

Los 3 Pasos Principales de la Práctica de Empezar de Nuevo

1. La Práctica de Regar las Flores

Esta práctica consiste en, a través de la palabra amorosa, animar a alguien cercano a nosotros mostrándole sus buenas cualidades y que nosotros apreciamos esas cualidades. Esto es “regar las flores” Aquí, las flores significan todas esas cualidades hermosas, saludables y sanadoras que posee cada persona. No se trata de adular, siempre decimos la verdad. Cada persona tiene sus puntos positivos, que pueden percibirse si se presta atención. Es bueno recordar a nuestros seres queridos que los queremos.

Cuando practicamos Regar las Flores apoyamos el desarrollo de cualidades beneficiosas en los demás al mismo tiempo que contribuimos a que los aspectos negativos disminuyan. Como en un jardín, regamos las flores de la amorosa benevolencia y de la compasión, disipando la energía que iría a fortalecer las energías de la rabia, los celos, y las percepciones erróneas.

Regar las semillas sanas

A través de la práctica de la plena consciencia llegamos a entender lo que las semillas sanas son y cómo podemos fortalecerlas en nuestra mente. Una vez que hemos experimentado la alegría de la transformación cuando nuestras semillas positivas se han fortalecido, entonces realmente podemos ayudar a otros regar sus semillas sanas. Apreciando abiertamente la fortaleza interna de otras personas y sus cualidades positivas aumenta la confianza y la armonía en una relación.

Cuando practicamos esto, apoyamos el desarrollo de las cualidades saludables en los demás, y al mismo tiempo ayudar a crear un ambiente donde las cualidades insanas pueden disminuir. Cuando reconocemos sinceramente las hermosas cualidades de otras personas, se hace más difícil aferrarse a nuestros sentimientos de ira y resentimiento. Naturalmente, vamos a relajarnos más y nuestra perspectiva se convertirá en algo más amplio y más inclusivo. Esta es una práctica hermosa y alegre que podríamos incluir en nuestra vida diaria.

La Conciencia Mental y la Conciencia Base

Thich Nhat Hanh explica nuestras mentes como consistente de dos niveles. El nivel superior es lo que somos conscientes en nuestra vida diaria y la llamamos Conciencia Mental. El nivel inferior, denominado Conciencia Almacén es un equivalente aproximado de lo que en la psicología occidental se llama el subconsciente. Existe una relación continua entre estos dos niveles de la mente.

En cada uno de nosotros en la profundidad de nuestra conciencia base hay raíces sanas e insanas (o semillas). Las semillas malsanas las llamamos también aflicciones (el odio,

el miedo, los celos, confusión, o la duda). Si soy una persona bondadosa, es porque la semilla de la bondad ya está en mi conciencia base, y cuando se manifiesta en la conciencia de la mente, me hace pensar, hablar y actuar con amabilidad. Sin embargo, esto no quiere decir que yo no tengo la semilla de crueldad. Si vivo en un ambiente donde se “riega” mi semilla de la bondad a través de ser estimulada, incentivada, y reforzada, voy a ser una persona gentil y compasiva. Pero si mi semilla de la crueldad es regada, es decir: estimulada, incentivada, y reforzada por los demás, voy a pensar y actuar de una forma cruel. La plena consciencia nos ayuda a identificar todas las semillas en nuestra conciencia.

El riego selectivo

Conscientemente tocar/regar las semillas sanas (características positivas de la mente) y manteniéndolas en la conciencia mental todo el tiempo posible y evitando tocar las semillas mal sanas para que no se manifiesten en la conciencia mental.

Cada vez que practicamos la plena consciencia, plantamos semillas sanas en nuestra conciencia y fortalecemos las que ya están en nosotros. Semillas sanas funcionan de manera similar a los anticuerpos. Cuando nuestro cuerpo sufre una infección, el sistema inmunológico reacciona enviando anticuerpos para cuidar del virus que causó la infección. Un proceso similar ocurre con las semillas sanas en nuestra conciencia. Al alimentar las semillas sanas, estas debilitan nuestras semillas negativas. Para tener éxito, necesitamos cultivar y fomentar una buena reserva de semillas sanas dentro de nuestra conciencia como un buen jardinero que sabe cuidar de su jardín.

2. Expresar un arrepentimiento

Repasamos y reflexionamos, en nuestra mente, sobre nuestros pensamientos, palabras y acciones de la semana que acaba de pasar. Vemos aquellos errores que podríamos haber evitado y cómo hemos llegado hasta allí.

A partir de ahí tenemos ahora la oportunidad de mencionar ese pensamiento, palabra o acción que quizás haya causado un malentendido, dolor, que ha sido torpe o inadecuada y disculparnos.

Por ejemplo: «Me disculpo por haberte hablado con dureza el otro día».

Pero también por lo que hubiera podido hacer o decir: «Lo siento, ayer no vi tu dolor, pero no fui capaz de escucharte».

Una sola frase desconsiderada ya es suficiente para herir a una persona o erosionar la confianza, respeto y amor mutuos. Tomamos responsabilidad de nuestros actos.

Queremos estar seguros que nuestros pensamientos, nuestras palabras y acciones están en sintonía con lo que sentimos, a lo que aspiramos (mejorar, profundizar y mantener

nuestras relaciones).

