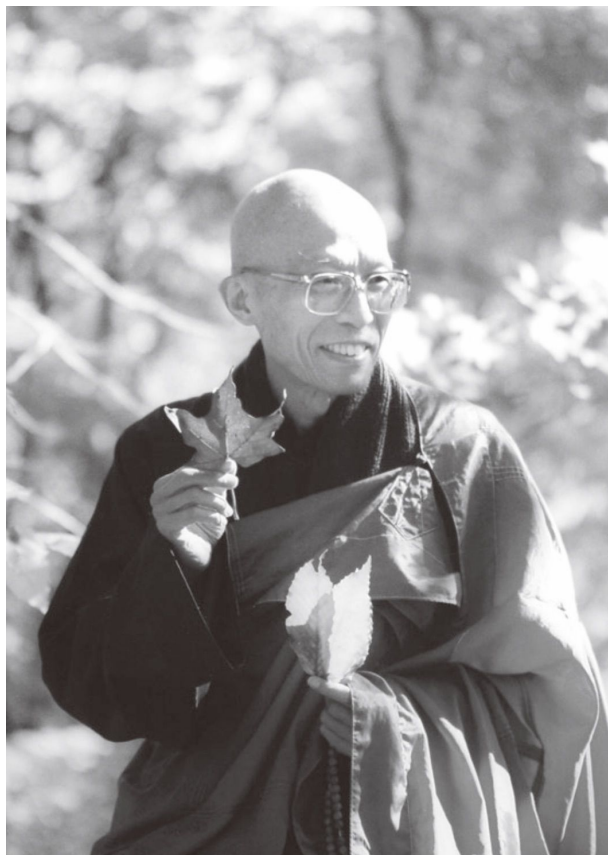


# Impermanencia y No-Yo<sup>1</sup>

Por el Maestro Chan Sheng Yen

Este artículo se ha tomado del libro del Maestro Sheng Yen *El Mundo del Chan*, originalmente publicado en chino como “禪的世界” (chan de shujie) en 1994. Como parte de las obras completas del Maestro Sheng Yen fué traducido bajo los auspicios del Centro Cultural del Dharma Drum Mountain por Chiacheng Chang. Edición bilingüe por Bob Dougherty y edición inglesa por Ernest Heau.

## Impermanencia es Sufrimiento



De acuerdo con las enseñanzas de Buda, el sufrimiento es el resultado inevitable de la impermanencia. La mayoría de la gente probablemente no sabe de dónde viene el sufrimiento. El Budismo habla de “cuatro clases de sufrimiento” y “las ocho clases de sufrimiento”. Las cuatro clases de sufrimiento se refieren al nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. No obstante, el nacimiento no es solamente una cuestión de haber nacido; incluye la existencia, la supervivencia y el vivir en sí mismo. Para los seres humanos el sufrimiento es una realidad del proceso de existir y vivir en sí mismo. El sufrimiento también incluye el proceso de cambiar de la juventud a la vejez, al cual llamamos “impermanencia”. Envejecer se refiere al fenómeno del paso de la vida diario. La gente joven probablemente no sienten que el proceso de la vida es doloroso. De hecho, cada día que vivimos es un día de discomfort, pasado

en la enfermedad. Cuando son jóvenes, los seres humanos le tienen pavor a la muerte. Y la amenaza y la realidad de la muerte son un compendio de sufrimiento. Las cuatro clases de sufrimiento (nacimiento, vejez, enfermedad y muerte) comprenden la primera de las cuatro nobles verdades sobre la vida humana realizada por el Buda Shakyamuni.

---

<sup>1</sup> Artículo original en inglés

<http://chancenter.org/cmc/wp-content/uploads/2019/05/ChanM-Autumn-2018-web.pdf>

Además de las cuatro clases de sufrimiento mencionadas anteriormente, existen cuatro clases más de sufrimiento: separación de los seres amados; no alcanzar lo deseado; encontrar enemigos; y el florecimiento de los cinco skandhas (forma, sensación, percepción, volición y conciencia). Colectivamente, estas son las cuatro clases de sufrimiento, todas debidas a la impermanencia. Sufrimos porque lo que buscamos, nuestro propio yo, las condiciones externas, están todos en flujo constante. Es decir, lo que deseamos no podemos conseguirlo: Ayer él(ella) te amaba, hoy alguien te ha robado tu amad@. Cuando las causas y condiciones cambian, esto es impermanencia. Cuando tenemos lo que deseamos, las causas y condiciones cambian y el “pájaro en mano” puede irse volando. Impermanencia significa cambio transitorio continuo y así tenemos el sufrimiento de no alcanzar y no conservar lo que deseamos.

