



Las raíces de un árbol alto,  
tumbadas en la arena, arrancadas de las rocas,  
llevadas en la playa por las siempre cambiantes olas,  
vistas por un transeúnte ocasional...  
¡Cambio dondequiera que miremos!

## ***Carta 19***

### ***Contemplando el cambio exterior***

*Querido amigo,*

*Después de los ejercicios de la carta anterior, veamos ahora otra forma de apreciar la vida. Nuestra apreciación de cuán preciosos son todos y cada uno de los momentos de esta vida se fortalecerá una vez que hayamos llegado a ser conscientes del cambio. Quizás sea una sorpresa para ti, porque en general el cambio es algo no deseado y por lo tanto no se le aprecia mucho. Sin embargo, la conciencia del cambio puede realmente estimular la alegría y el agradecimiento. ¡Y por lo menos a largo plazo, volvernos conscientes de estas transformaciones nos ayuda a llegar a ser realmente felices!*

*Es esencial llegar a tener conciencia del cambio, a menudo llamado "impermanencia" en los textos budistas. Todo cambia - no lo podemos evitar. ¡Dime una cosa que no cambie! De lo más grande a lo más diminuto, todo cambia. El universo entero con sus millones de galaxias está cambiando; todas las estrellas y los planetas están cambiando bajo la influencia de fuerzas mucho más allá de nuestro control. La atmosfera alrededor del planeta tierra cambia, las placas continentales que forman su superficie cambian, el líquido incandescente que está dentro de nuestro planeta está en constante ebullición, de la cima de las montañas a lo más profundo de los océanos, todo cambia, las nubes en el cielo y cada brizna de pasto. Los científicos llegan a percibir cambio hasta en las más finas partículas subatómicas.*

*Si hasta el llamado mundo "sólido" también cambia constantemente – ni mencionar a los seres vivos. La vida es un incesante cambio - y eso vale para todos los seres hasta la más minúscula bacteria o virus - el cambio es nuestra naturaleza. A veces nos cuesta aceptarlo. Cuando la salud se vuelve enfermedad, cuando una relación que parecía estable se termina, cuando una persona que amamos muere – en estos momentos el cambio no está bienvenido. Hasta nos espanta el solo hecho de pensar que vaya a pasar en el futuro.*

*Ejercicio: Contemplemos los aspectos exteriores del cambio. Necesitamos contemplar la naturaleza cambiante de cada cosa hasta llegar a la certidumbre definitiva de que no existe ningún aspecto de la vida que pueda durar siempre, ser permanente. Contemplemos esto profundamente durante muchos días e intentemos encontrar si hay alguna excepción a esta regla que todo cambia. Puede parecer insignificante al principio, pero por favor no omitan esta contemplación. Es extremadamente beneficioso examinar paso a paso esta realidad, con ejemplos del inevitable cambio de (a) todas las cosas materiales, (b) nuestras posesiones, (c) nuestro cuerpo, (d) nuestras relaciones, (e) nosotros mismos, y (f) de la vida misma. Hagan las contemplaciones en este orden, moviéndose del nivel más grueso al más sutil. Estas contemplaciones no sólo se hacen en un momento dado de nuestra vida, sino que nos acompañan a lo largo de todo nuestro camino espiritual.*

*Realizar estas contemplaciones plenamente nos llevará a una conciencia profunda del cambio que nos acompañará adonde vayamos, en todas las situaciones. Reducirá en grandes proporciones nuestro aferramiento a una supuesta solidez de nuestro mundo y básicamente dejaremos de pelear contra los cambios. Más bien, empezaremos a aceptar el verdadero desafío de la vida: moverse hábilmente con estas transformaciones, saber dar sabios impulsos en estas situaciones cambiantes y por lo tanto darles formas que encajen con nuestras posibilidades.*

*Con mis mejores deseos para volvernos amigos con el cambio,  
Tilman Lhundrup*

*PS. Para una introducción tradicional de la impermanencia, lea el capítulo 4 del “Precioso ornamento de la liberación” de Gampopa. Hay mucho más que decir sobre este asunto y seguiremos con más reflexiones sobre el cambio en la próxima carta.*