



# La Rueda, la Espiral y la Brecha

## Hábitos y el punto de libertad

Vamos ahora a apoyarnos utilizando tres conceptos importantes: la rueda, y la brecha, o el punto de libertad.

Si permitimos que nuestro pasado determine cómo actuamos en el momento presente, nuestros hábitos se enraízan más y más profundamente; dejamos de ser dueños de nuestra vida y entramos en un estado de piloto automático. Los ciclos se transforman en hábitos, que se acumulan y dan forma a nuestra personalidad. Esta personalidad, formada por nuestros hábitos, se manifiesta como nuestra vida y la condiciona.

Esta vida puede ser aburrida o incluso dolorosa, tal vez no nos sintamos muy felices, pero usando alguien nos sugiere que podría ser diferente nuestra respuesta a menudo es ponernos a la defensiva, buscando todas las razones por las cuales no podemos lograr cambiar. Por ello, es importante que recuperemos el control de nuestra propia vida, decidiendo qué clase de persona queremos realmente ser y qué tipo de vida queremos vivir.

## Respuestas habituales

Las respuestas habituales conforman lo que podríamos llamar a “nuestro viejo yo”. tenemos un contacto con el mundo por medio de un estímulo, surge una sensación de agrado, de desagrado o neutral, y respondemos de forma habitual, dando lugar a nuestros patrones y hábitos de conducta.

Así que nos topamos con algo que tiene contacto con nuestros sentidos y nos produce una respuesta agradable o no agradable. Probamos un pastel y surge una sensación agradable, ¡mmmm!, o vemos un gusano y surge una sensación desagradable, ¡ewww!.

Pensamos en la cena y surge una sensación agradable, o pensamos en la difícil junta de trabajo que nos espera y surge una sensación desagradable. Nuestra tendencia natural es aferrarnos a lo placentero y evitar lo que no es placentero, por lo que compramos el pastel y buscamos excusas para no asistir a la junta de trabajo.



Esto puede parecer muy lógico para nosotros, pero cuando respondemos de este modo, reforzamos nuestras conductas habituales y cada vez más nos transformamos un poco más en esa persona que no puede resistir sus antojos por el azúcar o esa persona que evita las situaciones desafiantes.

Reforzamos a nuestro “viejo yo”, cimentamos las raíces de nuestra personalidad un poco más fuertemente, de modo en que cuando estemos en contacto con estímulos similares es mucho más probable que actuemos de la misma forma.

El ejemplo más obvio son los patrones adictivos, como el fumar o el comer cuando no nos sentimos bien emocionalmente. Llegan nuestros 30 minutos de descanso en el trabajo (este es el estímulo), así que surge un antojo por una galleta o un cigarrillo. Este antojo es una mezcla entre el deseo de un estímulo placentero al que estamos habituados, y el evitar la sensación desagradable de no tener contacto con el estímulo, así que cumplimos con nuestro antojo.

Esto significa que queremos con más intensidad un cigarrillo o una galleta la próxima vez, y mientras más veces cedemos a impulso, más fuerte estará enraizado como un hábito y más difícil será romperlo. Esto aplica también a patrones no tan obvios. La mayor parte de nuestro comportamiento consiste en reaccionar habitualmente y automáticamente hacia ciertos estímulos. Nos aferramos a lo agradable y huimos de lo no agradable.

Sucede, por ejemplo, en nuestras relaciones con las personas. Por ejemplo, alguien que no nos agrada hace algo que encontramos irritante, así que nos comportamos de cierta manera cuando esa persona se encuentra cerca. Eso lo hace creer que no nos agrada, así que reacciona un poco a la defensiva o con cautela cuando está cerca de nosotros, creando un patrón de comportamiento entre ambos.

### **La brecha, o el punto de libertad.**

Hemos visto entonces que si reaccionamos esa forma usual, simplemente nos movemos en círculos repitiendo y reforzando nuestros patrones de conducta, ¡pero existe una forma de salir de estos ciclos viciosos!, hay un punto de quiebre en donde podemos evitar viejos patrones y transformar nuestra respuesta habitual: la brecha o el punto de libertad.