¿Es el sufrimiento de encontrar enemigos una forma de impermanencia? Lo es. Muchos de nuestros antagonismos hacia nuestros enemigos es el resultado de afinidades kármicas con ellos. Si no hubiera una relación mutua desde tiempos sin principio, no habría razón para que apareciera el antagonismo. La razón para un antagonismo profundo es la afinidad<sup>2</sup> mutua (nota del traductor español: La palabra afinidad en Chino, a diferencia del castellano, indica haber tenido una relación en el pasado, sin especificar si es buena o mala. En cambio en castellano la palabra afinidad en sí misma conlleva acuerdo en las posturas y armonía en la relación.). Las relaciones profundas alimentan antagonismos profundos. Por ejemplo, la relación entre marido y mujer es retratada en el dicho chino: “Enemigos y amantes están destinados a encontrarse.” “Enemigos” implica que las condiciones han cambiado. Cambios en circunstancias, ideas y el entorno cambia dos personas anteriormente enamoradas en enemigos. A nadie le gusta ver como el amor se convierte en odio, pero debido a conflictos con nuestros propios intereses y la influencia de cambios en el entorno, la gente puede convertirse en enemigos. Pero incluso como enemigos, es difícil para las dos partes liberarse el uno del otro. Por el contrario, a menudo son puestos juntos. Esto es sufrimiento por asociación con lo que no nos gusta.

El sufrimiento por separación de los seres amados es también una forma de impermanencia. Esto es fácil de comprender. Ya sea un amor parental, el amor de un profesor por sus alumnos, el amor entre esposo y esposa, entre amigos, entre personas que comparten una relación estrecha, cuando las circunstancias y las causas y condiciones cambian, las partes a menudo deben separarse. Esto también es impermanencia.

El sufrimiento por el florecimiento de los cinco skandhas es el resultado de la falta de armonía entre los cuatro elementos mayores del cuerpo, contradicciones dentro de la mente y pérdida del control de la mente. Los cuatro elementos mayores (tierra, aire, fuego y agua) se refieren al cuerpo físico que no está en armonía. Puesto que los cambios del cuerpo físico son incontrolables e impredecibles, el cuerpo experimenta el sufrimiento de la enfermedad. Nuestros propios pensamientos también están en conflicto, internamente y con el mundo fenomenal. Mientras nuestros pensamientos están cambiando, lo mismo ocurre con el entorno externo y no nos podemos adaptar. Nos atormentamos; nuestros

---

<sup>2</sup> una relación en el pasado sin especificar si era buena o mala.

pensamientos anteriores están en desacuerdo con los pensamientos posteriores. Nuestros pensamientos de ayer son inconsistentes con los de hoy. Estamos en conflicto porque no podemos tener nuestro pastel y comérmolo. Existe una desconexión entre ideales y realidad, un desequilibrio entre lo material y lo espiritual. Así creamos karma negativo y recibimos la retribución vida tras vida y los cinco skandhas continúan floreciendo.

## Abandonando la Impermanencia



Si podemos despertar a la impermanencia de todos los fenómenos, alcanzaremos la liberación. No ser consciente de la impermanencia y confundiéndola, estamos sumergidos en el mar del sufrimiento. Si hemos observado y realizado que todos los fenómenos en el mundo son impermanentes, podemos desapegarnos un poco. ser ecuanímes con las cosas y tener menos cosas que no podemos abandonar. Incluso “yo”, “tú” y “ellos” son impermanentes. Realizando que son impermanentes, tendremos inmediatamente una visión totalmente transformada de nuestros valores y nuestros juicios sobre otras personas.

Cuando un ganador de la lotería americana fue entrevistado sobre lo que haría con el dinero, dijo: “¡Oh, no!, no sé que hacer, ¡soy tan feliz! Pero no sé qué hacer. Ahora tengo tanto dinero, ¿qué debo hacer en el futuro? Desde esta noche en adelante no me atreveré a irme a dormir. No sé qué hacer.” Si él hubiera conocido la impermanencia, las cosas hubieran sido más fáciles. Puesto que había ganado la

lotería, podría haberlo gastado lentamente y probablemente se hubiera esfumado. O, podría haberlo perdido por accidente; o el dinero podría desaparecer a causa de engaño o robo. Y entonces se hubiera esfumado. O podría haberlo invertido en hacer más dinero. Pero, cuando muera hubiera tenido que abandonar su cuerpo así como su dinero, el cual no hubiera podido llevarse con él. ¿Qué tiene de preocupante todo esto? Puesto que los fenómenos son impermanentes, no hay necesidad de sentirse feliz cuando buenas cosas ocurren. Por la misma razón, si ocurren malas cosas, sabemos que son impermanentes y tampoco hay necesidad de sentirse mal. Muy pronto, la mala suerte se irá, puesto que también es impermanente. Cuando lo indeseable se haya ido, la fortuna vendrá y por tanto hay que iniciar nuevos proyectos.

