



MIRIAM SUBIRANA
Directora del Instituto de Diálogos e Indagación Apreciativa. Autora, entre otros, de *Serenidad mental. Decide con lucidez* (Obelisco).

Saber decidir con claridad

Para tomar decisiones acertadas, es indispensable tener una mente serena. Solo así podremos librarnos de influencias que ejercen presión sobre nosotros y nos confunden. La inteligencia, la meditación y la voluntad son las tres guías que nos iluminarán en este camino.

Nuestra vida es el resultado de las decisiones que vamos tomando, o que permitimos que otros tomen por nosotros. Cuando el resultado es satisfactorio, la vida fluye con alegría. Pero cuando las consecuencias no son agradables, nuestras decisiones suponen una carga. Saber de antemano lo que acarrearán requiere sabiduría y serenidad. Por este motivo, desarrollar la habilidad de tomar decisiones claras y efectivas es crucial. Estas influyen en nuestra vida actual y crean nuestro futuro. Necesitamos claridad para discernir, luz para decidir y voluntad y determinación para ponerlas en práctica.

A veces tomamos una decisión pero ocurren imprevistos, y suceden rápido. Esto nos desafía. Son muchas las influencias que nos llegan

y, si no estamos atentos, nuestras decisiones se verán afectadas por ellas. Dejamos que las nubes tapen el sol y no vemos con precisión; todos experimentamos momentos en los que la claridad se reduce y la confusión aumenta.

Cuando el ruido mental nos mantiene ocupados con pensamientos negativos, inútiles y que nos debilitan, no discernimos bien. Nos hemos desconectado

de nuestro poder interior y somos más vulnerables a las influencias externas. Entonces no encontramos las soluciones adecuadas que nos liberen de las presiones y de los problemas. Lo que ocurre es que si desconectamos de nuestra



intuición –la voz de nuestra sabiduría innata–, y nos influyen los obstáculos, los problemas y las opiniones ajenas, nuestro discernimiento se nubla, nos debilitamos y nuestras decisiones no nos llevan a buen puerto.

Discernir es una facultad que todos tenemos y no siempre utilizamos a diario con sabiduría. A menudo nos dejamos llevar por el piloto automático de nuestros hábitos y tendencias adquiridas. Nuestra capacidad de discernir se ha visto mermada por la fuerza del hábito. Hemos soltado el timón, nuestro intelecto está anestesiado, hemos perdido el control, y en esos momentos actuamos mecánicamente. Pensamos sin darnos cuenta de lo que pensamos, y decidimos sin ser conscientes de la repercusión de nuestra decisión.

Para no caer en esta rutina que nos lleva a una cierta inconsciencia, es necesario discernir y decidir con claridad. Además, necesitamos fuerza

para llevar a cabo lo que hemos decidido. En este sentido, recuperar nuestro poder interior es clave para llevar a la práctica lo que realmente queremos. La cuestión es: ¿Cómo podemos tomar decisiones coherentes, inteligentes, equilibradas y apropiadas? La base de las decisiones que tomas está en tu capacidad de discernir. ¿Qué es lo que más te conviene? ¿Qué es lo más adecuado en esta situación y para esta o estas personas? ¿Qué es lo más justo? ¿Qué es lo más ético? ¿Qué te implicará menos energía y, al mismo tiempo, te ofrecerá mayores y mejores resultados? ¿Qué precio tendrás que pagar por ciertas decisiones?

Por ejemplo, puedes decidir luchar para mantener lo que consideras tuyo, reivindicando tus derechos. Como resultado de tu decisión, vives una lucha que te desgasta. El aferramiento a aquello por lo que peleas te provoca dolor, tristeza

y rabia. El conflicto crece y no hay diálogo ni paz. Hay enfrentamiento. Pero tú te aferras y luchas. Acabas agotado, rendido y necesitas ir al psicólogo y al masajista. ¿Acaso no sería más sabio perdonar y soltar? Tú decides... y por cada decisión recibes un retorno y pagas un precio. Quizá es mejor perdonar y soltar que aferrarse y luchar. Quizá deberías elegir otra batalla en la que pelear. O, si decides luchar, podrías hacerlo desde un espacio de compasión y no desde la rabia o el miedo. Cuando el cuerpo está agotado y la mente piensa atropelladamente, quitándote la poca serenidad que te queda, ¿qué te dice todo esto? ¿Qué señales te está dando? Escúchalas.