Imaginemos que estamos dentro de la misma situación, pero elegimos algo nuevo, creativo, que nos libera de la rueda. Cuando dejamos de ser gobernados por nuestras sensaciones momentáneas (actuando similar a una máquina programada para



reaccionar de tal o cual manera) nos liberamos del ciclo, creando un nuevo mundo para nosotros mismos. Rompemos nuestras raíces habituales y comenzamos on un proceso de transformación, y mientras cambiamos, el color y el sabor de nuestra vida cambia, hasta que eventualmente pareciera que vivimos en un mundo completamente nuevo y diferente.

Cuando una persona agresiva comienza a responder con amabilidad en lugar de agresión, comienzan a experimentar menos agresión de parte de los otros, y su mundo se vuelve menos agresivo. Cuando alguien tímido comienza a actuar con más confianza, las otras personas se sienten más cómodas a su alrededor, y su mundo se vuelve menos amenazador.

Esta es la tecnología del cambio, una forma en la cual **PODEMOS CAMBIAR** para volvernos más felices y experimentar la vida con mayor plenitud. Lo hacemos al mantenernos en la brecha lo más que se pueda, expandiendo nuestra libertad.

Pero, ¿cómo lograrlo?, a menudo, permanecer en la brecha requerirá que hagamos cosas que nos sacarán de nuestra área de confort. En muchas ocasiones, parecerá que las cosas suceden con tanta rapidez que cuando nos damos cuenta, ya hemos actuado de manera automática nuevamente. Para esto, la meditación nos ayudará mucho: lograremos tener más atención para poder detenernos en el momento indicado y responder con creatividad.

La vida es como estar en un río que fluye rápida e intempestuosamente. la mayor parte del tiempo se siente como si la vida “nos pasara” y nosotros estuviéramos en el río tratando de asomar la cabeza y mantenernos a flote. la meditación se transforma en una roca sobre la cual nos podemos apoyar, y podemos mirar a la corriente de nuestro mundo mental Inter nos con mucha más claridad.

### **Reflexión individual**

Piensa en un patrón sencillo que te gustaría cambiar:

1. ¿Cuál es el estímulo?
2. ¿Cuál es la sensación?
3. ¿Cuál es la respuesta usual?
4. ¿Qué te gustaría hacer diferente?
5. ¿Cuál sería el beneficio de transformar este patrón?

## **Introducción a karma**

Todo lo que hacemos, lo que pensamos y lo que decimos contribuye, de una u otra forma, a crear a la persona que seremos en el futuro, para bien o para mal. En ocasiones, la manera en la que actuamos nos limita, nos crea conflictos con otros y nos aísla. esto es doloroso.

En otras ocasiones, cuando actuamos de manera más receptiva, empática y positiva, experimentamos una vida más plena. Esta es la base del karma. El karma no es el universo castigándonos o recompensándonos, y no tiene nada que ver con el destino.

La ley del karma nos dice:

1. La forma en la que actuamos en este momento creará a la persona que seremos en el futuro.
2. La persona que crearemos determinará el tipo de mundo en el que viviremos, nuestras experiencias y nuestra personalidad.
3. Nuestra personalidad determina el modo en el que vivimos y viviremos.

Nuestra personalidad se forma a través de nuestras reacciones habituales: Algo sucede, y esto da lugar a todo tipo de pensamientos y sentimientos, algunos positivos, otros negativos. Por ejemplo, vemos a alguien necesitado y sentimos impulsos generosos, así como impulsos tacaños, respaldados por todo tipo de razones por las que no sería una buena idea ser generoso.

