Castillos de arena

Sobre la permanencia, la impermanencia y lo que hay más allá

Shiv Sengupta

9 de octubre de 2026



«Shiv: En tu ensayo Sticky Fingers escribiste:

Tu mente humana está diseñada para anhelar la continuidad, mientras habita una realidad en la que la impermanencia es una ley y la continuidad resulta imposible. Y, sin embargo, tampoco puedes entregarte por completo a la impermanencia. No puedes negar el deseo de permanencia que está profundamente arraigado en la mente. El deseo de permanencia forma parte del propio diseño de la mente tanto como la impermanencia forma parte de la realidad.

Esta incompatibilidad no es accidental. Es generativa.

Estoy viendo cómo esto se manifiesta de una manera muy real en mi propia vida. Y me plantea un dilema. Cuando estaba perdido en mi mente y en mis preocupaciones por el futuro, el deseo de permanencia era intenso. Últimamente, tras algunos cambios importantes en mi vida, me encuentro contemplando la impermanencia con mayor frecuencia. Al mismo tiempo, esta impermanencia me provoca una sensación de nihilismo. Si nada dura, ¿qué sentido tiene crear algo?

¿Cómo puedes conciliar el reconocimiento de la impermanencia con una vida llena de propósito, sin caer en el nihilismo?»

* * *

Este verano fui a visitar a unos familiares en la costa del Pacífico y uno de los días fuimos a la playa. La extensa orilla estaba bastante despejada, con muchos espacios amplios y vacíos donde colocar nuestras esterillas. Llevaba conmigo a mi perro y, después de dejar mis cosas en la arena, me fui a pasear por la costa.

Mi perro está bien adiestrado y responde a las órdenes de voz, así que a menudo puedo llevarlo sin correa por espacios públicos que no están demasiado concurridos y cuando no hay otros perros. Se porta extraordinariamente bien con la gente y, por lo general, le encantan los niños. Caminábamos por la franja de arena, con él unos metros detrás de mí, como suele hacer. Por el camino pasamos junto a una familia con tres niños pequeños que estaban construyendo un castillo de arena cerca de las olas, con foso, torre y un par de torreones.

Les sonreí y asentí con la cabeza al pasar. Entonces oí que los niños saludaban a mi perro y lo llamaban. A mi perro, que adora a los niños, se acercó tranquilamente, moviendo la cola y deseoso de que lo acariciaran… y enseguida pisoteó todo su castillo de arena. A los niños no pareció importarles, y a su madre tampoco. Pero el padre se mostró algo molesto y murmuró entre dientes algo sobre «estos perros» y que «deberían ir atados».

Me disculpé con la familia y le puse la correa a mi perro, pero a los niños no pareció importarles. Volvieron directamente a reconstruir la torre principal. Justo entonces, una ola rompió en la playa y el agua avanzó lentamente por la arena, inundó el castillo y se llevó

algunos trozos al retirarse. En lugar de disgustarse, los niños chillaron de alegría porque ahora el foso estaba lleno de agua de mar.

Mientras seguía caminando por aquella playa, reflexioné sobre lo que acababa de ocurrir. El cerebro de mi perro solo era capaz de ver arena. No tenía ningún concepto de lo que es un castillo de arena. Para él, no era más que otro montón de arena, igual que cualquier otro montón de la playa. De hecho, visto en retrospectiva, me alegré de que no se le hubiera ocurrido levantar la pata para marcarlo.

Y, sin embargo, mi cerebro humano podía percibir con toda claridad los castillos que construían los niños. Podía ver la creatividad, el cuidado, la imaginación y el significado que adquirían aquellos castillos al tomar forma. Podía ver la alegría que una sola estructura era capaz de proporcionarles. No era un montón de arena cualquiera. Un montón de arena sin más no habría despertado en ellos una emoción semejante.

Entonces, ¿quién percibe la realidad con mayor precisión: mi perro o yo?

La verdad es que percibimos dos versiones de una misma realidad. Y ambas versiones son verdaderas al mismo tiempo. La única diferencia es que mi perro es incapaz de percibir mi versión. Yo, en cambio, sí soy capaz de percibir la suya.

