

CAMBIO *Consciente*

Hay una forma paulatina y gradual de integrar cambios en tu vida, incluso los más difíciles. Es el camino consciente del kairós zen.

GUSTAVO PICAZO
FILÓSOFO

Kairos zen contempla el cambio interior como algo progresivo, paulatino, gradual. El kairos zen contempla el cambio interior como un proceso que involucra avances y retrocesos, y en el cual los logros se van afianzando poco a poco. El kairos zen contempla el proceso de cambio como un continuo. El kairos zen contempla el proceso de cambio como algo similar al fluir de la propia vida.

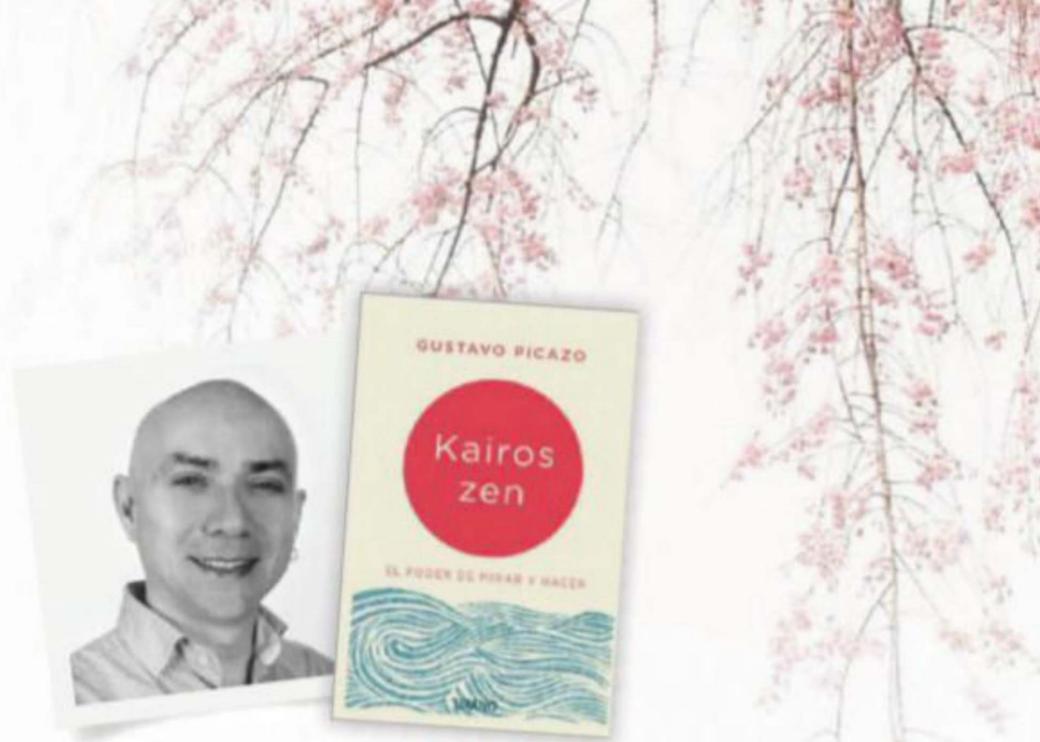
Una pauta en la evolución. Aun dentro de esa continuidad, sin embargo, a veces resulta posible distinguir etapas más o menos diferenciadas. Tales etapas marcan una pauta de evolución, un devenir en el proceso de transformación personal.

Tomar conciencia. Vamos a tomar como referencia un modelo basado en seis etapas distintas. Tomar conciencia de este modelo te puede ayudar a entender la naturaleza del proceso de transformación, y de la dificultad interna que tiene. Tomar conciencia del modelo de etapas te puede ayudar a valorar el esfuerzo realizado, y a disculpar los retrocesos en el camino. Te puede ayudar a identificar los avances que vas realizando en la dirección en que tú has decidido avanzar, y a felicitarte por esos avances.

Sin adoctrinamiento. El modelo de etapas no es una obligación. No es un manual de actuación. El kairos zen no es una doctrina, y el modelo de etapas tampoco lo es. Hay muchas formas de implementar cambios en tu vida; seguir las seis etapas que se indican aquí no es la única manera posible. Hay veces que los cambios ocurren bruscamente. Hay veces en que las circunstancias exigen un cambio urgente, hay veces en que la vida de una persona termina si no efectúa un cambio inmediato.

Sin determinismo. Tampoco el punto de corte entre una etapa y otra es algo fijo y estático. Ni las etapas que seguir están predeterminadas de antemano, ni lo están los límites que separan unas etapas de otras. Lo importante no es saber la etapa en la que estás. Lo importante no es el hecho de que estés siguiendo un determinado patrón en tu proceso de cambio.

