

LA AUTO - OBSERVACIÓN

Sentirnos detenidos

EL CAMINO DE LA AUTENTICIDAD

Bevione

Vivimos en una época de **saturación de fórmulas y secretos espirituales**. Llegan de todas las latitudes, con muchas promesas, y terminamos haciendo lo que hemos tratado de evitar: alimentamos al ego y éste termina agrandado.

En el camino espiritual, no debemos perder de vista el único propósito detrás de cada aprendizaje: **ser más amorosos con nosotros mismos y con los demás (en ese orden)**. Es decir, ser buscadores de la paz, más allá de todas las aparentes barreras. Por eso es tan importante discernir si lo que conquistamos es real o imaginario.

Me explico: si realmente estamos en paz o permanecemos con nuestra mente anestesiada para no tomar responsabilidades y evitar sufrir.

Alimentarnos de tanta información, técnicas y ritos nos puede llevar a la arrogancia espiritual, creyendo que hemos encontrado lo que buscábamos cuando, en realidad, hemos errado el camino. **La verdad, la paz y el amor no tienen un lugar ni existen como tal en nada ni en nadie.** Son un camino y no un destino. En este camino nadie se pierde, solamente **nos podemos demorar.** La energía es un regulador extraordinario y nos pone en nuestro sitio cuando erramos el paso. Al principio, nos lo muestra gentil y generosamente. Si no lo podemos ver, sigue insistiendo de una u otra manera hasta conseguirlo. El primer aviso siempre es claro: perdemos la paz tratando de defender ideas espirituales.

Otras veces, sucede que nos creemos especiales después de recibir un diploma y nos autotitulamos maestros, o aceptamos ese rol cuando otros nos llaman de esa manera. Pero en el fondo, somos niños necesitando algún juguete para sumarnos al juego de la vida, para aliviar el ego que sufre por no sentirse importante. **Es primordial observarnos periódicamente y vigilar las pretensiones de nuestro ego.** Dejarlo que juegue, pero que nunca tome el control de nuestro camino de descubrimiento espiritual. ¿Para qué demorarnos?

Cuando tenemos una actitud agresiva, incluso de manera silenciosa, siendo muy críticos o quedándonos atrapados en la queja, la paciencia permite encontrar una salida más sana para esa energía que se encuentra encerrada dentro de nosotros y busca salir. De hecho, es tan obvio este antídoto que puede ser el primer consejo que hayamos dado alguna vez a los demás, pero también fácilmente lo olvidamos cuando nosotros lo necesitamos.

La paciencia es el camino opuesto a la agresividad.

Lo agresivo es impulsivo, escapa toda reflexión y puede que contradiga nuestra voluntad, ya que muchas veces podemos reconocer que eso que hicimos o dijimos no lo hubiéramos hecho de esa manera. **La paciencia**, por su lado, nos permite lo contrario: **detenernos, reflexionar y discernir lo que realmente queremos ofrecer.**

Abre un espacio para ponernos en perspectiva. Practicarlo no requiere un gran entrenamiento, solamente la voluntad de parar. Detenernos justo en ese momento que sentimos que la efervescencia emocional está desbordándose y dejar el cuerpo quieto respirando profundamente. Cuando permanecemos en silencio, esa masa tóxica que iba a salir en palabras (en una actitud agresiva o una acción maliciosa), pierde fuerza y ese tiempo que nos damos nos ayuda a volver a elegir.

Hoy en día, la inteligencia emocional involucra un nivel de consciencia que no termina en nuestro intelecto, sino que incluye al alma. Si observamos las voces que más resuenan en algunos medios de comunicación, nos damos cuenta que tener un grado intelectual elevado no nos aleja de la agresividad. Debemos escalar a una inteligencia que integre nuestro mundo interno para que cuando necesitemos de la paciencia, podamos elegirla.

