

JULIO BEVIONE

EL CAMINO *del*
EQUILIBRIO
GUÍA DE APOYO

Bevione

1

EL EQUILIBRIO: EL ARTE DEL BALANCE

Cuando comencé a crear estos caminos nunca imaginé que los empezáramos a recorrer en el marco de un año con tantas particularidades. De hecho, les confieso que no deja de impresionarme lo pertinente que ha sido y es este contenido para sobrellevar todos los aprendizajes a los que tenemos que seguir haciendo frente. Por eso insisto: cuando somos guiados por la voz de nuestra alma no podemos equivocarnos. Mi alma me indicó cómo estar al servicio y esa es la razón por la que hoy puedo poner a su disposición las herramientas necesarias para afrontar cualquier situación de adversidad.

La metáfora que he escogido para poder ilustrar mejor este camino es la del equilibrista. Un equilibrista es aquella persona que, alineada sobre una cuerda, tiene la facultad de caminar sin caerse. Esta imagen es clave porque el equilibrio lo logra gracias a su capacidad de balancearse de un costado al otro en su justa medida.

Con esto en cuenta podemos afirmar entonces que el equilibrio no está ligado a una decisión (yo quiero ser equilibrado o yo quiero tener una vida equilibrada), porque esto es control. Su clave está en saber lidiar con las energías que nos mueven hacia un lado u otro y con el talento de reincorporarnos cada vez que nos vamos inclinando.

2

EL ROL DE LAS DECISIONES Y EL DESEO PARA UNA VIDA EN EQUILIBRIO

Los primeros dos conceptos que nos ayudarán en nuestra práctica del equilibrio son el *discernimiento* y el *anhelo*, que son las formas del alma para tomar decisiones y manifestar sus deseos.

Cuando tomamos decisiones lo hacemos desde la razón: vemos todo lo que está afuera, especulamos y evaluamos la conveniencia. Al hacer este proceso creemos que nuestra voz se ve representada en esa síntesis final, que sería la decisión, cuando en realidad son opiniones del mundo que hemos tomado como propias.

El discernimiento es capaz de llegar a donde la mente no puede porque aunque esta tenga “la mejor información posible” no tiene la sabiduría de NUESTRA VERDAD. Discernir implica revisar cómo me siento con mis decisiones, independientemente de lo que diga el mundo, y eso es lo que nos lleva al equilibrio: permitir la intervención del alma.

El otro concepto central para el trabajo de este camino es el *deseo*. Lo primero que quiero resaltar sobre esta energía es su carácter indispensable para la evolución del alma: si queremos cumplir nuestro propósito de vida necesitamos vivir el deseo porque es una experiencia humana y para eso hemos encarnado.

Ahora bien, un deseo convencional es un impulso de la mente. Pero, ¿cómo canalizarlo para que opere a nuestro

favor? Aprendiendo a dirigirlo para que se convierta en *anhelo*: en lugar de querer eliminarlo o de ir en contra (porque eso solo lo hace crecer) se trata de comprender lo que nos manifiesta para poder tener más control sobre este. Por su parte, un deseo que proviene del alma (un anhelo) es esa fuerza interna que nos lleva a generar un propósito determinado más allá de las circunstancias.

Para poder distinguirlos de una manera más simple los resumo así: un deseo puesto al servicio de la mente nos ata a la experiencia del cuerpo, mientras que un deseo puesto al servicio del espíritu es tan potente que puede hacer que sobrepasemos todos los límites humanos para ir por aquello que está buscando.

El ABC de la espiritualidad para comprender el equilibrio

Sé que muchas cosas que te digo pueden parecerte densas, por eso desde hace meses he venido preparando píldoras de conceptos espirituales para que te ayudes en caso de que te sea complicado.

Para que te apoyes con los términos claves usados en estos primeros pasos te dejo este pequeño mapa:

- » Las decisiones y la importancia de las decisiones del alma
.....
- » Cómo tratar nuestros pensamientos para que no se opongan a nuestra alma
.....
- » Diferencia entre sentir y sentir emociones
.....

