



Contemplar la impermanencia: ¿Cómo seguimos esta instrucción?

FILOSOFÍA BUDISTA • ARTÍCULO



Hilary Herdman
Instructora de Samye Institute

“Contempla la impermanencia”, nos instruyen repetidamente los maestros budistas. Y si hemos asistido a un buen número de charlas sobre el Dharma, puede que asintamos con la cabeza y aun así esperemos que surja un tema más “excitante”. Al fin y al cabo, todos sabemos que las cosas son impermanentes, ¿no es así?

Sabemos que eventualmente moriremos. Lo sabemos, y aun así... ¿nos estamos tomando realmente en serio estas enseñanzas tal como nos animan a hacer el Buddha y los maestros? ¿Nos hemos aburrido de estas reflexiones?



De acuerdo con los textos tradicionales, la propia contemplación y realización de la impermanencia de Buddha le llevaron a experimentar [samvega](#). Este término pali y sánscrito transmite un significado muy específico. Lo podemos traducir como “agitación”, reflejando un sentido visceral de shock y ansiedad cuando nos enfrentamos cara a cara con la verdad de la impermanencia.

Contempla la impermanencia para desarrollar la urgencia

Sin embargo, este tipo de agitación no permanece como depresión o ansiedad, sino que produce una sensación de urgencia espiritual para aspirar a la liberación del ciclo de la existencia. La tristeza puede ser muy positiva porque puede abrir nuestros corazones. Cuando verdaderamente traemos la impermanencia a la mente, todas las pequeñas irritaciones a las que podemos enfrentarnos en nuestras relaciones con otros parecen bastante insignificantes. Si verdaderamente sabemos en el centro de nuestro ser que nuestros padres, nuestro compañero o nuestro amigo ciertamente morirán un día, entonces ¿por qué guardar rencor o tener sentimientos negativos? Así, mientras avanzamos a lo largo del camino budista, continuamente reflexionamos sobre la impermanencia hasta que la tomamos verdaderamente en serio, desde lo más profundo de nuestro ser, hasta que nos sacude para buscar la liberación para nosotros y para los demás.

Contemplando la Impermanencia: Reconociendo los hechos

El Buddha animaba a todos los seguidores, hombres, mujeres, monjes o seculares, a contemplar estos hechos de la existencia humana.

Estoy sujeto al envejecimiento, envejecer es inevitable.

Estoy sujeto a la enfermedad, enfermar es inevitable.

Estoy sujeto a la muerte, morir es inevitable.

Upajjhatthana Sutta (Temas para la Contemplación)

Y de acuerdo con el *Ariyapariyesana Sutta (El Discurso de la Noble Búsqueda)*, estas tres reflexiones son las contemplaciones que llevaron a Buddha a renunciar a su vida real y a iniciar su búsqueda del despertar.

Así pues, ¿cómo abordamos esta contemplación? Podemos leer estas líneas, y repetir los versos en silencio, por supuesto. Pero de forma demasiado frecuente puede que simplemente digamos, “Eso lo sé”, y no nos comprometamos completamente con esta enseñanza sobre la impermanencia. O reconocemos la verdad, pero no la tomamos de forma personal realmente. Deseamos obtener las prácticas “más avanzadas”. En lugar de esto, puede que queramos examinar una manera en la que Buddha le hizo llegar este mensaje con éxito a una madre en duelo.

Tomarse la Impermanencia en serio a través del reconocimiento

Durante la vida de Buddha, una joven madre perdió a su hijo y se negó a creer que hubiera muerto. Vagaba, sosteniendo el cadáver, gimiendo y buscando una cura. Los aldeanos, creyendo que estaba loca, le recomendaron que visitara a Buddha. En la historia, la habilidad de Buddha como maestro resplandece. En lugar de meramente dar consuelo a la madre desconsolada, o de pedirle que pensara sobre la impermanencia, Buddha le asignó una tarea activa. Le dijo que le trajera unos simples granos de mostaza de las casas

en las no hubiera muerto nunca nadie. La joven madre se dispuso a acometer su tarea, creyendo que Buddha resucitaría a su hijo.