La paciencia es innata en los seres humanos, y con inteligencia, podemos comenzar a usarla cuando la necesitamos no sólo para el beneficio de las personas que amamos, sino de nosotros mismos, porque **somos los primeros perjudicados en todo acto agresivo.**

Hace un tiempo, una periodista me preguntaba sobre el límite más grande que nos ponemos los seres humanos para ser felices o vivir en plenitud. No había hecho el ejercicio de buscar el más importante, pero pude resumirlo así: **El límite más grande es nuestra personalidad.** Cuando respondemos: «*Bueno, así soy yo.*» Con esa frase solemos protegernos del juicio de los demás, pidiéndoles que nos acepten en lugar de ver si hay algo que podemos cambiar en nosotros. Aquí no me refiero a complacer a otros, sino a nosotros mismos, porque somos los primeros que sufrimos por ciertos aspectos de nuestra personalidad como la inflexibilidad, la falta de tolerancia o del cariño en nuestros actos.

Deberíamos mirar primero nuestra forma de ser cuando algo en nuestra vida pide cambios y no sabemos por dónde comenzar.

Como nuestro pensamiento crea nuestra realidad, y si nosotros somos los que pensamos desde una personalidad que no está dispuesta a renovarse, todo cambio que consigamos será momentáneo. Esto no significa que no tengamos aspectos que nos definen y estén tan arraigados a nuestra esencia que no podamos cambiar. Pero esos sellos los traemos en el alma y no nos harían daño. Unos somos más amables, otros más cariñosos y algunos más observadores que otros. Pero estos aspectos nos elevan, lejos de atraparnos.

Los que debemos cambiar son los pensamientos que hemos aprendido para protegernos del miedo a sufrir. No es debilidad permitir que estos aspectos salgan a la luz para revisarlos. Al contrario, veo que las personas que disfrutan más de su vida y se la hacen más fácil a los demás, son personas que no se toman tan serio y van encontrando una manera de integrarse en cada situación. Ellos pueden elegir el rol, sin que el rol los elija a ellos. Ésta, más que una sugerencia, es una invitación porque todo lo que nos haga más libres será siempre bienvenido.

LA TRAMPA DE LOS JUICIOS

Pensamos que cuando experimentamos resentimiento, celos, vergüenza o miedo es una mala noticia y tratamos de disimularlo, esconderlo o negamos a sentir ese dolor. Pero **esos momentos son claramente momentos de liberación, de aprendizaje y de evolución.** Nuestra vida nunca será igual una vez que hayamos aceptado, sentido y trascendido ese dolor. Cuando llega una persona o alguna situación de dolor, pone en evidencia dónde estamos estancados. Cada día tenemos la posibilidad de reconocer nuestros miedos en los espejos que nos llegan. Pero hacemos todo lo posible por cerrar los ojos y los ignoramos esperando a que pasen. Nos cuesta un poco ver estas situaciones como aprendizajes. Pienso que la razón no es que tengamos miedo de enfrentarlas, sino que nos angustia sentir las emociones que se activarán al conectar con ellas.

Tenemos miedo a sufrir y que ese dolor sea para siempre. Cuando tratamos de evitarlo, caemos en la trampa. El sufrimiento aparece porque el dolor queda dentro de nosotros y comienza a nublar el brillo de nuestra alma. De hecho, muchas adicciones —drogas, comida, alcohol, relaciones tóxicas— nacen en esos momentos, cuando tratamos de aliviar con algo externo el dolor que llevamos dentro y no lo pudimos liberar. No es necesario ir de la mano del drama para liberar el dolor. Alcanza con que podamos ver con claridad aquello que nos atormenta.