3

DOS CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN EN EQUILIBRIO

Hay un rasgo que caracteriza a las personas que viven en equilibrio: **el autocontrol**. Cuando uso este término me refiero exclusivamente a prestar especial atención a algo (que puede ser un proceso o una actitud) para que se mantenga la intención que le hemos puesto. O, dicho de una manera más simple, el autocontrol se trata de enfocar nuestra atención para mantener el orden.

Pero... las personas que han hecho del equilibrio su forma de vida, ¿cómo han movido esta energía hasta convertirla en un bien cotidiano? Pues a través de la **observación y la escucha atenta**, que no son más que dos formas de au-

tocontrol. Aquellos que viven en balance tienen como características que son buenos observadores y saben escuchar con atención. Ya en el Camino del silencio nos detuvimos en estos conceptos, pero quisiera volver brevemente sobre ellos para darle marco referencial a esto que estamos trabajando aquí.

La observación tiene más que ver con tomar distancia de nuestros pensamientos que con mirar afuera. ¿Por qué? Porque mientras más observadores nos volvemos de nuestros pensamientos, menos intervenimos en ellos. Y es que a medida que soltamos el control de nuestra mente, y empezamos a estar más conscientes de la presencia del alma en nosotros, también sucede que las circunstancias externas nos muestran ese cambio (así como es nuestra vivencia interna así es el mundo externo).

Por su parte, la escucha tiene más que ver con practicar el silencio que con el rol del “buen oyente”. Hablamos del ejercicio de una escucha atenta cuando somos capaces de oír (observar al otro) sin el impulso de intervenir, interferir o discutir. La escucha, desde la observación, es pasiva porque no hay una necesidad de respuesta inmediata.

La observación y la escucha atenta están en el centro de una vida en balance porque son prácticas que nos permiten no involucrarnos emocionalmente (recordemos que las emociones son movidas por los pensamientos); es decir, son hábitos que priorizan la voz del alma antes que la voz del ego.

4

TOLERANCIA Y ALEGRÍA: CONDICIONES PARA QUE EL EQUILIBRIO SEA UNA CONSTANTE

Sobre la tolerancia hay muchos prejuicios porque se le ha comprendido cómo ponerse en un lugar superior respecto al otro (el tolerado). Sin embargo, en este contexto *la tolerancia* es la capacidad que todos tenemos de integrar las diferencias con el otro, o con lo que sea que esté ocurriendo fuera de nosotros, para aceptarlo sin necesidad de cambiarlo. En este sentido, la tolerancia guarda poca relación con el otro: se trata de la elección que hago al aceptar la diferencia.

Cuando hablamos de equilibrio es muy importante integrar las dos partes que componen la tolerancia. La primera: no manipular la diferencia para hacerla

parecer a mí o en sentirme obligado a coincidir con lo otro. La segunda: reconocer que en la diferencia puedo crecer y que hay muchos de los procesos de la vida que puedo comprender cuando veo al otro porque en el reconocimiento aprendemos sin necesidad de vivir una experiencia.

Otra de las condiciones para que el equilibrio se vuelva habitual es la *alegría*. La alegría por lo general está relacionada con una experiencia fuera de nosotros aunque nosotros la sintamos. Ahora bien, hay dos tipos de alegría:

La que tiene que ver con el mundo externo: es perecedera porque es opcional, depende de metas o propósitos de la mente, altera el cuerpo y viene acompañada por los ruidos del mundo.

La que trasciende más allá de lo que

está ocurriendo fuera de nosotros: es silenciosa, evita pensamientos densos, alivia el cuerpo, nos permite sentir la suavidad de la energía, tiene que ver con la serenidad del alma, se siente como gozo y está permanentemente en nosotros.

Para mantenernos en equilibrio debemos cultivar la alegría interna, sin buscar motivos en los costados. Pero, ¿cómo desarrollar la alegría que nos mantiene en el camino del medio? Trabajando con el desapego. En la medida en la que vamos desapegándonos de cosas, emociones, pensamientos, le permitimos a la alegría florecer en nosotros sin necesidad de buscarla.