Si no estás atento a estas señales, en especial cuando en tu vida no paras de encadenar esfuerzos para superar obstáculos, acaba por vencerte el agotamiento

emocional o mental. Estás cansado de tanto pensar y te gustaría que tu mente se callara. Quizá para ti la vida se ha convertido en una lucha constante. En vez de saborear cada instante, estás a la defensiva, a punto de atacar, en un estado de alerta permanente. Y así es difícil decidir con claridad.

¿Estás cansado de volver a empezar una y otra vez, del desgaste de la lucha diaria, de la confianza traicionada, de las metas que no alcanzaste cuando estabas a punto de lograrlas? La mente es un motor que nunca se detiene, así que se trata de canalizar bien los pensamientos y no entretener los que te chupan tu energía. Tú puedes cambiar el rumbo de tu mente y conectar con lo que te da energía y vitalidad. Para ello debes discernir con claridad.

Son varios los factores que determinan este proceso de distinguir lo que te interesa de lo que no. Disciernes en base a tu experiencia, a tus valores y a tus aprendizajes. Disciernes según

la voz de tu conciencia, según tus creencias. Disciernes influido por lo que ves en tu interior y por lo que ves que ocurre a tu alrededor. Por lo que sientes. También te influyen tus deseos y tu visión de futuro.

Además de todos estos factores, aparecen interferencias que nublan tu capacidad de ver y discernir con claridad cuál es la mejor decisión para ti en este momento.

Son interferencias que pueden surgir de tu sabotador interior, de tu rabia, de tus temores y de tus preocupaciones. Entonces fácilmente te equivocas. No escuchas la voz adecuada, y cuando te das cuenta, ya es tarde. Ya tomaste la decisión y la aplicaste. Influyó un impulso, una emoción, un miedo o una opinión ajena. Después tienes que rectificar, pedir perdón o corregir, según proceda. Todo ello conlleva mucho derroche de energía. Aprendes que tus decisiones impulsivas y precipitadas no siempre te llevan a buen puerto.

Cuando las decisiones que tomas pueden repercutir en otras personas, tu responsabilidad se incrementa. Necesitas fortalecer tu habilidad de discernir para responder adecuadamente. Esta habilidad brota de un corazón calmado, una mente serena y un intelecto claro. Se fortalece con valentía, confianza y determinación. Se enriquece escuchando a las personas a quienes puede influir tu decisión sin dar por supuesto que ya lo sabes. Incorpora otras perspectivas para que la decisión sea más sabia e inclusiva. El camino para lograr el dominio del arte del discernimiento y de la toma de decisiones requiere comprensión, experimentación, observación, evaluación, reflexión y silencio. Practicar la meditación da sosiego al corazón y serenidad a tu mente. Cuando meditas, tu claridad y tu confianza aumentan. Tu discernimiento se amplía, se agudiza, ves más y mejor.

