



## Todo Sobre el Cambio

de Thanissaro Bhikkhu

---

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminentísimo Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web.**

---

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

# Todo Sobre el Cambio

de Thanissaro Bhikkhu

por Buddha Soto Zen-Traducciones

[www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org)

El cambio es el punto de enfoque de un profundo entendimiento budista - un hecho tan conocido que ha dado lugar a una pregunta muy familiar: "¿No es el cambio de lo que trata el budismo?" Lo que es menos conocido es que este enfoque tiene un marco y es que el cambio no es ni donde el entendimiento empieza ni donde termina. El entendimiento comienza con una pregunta que evalúa el cambio a la luz del deseo por la verdadera felicidad. Finaliza con una felicidad que se encuentra más allá del cambio. Cuando este marco se olvida, la gente crea sus propios contextos para la enseñanza y, a menudo asumen que el Buda estaba operando dentro de esos mismos contextos. Dos de los contextos comúnmente atribuidos al Buda en la actualidad son los siguientes:

*Entender profundamente el cambio nos enseña a acoger nuestras experiencias, sin aferrarse a ellas - para obtener el máximo provecho de ellas en el momento presente mediante la plena apreciación de su intensidad, con pleno conocimiento de que pronto tendrá que dejarlas ir para acoger lo que venga después.*

*Entender profundamente el cambio nos enseña la esperanza. Dado que el cambio se funda en la naturaleza de las cosas, no hay nada inherentemente fijo, ni siquiera nuestra propia identidad. No importa que tan grave sea la situación, todo es posible. Podemos hacer lo que queramos, crear cualquier mundo en el que queramos vivir, y ser lo que queramos ser.*

La primera de estas interpretaciones ofrece sabiduría sobre como consumir los placeres de la experiencia inmediata y personal cuando usted preferiría que éstas no cambien; la segunda, sobre la manera de producir el cambio cuando usted lo desee. Aunque a veces se presentan como entendimientos complementarios, estas interpretaciones contienen un conflicto práctico: Si las experiencias son tan fugaces y cambiantes, ¿vale la pena el esfuerzo necesario para su producción? ¿Cómo podemos encontrar auténtica esperanza en la perspectiva de un cambio

positivo si no podemos estar plenamente tranquilos con los resultados que llegan? ¿No nos estamos disponiendo a nosotros mismos para la decepción?

¿O se trata sólo de una de las paradojas inevitables de la vida? La antigua sabiduría popular de muchas culturas eso nos sugeriría, aconsejándonos que debemos abordar el cambio con alegría cautelosa y ecuanimidad estoica; instruyéndonos para no apegarnos a los resultados de nuestras acciones y aceptar sin cuestionar la necesidad de mantener la producción de placeres efímeros lo mejor que podamos, porque la única alternativa sería la pasividad y la desesperación. Este consejo, también, a menudo se atribuye al Buda.

Pero el Buda no era el tipo de persona que aceptara las cosas sin examinarlas. Su sabiduría reside en darse cuenta de que el esfuerzo que se dedica a la producción de felicidad vale la pena sólo si los procesos de cambio pueden ser hábilmente administrados para alcanzar una felicidad resistente al cambio. De lo contrario, seremos presos de por vida en un campo de trabajos forzados, obligados a seguir produciendo experiencias placenteras para calmar nuestro apetito y sin embargo, encontrarlas tan vacías de toda esencia real que nunca nos pueden llenar por completo.

Estas realizaciones están implícitas en la pregunta que, de acuerdo con el Buda, se encuentra al comienzo del entendimiento:

"¿Qué, cuando lo hago, me llevará a largo plazo al bienestar y a la felicidad?"

Esta es una pregunta sincera, motivada por el deseo que hay detrás de toda acción consciente: Alcanzar niveles de placer dignos del esfuerzo que se dedica a ellos. Surge de la constatación de que la vida requiere esfuerzo, y que si no somos cuidadosos la vida entera puede ser vivida en vano. Esta pregunta, junto con las realizaciones y deseos detrás de ello, proporciona el argumento para la perspectiva del cambio de acuerdo con el Buda. Si lo examinamos de cerca, nos encontramos con las semillas de todo su profundo entendimiento sobre la producción y el consumo del cambio.

