



Tomar resoluciones claras resulta crucial. Hacerse las preguntas adecuadas y no dejarse llevar por los impulsos son las directrices más efectivas.

POR *Miriam Subirana*

## *Decidir con lucidez*

A lo largo del día tomamos muchas decisiones. Algunas le incumben sólo a uno, son pequeñas y no tienen aparentemente mucha trascendencia. Por ejemplo, qué camisa me voy a poner. Hay decisiones que influyen o repercuten en los demás e implican una responsabilidad personal e incluso colectiva. Es lo que ocurre cuando alguien conduce de forma temeraria, ensucia lugares públicos o invierte en un banco que financia armas. Otras cambian el rumbo de nuestra vida, como sucede en caso de separación o cambio de lugar donde se vive. Con cada decisión que se ejerce, se va creando la realidad de cada uno y ese paso puede variar el destino de una persona.

Por ejemplo, se resbaló y se torció el pie porque mientras caminaba su mente estaba en otro sitio y andaba distraído. Además, ese día había optado por las sandalias y no los zapatos que protegían mejor sus pies. Una pequeña decisión puede tener grandes repercusiones.

Desarrollar la habilidad de tomar resoluciones claras y efectivas es crucial. Éstas influyen en el presente y contribuyen a crear el futuro. Se necesita claridad para discernir, luz para decidir, voluntad y determinación para poner en práctica las resoluciones.

### **El valor de las preguntas**

*“El discernimiento tiene más que ver con preguntas que con respuestas”.* MARIANA CAPLAN

¿Cómo lograr tomar decisiones coherentes, inteligentes, equilibradas y apropiadas? El discernimiento es la guía. ¿Qué es lo que más conviene? ¿Qué es lo que crea un mayor bienestar? ¿Qué es lo más adecuado en esta situación y para esta o estas personas? ¿Qué es lo justo? ¿Qué es lo ético? ¿Qué implicará menos desgaste y ofrecerá mejores resultados? ¿Qué precio habrá que pagar por ciertas decisiones? ¿Nos acercará a nuestro propósito o ideal?

Discernir es una facultad que todos tenemos y no siempre se utiliza con sabiduría. Cuando nos dejamos llevar por la rutina de los hábitos, se actúa mecánicamente sin ser conscientes del impacto de las decisiones. Luego uno se ve atrapado por los resultados que esta actitud provoca.

Hay momentos en los que la claridad se reduce y la confusión aumenta. No se discierne bien cuando la actividad mental nos mantiene ocupados con pensamientos negativos, inútiles y que debilitan. En esos momentos se ha desconectado del poder interior de cada uno y se está más expuesto a ser vulnerables a las influencias externas. Entonces cuesta encontrar las soluciones adecuadas que liberen de las presiones y de los obstáculos.

Es bueno no precipitarse y saber esperar a que se disuelvan las nubes. Entre los hábitos y el parloteo mental es fácil dejarse llevar por los impulsos. Es preferible fortalecer la voluntad para no ser una marioneta de los impulsos, hábitos, ni los deseos compulsivos.

### **Cambiar las reglas mentales**

*“Tenga muy en cuenta hacia dónde se dirige, porque bien podría acabar llegando”.* LAO-TZU

Para lograrlo, cada día puede proponerse realizar algo o concentrarse durante un rato meditando o caminando. Observe cómo usted mismo boicotea su propósito, pero aun así ejercite su voluntad: haga lo que se ha propuesto. Por ejemplo, ¿cuán a menudo consume información cada día?, ¿cuántos minutos por hora?, ¿por qué consume información con tanta frecuencia?, ¿qué porcentaje de la información le nutre y cuánta es una pérdida de tiempo y de energía? Ejercite su voluntad: “Esta semana sólo miraré el correo electrónico, las noticias y webs dos veces al día”, y decida cómo va a reemplazar ese tiempo con su creatividad. O bien, “a tal hora cada día de esta semana voy a desconectar el teléfono durante 15 minutos y voy a relajarme y a pensar en algo inspirador que me conecte con lo que me da vida”. Pensar en algo que le revitalice, que le recuerde lo que es esencial y tiene sentido para usted. Elija una acción que implique desarrollar su voluntad.

La primera voluntad para practicar es sobre los hábitos mentales. ¿Quiere realmente dejar de pensar en esa persona, situación o dilema que ocupa su mente, le distrae y le entretiene? Si es así normalmente se enfrentará a una doble situación: por un lado querrá liberarse de esa *garra* para obtener mayor claridad mental, pero por otro su mente está acostumbrada y casi adicta a ese modo de discernir. Propón-

gase centrarse en otra cosa cada vez que su cerebro le dirija a ese pensamiento que le ocupa tanto espacio.

Resulta útil reconocer que cada uno es el creador de lo que ocurre en su mente. Cuando se dispara, hay que detenerse a respirar hondo, a observar lo que está pensando y a preguntarse ¿quiero seguir haciéndolo? No. Entonces, ¿qué quiero?, ¿qué es lo apropiado? Deje espacio de calma, respire conscientemente hasta que se vaya creando silencio interior y deje espacio para que aparezca la voluntad que actúa como freno a esa actividad mental que es innecesaria.

