

Mantener Todo Unido: la integridad y nuestro sentido del yo.

*Si puedes conservar tu cabeza cuando todos a tu alrededor
la pierden y te culpan de ello. . .
...Tuya es la Tierra y todo cuanto hay en ella
(Rudyard Kipling – “If”)*

Los versos que anteceden - extractados del poema de Rudyard Kipling “If” (“Si”) – sirven para recordarnos que habremos ganado la Tierra, nuestro sentido del yo, si somos capaces de “mantenerlo unido”. Esta frase aislada: “conservar la cabeza”, puede interpretarse de varias maneras. Para mí sugiere que en los tiempos que corren necesitamos ser más conscientes de nuestras acciones, para mantenernos estables y equilibrados – renaciendo y conectándonos con nuestra integridad.

A medida que las cosas que nos rodean continúen yendo de mal en peor, los proyectos se descarríen, y las incertidumbres se magnifiquen, estaremos más propensos a la posibilidad de sentirnos frustrados. También es probable que nuestras ‘zonas de comodidad’ sean puestas a prueba, y que podamos sentir como surgen en nosotros emociones que están al acecho para asaltarnos. Después de todo, paradójicamente, el cambio nos llega tanto demasiado rápido como demasiado lento. El mundo que nos rodea parece estar cambiando rápidamente, aunque el cambio real que deseáramos ver en nuestras vidas, y en las de nuestros seres queridos, es para muchos de nosotros demasiado lento. Quizás tengamos la sensación de estar atascados en una especie de contracorriente dimensional. Puede parecerse a la sensación de correr en un sueño – nuestra mente está corriendo, o diciéndonos que corramos, mientras que nuestras piernas se mueven a cámara lenta. La sensación de cambio, y de paso del tiempo, es rápida, y aún así la actividad física de cambio se reduce a una especie de ‘paseo por las nubes’. Una de las respuestas inmediatas a todo ello es la frustración – un sentimiento de estar desempoderado (1) en un mundo donde todo parece estar desintegrándose.

Otra característica de nuestras vidas repletas de información es la posibilidad de “quemarse” – es decir, de recibir demasiada información demasiado rápidamente, e intentar procesarla a un ritmo antinatural. Es importante que cada uno de nosotros encuentre un ritmo que le resulte adecuado. Hace poco oí hablar de un restaurante en Holanda que ofrecía “Cenar en Tinieblas” – o sea, ingerir los alimentos en la más absoluta oscuridad. Una persona lo había probado y había descrito su experiencia – decía que había sido reveladora. Todos los sentidos estaban despiertos – la comida sabía mejor de lo que había podido imaginar. En la experiencia real de comer no había ninguna distracción. Y este es el punto importante – no distraerse del yo.

Vivimos en un mundo inmerso en una polución sensorial y de información, y nuestros medios tradicionales de comunicación están diseñados para distraernos. El entretenimiento es el entretenimiento; en otras palabras, algo que te atrae para que entres en resonancia con ello. Así que en medio de nuestras aceleradas y ajetreadas vidas es importante que mantengamos todo

unido. Necesitamos estar enfocados y conectarnos a tierra para recargar nuestras energías. Para mí, mantenerse conectados a tierra (2) supone también valorar y respetar el yo. Es crucial que no nos permitamos a nosotros mismos sentirnos descorazonados. Escuchar o ver las últimas noticias en los medios de comunicación tradicionales no parece ofrecernos demasiadas esperanzas sobre el mundo. Además, lo que es aún más importante, no nos estimula a que aspiremos al bienestar y a mejorarnos a nosotros mismos.

Así que necesitamos dar un paso atrás y observar nuestras vidas, y sentirnos a gusto con quien somos y con lo que estamos haciendo precisamente ahora. Un poco de amable reflexión no debería consistir en sentirnos culpables por los errores o los fallos que percibamos. Se trata de reconocer donde podríamos realizar ciertas mejoras que puedan sumarse a lo que deseáramos conseguir para nosotros mismos. Y también se trata de recuperar nuestro empoderamiento sometido a las fuerzas externas que nos deprimen y desvitalizan. Muchos impactos externos del mundo sirven para vaciarnos, distraernos, deprimirnos y desempoderarnos. Tenemos que romper con eso y enfocarnos en aquello que nos eleva.

Podemos, y debemos, ser representantes de nuestros ideales. Aún más, debemos apuntar a encauzar nuestras nuevas maneras de pensar y ser. Esto significa no tener miedo de lo que el “consenso social” pueda decir acerca de nuestras percepciones y perspectivas. Estamos viviendo en una época en la que estamos llamados a ser responsables de engendrar esos nuevos modelos de pensamiento, conducta, y percepción. Empecemos por reconocer nuestra integridad y por ser fieles a nuestra dignidad y a nuestro equilibrio orientado. Es importante hablar de nuestra propia comprensión – no solo compartir aquello en lo que cada uno está, sino también validar y reforzar nuestro sentido del yo. El mundo en el que estamos a menudo aparece como una realidad confusa y patas arriba. Cuando podamos observar esto con mayor objetividad veremos cómo nuestros sistemas establecidos de ideas ya no son sostenibles ni sirven para mejorar la humanidad. Es por ello por lo que necesitamos reconocerlo sin miedo ni rabia. Entonces, una vez hayamos procesado estas verdades estaremos en condiciones de hablar de ellas con mayor libertad. Podemos vivir nuestras nuevas percepciones y perspectivas con mayor integridad y libertad interna. Podemos mantenerlas todas unidas dentro de nosotros mismos – después de todo, disponemos en nuestro interior de todas las herramientas que necesitamos...

1.- N.T.: “disempowered” se ha traducido por “desempoderado”, es decir desprovisto de empoderamiento (“empoderar”: Hacer poderoso o fuerte a un individuo o grupo social desfavorecido)

2.- N.T.: “grounding” hace referencia al proceso de ponerse en contacto con las energías de la tierra, descrito en diversas técnicas de meditación.