Sin embargo, a medida que la madre se paraba en una casa tras otra rogando que le dieran granos de mostaza, pronto aprendió que la muerte, por supuesto, había estado de visita antes. No pudo encontrar una sola casa en la que no hubiera muerto nadie. A través de esta actividad, la joven se dio cuenta de la naturaleza universal de la muerte, y entonces fue capaz de llevar el cuerpo de su hijo a un crematorio. Se avino a aceptar la naturaleza impermanente de todos los seres y entonces fue capaz de abandonar su apego. Al tomarse la muerte en serio la madre obtuvo el estatus de arhat y pudo cantar versos de realización.

Puede que leamos esta historia y sintamos que es una exageración poética. Pero considera tu propia reacción con detenimiento. ¿Cuántas veces hemos visto noticias sobre una horrible situación en la que un padre ha perdido a su hijo de forma inesperada? ¿No hemos visto muchas situaciones en las que una persona simplemente no puede aceptar la realidad de la muerte, particularmente la de un hijo? Por supuesto que hechos como éste son trágicos y tristes. Pero todos nosotros podemos hacer frente al duelo de forma más efectiva si nos damos cuenta de qué tan impredecible es la naturaleza de la vida y la muerte.



Puedes leer más sobre la historia de la joven madre en los versos del [Kisāgotamītherīgāthā](#).

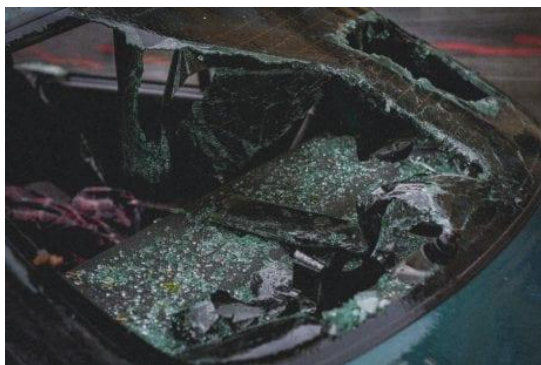
Pautas prácticas: Cómo contemplar la Impermanencia

Los textos tradicionales nos dan muchos ejemplos y analogías que nos ayudan a reflexionar sobre esta verdad básica. Podemos recordarnos a nosotros mismos que ni una sola persona a lo largo de la historia ha escapado de la muerte, por ejemplo. Todos los grandes héroes o celebridades, así como los villanos, forajidos y criminales también han muerto y ya no están entre nosotros. Los textos nos recuerdan el número de seres que existen y luego mueren, incluyendo a menudo ilustraciones como la de enormes pilas de huesos que llegan al cielo.

Pero también podemos trabajar con ejemplos modernos que nos tocan el corazón de forma muy directa. Y podemos ser creativos explorando qué tipo de contemplación nos toca realmente el corazón. Aquí hay algunas sugerencias, pero no dudes en experimentar para encontrar aquello que más resuene contigo.

Empieza con una contemplación general de las estadísticas, aceptando el hecho de que la muerte siempre está presente