Y, ojo, el desapego no implica deshacernos de cosas materiales sino de la idea detrás de esos objetos. La alegría sostenible es aquella que nace del desapego

y es desde ese lugar en el que se puede estar en equilibrio, sin importar todos los desequilibrios que ocurran alrededor, porque esos son externos y nuestro interior estará bien.

Guía rápida para ponernos al día con los conceptos básicos

Muchas de las nociones a las que hago referencia aquí las he desarrollado más ampliamente en otros caminos. Ahora bien, la idea es que puedas acceder de manera rápida y sencilla a la información que tu alma necesita y por ten en cuenta estas ideas:

» *¿Eres capaz de ser imparcial con tus pensamientos?*
.....

» *Así como es adentro, es afuera*
.....

» *Vive en paz, vive tu verdad*
.....

» *Los regalos del silencio*
.....

5 EL DESEQUILIBRIO VIVE EN EL PASADO Y EN EL FUTURO

Estoy seguro de que en algún momento habrán escuchado o leído que la preocupación es exceso de pasado y que la angustia es exceso de futuro. En lo particular, estoy de acuerdo con esta afirmación, porque si hay dos lugares en los que puede residir cómodamente el desequilibrio es en esos extremos de la línea del tiempo. Por eso el presente es un recurso tan valioso: es el único momento capaz de mantenernos conectados con el equilibrio.

Lo que nos desconecta del aquí y el ahora es el ego, que prioriza nuestros pensamientos por sobre nuestra conciencia, y nos vincula con un pasado o futuro. Y como sé que tratar de no estar en el pasado o en el futuro es complica-

do, les propongo que nos concentremos en el presente a través de todo lo que la inmediatez de lo que estamos viviendo nos ofrece.

Entiendo que romper con el pasado es difícil porque es ahí donde están todas las referencias, pero hay que hacer un esfuerzo por alejarnos de esa temporalidad para ubicarnos en el presente y poner foco sobre lo que está sucediendo al instante. La clave para conectar con el presente es no hacer de eso una tarea, porque conseguiremos el efecto contrario; lo más efectivo es usar lo que tenemos a la mano para canalizar nuestra atención y entonces, por consecuencia, ocurrirá esa conexión con el momento actual.

6 ENFOCARNOS PARA SER FIELES A NOSOTROS MISMOS

Un recurso indispensable para el trabajo del presente es la focalización, porque implica claridad en nuestros objetivos y concentración en las acciones. Perdemos el foco al prestar mucha atención a lo que está a nuestro alrededor o al perdernos en ideas. Entonces, ¿cómo focalizarnos en lo cotidiano para no perder el equilibrio? Combinando los siguientes elementos: prestar atención a lo que estoy haciendo + tener clara mi intención.

Tal y como se los propuse en el Camino de la respiración, la idea es enfocarnos sin tratar de cambiar nada. El solo hecho de prestar atención a todo lo que ocurre a nuestro alrededor es suficiente para traernos al presente y poner nues-

tra mente al servicio de la observación. Cuando estamos enfocados el equilibrio viene como una consecuencia natural y sin esfuerzo.

Otra de las herramientas que nos va a ayudar a mantenernos en equilibrio en lo cotidiano es nuestra capacidad de decidir → sí o no. Una vez que ya hemos incorporado el discernimiento a nuestras vidas, la forma aplicarlo es a través de la administración de nuestras decisiones.

Si de verdad queremos conseguir el balance tenemos que respetar lo que sentimos y decidir en función de lo que el alma nos comunica. Para nosotros siempre debe haber un sí, porque ahí está la garantía de nuestro equilibrio. Puede que a veces esa respuesta coincida con la expectativa del mundo y otras no, pero nuestra responsabilidad es ser

consecuentes con el poder que se nos ha otorgado.

Mientras tanto seguimos dando vueltas alrededor de todas las posibilidades con las que podemos encontrar y sostener el equilibrio en nuestra vida...

