna cosa toma una condición definitiva y final, todo existe en continuo cambio, no hay nunca nada acabado del todo.

El camino es siempre el mismo, algo nace, dura un tiempo y luego se extingue. Eso incluye la materia, los seres vivos, el planeta mismo, el universo entero. Tu mismo eres parte de todo y estás sometido a las mismas leyes.

Lo sabes, lo vives cada día. Notas cambios en ti y a tu alrededor. Pero no sabes qué hacer con ello y lo olvidas. Al principio eras un óvulo fecundado, no tenías ningún control sobre nada. Empezaste a crecer y alimentarte, sin poder elegir otra cosa, sin que nadie te consultara. Incluso te hiciste tan grande que algo te impulsó fuera de la matriz de tu madre. Pero no fuiste tú, no lo elegiste tampoco. Así, seguiste creciendo, alimentándote, aprendiendo, desarrollando capacidades y habilidades para sobrevivir. Pero no hiciste nada tú, te ocurrió. Formas parte del movimiento del universo y tu sino es el cambio, la transformación. Nunca diriges nada, la vida te lleva. Tus deseos, metas y aspiraciones fueron tan sólo resultado de influencias de tu entorno, tu cultura y de otras personas. Aprendiste a caminar, leer, hablar, pensar, pero nunca fue la elección de nadie. Un organismo con el sistema nervioso adecuado estaba allí asimilando información del entorno.

En realidad no eres nada definido. Sólo movimiento. Te crees ser un individuo, te sientes alguien formado y terminado. Pero no eres más que el resto del universo, un movimiento continuo hacia ninguna parte. Quieres controlar tu vida, tu destino, tu felicidad y sufrimiento. Pero todo lo que puedas controlar sólo será por un tiempo y nunca vas a poder mantenerlo. Cuando consigues lo que anhelabas, ya se está deteriorando o está empezando a ser insuficiente; en el momento en que lo tienes está empezando el proceso por el que vas a cansarte y aburrirte; en poco tiempo te pondrás a buscar otra cosa, y sucederá lo mismo. Solo hay esta transformación constante, esta fugacidad.

Te enfadas, te apegas a la cosas, tienes envidias y te vanaglorias de tus habilidades y logros, pero todo es efímero y pasajero. Nada queda ahora de lo que te agredió, todo se lo ha llevado el tiempo, las personas que te hicieron daño cambian, se transforman y perecen como tú. Lo mismo con eso a lo que te apegas, como la vela que se va consumiendo nada más encenderla todo lo que te produce apego se está consumiendo y su poder de producirte placer se agota a cada momento. Todo a tu alrededor, lo que te produce envidia y celos, lo que te hace sentir orgullo, lo que te irrita... no importa dónde te fijes, todo a tu alrededor, cuando te das cuenta, ha cambiado.

Hace un momento ya no está. Ni buscando en todo el universo se puede sentir, oír, tocar o experimentar lo que sucedía hace treinta años, diez días o un minuto. Aunque puedas pensarlo y recordarlo con nitidez ya no puedes experimentar lo pasado. El motivo no es tu incapacidad, el motivo es que ya no está, ya no hay nada. El momento cuando empezaste a leer esta página ya se ha extinguido. No puedes detener el tiempo, no puedes dejar de ser movimiento. Creerte un individuo terminado que vive una vida es tu mayor delirio. Pero no puedes evitarlo, aunque lo sabes no puedes dejar de engañarte, no quieres. Tal vez por miedo, tal vez porque no sabes qué pasará, tal vez porque todavía esperas encontrar algo permanente y seguro; tal vez, simplemente, porque no sabes qué hacer con ello.

Sabes que tu camino espiritual pasa por reconocer la fugacidad de todo, sabes que tienes que soltar y desapegarte, pero no te ves con fuerza para hacerlo, no ves la manera, a veces no quieres. Has oído hablar de estados mentales positivos, del final definitivo del sufrimiento, has leído sobre el nirvana, el paraíso o la dimensión espiritual. Te gusta pensar que hay un estado en que tendrás para siempre toda la felicidad, paz y serenidad que siempre has deseado.

Esperas que la espiritualidad y la meditación te lleven a esa estabilidad permanente y eterna, sueñas con llegar a ese grado de liberación o santidad en que quedes libre de la incertidumbre y en el cual tu necesidad de seguridad quede satisfecha para siempre. Pero no quieres hacerlo aceptando que sólo eres un movimiento cambiante siempre modificándose. Quieres que suceda sin concesiones, quieres seguir siendo tú quien experimente el despertar. Quieres la salvación, la acogida protectora del Gran Ser, la gracia divina, el perdón infinito.

Pero el final nunca llega, todo es siempre el principio; y el principio es movimiento, fugacidad, transformación. La paz que buscas no es un estado sino una apertura, no es un final irreversible al que llegas abandonando el mundo. La serenidad es abrirse a lo que hay, a la impermanencia, al cambio. Abrirse a la verdad ineludible de que no hay nada a lo que aferrarse cuando sólo hay un movimiento constante. No hay ninguna meta allí en tu futuro. El final sólo llega cuando tienes la humildad de no ser más que un instrumento de la impermanencia, la sencillez de no ser, la sabiduría de dejarte disolver por el cambio.

Cuando huyes de la fugacidad de todo, el tiempo te atrapa, la angustia se apodera de ti y acabas derrotado, impotente y herido. Por el contrario, cuando admites la impermanencia, la acatas y te armonizas con ella, la pesadilla termina y descubres la eternidad atemporal que siempre es.

Juan Manzanera
Escuela de Meditación