

*El camino de la*  
**ESPIRITUALIDAD:**  
**CÓMO PUEDO**  
**SENTIR QUE**  
**DIOS VIVE EN MÍ**

LECTURA PARA ACOMPAÑAR  
EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN

*Bevione*

El camino de la espiritualidad está **marcado por el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu**. Ninguno es más o menos importante que el resto, al menos mientras vivamos en esta dimensión física.

Tendemos a relativizar nuestro cuerpo y a descuidar nuestra mente. ¿Qué pasaría si no pagáramos las cuentas de nuestra casa, no cuidáramos sus paredes y la dejáramos sin puertas ni ventanas? No viviríamos en paz, si es que nos permiten vivir en ella. Mientras estemos en una casa, lo que ocurre en ella (la mente) y sus muebles y paredes (el cuerpo) tienen un papel importante en la calidad de nuestra experiencia de vida. Es cierto: no somos una casa, sólo vivimos en ella. Y tampoco un cuerpo, pero vivimos en él. Al menos por ahora... **El equilibrio es la meta.**

A veces, buscando la espiritualidad forzamos el cuerpo con austeridades y terminamos débiles y enfermos. Otras, no somos conscientes ni siquiera de la importancia de la alimentación y de un buen descanso. Revisemos nuestra vida cotidiana y veamos si **estamos buscando el equilibrio entre lo que pensamos, la manera en que cuidamos nuestro cuerpo y nuestra salud espiritual.**

**¿Cómo puedo sentir que Dios vive en mí?** Es una de las preguntas más profundas que nos hacemos cuando entendemos que somos uno con Dios, pero no lo podemos experimentar. Creo que una manera sencilla de lograrlo sería conjugar el verbo amar. **Dios es amor** y el verbo es ese amor en acción: amar. Hemos pensado, durante mucho tiempo, que Dios es «Él»: una idea en tercera persona, un poco lejana, con la que me conecto, pero que no siento tan cerca de mí. El que ama es Él y solamente Él puede aceptarlo, perdonarlo y comprenderlo todo. Es decir, que pensamos que «Él» se encuentra allá y «yo» aquí. Pero me acerco al Amor cuando logro verlo en ti, en la segunda persona (cuando tú me amas o yo te puedo amar).

Cuando amo a otro, veo a Dios en esa persona. Logro ver que, además de todo lo que percibo, critico y me enoja de esa persona, también está Dios. Lo descubro cuando esa persona me ama, aún con sus debilidades, o la amo, aún con sus defectos. Finalmente puedo experimentar a Dios en mí, en primera persona. Puedo sentir que **Yo soy parte de Dios**. Cuando pensemos que somos nuestras debilidades o nuestros temores o nos creamos ser víctimas de las circunstancias y veamos a Dios lejos de nosotros (en tercera persona), comencemos a conjugar el verbo amar:

**Él ama, tú me amas y yo te amo a ti. Yo amo y, por consiguiente, Yo soy amor.**

Cuando digo en mis conferencias que debemos priorizar la espiritualidad en nuestra vida, algunos asumen que estoy hablando de una vida religiosa y no es necesariamente así.

**Priorizar la espiritualidad es poner en primer lugar el amor y el respeto** por nosotros mismos —no en nuestro ego, sino nuestro ser interior—. No negociar nuestra paz interior debería ser lo primero en lo que deberíamos enfocarnos si queremos experimentar una vida plena.

Una vez que conquistamos la paz interior, todo llega por añadidura: unas relaciones más amorosas, la salud, el trabajo con el que nos sentimos alineados y la prosperidad. Todo lo demás. Pero, ¡ojo!... No es necesario que renunciemos a nuestros deseos. **Se trata de elegir estar en paz y luego ir a por los deseos del ego.** Los que queden en pie después de que elijamos estar en paz. Aún estamos en un mundo demasiado atractivo para que vivamos sin desear algo externo. El ego es muy tramposo y se las ingenia para meterse por cualquier lado, se disfraza y podría engañarnos. Y, de todas formas, ¿para qué renunciar a los deseos? Ahora, para empezar, **cambiamos nuestras prioridades actuales** y que la primera sea estar en paz.

**¿Cómo podemos ser felices con alguien cuando no somos felices con nosotros mismos?** Aunque parezca una ecuación lógica, la realidad es que pocas veces nos damos cuenta de que compartir la felicidad con alguien, comienza por la propia aceptación personal, por disfrutar de quienes somos o, al menos, no criticarnos a nosotros lo que después los otros nos criticarán y nos dolerá.

Que el mundo que vemos afuera es como es adentro nos parece un punto de vista comprensible en el crecimiento espiritual, pero en el momento de ponerlo en práctica lo olvidamos. Creemos que todavía hay alguien que nos pueda dar lo que nosotros no permitimos darnos, ya sea aceptación, atención o cariño. Sabemos cómo es, pero aún pensamos que esta regla de oro puede cambiar. Entiendo que es un desafío comenzar a hacernos responsables de lo que sentimos y de lo que nos pasa, pero es urgente que demos cuanto antes el primer paso para comenzar a sentir la plenitud que buscamos, empezando por donde tenemos que empezar: por nosotros.

## **Te sugiero un pequeño ejercicio diario:**

- *Me diré lo que quiero que me digan,*
- *Aceptaré de mí lo que quiero que los demás acepten y;*
- *Comenzaré a disfrutar más de mí, así podré comenzar a compartirlo y a liberarme de la necesidad de pedirlo.*

Hay una frase que se repite en cada libro de espiritualidad: «Ir hacia uno mismo» o «auto descubrirse». Si bien tiene un sentido muy amplio, me he preguntado qué es lo que realmente significa.

**Cuando dicen que tengo que regresar a mí,  
¿a dónde tengo que ir?**

Me he dado cuenta que más que un destino es una manera de volver a enfocar nuestra vida. Ya no hacia afuera, tratando de cambiar a los otros, cambiar situaciones o planes; sino buscar en mí lo que me ha molestado de una persona en lugar de enojarme con ella. **Aceptar que lo que siento frente a una situación es mío y es mi percepción la que ha creado el malestar, más allá de lo que tenga enfrente.** Nadie puede pelearse con algo externo sin haberse antes peleado internamente. Es nuestro conflicto interno lo que provoca que participemos en conflictos externos.

Si no estamos en paz, cualquier excusa es buena para sacar nuestro conflicto y ponerlo afuera. Y este nunca concluirá hasta que no regresemos a nosotros mismos.

Es tan importante no culpar a nadie ni tampoco a nosotros mismos. Lo que se nos pide es que asumamos nuestra responsabilidad en ese desacuerdo y abramos nuestra mente y corazón. **La puerta está en nosotros y las llaves en nuestras manos.** Aceptemos la responsabilidad y la decisión de perdonar para liberarnos de los juicios que nos han condenado.

*Del libro Aceptación, vivir en paz*

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM