

## Cómo hacer cambios en la vida



¿Cuando el deseo te mueve a hacer cambio en la vida, como saber si procede de una motivación profunda o de un mecanismo de huida de los asuntos sin resolver?

Estoy sentada en mi mesa en una tarde de principios de marzo, veo la luz del sol, que ilumina los primeros brotes de los cerezos de mi jardín. Cae en cascada los pasos serpenteantes de mi hijo camino del colegio, y se funde en mi una sonrisa. El cielo esta claro, el mar resplandeciente. Este es el primer día que puedo sentir que se acerca la primavera, a través de las diferencias en la luz, como se manifiesta también en mi y en mi familia, estoy asombrada de la belleza de tanta luz y los patrones sin fin de la naturaleza consciente de las cosas. Desde ahora y hasta el final del mes, voy a ir meditando a través de esta experiencia cada día, como si la luz estuviese de alguna manera dentro de mí, y sin embargo estuviese fuera. La forma en que la brisa toca las olas, la siento en mi cara, o la forma que el agua tiene en mi piel cuando me sumerjo en la ducha. El patrón cambiante de la luz se refleja en el ciclo de las estaciones y nos recuerda lo precioso que es nuestra encarnación humana.

Es posible experimentar una llamada especial al amanecer o al atardecer, es como una señal, para empezar o acabar las cosas: un nuevo comienzo ¿ te encuentras también en algún punto de tu vida donde tienes que tomar decisiones importantes en tu profesión, en tu casa, con tu pareja, en tu familia, o en ti mismo? ¿ sientes más esos cambios cuando se acerca la primavera?. La mayoría de la gente aunque no puede ser consciente de eso, si que siente algo que habla en su interior, y debes de prestar atención

Si te sientas, y respiras un poco más cerca, contigo mismo, puedes descubrir que tu propia vida esta acabando y empezando algo, aquí y ahora?. Es estación de principio o final. A principios de la primavera nos centramos en las tareas que tienen que ver con la explosión de algo, necesitamos sacar algo de nuestro interior. Hemos pasado todo el invierno con poca luz, días cortos y ese patrón también esta presente en todos los seres de la naturaleza. ¿ Como podemos honrar los principios de la tierra y hacer cambio en nuestra vida?. Para empezar reconociendo conscientemente la necesidad de liberar partes de ti. Las librerías y los quioscos están llenos de libros de autoayuda, desde lo más sagrado a lo más mundano. Todos los libros prometen lo mismo: ayudarte a encontrar tu brújula interna, dar forma a tu cuerpo, conseguir un trabajo, superar tus diferencias con tu jefe, tus padres, tus hijos o tu pareja.

Todos estos libros pueden ser muy útiles para muchos, pero para otros no. Yo estoy entre los segundos. Quizás porque mi punto de vista sobre la neurociencia y el budismo, me ha hecho querer explorar por mi misma los sentimientos que surgían de mi mente, y llegar a comprender lo que tenia que modificar? solo después de haberlo trabajado internamente. ¿ Es así en tu caso?. La meditación induce a pequeños cambios en la vida practica: donde llevar la atención plena, donde los anhelos o impulsos, y poco a poco ir creando grandes cambios. Es un método para trabajar consciente y hábilmente la complejidad del movimiento que las nuevas direcciones te aportan en tu vida.

El enfoque de la atención al cambio supone un aspecto muy importante para avanzar en la conquista de la libertad y las aflicciones internas. Podemos prestar atención, para no marcarnos un auto gol, y no confundir los paliativos con las alternativas de la vida.

Llevar la atención al interior, al cambio en la vida, te permite mantenerte fiel a tus valores subyacentes en medio de un tiempo de caos e incertidumbre.

Desde la perspectiva del mindfulness, te has de formular tres preguntas: ¿ Cuáles son mis verdaderos motivos? ¿ Cuales serán los posible efectos del cambio? ¿ Sera ese modo un cambio hábil?

Abrirse a la posibilidad del cambio es sano, desde las plantas hasta los arboles florecen. O mueren para volver a resurgir, porque todos podemos hacerlo. Cuando hay un impulso para hacer un cambio, hay que seguirlo. Y preguntarse ¿ Cual es el motivo? ¿ Es sano?. El budismo nos enseña que muchos impulsos nos llevan a hacer cambios drásticos o pequeños, pero que estos vienen de la aversión, la ira, la codicia o la falsa ilusión.

La misma visión la podemos aplicar a los grandes cambios de la vida, como poner fin a una trayectoria profesional, dejar una relación. Si no te gusta como te comportas en tu trabajo o en tu relación, la búsqueda de una nueva situación no te va a ayudar? mas bien vas a escapar, porque la necesidad de salir viene de la aversión. Pero si estas en un trabajo insalubre, o en tu relación personal estas perdiendo la dignidad; y tienes un impulso de salir?. Eso es mucho, porque la motivación es sana. Así un mismo cambio, puede tener motivos saludables o perjudiciales. Un mismo cambio se puede hacer usando medios hábiles o inhábiles. Dependiendo de la motivación, por lo tanto pasar un tiempo explorando tus motivos es fundamental antes de tomar una acción

Después de haber evaluado cual es la motivación para el cambio, vamos a hacernos otra serie de preguntas: ¿Cuál será el resultado que obtendrás si tienes éxito en lograr el cambio? ¿ Como afectara este a tu vida y a las vidas de los que te rodean?. ¿ Te servirá a ti al menos, causarás daño a otros?. ¿ Es una prioridad adecuada en tu vida?. Parece evidente, pero pocas veces tenemos este filtro ético a la hora de tomar decisiones. Todo se puede pasar por el corazón, pero con argumentos lógicos. La ultima pregunta seria: ¿ Que medios hábiles tengo que poner en marcha para dejar lo viejo y acercarme a lo nuevo?. Si el medio de hacerlo es perjudicial, entonces estas trabajándote las contradicciones , aunque la motivación y el cambio sean buenos en si mismos. A veces la gente tiene pánico sobre el cambio, y actúan de manera poco hábil, como resultado se dañan a si mismos y a los demás como consecuencia de ellos.

Mi abuela me enseñó que cuando tomara una decisión, tuviese cuidado y respeto por las consecuencias a largo alcance, y muchas veces los cambio que proponemos generan variables muy complicadas y dolorosas. Es terrible si dejas a tu pareja para ser libre, y luego descubres que era una falsa ilusión. Los objetivos pueden ser inalcanzables para ti o simplemente el resultado no se ajusta a lo que estabas imaginando. Incluso aunque creamos que es realista, un cambio no siempre es lo mejor en la vida. No vamos a estar mejor si cambiamos, no necesariamente, si nuestros motivos estas confusos, es muy probable que estemos tomando decisiones equivocadas? porque todo esta basado en la inconsciencia. ¿ A quien conoces tu tan perfecto que no se equivoque?. Yo la practica la veo, más bien en ser conscientes de nuestras intenciones y comportamiento real para poder hacer los ajustes oportunos cuando nos demos cuenta de que nos estamos saliendo del camino. El cambio que no conduce a la liberación del miedo, la aversión, la ira, la codicia o la ignorancia no es hábil. Además, todos los cambios que no van acompañados de compasión y bondad para ti y para los demás?. No es más que una perdida de energía preciosa.

Koncha Pinos Pey