Dificultades en el camino. Lo verdaderamente importante, lo que yo tengo verdadero interés en transmitirte, es la limitación inherente a todo ser humano. Lo que yo tengo verdadero interés en transmitirte es la conciencia de que, como personas, somos



GUSTAVO PICAZO

Doctor en Filosofía, profesor de la Universidad de Murcia, ha desarrollado una manera de enfocar la vida basada en la atención –representada por la palabra japonesa *zen* (conciencia plena)– y la acción –representada por el término griego clásico *kairós* (el tiempo oportuno).

limitadas. Que es mucho lo que podemos hacer, pero también son muchas las dificultades que vamos a encontrar. Que no es extraño que encuentres dificultad en hacer las cosas que quieres hacer, en hacer las cosas que tú misma o tú mismo te has propuesto. Que si tú experimentas ese tipo de dificultad, no estás solo, no estás sola. Que somos muchas las personas que hemos experimentado ese tipo de dificultad, y la seguimos experimentando, a lo largo de toda nuestra vida.

Un modelo que te puede ayudar. Pues bien, cuando estás en esa dificultad es precisamente cuando te puede resultar de ayuda recordar el modelo de etapas. Existe una forma paulatina y gradual de integrar cambios en tu vida. Una forma que permite a las ruedas de la vida en kairos zen irse ajustando e irse remodelando progresivamente a los cambios que tú quieres introducir. Una forma que te permite mirar, y ver, progresivamente, más y más.

Una mirada compasiva a tu dificultad. Es también una forma que te permite aprender, y hacer, progresivamente, más y más. Una forma que te permite mirarte desde el respeto y desde la compasión, cuando tomas conciencia de tu propia dificultad. Una forma que te permite felicitarte por los cambios que ya has conseguido. Una forma que te dice que no es extraño que, a veces, vuelvas a hacer en tu vida aquello que no querías hacer, pero que es lo que has estado haciendo durante una gran parte de tu vida. ▶

GUÍA DEL Kairos Zen

No podemos alcanzar un estado que nos haga inmunes a las emociones, pero sí podemos aprender a vivir cada instante y actuar desde una mayor conciencia.

No existe nada que sea la iluminación. No existe un estado que, al alcanzarlo, nos convierta en inmunes a las emociones y a los sentimientos. Somos personas, somos de carne y hueso. Y como personas de carne y hueso sentimos emociones. No es extraño que yo quiera huir del dolor. No es extraño que yo quiera dejar de tener miedo, rabia, tristeza y preocupación. No es extraño que las personas sintamos el deseo de estar «iluminadas»; que sintamos el deseo de no tener emociones desagradables. Pero desde el kairos zen pensamos que ese deseo no puede cumplirse. La única iluminación posible consiste en darse cuenta de que no existe un estado de ilumina-

ción que nos haga inmunes a las emociones. La única iluminación posible consiste en entender que solo existe el ahora, que solo existe la tarea presente, la tarea que en estos momentos tienes entre las manos.

TU EQUILIBRIO

Únicamente tú puedes decidir dónde está el punto de equilibrio, para ti, en cada momento concreto. Solo tú puedes decidir dónde está el equilibrio entre mirar y hacer. El aprendizaje es lento, el aprendizaje es paulatino. El kairos zen no se aprende en un solo día. El kairos zen requiere voluntad. El kairos zen precisa también mucha constancia. Los efectos se van notando con el tiempo; cada avance trae consigo nuevas

perspectivas, cada avance te permite aprender un poco más, te permite ver con un poco más de claridad.

MÁS FORTALEZA

Las personas iniciadas en el zen suelen decir: «Cuanto más miro, más veo». No importa tanto lo que piensen los demás, sino lo que tú eres capaz de ver, lo que eres capaz de aprender ahora. El punto de equilibrio lo pones tú. Tú vas viendo dónde ponerlo, y dónde recolocararlo, una y otra vez. Si mañana ves cosas nuevas, tú serás también quien reajuste ese punto. De ese modo reforzarás tu propia capacidad, tu propio autocontrol –tu propia fortaleza, tu propia autonomía personal–. Y así una y otra vez, una y otra vez, una y otra vez.



El diagrama de la vida en kairozen guarda cierto aire de semejanza a una bicicleta: hay dos ruedas a los lados, una rueda central desde la que se imprime fuerza motriz al conjunto, y una cadena que traslada esa fuerza a las ruedas.

TOMA EL CONTROL

Y, también, la esencia de la vida en kairozen resulta comparable a lo que nos ocurre al montar en bicicleta. Hay momentos en que la situación se vuelve muy acelerada, o con muchas curvas, y percibes que estás a punto de perder el equilibrio. Si te das cuenta antes de perder del todo el control, entonces puedes parar; y al hacerlo, recuperas el dominio de la bici. Ahora puedes recolocar tu postura encima de ella, e iniciar de nuevo la marcha, volver a caminar. Cuando vuelves a iniciar la marcha, eres tú quien ha retomado el timón. Entonces has recuperado el control, has recuperado el dominio: has recuperado la orientación sobre cómo y hacia dónde quieres llevar la bicicleta, que es tu propia vida.