Cuando miro el castillo de arena, dos realidades son ciertas a la vez. Es un castillo de arena. Y es simplemente arena. Y, porque es un castillo, sé que no puedo pasar por encima de él descuidadamente. Pero, en cuanto que es solo arena, también sé que su forma no puede durar. Las olas se lo llevarán, como harían con cualquier montón de arena sin forma definida de la playa.

El problema es que la mente humana no se lleva bien con la paradoja. Prefiere una visión binaria de la realidad. Quiere saber:

¿Qué es: un castillo de arena o arena? Si es un castillo, ¡debo protegerlo a toda costa de las olas de las circunstancias! Y si solo es arena, ¿para qué molestarse en construir algo con ella, si no es más que un montón de arena sin sentido que, tarde o temprano, acabará siendo arrastrado por el agua?

Esto puede parecer una observación bastante sencilla cuando hablamos de castillos de arena en una playa, pero también se aplica a nuestras vidas.

¿Qué es una vida humana sino una sucesión de construcciones? El trabajo, las relaciones, la comunidad, la amistad, la identidad personal, la cultura, la política. No son diferentes de los castillos de arena. ¿Y de qué están hechas estas construcciones? De ser y de atención, del mismo modo que la arena y el agua se combinan para levantar un castillo.

El ser es la materia prima, y la atención es lo que le da forma para crear las estructuras a través de las cuales experimentamos nuestro mundo; del mismo modo que un poco de agua une la arena suelta y permite que mantenga durante un tiempo la forma de un castillo.

Cada pensamiento que aparece en tu mente, cada emoción que sientes, cada sensación corporal, cada recuerdo del pasado y cada imagen que tienes de ti mismo están hechos de la misma materia prima fundamental: el ser moldeado por la atención.

Y esa atención no solo da forma a la manera en que nos construimos a nosotros mismos, sino también a cómo construimos a los demás, nuestras relaciones con ellos y el mundo. Por eso, todo necesita atención para mantenerse. Y cuando la atención empieza a disminuir, esas formas comienzan también a desmoronarse.

Una pareja empieza a perder el interés y la relación comienza a deshacerse. Los inversores pierden interés y una empresa empieza a venirse abajo. La ciudadanía se vuelve más cínica y deja de implicarse, y la sociedad empieza a fracturarse.

La mente humana está tan comprometida con la realidad de los castillos de arena que no puede evitar negar la otra cara de la misma moneda: la que reconoce que todo esto es, al mismo tiempo, solo arena. Así, la mente vive en un estado de «desesperación silenciosa», como observó Thoreau, en una negación patológica que la lleva a convencerse de lo contrario incluso cuando se enfrenta a la impermanencia de la realidad.

La finalidad de la espiritualidad y la meditación es revelar gradualmente a esa mente que la arena y el agua son los materiales fundamentales con los que se construye un castillo de arena. Que el castillo no es una cosa independiente, separada de esa realidad. El problema es que la mente humana es muy capaz de convertir la espiritualidad en un proyecto. Entonces se convence de que su objetivo consiste en cambiar su percepción hasta que la realidad de la arena se vuelva dominante y los castillos de arena queden relegados a ilusiones en las que creen quienes siguen «atrapados en el engaño».

En otras palabras, sin darse cuenta, empiezan a intentar hacer retroceder la mente humana hasta un estado preconceptual, no muy distinto del de mi perro. Y, a menudo, en ese proceso acaban causando bastante sufrimiento al pisotear muchas de las construcciones útiles de su vida: relaciones, matrimonios, carreras profesionales y otras responsabilidades. A esta ceguera voluntaria la llaman «despertar». Pero no es más que el comportamiento de una mente impulsada por la ansiedad que sigue percibiendo la realidad en términos binarios.

Por tanto, el verdadero propósito de la espiritualidad es, en primer lugar, reconocer el ser como la materia fundamental de la existencia y la atención como aquello que continuamente le da forma. Ese es el primer paso, y resulta crucial. Ver que todo es solo arena nos arraiga en la realidad tal como se despliega. Comprendemos que, construyamos lo que construyamos, tarde o temprano llegarán las olas de las circunstancias y lo arrastrarán. Y, sin embargo, por muchas veces que esas estructuras desaparezcan bajo el agua, la cantidad de arena de la playa sigue siendo la misma.

