

¿Qué hacer cuando
**NO PUEDO
SENTIRME
EN PAZ?**

CLAVES PARA GESTIONAR
LAS **INCERTIDUMBRES** DE LA **VIDA**

Bevione

ESTOY TERMINANDO EL DÍA

y tengo una persistente sensación de intranquilidad. Todo parece estar en orden a mi alrededor, pero no me siento en paz. Este desasosiego hace preguntarme: ¿A qué me estoy resistiendo en este momento?

En mi caso, el ego persiste en su lucha por poder controlar el tiempo, cometido que, por supuesto, nunca logra. El ego siempre está tratando de controlar a algo o a alguien. Aún cree que puede estirar las horas, puede hacer más cosas a la vez y se enoja cuando alguien pierde su tiempo, lo desaprovecha o no lo usa productivamente. Mi ego, definitivamente, tiene cara de reloj... Pero no llega muy lejos porque cuando me pregunto nuevamente «¿A qué me estoy resistiendo en este momento?», no demoro en encontrar la respuesta que me libera.

Perdemos la serenidad cada vez que, por capricho, por tener la razón o por un simple deseo, queremos que algo o alguien sea diferente de como es y el ego toma el control de nuestra mente. **Donde el ego aparece, la paz desaparece.**

Sin embargo, ¿qué sucede cuando renunciamos a la idea de cambiarlo, lo aceptamos y no nos resistimos? Además de recuperar nuestro bienestar, podemos ser libres de elegir qué hacer con la situación o con la persona que nos incomoda:

- **Para aquello que podemos cambiar**, tendremos la calma suficiente para tomar una decisión inteligente y hacer lo que tengamos que hacer.
- **Para aquello que no podemos cambiar**, nos será más fácil asumirlo y nos centraremos en otra cosa.

Si nos quedamos atascados en el ahogo emocional, difícilmente podremos vivir en paz y la situación no resuelta nos condicionará en menor o mayor medida. Cuando nos sintamos angustiados, ansiosos, enojados o frustrados, no demoremos en hacernos la pregunta:

**¿A qué me estoy resistiendo?
Soltemos el control...**

Siempre es más fácil liberar un pensamiento que hemos identificado. Si aún nos resistimos, respiremos una y otra vez profundamente, hasta deshacernos de la necesidad de tener razón o de que las cosas sean como nosotros queremos o pensamos que deben ser.

Es parte de nuestra cultura el acto de bendecir, pedir una bendición o abrirnos a ella. Pero, **¿qué significa realmente este acto que tiene tanto de místico como de humano?** Cuando ofrecemos una bendición, estamos abriendo nuestra mente y nuestro corazón para no quedarnos con una versión limitada de lo que vemos, sino una amplificada, más generosa, amable y que se acerque al amor. Si veo a una persona enferma, al bendecirla también puedo ver su salud. Sin negar la realidad, me permito una observación más profunda, yendo más allá de mis juicios personales para incluir la mirada del amor. Para ayudarme a ver ese otro lado, podría preguntarme:

¿Qué estaría viendo Dios en esta situación o en esta persona? Y apostar por ese pensamiento.

La física cuántica nos ha demostrado que la realidad cambia, incluso a nivel molecular, cuando la percepción del observador cambia. En Un Curso de Milagros se menciona que, cuando cambiamos nuestra percepción sobre la realidad, los milagros ocurren. Es decir: que el mundo sería un lugar más fácil de vivir si ofreciéramos una bendición en lugar de una opinión limitada por nuestros miedos. La vida nos bendice cada día. A pesar de todos los errores que cometamos en este planeta, amanece cada mañana, nos ponemos de pie, y todo se renueva.

Sigamos esa actitud que la vida nos brinda, ofreciendo la mejor mirada posible en cada situación y veremos a un nuevo mundo revelarse.

La idea de pertenecer a un grupo, ya sea de nuestra familia o de un país, nos suma, nos integra, pero también puede que nos distraiga de nuestra responsabilidad individual. Cuando viajo para impartir mis conferencias y talleres, a menudo los habitantes de los propios países culpan a sus conciudadanos de los problemas a los que se enfrenta su sociedad, sin reflexionar que ellos también son una consecuencia del problema: «Es que los venezolanos somos así», «Es que Argentina tiene este problema», «El problema es que los mexicanos...», etc. Pero, yo les pregunto a cada uno: **¿Quiénes son los venezolanos? O ¿Quién es Argentina?** Obviamente, estas personas no se ven a sí mismas incluidas en ese relato, sino que ven al grupo como algo ajeno a ellos mismos. Pero les recuerdo que, por ejemplo, para un venezolano, la única parte de Venezuela a la que tiene acceso es a la suya. **La única manera de generar un cambio grupal** es comenzar por ellos mismos y por su entorno familiar que es donde pueden ejercer su responsabilidad y ser consistentes en su tarea.

En algunas culturas como las europeas y especialmente las anglosajonas, veo con más claridad cómo la conciencia de «hago mi parte» ha acelerado el proceso muy positivamente, permitiendo que las crisis dejen más regalos que heridas. Pero siento que aún es un paso que estamos aprendiendo a dar en otros países.

Por consiguiente, cada vez que hablemos en plural, ya sea de la pareja, del país, de los de esta familia, etc., comencemos a realizar aquel cambio que deseamos o recomendamos a otros en nosotros mismos y veremos cómo la línea del destino se pone a favor de lo nuevo, de lo positivo, de lo que nos da más oportunidades. Siempre se ha dicho que la práctica hace al maestro y que la perseverancia es el secreto detrás del éxito, pero, **¿es siempre bueno intentar? ¿Qué ocurre cuando intentar se convierte en algo que nos lastima?** ¿Qué luchas debemos librar o cuáles ya fueron perdidas y no lo supimos? Estas preguntas siempre surgen cuando hablo sobre la perseverancia. **¿Cuándo debemos esperar y cuándo debemos aceptar?**

En un principio, cuando vamos a poner nuestra energía en algún proyecto, **siempre deberíamos revisar lo que nuestro corazón nos dice.** No solamente desde su pasión —que muchas veces es donde se esconden los miedos—, sino **desde su serenidad.** Preguntarme cómo me siento con eso que tengo en mente es un buen punto de partida. Si se siente bien, es muy posible que esté alineado con nuestro camino de vida, ya que **esa paz interior nos revela la ausencia de miedo.**

Pero si desde el principio al imaginarlo, las ideas del «cómo» y del «cuándo» (dos argumentos favoritos del ego) nos nublan, deberíamos revisar antes si realmente es lo que queremos o es una manera de disimular alguna inseguridad.

Varias veces he dicho que **nada es imposible y ciertamente no lo es**. Es imposible que no cumplamos con nuestro destino personal. Pero es verdaderamente imposible hacer que suceda lo que no está en nuestro destino y esto siempre lo revela el corazón. Si hay un pensamiento que me produce un profundo gozo de solo pensarlo, es muy probable que en cuanto ponga mi energía en eso, florezca.

Pero si hay alguna forma de estrés que lo acompaña, debería replantearme si estoy pretendiendo algo que «debería hacer», «sería ideal hacerlo», «es lo que esperan que haga», pero no algo que resuena en mi corazón.

Del libro Aceptación, vivir en paz

Bevione



JULIOBEVIONE.COM