Está bien, está condicionado por el pasado. Lo que hacemos con esas emociones y pensamientos, en los que ponemos nuestra energía y actuamos, es lo importante. Fortalecemos nuestra personalidad y hábito sobre aquello que decidimos hacer, y debilitamos aquello sobre lo que no actuamos. Y de esta manera creamos nuestra personalidad futura.

Si actuamos sobre los impulsos generosos, los fortalecemos, nos convertimos en una persona más generosa y amable, experimentando estados mentales más abiertos y expansivos. Si actuamos sobre los impulsos tacaños, los fortalecemos, nos enfocamos cada vez más en nosotros mismos y nos alejamos de los demás, experimentamos estados mentales más apretados y desagradables. De esta manera nuestras acciones crean nuestra personalidad.

## **Personalidad, mundo**



Entonces, la personalidad que creamos para nosotros mismos realmente determina el tipo de mundo en el que vivimos, de una manera muy real. No tenemos que morir y renacer para experimentar los frutos de nuestro karma, hacemos esto aquí y ahora, en esta vida.

Hay varias formas en que esto sucede. Nuestra personalidad nos es reflejada por el mundo, y terminamos teniendo que vivir en ese mundo. Las personas agresivas invitan a la agresión, las personas amigables invitan a la amabilidad, etc. Tendemos a sentirnos atraídos por situaciones que reflejan nuestros estados mentales habituales. Por costumbre las personas positivas quieren estar en lugares positivos, mientras que si estamos en un estado mental oscuro, es posible que queramos estar en línea o viendo televisión todo el día en una habitación oscura. Tendemos a atraer personas que reflejan nuestros estados mentales. Si somos amables, felices y positivos, atraer gente positiva amable y feliz a nuestra vida. Si estamos enojados o somos negativos tendemos a atraer y juntarnos con gente enojada y negativa.

Lo más importante es que experimentamos el mundo a través del filtro de nuestros estados mentales. Vemos el mundo a través de los lentes de nuestras emociones y estados mentales. Todos tenemos alguna experiencia de esto: cuando somos felices, la hierba es verde, la gente es amigable, el mundo se ve hermoso. Cuando somos infelices, solo vemos lo negativo, el mundo se ve gris y feo, solo vemos el lado negativo de las personas, los lugares y las situaciones. Debido a que diferentes personas experimentan estados mentales muy diferentes, viven en mundos completamente diferentes, aunque comparten el mismo espacio físico.

Nuestras acciones realmente crean la persona que seremos en el futuro, y el tipo de persona que somos determina el tipo de mundo en el que vivimos. Este es el significado real de la ley del karma. No tiene nada que ver con el destino o el castigo por las malas acciones. Simplemente así son las cosas.

### **Ejercicio de reflexión para la semana**

Elige un patrón o hábito que te gustaría cambiar. No tiene por qué ser algo importante: cualquier cambio nos da el poder de cambiar más. A menudo, nuestra vida consiste en conjuntos de ciclos y hábitos entrelazados, y parece que tenemos muy pocas opciones. Cuando hacemos incluso un pequeño cambio, irrumpe en esto, abre algo de espacio, nos da la libertad de comenzar a cambiar más y más.



Así que elige algo pequeño y definido. Pregúntate: “¿Cuál es el estímulo?, ¿Cuál es el sentimiento?, ¿Cuál es mi respuesta habitual? ¿Qué me gustaría hacer en su lugar? Elige algo específico y decide de forma definida cómo lo vas a cambiar.

Algunos consejos y sugerencias.

1. Primero, se realista. No elijas algo demasiado difícil todavía.
2. En segundo lugar, si lo olvidas por completo y te encuentras haciendo lo habitual, no te desanimes y te rindas. Simplemente comienza de nuevo.
3. En tercer lugar, puede resultar útil hacer lo contrario de lo que haces normalmente. Entonces, si generalmente te sientes molesto y estresado y conduces demasiado rápido en el camino al trabajo, disminuye la velocidad, deja que la gente se adelante, etc.

Así que decide qué vas a cambiar y cómo lo vas a lograr.