

# ¿Cómo puedo iniciar el proceso de transformación?

## Seamos dueños de nuestra propia vida

La semana pasada comenzamos a explorar la integración; vimos que no es una idea o un concepto, es una experiencia que se manifiesta a través de una sensación de armonía interna, energía y unificación, y este maravilloso proceso comienza cuando nos damos cuenta de la falta de estas características en nosotros mismos, especialmente en nuestra vida cotidiana (con esa mente que no sabe si desea algo, si apagó la estufa, que se preocupa por lo que otro está pensando, o que asume que su amigo está molesto sin haberle preguntado...).

Así que la manera de tomar control sobre nosotros mismos es a través de volver a la experiencia directa y objetiva. Si no salimos de prapancca, vivimos llevados por las narrativas que creamos hacia los demás y hacia nosotros mismos: necesitamos simplificar para liberarnos de estas narrativas.

La integración realmente comenzará a experimentarse en el momento en el cual nos hagamos verdaderamente responsables de nosotros mismos, mental, emocional y físicamente. El budismo nos recuerda que nuestra mente es NUESTRA, que no le pertenece a otra persona o a un grupo. Por lo tanto, nuestras decisiones y las condiciones que nos llevan a vivir de un modo que no queremos o de una manera muy grata dependen de nosotros mismos.

Muy a menudo creemos que aquello que experimentamos es algo que está ocurriendo fuera de nosotros, y que sencillamente somos espectadores de la vida, no creemos que es precisamente nuestra mente la que le da forma a la experiencia, y por lo tanto, la que moldea nuestra vida. Es muy tentador pensar “estas cosas están pasando, es lo más natural que yo sea así”. Culpar al mundo y sus circunstancias de cómo somos y de lo que sentimos.

Recordemos que a menudo nos identificamos como una persona con cierta personalidad y carácter a la que “el trabajo le estresa”, o que es tranquila pero “la pareja le enfada”, lo cual nos lleva a no tomar responsabilidad de nosotros mismos, nuestras emociones y nuestros estados mentales. Tenemos que asumir que nosotros

mismos hemos creado entonces las condiciones para vivir con tranquilidad, con estrés, con contento o con amargura.

Por supuesto que las condiciones a nuestro alrededor van a influir directamente en nosotros; parte del carácter se crea a partir de ciertas circunstancias. El problema es que nos aferramos a ellas, nos hacen sentir cierta estabilidad, pero son muy poco útiles, pues uno siempre interpreta un papel activo en lo que le ocurre. En nuestras historias internas, en prapancca, editamos ciertos elementos para que quedemos como víctimas del mundo, para evadir nuestra responsabilidad.

La integración implica realmente ser dueños de nuestra vida. Se trata de ser realmente honestos con nosotros mismos, reconocer cómo estamos: “me encuentro muy estresado”, y ver qué haremos al respecto. El Buda diría: “¿en qué estado mental estas y qué vas a hacer al respecto?”, no se interesaría mucho por lo que los demás han hecho a tu alrededor en cierta circunstancia.

Este fenómeno de falta de responsabilidad puede verse con mucha facilidad en relación con la tecnología y con el mundo extremadamente consumista en el que vivimos: cuando no somos dueños de nuestra atención, la web decidirá por nosotros y se adueñará de ella. Seremos presas del marketing, querremos cosas que no necesitamos, y surgirán en nosotros ideas tendenciosas que apoyarán a un grupo en especial sin que lo notemos.

Aquello que nos venden, los modelos de vida, las aspiraciones e ideales que tratan de inculcarnos los medios de comunicación se volverán nuestros y permearán cada parte de nuestro inconsciente, haciéndonos pensar que quien tiene el iPhone más caro es mejor persona y más exitoso que quien, por ejemplo, vive una vida sencilla en conexión consigo mismo.

Cuando tomamos responsabilidad de nosotros mismos, podemos cambiar las condiciones de nuestra mente y algunas condiciones externas para vivir una vida con mayor significado, con tranquilidad y contento.

### **Poniendo las condiciones iniciales**

- Aprender de nuestra experiencia: Necesitamos comenzar a comprender quiénes somos, cómo funciona nuestra mente y qué tipo de emociones experimentamos más a menudo.



- Compartir el camino: Si queremos estar integrados, necesitamos de personas que nos acompañen, con quienes podamos permitirnos abrirnos y ser vistos. A menudo, es a través de nuestras relaciones con los demás, que descubrimos nuestras propias profundidades.

### **Dinámica reflexiva: Conociéndome a mi mismo**

1. Identifica 5 emociones que hayas experimentado más a menudo o con mayor intensidad durante la semana y escríbelas.
2. ¿Qué condiciones internas (pensamientos, historias que te cuentas...) y qué condiciones externas (situaciones, personas...) te llevan a experimentar estas emociones?
3. ¿Puedes identificar 5 pensamientos que tengas a menudo?
4. Dentro de aquello que has identificado, ¿Qué te gustaría cambiar?, ¿Qué es lo que necesitas con exactitud para cambiarlo?

### **Prácticas semanales**

Te recomendamos realizar las siguientes prácticas de la semana:

1. Caminata consciente.
2. Espacio para respirar tres veces al día.
3. Narrar a alguien de confianza la historia de tu vida.