Esta práctica es tan sencilla que parece que no puede funcionar. Pero pruébelo y vaya tomando las riendas de su mente, pausando, respirando, observando y con paciencia dejando que surja el silencio. A medida que se disuelven los pensamientos instantáneos se crea claridad, surgen otros que estimulan la creatividad y la apertura y, con paciencia, llega la intuición y la voluntad. En definitiva, lo que es apropiado en cada momento y situación, y la voluntad para aplicar las decisiones.

### Pensar demasiado, bloquea

*“La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el regalo”.* ALBERT EINSTEIN

En un artículo anterior en esta misma sección se habló de que “seguir la intuición es conectar con la brújula interna que ayuda a mantener el rumbo. Es una voz interior que en ciertos momentos susurra para ayudarnos a decidir. La sabiduría de nuestra intuición nos ofrece una verdadera guía”. Sin embargo, debido a la programación que a menudo se lleva grabada parece necesario analizar, intelectualizar, procesar, buscar razones, dar vueltas al asunto que se tenga entre manos, todo porque impera la creencia de que cualquier problema que aparezca requiere de mucho pensamiento racional para solucionarlo. Así se utiliza mucha energía mental y la consecuencia es que nos perdemos dando demasiadas vueltas a las cosas y negando el acceso a la sabiduría interna, que se manifiesta en la intuición.

Aunque para decidir con claridad es bueno tener los fundamentos sobre los que se basará la decisión, no siempre es útil pensar demasiado, más bien nubla la visión y roba fuerza de voluntad para aplicar la resolución. Después de tanto pensar, a veces se está con-



### PARA SABER MAS

#### LIBROS

‘La mente en meditación’  
**Jiddu Krishnamurti**  
(Editorial Kairós,  
2ª edición, 2012)

‘Con los ojos bien abiertos. La práctica del discernimiento en la senda espiritual’  
**Mariana Caplan**  
(Editorial Kairós, 2010)

‘El poder de elegir o el principio de responsabilidad’  
**Annie Marquier**  
(Editorial Luciérnaga)

‘Biografía del silencio’  
**Pablo d’Ors**  
(Editorial Siruela,  
5ª edición, 2013)

### Las claves para decidir están en las preguntas.

Un aspecto importante a considerar es darnos cuenta de que vivimos en el mundo creado por nuestras preguntas. Encontrar la adecuada nos ofrecerá el marco propicio para elegir.

Por ejemplo, en una situación concreta se puede preguntar: ¿por qué me toca vivir esto? ¿Cómo se atreve a tratarme así?

Las respuestas le llevan a decidir con enojo, tristeza o preocupación.

O bien se puede preguntar: ¿qué me enseña esta situación? ¿Qué puedo aprender aquí? ¿Qué generará más paz? ¿Qué sería lo más sabio que puedo hacer aquí? ¿Para qué voy a intervenir? ¿Cuál es mi intención?

Las respuestas a estas preguntas le llevarán a ver con mayor claridad su motivación propósito, a ser capaz de aportar luz y paz a la situación. Sus interrogantes influyen en sus resoluciones y con ellas crea su realidad. Plántese cuestiones sabias para resolver con lucidez.

fundido, cansado y no quedan fuerzas para hacer lo que se quería. A no ser que uno se dé cuenta y lo comprenda, su atención está continuamente distraída por la conversación mental y es incapaz de escuchar y percibir los sentimientos de la intuición.

### Sortear las excusas

*“El primer paso es el paso de la percepción clara. Percibir lo que está pensando... tal cuales”.*

JIDDU KRISHNAMURTI

Entrar en un espacio de silencio facilita atender a la voz interior, la más íntima, la que brota del fondo del ser. Crear espacios de tranquilidad permite escuchar lo que realmente se quiere. Una vez se alcanza esta situación, se ve claro que se debe fortalecer la mente para que no distraiga de los propósitos que se persiguen, para que sea nuestra aliada y no provoque un efecto de boicot.

De lo contrario aparecen las excusas, surge esa barrera que nos limita por obra y gracia de nuestra propia mente. Se propone uno ir al gimnasio, adelgazar o realizar un viaje: tener una conversación pendiente y compartir lo que se siente, pero se va posponiendo y, por unas causas u otras, se acaba por no ponerse manos a la obra. También suele hablar la voz del crítico interior que juzga cada pensamiento e idea que brota en nosotros. Es perfeccionista, quiere que no haya equivocaciones. El resultado: se deja para otro momento o provoca parálisis. El saboteador nos hace desistir y bloquea la creatividad. Una voz inspira a actuar y otra lleva a no hacerlo. ¿A cuál es preferible escuchar y seguir?

Para que su mente sea aliada y cómplice en sus propósitos es necesario prestar atención para percibir y poder discernir sin dejarse llevar por estas voces boicoteadoras. El cerebro se fortalece con pensamientos saludables y positivos, que estimulen su valentía, alegría y paz interior; pensamientos que beneficien y sean amorosos, que estimulen la creatividad y la apertura.

Una reflexión de calidad está basada en una motivación sana y constructiva. Es como una flecha: tiene la fuerza concentrada. En ese momento, en esa situación, lo que piense surge de sentir y discernir con la luz de su sabiduría. Crea y confíe en ella. Practique la consciencia plena para decidir con lucidez. Supere así a su saboteador y sea el director de su orquesta interior. Venciendo los temores que le frenan y desbloqueando su energía creativa surge la concentración en el pensamiento y la determinación en la acción ●