- Contempla los números. Más de 150.000 personas mueren cada día. Esto se traduce en cerca de 100 personas por minuto. Tómame algo de tiempo para permitirte asimilar este pensamiento. ¿Quién sabe cuándo alguien que conoces o amas puede ser una de esas personas?
- La muerte no le llega solo a los viejos y a los enfermos. Aproximadamente 29.000 niños menores de cinco años mueren cada día. Era de esperar que estos niños crecerían y tendrían vidas largas. Sus padres y familia no tenían asumido que se irían tan pronto.
- En el mundo más de 1,3 millones de personas mueren cada año en accidentes de tráfico. La hora de la muerte es incierta; ¿esperaba alguna de estas personas que morirían cuando lo hicieron?
- Cada mañana durante un corto periodo de tiempo tómame unos minutos para leer los obituarios en diferentes medios. ¿Quién ha muerto cada día? Lee el obituario claramente; fíjate en la variedad de edades, razas, estatus social. Date cuenta de que la muerte no discrimina. También piensa en la gente que se ve afectada por estas muertes; familia y amigos que sienten dolor y sufrimiento en este momento.
- La próxima vez que oigas sobre un desastre natural como un terremoto, incendios o tormentas, o sobre accidentes a gran escala, como un avión estrellado, tómame unos minutos para leer sobre las vidas que se perdieron. La mayoría de estas personas fueron sorprendidas por una muerte repentina. Sus amigos y familiares lamentan su muerte, pero a pesar de lo que mucho que fueron amados, murieron de igual forma. Reflexiona sobre el hecho de que nunca podemos predecir cuándo va a pasar algo así, o quién puede verse afectado.



Contemplación activa: la observación directa puede causar un gran impacto

En la historia de la joven madre, el Buddha la envió a buscar la muerte directamente. De forma similar, no necesitamos simplemente sentarnos en el cojín y pensar sobre la muerte. Puedes

sacar provecho adoptando una estrategia similar y usar todos tus sentidos y actividades para observar el panorama real. De nuevo, aquí tienes algunas sugerencias para una indagación activa.

- Pasa algún tiempo mirando álbumes de fotos antiguas. Revisa los años escolares de tu infancia o las fotos de tus padres. ¿Cuánta gente en estas fotografías han muerto ya? No permanezcas en el sentimiento de pérdida personal, simplemente date cuenta de que mucha gente que conoces ya ha dejado este mundo.
- Pasea por un cementerio, un templo o una iglesia para mirar las lápidas. Tómame unos minutos para merodear alrededor de varias lápidas o recordatorios y observa las edades de la gente que fueron enterrados u homenajeados allí. ¿Cuánta gente joven ves? ¿Hay

muchas lápidas para gente que son más jóvenes de lo que eres tú ahora? Este ejercicio puede ser bueno para introducir gradualmente a los niños, muchos de los cuales sienten curiosidad acerca de la muerte. Recuerda que las tumbas representan las vidas de gente igual que tú. Si esas personas tuvieran otra oportunidad, ¿qué hubieran podido hacer de forma diferente?

- Visita un memorial de guerra o un monumento a víctimas de un genocidio. Reflexiona sobre la gente que no tuvo una vida larga y plena. Recuerda que cada momento es valioso y determínate a no desperdiciar esta oportunidad presente. Nunca sabremos cuándo podrían cambiar las condiciones externas para nosotros también.



- Si eres muy valiente, pídele a un amigo o a tu pareja que te fotografíen mientras estás profundamente dormido. Cuando dormimos profundamente, parece que estemos muertos. Podrías guardar esta fotografía en algún lugar en que puedas echarle un vistazo de vez en cuando. Este puede ser un recordatorio muy potente de tu propia mortalidad inevitable.

De nuevo, estos métodos no están diseñados para deprimirnos o para añadir ansiedad. Por el contrario, pueden funcionar como toques de atención realistas que nos permiten apreciar realmente el tiempo que tenemos y suavizar nuestro apego a placeres efímeros. Podremos valorar a la gente en nuestra vida incluso más porque sabemos que compartimos una cantidad de tiempo limitada.

Ejercicio de reflexión:

¿Cuál de los métodos descritos anteriormente ha resonado más? ¿Puedes pensar en otros ejemplos o experiencias que realmente han llevado la impermanencia a tu corazón? Por favor ofrece cualquier reflexión que encuentres particularmente significativa y que te ayuda a tomarte la muerte en serio.

Artículo traducido por la Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.