3. Expresar un sufrimiento

Podemos expresar nuestros sentimientos de dolor causados por una interacción con otra persona (*o una situación particular*) a causa de sus acciones, palabras, o pensamientos. Es crucial utilizar la palabra amorosa y consciente. Queremos dar una imagen clara de lo que esta sucediendo en nuestro interior para que la otra persona comprenda. Nuestro propósito no es el de dañar a la otra persona, hablamos con franqueza, pero sin pretender ser destructivos. Al hablar expresamos lo que sentimos tal cual, pero estamos atentos de no culpabilizar, de agredir, o herir con nuestras palabras y de no utilizar el rencor, o la malicia en nuestra comunicación.

Si alguna de las emociones (ira, frustración, dolor, etc.) nos invade, paramos de hablar y volvemos hacia nosotros mismos, a ser conscientes de nuestra respiración para poder abrazar esas emociones. Así protegemos nuestra mente y corazón y mejora nuestra capacidad de poder expresarnos con claridad y con la verdad de nuestra situación

El miedo al conflicto

Sabemos que en todas las relaciones humanas esta práctica da miedo porque lo que hemos experimentado durante el conflicto y a raíz de ello tememos el conflicto. Para nosotros el conflicto, es el miedo a la violencia en el otro, el miedo a nuestra propia violencia, el miedo de perder la confianza del otro, riesgo de exclusión, culpabilidad, etc. De hecho, muchos de nosotros tenemos miedo de expresar a los demás nuestro malestar, resentimiento, ira. A menudo preferimos guardar silencio en lugar de sencillamente hablar de lo que está mal.

Expresar nuestro sufrimiento

Por otra parte, cuando nos atrevemos hablar de nuestro sufrimiento, a menudo nos dejamos llevar por la emoción, el resentimiento, la acusación y el juzgar.

Experimentamos que, en este estado de ánimo, el otro no nos puede oír. En su lugar, se contendrá o nos responderá de la misma forma y eso hace que el tono de la discusión siga subiendo, "soy yo quien tiene razón, eres tu que estas equivocado!" "¡Eres tu quien ha comenzado! ¡Eres tu quien tiene que cambiar!"

«Me comprometo a no decir nada cuando me invada la ira. En ese caso, me entrenaré en respirar y caminar en plena consciencia para poder reconocer esa ira y observar profundamente sus raíces, especialmente en mis percepciones erróneas y en mi falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la persona contra la que dirijo mi ira».

Regresar a mí, reconciliarme conmigo mismo

Cada vez que una persona o personas me hacen sufrir, me acuerdo de la enseñanza que nos dice que **somos responsables de nuestras emociones**.

- Lo que me hace daño en las acciones o palabras de otro es solo un estímulo externo que despierta las semillas del sufrimiento que ya están presentes en mí.
- La mayoría de las veces, en una disputa entre dos personas o dos grupos, cada uno tiene una parte de responsabilidad. No es una cuestión de blanco y negro. Si me quedo bloqueado en mi amor propio y creo que es el otro el que crea mi herida, por lo que es él quien debe dar el primer paso, pierdo una oportunidad para mirar profundamente dentro de mí con bondad y acoger a mi niño herido y cuidarlo, privándome así de iniciar la curación.

Cuando me abrumba la emoción, regreso a mí en el momento presente y gracias al ancla de la respiración consciente reconozco el sufrimiento que hay en este momento y **lo nombro**: ira, tristeza, miedo, celos, etc.

Lo abrazo, es decir, acepto que esté ahí, presente en mí en ese momento. Digo «sí» a lo que hay en mí. No estoy tratando de luchar o huir, ni de hacerlo desaparecer. Tampoco me dejo arrastrar por la mente que tratará de capturar la emoción para juzgarla y darle vueltas. La simple aceptación de este sufrimiento hará que se calme, y la formación mental negativa volverá a descender a las profundidades de la conciencia-almacén como semilla-herida algo menos fuerte.

Abrazar es ir al corazón de mi ira o de mis miedos, es unirme a ella, sabiendo, paradójicamente, que no estoy reducido ni identificado con ella, sino que soy mucho más vasto.

Este «sí», la aceptación de la emoción es un auténtico soltar, dejar ir¹. Permite un giro, una mutación, me abre la visión profunda, una nueva mirada.

Compartir tus necesidades y aspiraciones

Cuando no somos conscientes de la relación entre nuestras necesidades y nuestros sentimientos, creemos que son las situaciones que causan por sí solas lo que sentimos y nuestra actitud. Entre las acciones de los demás y de nuestros sentimientos, se hayan necesidades, y son como una causalidad intermedia. De ahí la importancia de identificar las necesidades y asumirlas. Por otra parte, si acompañamos nuestra petición de obtener una explicación de la otra persona (por sus acciones/palabras), de una explicación de nuestras necesidades profundas, esto nos permite ser entendidos por el otro, y si él no puede aceptar lo que le pedimos, puede ofrecer una alternativa para

poder satisfacer de manera tanto nuestras necesidades como la suyas.

Barreras para la expresión de las necesidades

- El condicionamiento social o familiar que reprime la expresión de nuestros sentimientos personales
 - La falta de hábito de expresar nuestras necesidades
 - La falta de vocabulario para expresar nuestros sentimientos y necesidades (soy "bueno", soy "malo")
 - Creer que nos colocamos en una posición débil (riesgo de ser criticados o manipulados)
-
- No creer que el otro pueda realmente ser comprensivo hacia nuestras necesidades

Compartir un problema persistente y pedir el apoyo de la comunidad

Con el paso del tiempo, todos encontramos dificultades, sufrimientos del pasado que regresan abruptamente a la superficie. Cuando expresamos nuestras dificultades ante los demás, permitimos que aquellos que nos rodean nos comprendan mejor y así podrán darnos el apoyo que realmente necesitamos.