



# EL DESEO DE CAMBIO

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA N° 85 | LAS DALIAS | 15-01-2011

¿Cómo vivimos?

¿Nos lo preguntamos o vivimos en automático, sin inquirir ni cuestionar la forma de vivir que llevamos?

¿Estamos en paz con nosotros mismos?

¿Vivimos sin esfuerzo, sin contradicciones entre lo que pensamos, sentimos, hacemos, decimos?

¿Hay un cierto grado de duda e investigación, o vivimos aprobando y desaprobando situaciones?

Todas estas pueden parecer preguntas demasiado profundas, y lógicas para una persona con tiempo, para un filósofo o pensador y no para alguien común que vive en el ajetreo diario, con innumerable cantidad de compromisos.

Tal vez lo que pasa es que no nos damos cuenta, que al no darnos un espacio para observar nuestra vida e inquirir, vivimos inmersos en conflictos que nos quitan energía, sensibilidad, salud, y sobre todo, anulan un estado de gozo porque si, por vivir esta maravillosa cosa que es la vida, que es única.

Al vivir aceptando, resignadamente el conflicto, como que es parte de la vida, surgen momentos de agobio donde buscamos el cambio de cualquier manera, desesperadamente. El deseo de cambio, significa que estamos rechazando lo que nos sucede, sentimos desagrado y desaprobación por lo que está pasando, que en realidad es lo que “estamos siendo en ese momento”.

Y ahí surge una nueva situación, la lucha con aquello que rechazamos de nosotros mismos o de los otros. Nos partimos entre lo que somos y

lo que anhelamos ser. Esta división genera más pérdida de energía, más conflictos, porque tal vez, no nos hemos dado cuenta que todo aquello que se resiste persiste, esto es un dicho ya casi popular, viene de la antigüedad, y hoy en día hay muchos que lo están diciendo.

Habría que ver si el deseo de cambio, genera el cambio, o el deseo de cambio enquistas las situaciones por el simple hecho de la resistencia que ofrecemos al conflicto, con lo que terminamos perpetuando las situaciones.

Tal vez, tendríamos que experimentar, qué sucedería, si descartamos los juicios de aprobación y desaprobación que hacemos de nosotros mismos. Si también descartamos justificar las situaciones que nos afectan y descartamos los tan bien visto deseos de cambio. Hablamos de dejar el deseo de cambio, lo que no significa que digamos que no vamos a cambiar, decimos que no busco cambiar, ni busco perpetuar lo que sucede. Es el llamado camino del medio del Taoísmo, ni apruebo o acepto, ni desapruero o rechazo.

Decimos de experimentar observando el movimiento de nuestra vida diaria, conformado por innumerable cantidad de sentimientos, sensaciones, pensamientos, acciones, cosas expresadas.

Una observación sin juicios ni justificaciones, sin deseos de cambio, puede dar lugar a que se develen contenidos inconscientes, que conforman el conflicto, y al quedar expuestas sus razones subyacentes, puede desarmarse el conflicto.

Lo interesante es descubrir y vivenciar aquello que “no sabemos”. El saber porqué se genera un

conflicto, es decir conocer las causas, no genera un cambio profundo y duradero, si pueden ocurrir ciertos cambios en la superficie.

Sí, por el contrario, sentimos la necesidad de una transformación profunda, es importante vivenciar y dejar que se despliegue lo que no sabemos, lo oculto, lo que permanece en capas inconscientes. Esto si puede ser que permita que el cambio ocurra, naturalmente, sin esfuerzo, sin acción de la voluntad, sin haber sido buscado o deseado. Ese cambio que puede ocurrir, es un nuevo estado, un nuevo enfoque hacia la vida.

Cuando uno se conecta directamente con la vivencia, puede generarse un orden natural, ya que se desarma un modo, una forma anterior que generaba desorden.

¿Podemos experimentar todo esto mientras estamos leyendo, o solo nos quedamos con la comprensión intelectual o lo que dicen las palabras?

# RECETAS

LAS DALIAS



## ARROZ AL MANGO

### INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral  
1 mango cortado en láminas finas con la máquina  
2 cebollas preferiblemente rojas  
100 grs. de almendras tostadas con sal  
50 grs. de pasas de uva  
Salsa de soja  
Aceite de maíz  
Sal marina

### PREPARACIÓN

Se rehoga el arroz en una sartén con poco aceite y se le agrega luego el doble de agua hirviendo y sal marina. Se cocina en la misma sartén, con difusor hasta que el grano quede seco y suelto. Por otro lado se rehoga la cebolla cortada en cuadraditos hasta que esté bien tierna. Cuando éstas están tiernas se agregan las pasas de uva y se saltea unos minutos más, luego se agregan las almendras y se condimenta con la salsa de soja. Se mezcla esta preparación con el arroz y 2 minutos se le da un golpe de calor para que se integren los sabores. Se sirve caliente con unas láminas muy finas de mango por encima de cada plato

***Un saludo muy afectuoso para todos.  
Liliana Racauchi - José Bidart.***

### Las Dalias

Posada - Spa - Centro Ecológico de Terapias Naturales  
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas  
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina  
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

**Web:** [www.spa-lasdalias.com.ar](http://www.spa-lasdalias.com.ar)

**E-mail:** [spa@spa-lasdalias.com.ar](mailto:spa@spa-lasdalias.com.ar)

**Blog:** [blog.spa-lasdalias.com.ar](http://blog.spa-lasdalias.com.ar)

**Facebook.com/SpaLasDalias**

**Youtube.com/SpaLasDalias**