



Una hoja caída en un arroyo de montaña
que alimenta un abundante crecimiento dondequiera que fluye.
Una cosa cede el paso para que el siguiente pueda surgir

Carta 20

Apreciando el cambio

Querido amigo,

Para decirlo claramente: tener una actitud parcial acerca del cambio, basada en el apego y la aversión, siempre provocará tensión. En general, quisiéramos que sólo nos tocara la parte positiva del cambio. Cuando algo desagradable se transforma en algo agradable, como recuperar la salud después de haber estado enfermo, eso es lo que nos gusta y estamos felices. Pero obviamente, muchos cambios son para peor: crecientes peligros para la vida humana en la tierra, aparición de conflictos en nuestras relaciones, nuestros cuerpos que se vuelven débiles a causa de la enfermedad, la vejez o la muerte que se acerca... y nos gustaría evitar estos cambios que nos hacen infelices. Esta actitud de apego o de aversión genera una tensión permanente. Nos apegamos a lo que nos gusta y tememos perderlo. Tenemos miedo de encontrar condiciones desagradables y a menudo intentamos rechazarlas.

Pensémoslo bien: ¿podemos tener uno sin el otro? ¿Es posible gozar únicamente de cambios positivos, de tener aumento sin descenso, nacimiento sin muerte? ¿Cuáles serían las consecuencias en caso de que detengamos la vida en el momento en el cual todo va perfectamente bien? Contemplemos esta pregunta.

Detener la vida significaría el fin del cambio. Todo se estancaría como en un mundo permanentemente congelado. En tal mundo el concepto de muerte no tendría ningún sentido porque nada podría nacer nunca. Sin cambio, no habría ni muerte ni nacimiento, ni crecimiento ni decadencia, ni principio ni fin: de hecho la muerte es otro nombre de la vida, el fin de una situación es el principio de otra. Lo que solemos llamar “muerte” es la naturaleza

misma del proceso de cambio; podríamos también llamarle “nacimiento” si viéramos las cosas por el ángulo opuesto. La muerte es siempre el nacimiento de algo nuevo. Intentemos entender esto.

Obviamente, no deseamos detener completamente la vida; al contrario, nos gustaría vivir en un paraíso donde los recursos se auto-regeneran eternamente, donde gozamos de condiciones pacíficas, donde vivimos en amor y armonía sin morir nunca, libres de todas las preocupaciones, con abundante comida y felicidad continua... Bueno, esto es posible en un mundo de ensueño, pero para nada en un mundo como el nuestro. En nuestro mundo, numerosas causas y condiciones determinan si las frutas crecen, si los bebés se desarrollan bien, si podemos vivir en paz y tener buena salud o no. Podemos influenciar algunas de estas condiciones con nuestras acciones pero muchas de ellas están más allá de nuestra influencia.

Del cambio nace la vida. Si para nosotros el cambio significa la muerte, bueno, entonces la fuente de la vida sería una extinción continua. Si para nosotros el cambio significa el nacimiento, bueno, en este caso el continuo hecho de nacer sería la fuente de la vida. Sólo es una cuestión de perspectiva: aparecer y desaparecer, surgir y desvanecerse, ir y venir – de hecho nunca podemos tener uno sin el otro.

Las sociedades, las culturas, las religiones, todas cambian bajo la influencia de causas y condiciones. Hace unos 2.5 millones de años, el ser humano apareció en este planeta y aunque esto aparezca como una duración extremadamente larga, sin la menor duda, un día u otro el hombre desaparecerá, como ya han desaparecido muchas otras especies. Si actuamos de una manera sabia, nuestra especie podrá prolongar su tiempo de estancia en este planeta, pero somos demasiado vulnerables para poder resistir a cambios drásticos. No existe la menor excepción a la regla del cambio: todo lo que está compuesto, terminará derrumbándose. Los individuos nacen y mueren. Nací y por lo tanto moriré. Todos mis amigos y familiares nacieron y van a morir. Algunos antes, otros después. Es la vida.

¿Eso les provoca tristeza? Por supuesto, es una reacción bien normal; nadie quiere dejar atrás sus familiares y los aspectos cómodos de su vida. En general, nos ponemos tristes al dejar la gente, las cosas y los lugares que conocemos y queremos. Tener que dejarlos atrás origina tristeza. Sin embargo, es una realidad que no podemos negar. No se puede evitar la pérdida. Al fin del camino tendremos que dejarlo todo, incluso nuestra propia vida. Así que vamos a apreciar esta vida cambiante y imprevisible por las numerosas oportunidades que nos ofrece, por el simple hecho del cambio que la caracteriza.

Tenemos que ser un poco filósofos: no podemos esperar que la vida nos traiga solamente situaciones agradables como permitir que estemos siempre con la persona a la que amamos. Tendremos que aceptar que el simple hecho de estar vivo dará lugar a la separación y a la muerte. Y en vez de lamentarnos, hagamos el mejor uso de la situación presente con sabiduría y alegría, para aprovechar al máximo todo su potencial.

Ejercicio: Tomemos el tiempo de contemplar profundamente las fases de nacimiento, estabilidad y muerte en todas las cosas.

Contemplando el “nacimiento” significa analizar todos los factores que permiten que aparezca algo nuevo. Por ejemplo, el pan que estoy comiendo “nació” de la reunión de harina, agua, sal, levadura, amasar, del calor y de muchos otros factores. Reflexiona sobre muchos ejemplos similares.

La fase de “nacimiento” puede estar seguida por una fase de aparente estabilidad en la cual el cambio no es muy visible. Pero échale un vistazo. Para que el pan se conserve requiere otra vez muchos factores como una temperatura fresca, condiciones de higiene o una protección contra los insectos etc... Lo que llamamos estabilidad es de hecho la combinación dinámica de muchas fuerzas. En ninguna cosa existe una estabilidad intrínseca, por no hablar de las relaciones humanas. Si tan solo uno de los muchos factores cambia, tiene un impacto inmediato sobre la situación global. Contempla esto con muchos ejemplos similares.

Después de la aparente estabilidad viene la fase de desintegración. Contemplar la “muerte” significa examinar los diferentes factores que provocan la desaparición de algo. Porque lo habremos comido o a causa de la humedad o de cualquier otra fuerza, el pan se desintegrará y se transformará en algo distinto. A lo mejor, habrá nutrido nuestro cuerpo o algunos insectos o se habrá transformado en un entorno fértil para que otras formas puedan crecer. Una cosa cede el paso y otra nueva aparece...

Reflexiona sobre muchos ejemplos similares hasta empezar a apreciar que nada puede surgir o nacer si no hay otra cosa que muere o desaparece. El nacimiento del pan es la muerte de la harina... El cambio es la simultaneidad del nacimiento y de la muerte.

Con mis mejores deseos para que aprecien el cambio

Tilman Lhundrup

PS. Seguiremos con otra contemplación del cambio en la próxima carta, pero por favor tomen su tiempo para integrar primero cada paso.