La primera frase en la pregunta - "¿Qué, cuando lo hago, me llevará a ..." - se centra en los problemas de la producción, sobre los efectos potenciales de la acción humana. Antes de su Despertar, el Buda había abandonado su hogar y se fue a sitios deshabitados para explorar

precisamente este asunto, para ver hasta qué punto podía ir la acción humana y si podría llevar a una dimensión más allá del alcance del cambio. Su Despertar fue la confirmación de que sí podría - si se desarrolla bajo niveles de apropiada habilidad. Así, enseñó que hay cuatro tipos de acciones que corresponden a cuatro niveles de destreza: Tres que producen experiencias agradables, desagradables y la combinación de las dos, dentro de los ciclos de espacio y tiempo; y una cuarta que lleva más allá de la acción a un nivel de felicidad que trasciende las dimensiones de espacio y tiempo, eliminando así la necesidad de producir alguna felicidad adicional.

Debido a que las actividades de producción y consumo requieren espacio y tiempo, la felicidad que trasciende espacio y tiempo, por su propia naturaleza, ni se produce ni se consume. Así, cuando el Buda alcanzó esa felicidad y abandonó los modos de producir y consumir, fue capaz de mirar hacia atrás y ver exactamente cómo estas actividades juegan un papel dominante en la experiencia cotidiana, y cómo son normalmente encadenantes. Vio que nuestra experiencia del presente es una actividad, algo fabricado o producido, momento a momento, a partir de la materia prima suministrada por acciones pasadas. Podemos incluso fabricar nuestra identidad, nuestro sentido de quiénes somos. Al mismo tiempo, tratamos de consumir cualquier placer que se puede encontrar en lo que hemos producido, aunque en nuestro deseo de consumir placer, a menudo engullimos dolor. En todo momento, la producción y el consumo se entrelazan; consumimos experiencias a medida que las producimos, y se producen a medida que las consumimos. La forma en que consumimos nuestros placeres o sufrimientos pueden producir nuevos placeres o sufrimientos, ahora y en el futuro, dependiendo de lo hábiles que seamos.

Las tres partes de la última frase de la pregunta de Buda - "mi / largo plazo o el bienestar y la felicidad" - establecen normas para medir el nivel de nuestra habilidad para acercarnos al verdadero placer o a la felicidad. (La palabra pali, *sukha*, se puede traducir como placer, felicidad, alivio o gozo). Aplicamos estas normas a las experiencias que consumimos; si no son a largo plazo, entonces no importa lo agradables que puedan ser, no son la verdadera felicidad. Si no son la verdadera felicidad, no hay razón para reclamarlas como "mías".

Esta idea constituye la base de las Tres Características que el Buda enseñó para inducir un sentido de desapasionamiento de la habitual atadura de la experiencia al tiempo y al espacio.

*Anicca*, la primera de las tres, es fundamental. *Anicca* se aplica a todo lo que cambia. A menudo se traduce como "no permanente"; en realidad es el negativo de *nicca*, que significa constante o seguro. Todo lo que cambia es inconstante. Ahora, la diferencia entre "no permanente" e "inconstante" puede parecer semántica, pero es decisiva en la manera en que *anicca* opera en las enseñanzas del Buda. Como se expone repetidamente en los primeros textos, si algo es *anicca* entonces las otras dos características se infieren automáticamente. Ese algo es *dukkha* (estresante) y *anatta* (no-yo), es decir, no digno de ser reclamado como yo o mío.

Si traducimos *anicca* como impermanente, la conexión entre estas Tres Características puede parecer discutible. Pero si lo traducimos como inconstante, y consideramos las Tres Características a la luz de la pregunta original del Buda, la conexión es clara. Si usted está buscando bases seguras para la felicidad y el alivio perdurables, algo inconstante es, obviamente, un lugar estresante para fijar sus esperanzas; es como tratar de relajarse en una silla inestable cuyas patas son susceptibles de romperse en cualquier momento. Si usted entiende que su sentido del yo es algo querido y fabricado - que *elijó* crearlo - no hay razón de peso para mantener la creación de un "yo" o "mío" en torno a cualquier experiencia que es inconstante y estresante. Usted quiere algo mejor. Usted no quiere hacer de esa experiencia la meta de su práctica.

Entonces, ¿qué hace con experiencias que son inconstantes y estresantes? Las puede tratar como si no tuvieran valor y tirarlas a la basura, pero eso sería un desperdicio. Después de todo y antes que nada, usted puso mucho esfuerzo en su fabricación y como resultado, la única manera de llegar al objetivo es mediante la utilización de experiencias de esta clase. Así que puede aprender a utilizarlas como medios para la meta y el papel que pueden desempeñar para tal efecto se determina por el tipo de actividad que se realizó en la producción de ellas. Las que producen un placer conducente a la meta y las que no. Aquellas que lo hacen, el Buda las llamó el "sendero". Estas actividades incluyen actos de generosidad, actos de virtud, y la práctica de absorción mental o concentración. A pesar de que están bajo las Tres Características, estas actividades producen una sensación de placer relativamente estable y segura, más profundamente gratificantes y nutritivas que el acto de producir y consumir placeres sensoriales ordinarios. Así que si usted está apuntando a la felicidad dentro de los ciclos de cambio, debe buscar la generosidad, la virtud, y la absorción mental para producir esa felicidad. Pero si prefiere aspirar a una felicidad que va más allá del cambio, estas mismas actividades sin embargo pueden ayudarle

a nutrir la claridad mental necesaria para el Despertar. De cualquier manera, vale la pena conocerlas a fondo como habilidades. Son el conjunto básico de herramientas, que usted desea mantener en buena forma y a la mano.

