

# El cambio empieza en uno mismo

**Pancho:** ¡Hola Félix! ¿Qué te pasa hombre?, tienes mala cara...

**Félix:** Nada, otra vez he discutido con Clara...

**Pancho:** Pero, ¿qué ha pasado?

**Félix:** Pues que se ha mosqueado porque me voy a ver el partido al bar de Paco. Dice que nunca vamos al cine ni salimos...

**Pancho:** ¿Y por qué no grabas el partido y os vais a cenar por ahí?

**Félix:** Es que no era lo que había planeado

**Pancho:** Ya, entonces como te sales de lo establecido os enfadáis y ya está, ¿no? Para qué solucionarlo.

**Félix:** Claro, si es que nos pasamos el día enfadados, como no cambie su actitud no sé qué va a pasar...

**Pancho:** ¿Y no crees que tu también podrías contribuir?

**Félix:** No sé a qué te refieres...

**Pancho:** Pues por ejemplo que tú también podrías cambiar algo de tu parte, quizá ayudaría a mejorar la situación, ¿no crees?

**Félix:** ¿Cambiar yo? ¿Y por qué? ¡Es ella la que me amarga la vida, hombre!

**Pancho:** ¿Nunca pensaste que posiblemente ella piense exactamente lo mismo? Es muy cómodo quejarse y echar la culpa a los demás. A veces pensamos “por qué me tiene que pasar esto a mí”, o como el título de la película de Almodóvar, “qué he hecho yo para merecer esto?”.

**Félix:** Pero... ¿y qué opción queda si no?

**Pancho:** Pues ser conscientes de que lo que nos rodea es fiel reflejo de nuestra vida, es decir: el ser humano es inseparable de su

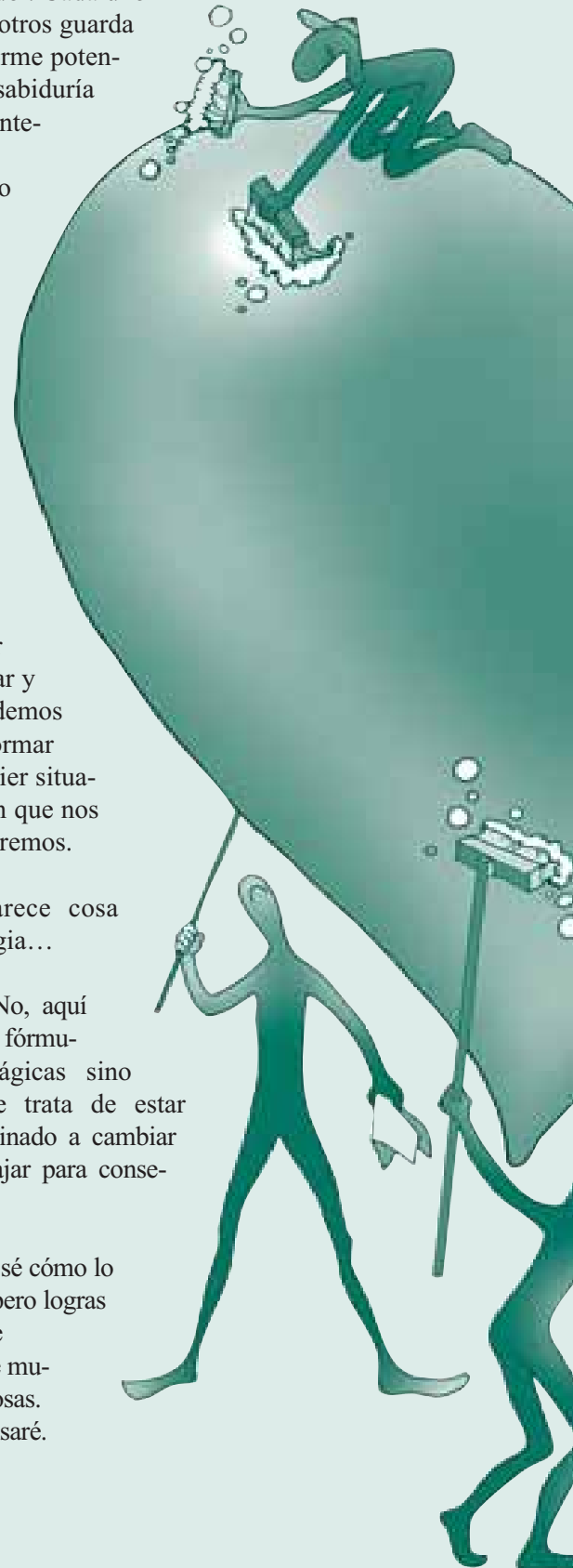
ambiente, por eso cuando decidimos cambiar accionamos de tal manera que todo se modifica a nuestro alrededor. Cada uno de nosotros guarda un enorme potencial y sabiduría en su interior, y por ello somos

capaces de decidir cambiar y así podemos transformar cualquier situación en que nos encontremos.

**Félix:** Parece cosa de magia...

**Pancho:** No, aquí no hay fórmulas mágicas sino que se trata de estar determinado a cambiar y trabajar para conseguirlo

**Félix:** No sé cómo lo haces pero logras que me plantee muchas cosas. Lo pensaré.



**“Un cambio interno positivo, en tan sólo una persona, es la esencial vuelta de tuerca en el proceso de hacer a la raza humana más fuerte y sabia.”**

Daisaku Ikeda

¿Qué quiere decir que podemos levantarnos solos, por propia iniciativa?

