

TRANSITORIEDAD Y TRANSFORMACIÓN.

Reflexiones acerca del poder de la aceptación del cambio Por Esteban Galliera Elizalde



Nuestra vida es una constante transformación. Desde el momento en que somos concebidos hasta el tránsito de la muerte, estamos cambiando a cada instante y en cada situación. Sucede que en la mayor parte de nuestra vida cotidiana solemos estar ajenos a este cambio, que se va dando poco a poco, y nos pasa desapercibido sin darnos cuenta de que todo se está moviendo. Tenemos la ilusión y la esperanza de que todo quede igual, de que todo es previsible y que, debido a ello, tenemos todo bajo control. Sin embargo, no hace falta más que miremos un poco a nuestra propia vida para darnos cuenta de que eso no es así. Repentinamente, cuando parece que nada se altera, surge una evidencia clara de que nada estaba tal cual como lo imaginábamos, y que todo estaba cambiando a pesar nuestro. Muchas veces creemos que esto ocurre porque nuestra situación es de cierta comodidad y bienestar, pero por poco que miremos a fondo, nos damos cuenta que también nos sucede en situaciones vitales agobiantes con las que, en cierto modo, nos hemos acostumbrado a convivir.

Cuando maduran estos procesos de cambio, de los que no somos conscientes, es natural que nos sintamos sobrepasados, abrumados por una nueva situación que nos coge por sorpresa y nos hace patente que todo muta de un modo constante.

En esos momentos tenemos dos opciones, o nos resistimos al cambio y nos anestesiarnos ante el dolor de asumir lo que nos está pasando, o bien nos disponemos a transitar y a transformar ese dolor como una posibilidad de acercarnos a la vida y al valor sagrado de existir. Ambas opciones son válidas y respetables, corresponde a cada uno optar en libertad cómo desea vivir o, como nos sucede en muchas ocasiones, simplemente afrontar la nueva situación como buenamente podamos hacerlo.

Sin embargo, a pesar de que no haya una buena o mala respuesta, la experiencia humana nos pone de manifiesto que bloquear la aceptación de un proceso de cambio no hace más que desconectarnos de la vida. El hecho de negar el dolor nos separa de nuestra capacidad de amar y de conectar con la vida.

No se trata de arremeter contra aquello que nos sobrecoge, sino de aproximarnos suavemente y con ternura a lo que nos está sucediendo. Quizás nos ayude introducir delicadamente en nuestro corazón la certeza del cambio que acabamos de experimentar y no cerrarnos a él. Todo empieza y termina. No podemos luchar contra ello.

Pero sí que tenemos la capacidad de hacer algo respecto a eso y tratar de transformar el dolor de la pérdida en una mayor capacidad de amar y comprender la existencia. Adentrarnos en la textura de la impermanencia y la incertidumbre puede resultar, al contrario de lo que imaginamos, una experiencia transformadora que nos acerque a la fuente de fortaleza y serenidad que reside en nuestro interior.

Y así, con valentía y humildad, nos disponemos a escucharnos sin juicios ni preconcepciones. Tratamos de mirarnos a los ojos de nuestro interior con la amabilidad y el respeto que implican no negar nuestra experiencia.

Así, poco a poco, vamos redescubriendo ese espacio sereno y amoroso que nos ayuda a sostenernos ante la inmensidad de la vida. Es entonces, cuando nos abrimos a nuestra propia vulnerabilidad; que podemos darnos cuenta que es precisamente de ella de donde emana nuestra fortaleza.

Los tránsitos vitales, no nos resultan fáciles. Aceptar que todo se desmorona nos puede hacer sentir que el suelo que nos sostenía se ha desvanecido y que no nos queda más que caer. Sin embargo, lo que ocurre es que, sencillamente, nos pone de manifiesto que lo único que nos puede sostener es nuestra serenidad interior. No nos caemos más que al abismo de querer controlar la vida.

Es, tal vez, en el contacto con este sentido penetrante de impermanencia que podemos contactar con la vida. Vida y muerte como amigas inseparables. Luz y sombra, como compañeras de viaje desde las que podemos dignificar y honrar nuestra experiencia, nuestra vida y los que participan y han participado de ella (nosotros incluidos).

El propósito de abrirnos al cambio nos es más que tratar de ofrecer un pequeño rayo de luz que contribuya a aportar esperanza al hecho de que es posible contactar con nosotros mismos, con nuestro corazón y nuestra sabiduría interna. Es posible vivir de un modo pleno y con el contentamiento sagrado que implica existir entre los claros oscuros de la vida.

Y en esto no estamos solos. Navegamos juntos en este mar de la existencia. Por eso es importante acompañarnos en el tránsito de llegar a buen puerto. De modo que se hace imperioso “ver” al otro.

Se hace pues necesario poder volver esta mirada interna de ternura y aceptación, hacia los demás, hacia aquellos que nos rodean, con la intención de acompañarnos mutuamente en estos tránsitos que sacuden toda nuestra existencia.

Y esto lo podemos hacer muchas veces sin palabras, desde el silencio interno que es capaz de conectarnos y sintonizarnos con la vida y con los demás. Intentando aportar un espacio abierto, resonante, inclusivo y sereno en el que poder comunicarnos y aceptar que todo es impermanente, que nuestra existencia en este mundo es fugaz y sagrada.

Así, quizás, nuestros hábitos por asirnos a las cosas puedan dar lugar a una apertura cálida de corazón ante la vida y la muerte.

Copyright © 2016 Esteban Andrés Galliera Elizalde