## Impermanencia es Vacuidad

Comprendiendo la impermanencia realizamos el principio de la vacuidad. Vacuidad no significa no-existencia, en el sentido que no hay nada en absoluto. En vez de eso, significa que los fenómenos no duran; que son insustanciales, elusivos e inciertos y constantemente cambiantes. Por eso se le llama vacuidad y vacuidad es en sí mismo la verdad inmutable.

La impermanencia es sufrimiento, impermanencia es vacuidad e impermanencia es no-yo. Esta es la doctrina fundamental del Budadharma. Aquel que acepta la doctrina del sufrimiento, de la impermanencia y del no-yo, es un budista con una fe correcta.

Un hombre me oyó explicar una vez las cuatro nobles verdades, así como el sufrimiento, la vacuidad, la impermanencia y el no-yo y luego me dijo: “Venerable, Ud. ya no puede hablar más sobre esto. Si lo hace, nuestro mundo se acabará. ¡Qué negativo! ¡Qué pesimista! No hay esperanza en absoluto.” ¿Pensáis lo mismo y reaccionáis de la misma manera? De hecho, raramente nos damos cuenta de que existe tal cosa como el sufrimiento en nuestra vida cotidiana. Podemos haber oído el término “impermanencia”, pero es realidad es imposible para nosotros experimentar la impermanencia. Podemos hablar sobre la vacuidad, pero probablemente no sintamos la vacuidad. Podemos hablar sobre no-yo, pero es imposible no tener un yo. Incluso yo tengo un yo, sino ¿quién estaría dando esta charla? Pero este es el principio y la mayor teoría del Budadharma y precisa de medios hábiles para aplicarla en nuestra vida cotidiana. Aprender y practicar el Budadharma se llama el cultivo de la vía, para la cual las cuatro nobles verdades es el método de entrada más básico.

## Las Cuatro Nobles Verdades

Las cuatro nobles verdades son las primeras enseñanzas de Shakyamuni Buda, ofrecidas a sus cinco discípulos monjes en el Parque de los Ciervos; este hecho ha llegado a ser conocido como los tres giros de la rueda del dharma. Allí, el Buda explicó por tres veces la idea esencial del Budadharma como las cuatro nobles verdades del sufrimiento, acumulación, cesación y la Vía (el Camino). Para cada giro de la rueda, explicó la noble verdad en un nivel superior, como el origen y la acumulación del sufrimiento hasta su cesación. El primer nivel es exponer los principios de sufrimiento, acumulación, cesación y la Vía. El segundo nivel es reconocer la verdad del sufrimiento, la acumulación, la cesación y la Vía. Y el tercer nivel es cultivar la vía, eliminar el sufrimiento y poner un fin a la acumulación. En el tercer nivel, se alcanza el fruto de la condición del arhat y se es, por tanto, liberado.

El primer giro de la rueda era para ilustrar la verdad de que la vida consta de la experiencia del sufrimiento, mientras la acumulación del sufrimiento y el proceso avanza por ciclos sin parar, así que la gente continuamente transmigra en el samsara. El segundo giro de la rueda ilustra que después de realizar lo que significan el sufrimiento y la acumulación, se debe practicar el noble camino óctuple y que solamente cultivando la vía, se puede poner fin a la acumulación y eliminar el sufrimiento.



## El Noble Camino Óctuple

Si esperamos alcanzar la liberación, tenemos que cultivar la vía. Sin cultivar el noble camino óctuple, no podemos alcanzar la liberación; cultivando el noble camino óctuple, podemos cortar las causas que conducen a las ofensas y a la acumulación del sufrimiento, alcanzando así el objetivo de eliminar el sufrimiento y alcanzar la vía o iluminación.

El noble camino óctuple incluye recta visión, recto pensamiento, recto lenguaje, recta acción, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta conciencia y recta concentración. Algunas partes del noble camino óctuple pueden ser referidas de forma diferente en diferentes sutras, pero recta visión, recta conciencia, recta concentración, recto pensamiento, recto lenguaje y rectos medios de vida siempre aparecen. Colectivamente, son realmente las cinco enseñanzas “sin fisuras”, preceptos, concentración y sabiduría.” “Sin fisuras” significa sin fugas. ¿Por qué es esto así? Cuando no pedimos recompensa, solo habrá lo que hemos puesto, pero no sacamos nada. De tal forma que solo habrá aumento y no mengua, lo cual es llamado “sin fisuras”. Si ponemos algo primero y después lo sacamos, esto constituye “con fisuras”. Mientras practicamos un método del Dharma con una mente no-egoísta, no buscando nada, se puede decir también que es un estudio o práctica sin fisuras.

Si cultivamos la vía podemos iluminarnos. ¿Iluminarnos a qué? A la realización de que la impermanencia es no-yo.