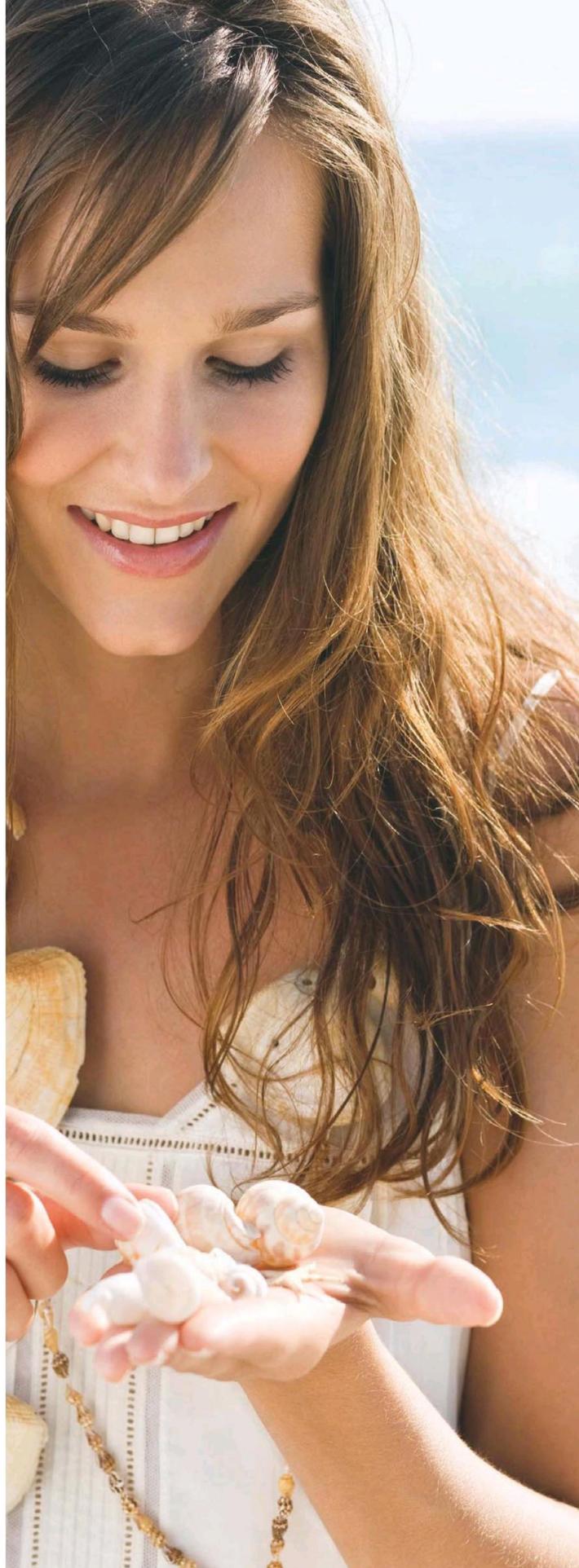
Mi amiga la periodista Ima Sanchís ha entrevistado en los últimos quince años a más de mil personas, muchas de ellas con una lucidez y valentía destacables. Ima confirma que todas ellas meditan. Han integrado la meditación en sus vidas y ello las mantiene lúcidas. Vivían situaciones límite y, sin embargo, fueron capaces de tomar decisiones atrevidas que les llevaron a buen puerto. Conectaron con su poder interior gracias al silencio, la meditación y la conexión con la naturaleza.

La reflexión, el diálogo interior y procesar la información y las experiencias que vivimos son pasos previos a la meditación. Cuando meditamos

trascendemos el pensamiento para entrar en un espacio de silencio en el que se dan más fácilmente los momentos en que diríamos espontáneamente: “¡Ajá! ¡Esto es!”. Son momentos en los que ves con absoluta claridad. Has conectado con el centro de tu ser. Tienes claro hacia dónde ir y qué hacer y qué no hacer. Tus decisiones están alineadas con la voz de tu conciencia. Entonces actuarás en consecuencia y lo que hagas tendrá impacto.

En la vida hay muchas situaciones para las que nadie te da una receta. Son tu propia intuición, tu discernimiento y tu decisión de ese instante los que te salvan de un accidente o los que te protegen de una influencia negativa. Es esa voz interior que te susurra para ayudarte a decidir. Tu intuición te permite mantener el rumbo en momentos de incertidumbre. Te conecta con tu brújula interior. No entras en el proceso de analizar, dudar, intelectualizar ni cuestionar. Con la intuición haces una valoración rápida y precisa. Es como verlo y hacer “clic”.

Sin embargo, cuando reaccionas con el piloto automático de una mente que piensa sin cesar, influido por tus hábitos y costumbres –quejarte,



sentir rabia, impaciencia, resistencias, falta de aceptación, “tendría que ser diferente”...-, la intuición no actúa porque:

Te involucras demasiado: pierdes distancia para observar y ver con claridad.

Te consideras “salvador”: quieres cambiar al otro, ayudarle porque crees que tú sabes o ves mejor lo que él o ella necesita.

Intentas arreglarlo y empeora: discutes, incrementas el conflicto, provocas tensión.

No mantienes la claridad: tus pensamientos van de un lado a otro.

Tomas partido: pierdes la ecuanimidad.

Hay demasiado ruido y movimiento en tu interior y no puedes escuchar la voz de tu intuición.

¿Qué puedes hacer cuando parece que esta habilidad ha quedado relegada a un segundo plano? Meditar te facilita conectar con tu intuición, escucharla y,

lo que es más importante, ¡creer en ella! En el silencio recuperas fuerzas, aclaras ideas y aprendes a fiarte de tu voz interior. Al actuar, lo haces desde el corazón de tu ser. Tus respuestas surgen del amor y de la confianza.