Si te niegas a prestar tu atención a la situación de desequilibrio y únicamente piensas en seguir adelante, entonces es posible que acabes teniendo una caída. Al igual que la vida nos da, a veces, embates similares a una

caída de bicicleta: accidentes, enfrentamientos y enfermedades son, a veces—solo algunas veces—, llamadas de atención que te pueden servir como ocasión para parar, para sentarte a mirar qué es lo que está pasando con tu vida.

Cuando esto ocurre, es excelente que puedas darte cuenta de ello. Entonces puedes felicitarte por haber tenido la capacidad de darte cuenta. Ese darte cuenta puede ser una oportunidad para ti, una oportunidad para examinar lo que está ocurriendo con tu vida ahora; una oportunidad para preguntarte si acaso estás atravesando alguna situación de dificultad de la que no quieres tomar conciencia, o si acaso la vida que llevas no es realmente la que estás decidiendo llevar.

RECUPÉRATE

Por otra parte, si tras experimentar un tropezón te niegas a volver a caminar, y te quedas en parada continua, entonces tu viaje se detiene; como si tu proyecto de vida se interrumpiera. Es como si el hecho de haberte caído de la bici significara que ya no vas a reemprender el viaje. Y si te das cuenta de esto, entonces también es excelente que puedas hacerte consciente de ello. Y también puedes felicitarte por haber tenido la capacidad de darte ▶

No importa tanto lo que piensen los demás, sino lo que tú eres capaz de ver, lo que eres capaz de aprender ahora.

cuenta. Ese darte cuenta puede ser el primer paso para reiniciar de nuevo el camino, poco a poco, cuando tú decidas, para volver a poner tu vida en marcha, con los cambios que vayas decidiendo realizar en cada momento. Tal es la esencia fundamental de la vida en kairós zen: miro y hago.

LOS SIETE ELEMENTOS

La filosofía de la vida en modo kairós zen se puede resumir en siete elementos.

1 Modo zen de atención

El zen –o ejercicio de la atención– consiste en el hábito de tomar conciencia del mundo interior; es decir, el hábito de mirar sin juzgar tus emociones, sensaciones, pensamientos, necesidades y deseos.

2 Kairós es cuando actúas

El kairós, o involucramiento en la tarea presente: se refiere a cualquier tipo de tarea u ocupación –ya sea laboral, doméstica, de ocio, de descanso, de relación con otras personas, de aseo, de cuidado personal...

3 El yo toma las decisiones

El yo, o centro de toma de decisiones y de direccionamiento de la atención: el yo es quien decide qué hacer, cuándo parar, hacia dónde pivotar la di-

El yo es quien decide qué hacer, cuándo parar, hacia dónde pivotar la acción y la atención.

rección de la acción, y hacia dónde pivotar la atención en cada momento.

4 Sensación de reposo

Se refiere a la sensación de quietud o serenidad que se obtiene al recobrar el control de la atención, y a aumentar la capacidad de dirigirla de forma consciente hacia donde tú quieres.

5 Experimenta el flujo

La sensación de flujo se refiere a la sensación de entretenimiento que se experimenta al centrar todo el interés en la actividad que se tiene entre manos. En 1990 el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi dedicó un libro a este concepto –*Fluir* (Ed. Kairos)–, aunque con una filosofía de fondo distinta a la que presento aquí.

6 Todo aquí y ahora

El aquí y ahora, el presente, es el conjunto de circunstancias en las que te hallas en cada momento, y que continuamente están siendo examinadas y reevaluadas por tu yo, en su proceso de redireccionamiento de la atención y de toma de decisiones.

7 Buscando el equilibrio

La flexibilidad –o búsqueda del equilibrio– alude a tu capacidad para alternar entre atención y acción, así como a tu disponibilidad para aprender cosas nuevas, para afrontar los cambios y remodelar tus decisiones en función de los cambios internos y de los cambios del entorno, de una forma paulatina y constante.

CÓMO COMBINARLOS

La forma en que se combinan estos siete elementos es sencilla de entender –más difícil es llevarla a la práctica–. Cuando no sabes qué hacer con tu vida, puede ser un buen momento para mirar qué te está pasando. Cuando no tienes fuerzas para mirar, puede ser un buen momento para parar. Parando, tomas fuerzas para mirar. Mirando, tomas fuerzas para volver a hacer. Y cuando ya llevas mucho tiempo mirando qué es lo que te pasa –mirando cómo te encuentras–, entonces puede ser un buen momento para volver a hacer, para volver a la acción. Haciendo, tomas fuerzas para volver a mirar. Haciendo, tomas fuerzas para volver a parar. ☞