En cuanto a otros placeres y sufrimientos - como los implicados en la búsqueda sensual y en simplemente tener cuerpo y mente - éstos pueden servir como objetos que crea con sus herramientas, como materia prima para el discernimiento que lleva al Despertar. Al examinarlas cuidadosamente a la luz de sus Tres Características - para ver exactamente *cómo* son inconstantes, estresantes, y no-yo - usted llega ser menos propenso a seguir produciéndolos y consumiéndolos. Ve que su compulsión adictiva para fabricarlas procede enteramente del deseo insaciable y de la ignorancia encarnadas en los estados de pasión, aversión e ignorancia. Cuando estas realizaciones dan lugar a la serenidad, tanto para las experiencias fabricadas como para los procesos de fabricación, usted entra en el camino de la cuarta clase del kamma, que conduce a la Inmortalidad.<sup>1</sup>

Este camino de acceso contiene dos cursos importantes. El primero se produce cuando toda la pasión y la aversión por los placeres sensuales y sufrimientos han sido abandonados, y su único apego restante es el placer de la concentración. En este punto, usted da marcha atrás y examina el placer de la concentración en términos de las mismas Tres Características que utilizó para contemplar las experiencias sensuales. La dificultad aquí es que usted ha llegado a depender tan fuertemente en la solidez de su concentración, que prefiere no mirar sus inconvenientes. Al mismo tiempo, la inconstancia de una mente concentrada es mucho más sutil que el de las experiencias sensuales. Pero una vez que supera su falta de voluntad para buscar esa inconstancia, vendrá seguro el día en que la descubrirá . Entonces, la mente puede tender hacia la Inmortalidad.

Ahí es donde se produce el segundo curso. Como los textos señalan, cuando la mente se encuentra con la Inmortalidad ésta se puede tratar como un objeto de la mente - un *dhamma* - y luego producir una sensación de pasión y placer por ella. El fabricado sentido del yo que produce y consume esa pasión y placer se interpone, por lo tanto, en el camino del completo Despertar . Así que en este punto la lógica de las Tres Características tiene que tomar un nuevo curso. Su lógica original "Todo lo que es inconstante es estresante, lo que es estresante no es-yo" - deja

abierta la posibilidad de que todo lo que es constante puede ser (1) llevadero y (2) es-yo. La primera posibilidad es, de hecho el caso; lo que es constante *es* llevadero, la Inmortalidad es en realidad el máximo alivio. Pero la segunda posibilidad no es una manera hábil de considerar lo que es constante. Si se adhiere a lo que es constante como yo, usted está atrapado en su apego. Para ir más allá del espacio y del tiempo, tiene que ir más allá de la fabricación del yo que produce y consume; por lo que la visión final del sendero es: "Todos los dhammas", constantes o no, "son no-yo."

Cuando esta visión profunda ha hecho su trabajo en la superación de cualquier pasión o placer por la Inmortalidad, el Despertar completo se produce. En ese punto, incluso el sendero se abandona, y la Inmortalidad permanece, aunque ya no como un objeto de la mente. Simplemente está radicalmente anterior a y separada de la fabricación de espacio y tiempo. Todo el consumo y producción en aras de su propia felicidad llega a su fin, porque un eterno bienestar se ha encontrado. Y porque todos los objetos de la mente son abandonados en esa felicidad, las preguntas de constantes o inconstantes, el estrés o el alivio, yo o no-yo ya no son un problema.

Esto, entonces, es el contexto de una visión budista sobre el cambio: un enfoque que toma en serio tanto los posibles efectos del esfuerzo humano como el deseo humano básico que no se desperdicie el esfuerzo; que el cambio tiene el potencial de conducir a una felicidad más allá del alcance del cambio. Esta visión profunda está centrada en el desarrollo de las habilidades que conducen a la producción de la felicidad genuina. Emplea las Tres Características - de la inconstancia, el estrés y no-yo- no como declaraciones abstractas sobre la existencia, sino como incentivo para el dominio de las habilidades y como guía para medir su progreso en el camino. Cuando se utilizan de esta manera, las Tres Características conducen a una felicidad que trasciende a las Tres Características, a las actividades de producción y consumo, y al espacio y al tiempo como un todo.