Además de la intuición, ante una situación que te ofrece la posibilidad de elegir varias opciones, te puede resultar útil formularte preguntas como: a la larga, ¿qué aportará más bienestar personal y general? ¿Qué mantendrá o creará más paz? ¿En qué batalla merece la pena luchar? ¿Cuál es la señal que me están dando el cuerpo, el tiempo o los demás? ¿Qué siento en lo más profundo de mi ser?

Sin embargo, hay situaciones ante las que no tienes tiempo de preguntarte. La realidad es que la vida es energía en constante movimiento y cambio, vivimos en la impermanencia y en la incertidumbre. A veces queremos tomar decisiones para detener este flujo y encontrar alguna seguridad. Serán decisiones con las

que queremos aferrarnos a una realidad que, aunque no queramos, cambiará. Por lo tanto, el desapego es necesario para ser flexible, para no aferrarse y para saber soltar.

El maestro de budismo y escritor Sogyal Rimpoché, en su Libro tibetano de la vida y la muerte (Urano), nos pone un ejemplo que ilustra la paz que nos da

la vivencia del desapego: “Imaginad que un día volvéis del trabajo a casa y os encontráis la puerta forzada. Descubrís que se han llevado todo lo que poseáis. Por un instante os quedáis paralizados por el sobresalto y, en vuestra desesperación, pasáis frenéticamente por el proceso mental de intentar recrear lo que ha desaparecido. Pero la idea se impone: lo habéis perdido todo. Vuestra mente inquieta y agitada queda atónita y cesa todo pensamiento. Y de pronto se presenta una repentina y profunda serenidad, casi una experiencia de dicha. Ya no tenéis que luchar ni esforzaros, porque en ninguna de estas opciones hay esperanza. Ahora solo os queda rendiros; no os queda otra elección. De modo que en un instante habéis perdido algo preciado y a continuación descubrís que vuestra mente reposa en un profundo estado de paz. Cuando se presente esta clase de experiencia, no os precipitéis a buscar soluciones de inmediato. Permaneced un rato en ese estado de paz. Dejad que se convierta en una brecha. Y si descansáis verdaderamente en ella, contemplando la mente, podréis ver la naturaleza inmortal de la mente iluminada.

“Cuanto más profunda sea nuestra sensibilidad y más aguda nuestra atención a las asombrosas oportunidades de introspección radical que nos ofrecen en la vida estos intervalos, más preparados estaremos para cuando se produzcan de un modo incomparablemente más poderoso e incontrolado en el momento de la muerte.”





ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN...

1 Da un paso hacia atrás

Para decidir fluyendo con el momento y la situación, y al mismo tiempo estando centrado, yendo a la esencia, te ayudará dar un paso atrás que te permita traspasar el parloteo mental y observar. **Se trata de silenciar el ruido de las situaciones, de las preocupaciones y de tus razonamientos.** Desde tu serenidad tendrás mayor claridad para discernir y decidir con lucidez. No son tus preocupaciones sino tu inteligencia la que te ayudará a crear o encontrar soluciones. Desde el sosiego, la inteligencia fluye mejor. En el silencio puedes escucharte y encontrar la pieza clave. Finalmente, es la sabiduría innata la que te salva.

2 Da un paso hacia dentro

La cuestión está en saber y experimentar que existe un espacio de silencio y es accesible. Está en ti. Para entrar en él tienes que dar un paso atrás y un paso hacia dentro. El paso que has dado hacia atrás te ha permitido establecer un espacio entre tú y la realidad exterior. Como cuando estás en tu mesa de trabajo, alejas un poco la silla y reflexionas. Sobre la mesa hay muchos papeles. Cada uno es un caso por resolver, una carta por atender, un documento por revisar o una tarea por terminar. Pero te apartas de la mesa y de todas las realidades que “descansan” sobre ella. Entonces puedes entrar en ti sin llevarte todos esos asuntos. Pueden esperar. **Al entrar en ti, podrás crear orden entre los opuestos que luchan en tu interior. Para lograrlo, medita.** Aprende el arte del verdadero descanso. Puedes trabajar sin tensión en un estado de serenidad. Así no te cansas y decides con lucidez.