



La Rueda, la Espiral y la Brecha

Hábitos y 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.

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.

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.

La brecha, o el punto de libertad.

Hemos visto entonces que si reaccionamos ese 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.

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.

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.