7

MENOS CONTROL Y MÁS OBSERVACIÓN

¿Sabías que el ego le pone trampas muy discretas a nuestro equilibrio? Pues sí... Así es. Y no se trata de alguna acción voluntaria o predeterminada, eso solo la consecuencia de dejar que nuestra mente se imponga por encima de la voz de nuestra alma. Una de las trampas del ego es hacernos creer que estamos en equilibrio cuando en realidad estamos en control.

El control es, de hecho, lo opuesto al equilibrio. Y es muy peligroso porque, con el engaño de que estamos en balance, nos lleva a contenernos: llegado el momento en el que no podemos sostener más esa energía pasamos de inmediato al otro extremo, que es el descontrol.

Para vivir una vida más equilibrada tenemos que hacer la tarea de revisarnos, pero desde afuera. ¿Eso qué quiere decir? Sabemos que lo externo es reflejo de lo interno y siempre nos mostrará aquellas cosas que nosotros, por nosotros mismos, quizás no podemos revisar. Entonces, basta de intentar convencernos de que estamos bien, de que todo va bien. Tengamos el valor de mirar en el mundo lo que aún no hemos podido ver en nosotros: vayamos prestando atención a lo que hacemos durante el día, cómo lo hacemos y si eso nos representa.

¡Soltemos el control, pasemos a la observación y hagamos espacio al equilibrio!

Más escucha y menos habla

Si hay una recomendación que hago con mucha frecuencia es “habla menos y escucha más”. Te explico por qué: la manera como nos comunicamos afecta no solo la forma en que nos relacionamos con los demás sino también con nosotros mismos. El acto del habla sobreestimula nuestra mente porque le exige recopilar mucho del afuera para dar respuestas. En cambio, cuando escuchamos con atención predomina el silencio, ayudándonos a mantener el equilibrio.

Los invito a: 1) PRACTICAR LA ESCUCHA SILENCIOSA COMO VERDADERO ACTO DE COMUNICACIÓN Y 2) QUITARLE UN POCO DE TIEMPO A LA PALABRA DICHA. Dos personas que hablen en sí mismas (ese proceso de elaboración del pensamiento para responder) no pueden comuni-

carse. La comunicación llega cuando la comprensión es posible y el contacto con la otra persona ocurre más allá de este movimiento de palabras.

La comunicación a nivel de palabras es un acto del mundo, un acto del cuerpo. Las almas usan palabras para llevar una energía que se sintetiza en esas palabras.

Desafiemos las leyes del equilibrio

¡Vamos a desafiar el equilibrio haciendo aquello que creemos que nos puede desequilibrar!

Vamos a revisar los pendientes que tengamos en nuestra vida de aquellas cosas que hemos sentido hacer, que hemos sentido decir, que hemos sentido compartir, pero que hemos postergado o que hemos hecho de una forma que no nos representa.

Suele ocurrir que demoramos en tomar decisiones que nos equilibran y asumimos la demora por temor al desequilibrio externo. Preferimos mantener el aparente equilibrio con el entorno y vivir nosotros en desequilibrio porque nos han enseñado a vivir desde la economía de la culpa: la culpa dice que debo sacrificarme o castigarme y mi sacrificio debe estar en función del bienestar de los demás.

¡Vamos a ser honestos y vamos a descubrir qué hemos estado postergando o qué hemos hecho tímidamente porque creímos que iba a generar algún tipo de desequilibrio! Si lo que estoy haciendo representa mi verdad voy a estar en paz ante este aparente caos o desequilibrio alrededor.

RECUERDA: NUNCA NADA QUE SEA AMOROSO PARA NOSOTROS VA A HACER DAÑO O PUEDE IMPACTAR NEGATIVAMENTE EN NUESTRO ENTORNO.

Temas para mantenernos atentos:

- » La respiración para un cambio de paradigma
.....
- » Los límites que nos ponemos relacionados con la edad y el tiempo
.....
- » Diferencia entre perfeccionismo y excelencia
.....

¡Hasta el próximo camino!