Quizá parezca simplista, pero si hacemos memoria seguramente recordaremos alguna ocasión en la que decidimos cambiar y actuamos expresando esta decisión, quizá una palabra o un gesto modificó sustancialmente la situación en la que nos encontrábamos.

¿Qué pasó en nuestro corazón en el preciso instante en que decidimos hacer aquel gesto (o decir aquella palabra) tan fundamental?

El motor de cualquier emprendimiento es la convicción de que podemos tener éxito. El motor de nuestra propia revolución humana<sup>1</sup> es la convicción de que tenemos una inmensa reserva de sabiduría, fortaleza y esperanza, lo que el budismo llama Budeidad.

*Gosho*

**Como dice el sutra, “con la esperanza de hacer que todas las personas fuesen iguales a mí, sin que hubiese distinción alguna entre nosotros”, de esa manera usted puede fácilmente ser un buda tan noble como Shakyamuni.**

*Carta a Niike*

1) La Revolución Humana es el nombre que Josei Toda, segundo presidente de la Soka Gakkai, usaba para describir el proceso de liberación del espíritu desde el interior del individuo. El concepto de Revolución Humana promulga que podemos levantarnos por nuestros propios medios y accionar de manera que pasemos de ser sujetos pasivos a ser sujetos activos.

## De menú me pido el corazón sincero

"Una persona puede tener toda la riqueza y los tesoros del mundo, pero desde la perspectiva de la realidad última de la vida, esas cosas no son más que meras ilusiones. Lo más importante es conseguir un palacio indestructible de felicidad dentro de nuestra vida. Sólo experimentando obstáculos podemos saborear la verdadera alegría. Sólo mediante el esfuerzo podemos crecer."

*Daisaku Ikeda .*

Pensemos en preparar un encuentro en nuestra casa con unos amigos. Durante la semana surgirán preparativos, desde buscar una receta hasta ordenar la casa. Si no nos da tiempo a nada por lo menos encontrar algo que les guste a nuestros invitados pero sobre todo, una gran disposición para dar lo mejor de nosotros mismos y, por supuesto, para dialogar y escuchar lo que las otras personas quieren decirnos.

Este esfuerzo, con ilusión, deja de ser justo eso, un esfuerzo, para ser voluntad y es así sencillamente porque toda relación es una oportunidad para dejar hablar a nuestro corazón sincero, dejar emerger la esperanza que anida en el interior. Cuanto más nos relacionamos con el medio que nos rodea más podemos conocer el efecto que producimos en los demás y que los demás producen en nosotros, de esta manera, al ir conociéndonos mejor en todas las facetas como individuos, con mayor nitidez, conseguiremos extraer la sinceridad de nuestro corazón, especialmente en los momentos necesarios.



## La victoria de las personas anónimas

Los momentos más felices suelen estar hechos de muchas pequeñas victorias cotidianas que construimos día a día con esfuerzo y dedicación.

Vivimos una época muy competitiva donde la victoria parece no ser suficiente como recompensa por el esfuerzo individual y se hace necesario que haya algún perdedor.

La idea de la Revolución Humana también se basa en el esfuerzo individual pero desde un enfoque muy diferente: la persona enfrenta su propia negatividad para crear un valor que beneficie a todo el mundo. La existencia de cada persona está unida a la de sus semejantes, por ello una victoria auténtica sólo puede hallarse en el profundo respeto por las demás personas y no en el enfrentamiento y la dominación.



2) Escritor y poeta norteamericano (1879-1955)

## Las formas y el fondo, ¿qué tienen que ver con perseverar?

*La vida no está libre de sus formas.*

Wallace Stevens<sup>2</sup>

Analizar el para qué y el cómo perseveramos puede ser una buena manera de liberarse de la angustia en el mientras tanto.

**Para qué** tiene que ver, en parte, con el fondo de nuestro corazón. Cuanto más despejado de egoísmo, de venganza, de rencor se encuentre nuestro corazón mejor será el objetivo o el valor que nos

insta a insistir en alcan-

zar un fin. Sin embargo a veces, el fondo del objetivo puede desvalorar el mérito que tiene la acción de perseverar, las terribles guerras también se hicieron porque hubo personas que se empeñaron en llevarlas a cabo.

Con la práctica budista, con el estudio y con la fe no solamente el corazón va despejándose llegando a ser cada vez más positivo sino que además disfrutamos del proceso hasta el final porque una dificultad es también una oportunidad.

La forma está relacionada con el **cómo**, de qué manera vamos a ejecutar las acciones necesarias para llegar a nuestro objetivo. Es importante que en el proceso no nos olvidemos de todo lo

demás que también forma parte de nuestra vida,

esos grandes rasgos que nos han llevado a

la decisión de dar un paso ade-

lante. Por ejemplo, si preten-

demos un ascenso y perse-

veramos para conseguirlo

pero empezamos a descuidar

nuestra familia o nos falla a

menudo el compañerismo e inclu-

so los principios éticos, a lo mejor

ascenderemos en el título laboral

pero hemos descendido en el plano

humano.