Entonces, ¿qué es lo que realmente se crea? ¿Y qué es lo que realmente se destruye? ¿Qué es verdaderamente impermanente? ¿Y qué es lo que nunca cambia?

Y, como he señalado, el objetivo no es hacer retroceder a los seres humanos hasta un estado de conciencia preconceptual parecido al de mi perro. Se trata de ampliar la capacidad de razonamiento de la mente, pasando de la lógica binaria de «esto o aquello» a una comprensión holística de «esto y aquello».

Es el tipo de conciencia que me permite caminar por la playa procurando no pisotear los castillos que han construido los niños y, al mismo tiempo, aceptar que el mar acabará llevándoselos. Valorar y cuidar plenamente, asumiendo toda la responsabilidad, las construcciones, los vínculos, las relaciones y el trabajo de mi vida, sin aferrarme a la idea de que están destinados a durar.

Ni aferrarse a la permanencia ni resignarse a la impermanencia. Como aquellos niños de la playa, que vieron cómo mi perro pisoteaba sus creaciones y no les dieron importancia: se pusieron de inmediato a reconstruir el castillo, solo para ver cómo la marea volvía a llevarse parte de él unos instantes después. Y, aun así, encontraron en medio de aquella pérdida un motivo para celebrar, porque el foso había cumplido su propósito, después de todo.

De algún modo, comprendían de forma espontánea que el propósito de crear no es que las cosas duren, sino experimentar la alegría del acto creativo.

Así pues, mientras atraviesas esta etapa de transición en tu vida, que parece teñida de nihilismo, pregúntate si el propósito es sinónimo de permanencia. ¿Tiene más valor un poema si se enmarca y se cuelga en una pared que si se enciende con una vela en cuanto se termina? ¿Disminuye en algo el acto creativo por el resultado que finalmente tenga?

Y, además, ¿acaso quien creó el primer poema no puede crear otro? ¿Y otro más? Si escribieras mil poemas y quemaras cada uno hasta reducirlo a cenizas, ¿se habría perdido realmente algo?

¿No hay una gran alegría y un propósito inherentes al propio acto de crear cada poema?

Cuando miras atrás, a tu vida, ¿no ha sido siempre así? Todo vuelve a las cenizas y al polvo, pero ¿anula el final el valor de lo vivido?

¿Acaso el final invalida el sentido?

Percibir que ambas cosas son verdaderas al mismo tiempo: ver la belleza del castillo de arena y reconocer, a la vez, que su ciclo vital consiste en ser solo arena. Impermanencia de las formas, constancia de la sustancia. Impermanencia de nuestras vidas y, sin embargo, constancia del ser que las anima.

Y, aun así, el proceso espiritual no termina con el reconocimiento simultáneo de la arena y el castillo de arena. Finalmente culmina en la comprensión de otra dimensión de la percepción, que coexiste con las otras dos. Una dimensión anterior incluso al reconocimiento de que solo hay arena, y previa a cualquier transformación de esta en un

castillo: una percepción en la que no hay ni arena ni castillo de arena; una realidad que no es ni esto ni aquello.

Mientras camino por la playa con mi perro siguiéndome, el calor del sol acaricia mi piel y la brisa suave silencia mi mente. Mis pensamientos se aquietan. Al contemplar la extensión de la playa, mi percepción empieza a vaciarse y llega un momento en el que ya no veo castillos de arena, ni arena, ni olas, ni cielo; ya no siento que camino por la playa, ni percibo mi ser (el «YO SOY»), ni advierto mi propia conciencia.

Soy consciente. Pero esa conciencia está vacía de objetos. No hay permanencia. No hay impermanencia. Nada se desmorona. Ninguna sustancia perdura. No hay formas que tomen forma ni formas que se derrumben. Nada se crea. Nada se destruye.

Incomprensión total. Y, sin embargo, una conciencia de claridad cristalina.

Y esta es también otra dimensión de la realidad.

Vacío.

No una ausencia absoluta que la mente pueda descartar, sino una fuente incognoscible de posibilidades vibrantes.

Y entonces, como por milagro, mi mirada cambia y, de repente, irrumpe un mundo de formas.

El acto creativo original.

El ser que emerge de la nada.

Arena surgida del vacío.

Al mirar la arena, veo a otra niña que está construyendo su propio castillo.

Y sonrío.