

LA ESTABILIDAD ES UNA ILUSIÓN



**HAGAMOS UN CAMBIO
CONSCIENTE**



¿CAMBIO O TRANSFORMACIÓN?

Cuando experimentamos dificultades es muy fácil caer en desesperación, en reacciones habituales y perder perspectiva del problema.

A continuación, veremos cómo meditar en la naturaleza cambiante de las cosas nos permite ampliar la perspectiva equipándonos para manejar mejor todas esas situaciones que no podemos controlar y nos estresan.

Cuando atravesamos por una situación difícil, podemos sentir que durará para siempre, que la vida no será la misma y no podremos ser felices. Cuando pensamos de esta manera, la perspectiva se cierra, nos sumimos en la depresión y no vemos salida al problema.

Naturalmente esperamos que las cosas marchen correctamente, pero si hay demasiado apego a las expectativas y con la idea de que todo debe funcionar como se piensa, habrá decepción. El mundo se mueve y cambia cada instante y cada situación emerge en dependencia de infinitas circunstancias y condiciones que son imposibles de controlar.

En el otro extremo, podemos pensar que como todo cambia y no hay nada que podamos controlar ¿cuál sería el punto de esforzarse? La cualidad impermanente de los fenómenos otorga la posibilidad de transformar la manera de relacionarnos con las situaciones, ser creativos y sembrar las causas para experimentar mayor bienestar.

Algunos beneficios de meditar en la naturaleza cambiante de las cosas:



Mayor perspectiva. Cuando nos aferramos a la idea de que las cosas son de cierta manera, no las podemos ver con claridad. Cuando ampliamos la perspectiva, nos damos cuenta de que hay otras variables que no estábamos considerando y encontramos alternativas creativas para lidiar con las situaciones. Los fenómenos que se transforman son una oportunidad, un espacio de posibilidad que podemos aprovechar.

Ligereza y descanso. Cuando aceptamos los contratiempos como algo natural, podemos usar el espacio que liberamos en adaptarnos, ser más flexibles y resolver lo que depende de nosotros.

Capacidad de perdonar. Cuando hemos sido agredidos es fácil aferrarnos al dolor que sentimos, a la identidad experimentada como víctimas y a la del agresor como verdugo. Esta división genera mayores problemas. Incluir a los demás, sus posturas y necesidades desde una perspectiva de tolerancia, evita que escalemos el conflicto, sin que esto implique tener que estar de acuerdo con la visión de alguien más.

Ausencia de miedo. El cambio atemoriza y genera resistencia. Si en vez de centrarnos en los posibles escenarios nos enfocamos en los recursos que tenemos para hacer frente a las situaciones, el miedo disminuye.

Apreciación. No se trata de negar los problemas. Darnos cuenta de cómo son las cosas facilita que apreciemos lo que tenemos y lo afortunados que somos, cambiando el foco, no para evadir el conflicto, sino para hacerle frente con más fuerza.

Para que cuentes con una herramienta más que te ayude a familiarizarte con una manera más constructiva de relacionarte con la inminencia del cambio y que las cosas no salgan como uno quiere, te compartimos un par de meditaciones y un video que habla sobre la impermanencia. Las meditaciones puedes encontrarlas también en nuestra App, para iOS y Android.

Encuentra más información sobre este y otros temas relacionados con las competencias socioemocionales en el manual de Trabajar y Vivir en Equilibrio, Módulo 1, disponible en físico en nuestra Tienda en Línea y digital en Amazon para Kindle, así como en iBooks y Google Play.

