

LA IMPERMANENCIA | Thich Nhat Hanh

Publicado por [PATRICIA ANAYA](#) el [MARZO 8, 2021](#)



La práctica y la comprensión de la impermanencia no es sólo otra descripción de la realidad, sino que es una herramienta que nos ayuda a transformarnos, curarnos y emanciparnos.

La impermanencia significa que todo está cambiando y que nada sigue siendo lo mismo durante dos instantes seguidos. Y aunque las cosas estén cambiando a cada momento, no pueden describirse exactamente como que sean las mismas o distintas de lo que eran en el instante anterior.

Cuando nos bañamos en el río en el que nos bañamos ayer, ¿es el mismo río? Heráclito dijo que no podemos entrar en el mismo río dos veces, y tenía razón. El agua del río de hoy es totalmente distinta del agua del río en el que ayer nos bañamos. Y, sin embargo, es el mismo río. Cuando Confucio estaba en la orilla del río, contemplando el fluir del agua, dijo: «¡Oh, fluye día y noche, sin cesar!».

La percepción de la impermanencia nos ayuda a ir más allá de cualquier concepto, a ir más allá de la similitud y la disparidad, de la llegada y la partida. Nos ayuda a ver que el río no es el mismo río, pero tampoco es distinto. Nos muestra que la llama de la vela que está en la mesita de noche y que encendimos antes de acostarnos, no es la misma llama que la de la mañana siguiente. Las llamas de la vela de la mesita de noche no son dos llamas distintas, pero tampoco son la misma llama.

La impermanencia hace que todo sea posible

Cuando las cosas cambian solemos entristecernos y sufrir mucho, pero el cambio y la impermanencia también tienen su lado positivo. Gracias a la impermanencia todo es posible. La misma vida es posible. Si un grano de maíz no fuera impermanente, no podría transformarse en una planta de maíz. Si la planta de maíz no fuera impermanente, nunca podría ofrecernos la mazorca con la que nos alimentamos. Si tu hija no fuera impermanente, no podría crecer hasta convertirse en una mujer. Y en ese caso tus nietos nunca se manifestarían. En lugar de quejarnos sobre la impermanencia, hemos de decir:

«Bienvenida seas, impermanencia, que vivas por muchos años»

Ha de producirnos felicidad. Cuando seamos capaces de ver el milagro de la impermanencia, nuestra tristeza y sufrimiento desaparecerán.

La impermanencia ha de comprenderse también a la luz del inter-ser. Como las cosas inter-son, se están influyendo constantemente unas a otras. Se dice que una mariposa batiendo las alas en una punta del planeta puede afectar al clima que haga en la otra punta. Las cosas no pueden seguir siendo las mismas porque reciben la influencia de todo lo demás, de todo aquello distinto a ellas.

Practicando la impermanencia

Todos nosotros podemos comprender la impermanencia con el intelecto, pero esto no constituye aún la verdadera comprensión. El intelecto no basta para alcanzar la libertad. No nos conducirá a la Iluminación.

Cuando gozamos de solidez y nos concentramos, podemos practicar el observar a fondo las cosas. Y cuando observamos a fondo las cosas y percibimos la naturaleza de la impermanencia, podemos concentrarnos en esta profunda percepción. De ese modo, la percepción de la impermanencia se convierte en una parte de nuestro ser, en nuestra experiencia cotidiana.

Para poder ver la impermanencia y vivirla en todo momento hemos de conservar la percepción de la misma. Si usamos la impermanencia como un objeto de nuestra meditación, estaremos alimentando la comprensión que tenemos de ella de tal modo que vivirá en nosotros cada día. Y a través de esta práctica la impermanencia se acaba convirtiendo en la llave que abre la puerta de la realidad.

No podemos ser conscientes de la impermanencia sólo por un momento y volver luego a verlo todo como si fuera permanente de nuevo.

La mayor parte del tiempo nos comportamos con nuestros hijos como si siempre fueran a vivir en casa con nosotros. No pensamos nunca que después de tres o cuatro años nos abandonarán para casarse y formar sus propias familias. Y por eso no valoramos los momentos que están con nosotros.

Conozco a muchos padres cuyos hijos, cuando tienen dieciocho o diecinueve años, se van de casa para vivir por su cuenta. Los padres pierden a sus hijos y se sienten desdichados. Pero cuando vivían con ellos, no supieron valorarlos.

Con los matrimonios ocurre lo mismo. Crees que tu esposa estará contigo durante toda la vida, pero ¿Cómo puedes estar tan seguro? En realidad, no tenemos idea de dónde estará nuestra pareja al cabo de veinte o treinta años, o incluso mañana. Es muy importante recordar cada día la práctica de la impermanencia.