Cuando entendemos este contexto de las Tres Características, podemos ver claramente las verdades a medias encerradas en el entendimiento sobre la producción y el consumo de cambio que son común y erróneamente atribuidos al Buda. Con respecto a la producción, aunque puede ser cierto que con bastante paciencia y persistencia se puede producir casi cualquier cosa, incluyendo una increíble variedad de identidades propias, a partir de la materia prima del

momento presente, la pregunta es: ¿qué *vale la pena* producir? Nos hemos encerrado con nuestra obsesión por producir y consumir los placeres cambiantes y los “yoes” cambiantes, y sin embargo existe la posibilidad de utilizar el cambio para escapar de esa cárcel hacia la libertad de una felicidad que trasciende al tiempo y al espacio. ¿Queremos aprovechar esa posibilidad, o preferimos gastar nuestro tiempo libre soplando burbujas en la luz del sol que viene a través de nuestras ventanas de la prisión, tratando de obtener la felicidad en el diseño de sus remolinos antes de que exploten?

Esto se relaciona con la pregunta de la sabiduría sobre el consumo. Sacar el máximo partido de nuestras cambiantes experiencias no significa abrazarlas y extraerles su intensidad. En su lugar, significa aprender a acercarse a los placeres y sufrimientos que ofrecen, no como fines fugaces en sí mismos, sino como herramientas para el Despertar. En cada momento tenemos un suministro de materias primas, algunas de ellas atractivas, algunas de ellas no. En lugar de aceptarlas como placer o tirarlas a la basura con disgusto, podemos aprender a utilizarlas para fabricar las llaves que permitan abrir las puertas de nuestra prisión.

Y en cuanto a la sabiduría del no-apego a los resultados de nuestras acciones, en el contexto del Buda, esta idea puede tener sentido sólo si nos preocupamos profundamente por los resultados de nuestras acciones y queremos dominar los procesos de causa y efecto que conducen a la verdadera libertad. En otras palabras, no exigimos infantilmente que nuestras acciones - hábiles o no - siempre resulten en felicidad inmediata; que todo lo que metamos en el cerrojo desbloqueará automáticamente la puerta. Si lo que hemos hecho ha sido torpe y dio lugar a resultados no deseados, queremos admitir nuestros errores y saber *porqué* fueron errores para que podamos aprender a corregirlos en la próxima ocasión. Sólo cuando tenemos la paciencia de ver con objetividad los resultados de nuestras acciones seremos capaces de aprender, mediante el estudio de las llaves que no desbloquean las puertas, cómo finalmente fabricar las llaves correctas que sí lo hacen.

Con esta actitud podemos sacar el máximo provecho de los procesos de cambio para desarrollar la habilidad que nos libera de la prisión de producir y consumir sin fin. Con la liberación, nos sumergimos en la libertad de una felicidad tan verdadera que trasciende los términos de la pregunta inicial que nos condujo allí. No hay nada más que tengamos que hacer;



nuestro sentido de "mío" y "mi" se descarta, e incluso el "largo plazo", lo que implica tiempo, es borrado por lo intemporal. La felicidad restante se encuentra radicalmente más allá del alcance de nuestras concepciones de felicidad basadas en el vínculo de tiempo y espacio. Totalmente independiente de los objetos de la mente, es verdadera e inalterable, ilimitada y pura. Como los textos nos dicen, incluso va más allá del rango de "totalidad" y "del todo".

Y eso es de lo que trata la práctica budista.

---

<sup>i</sup> La palabra usada por el Bhikkhu Thanissaro es "Deathless", sinónimo de *Nibbana* ( en lengua pali; *Nirvana* en sánscrito) difícil de traducir en español. Escogimos "Inmortalidad", a pesar que esta palabra podría conducir a erróneas especulaciones sobre Nirvana. Otra posible traducción sería "Realidad Última". En cualquiera de estos casos, no se trata de la eterna existencia de "algo" llámese alma, espíritu, conciencia o lo que sea, ni "Realidad Última" significa un sitio o lugar en donde "algo" vive para siempre.

---

**Traducción:** © 2011 Buddha Soto Zen. Traducido por Verónica Ruiz

**Original:** © 2004 Thanissaro Bhikkhu. "All About Change." Access to Insight Edition, © 2004-2011.

**Uso:** Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.

**Buddha Soto Zen opera completamente a base de donaciones que nos ayudan a cumplir con nuestros objetivos y nuestras metas. Quienes lo deseen pueden donar a través de nuestra web, [www.buddhasotozen.org](http://www.buddhasotozen.org).**