Ver las emociones con los ojos de la impermanencia

Cuando alguien dice algo que te hace enojar y deseas que esa persona no estuviera a tu lado, te ruego que la observes a fondo con los ojos de la impermanencia. Si se fuera, ¿cómo te sentirías? ¿Te sentirías contento o te echarías a llorar? Practicar esta percepción puede ser de gran ayuda.

Hay una gatha o poema que puede ayudarnos:

Al estar enojado en la dimensión última cierro los ojos y observo a fondo. De aquí a trescientos años ¿Dónde estaremos tú y yo?

Cuando nos enojamos, ¿qué es lo que solemos hacer? Gritamos, chillamos e intentamos echar la culpa de nuestros problemas a la otra persona. Pero al observar el enfado con los ojos de la impermanencia, podemos detenernos y respirar.

Al estar enojados el uno con el otro en la dimensión última, cerramos los ojos y nos observamos a fondo. Intentamos vernos de aquí a trescientos años.

¿Cómo serás tú?

¿Cómo seré yo?

¿Dónde estarás tú?

¿Dónde estaré yo?

Sólo hemos de inhalar y exhalar, y observar nuestro futuro y el de la otra persona. En realidad, no necesitamos vernos al cabo de trescientos años. De aquí a cincuenta o sesenta años ya podríamos haber muerto.

Al observar el futuro vemos que la otra persona es muy importante para nosotros. Cuando sabemos que podemos perderla en cualquier momento, dejamos de estar enojados.

Deseamos abrazarla y decirle:

«¡Qué maravilloso es que sigas con vida! Soy muy feliz. ¿Cómo pude enfadarme contigo? Los dos vamos a morir algún día, y mientras estemos con vida y vivamos juntos es una tontería enojarnos el uno con el otro».

La razón por la que somos lo bastante estúpidos como para hacernos sufrir tanto a nosotros mismos como a la otra persona es porque olvidamos que somos impermanentes.

Algún día, cuando nos muramos, perderemos nuestros bienes, nuestro poder, nuestra familia; lo perderemos todo. La libertad, paz y alegría que gozamos en el momento presente es lo más importante que tenemos. Pero si no tenemos una comprensión despierta de la impermanencia, es imposible ser feliz.

Algunas personas ni siquiera quieren mirar a la otra persona cuando está viva, pero cuando muere escriben elocuentes notas necrológicas y le ofrecen ramos de flores. Pero entonces ella ya ha muerto y no puede disfrutar de la fragancia de las flores. Si realmente comprendemos y recordamos que la vida es impermanente, haremos todo lo posible para que la otra persona sea feliz en este mismo momento.

Si estamos enojados con el ser amado durante veinticuatro horas, es porque ignoramos la impermanencia.

«Al estar enojado en la dimensión última/cierro los ojos.»

Cierro los ojos para visualizar al ser amado de aquí a cien o trescientos años. Cuando te visualizas a ti y a la persona amada de aquí a trescientos años, te sientes muy contento de que los dos estéis vivos hoy. Y al abrir los ojos descubres que la cólera que sentías ha desaparecido.

Entonces extiendes los brazos para abrazar a la otra persona y practicas lo siguiente:

«Al inhalar, sé que estás vivo; al exhalar, me siento muy feliz.»

Cuando cierras los ojos para visualizarte a ti y al ser amado de aquí a trescientos años, estás practicando la meditación de la impermanencia.

En la dimensión última, la cólera no existe.

El odio también es impermanente. Aunque en este momento estemos llenos de odio, si sabemos que es impermanente, podremos hacer algo para cambiarlo.

Un practicante puede observar su resentimiento y su odio y hacerlo desaparecer. Al igual que en el caso de la cólera, cerramos los ojos y pensamos: ¿Dónde estaremos de aquí a trescientos años? Y al comprender el odio en la dimensión última, desaparece en un instante.

Deja que la impermanencia alimente el amor

Como somos ignorantes y nos olvidamos de la impermanencia, no alimentamos nuestro amor adecuadamente. Las parejas en los primeros tiempos de su vida matrimonial sienten un gran amor mutuo. Creen que no podrían vivir ni un solo día separados. Pero como no saben hacer la práctica de la impermanencia, al cabo de uno o dos años el amor se transforma en frustración y cólera. Y entonces se preguntan cómo pueden vivir un día más al lado de la persona que tanto amaron en el pasado. Piensan que sólo les queda una opción: el divorcio. Pero si vivimos comprendiendo la impermanencia, cultivaremos y alimentaremos nuestro amor. Sólo entonces durará. Has de alimentar y cuidar tu amor para que vaya creciendo.

-Thich Nhat Hanh

Libro: La Muerte es una ilusión

Photo by Glenn Carstens Peters /Unsplash