Mediante la meditación nos permitimos observar las emociones sin reprimirlas. Somos testigos de lo que sentimos mientras respiramos conscientemente. No atacamos ni nos defendamos de la persona por la que nos sentimos amenazados. Cerremos los ojos y observemos nuestros juicios. Ser testigos de ellos es el principio del proceso de sanación. Si no podemos trascender el dolor como quisiéramos, aceptemos esa experiencia, así como sucedió. A veces, el aprendizaje es solamente **saber que no siempre estamos en control de todo lo que nos pasa.**

En Estambul aprendí a negociar. En el Gran Bazar, unas interminables calles techadas que albergan a miles de vendedores para ofrecer desde joyas a condimentos, nada tiene un precio determinado, sino el que uno pueda negociar. Al final, terminaba pagando el precio que había aceptado, es decir, no había lugar a quejas: ni caro, ni barato; lo justo según mi punto de vista. Y así me siento andando por la vida, como en un gran mercado donde me ofrecen de todo, y lo que elijo lo termino pagando por el precio que acepto. Para eso, todos llevamos con una máquina etiquetadora: los juicios. Aquello que en mi vida le puse el precio de difícil, ese fue el precio que tuve que pagar. Y si le puse el cartelito de fácil, lo mismo.

Vamos por la vida como si camináramos por un gran mercado y a cada cosa le ponemos su precio. Si le cuelgo el cartelito de inútil a una persona, así será. Y así con el de ingrato, amable, fiel e infiel, bueno y malo... Lo terrible no es lo caro que pagamos algunas experiencias, sino que no usemos el poder que todos tenemos de cambiar el cartelito, dejando de enjuiciar de la manera que lo hacemos. Entonces, me enojo con la sociedad, con la cultura, con la familia, y con todos los que le colgaron el cartelito con el precio que hoy me niego a pagar. Si bien es cierto hemos recibido «mucha mercancía» con el precio puesto, somos libres de cambiarlo cuando queramos, cambiando nuestro juicio. Cuando algo o alguien nos desagrada, miremos el cartelito que le hemos colgado y entenderemos por qué estamos pagando esa experiencia tan cara. Ahora ya sabemos cómo bajarle el precio... **Definitivamente, la calle es una gran escuela.**

¿CÓMO PODEMOS DEJAR DE JUZGAR O DE CRITICAR?

Existe una forma de sabiduría que llega cuando logramos expandir nuestra mente, comprendiendo algo nuevo para nosotros: nos sucede algo, lo experimentamos, lo comprendemos y aumentamos nuestros conocimientos. Somos un poco más sabios.

Pero hay otra sabiduría que fluye con la experiencia y en ella no hay juicio ni opinión. Ésta es la sabiduría que nos saca de la dualidad, dejando atrás la necesidad de buscar lo bueno y evitar lo malo. Nos conectamos con esta sabiduría cuando somos testigos de lo que nos pasa y dejamos los juicios a un lado. Somos testigos amorosos de la situación sin tomar una posición. Asimismo, hay bendiciones que nacen cuando usamos la primera sabiduría: obramos haciendo cosas buenas y somos bendecidos por ello con bienestar. Pero también hay una bendición más profunda, la que nos deja sin palabras y nos lleva a un profundo silencio. Ocurre cuando experimentamos la verdad dentro de nosotros. Es el instante en que no necesitamos nada externo y nos encontramos a Dios.

Nuestro camino espiritual es la búsqueda de la segunda sabiduría, la que va más allá de la dualidad de lo bueno y lo malo, para recibir su bendición. Entonces, practiquemos ser testigos de lo que nos pasa sin enjuiciar. Escuchemos la mente, pero tomemos distancia de ella... y recibiremos la bendición de la paz verdadera. Atención, porque es importante tener presente que no tenemos pensamientos neutros ni inútiles, puesto que todos los pensamientos están creando nuestra realidad. Visitando una estación de radio en Guatemala tratamos el tema de la violencia en el país. Mi reflexión fue una invitación a tomar responsabilidad porque **todos hemos colaborado para que esto sea así**. Para que haya violencia, necesitamos agresividad. La agresión necesita de dos ideas contrapuestas y el deseo de ser defendidas, es decir, de nuestra parte para ocupar la posición de un lado o el otro: los de este barrio y los de más allá, los de mi partido político, los de mi club, los de mi raza, los de mi clase y los otros... **En definitiva: los que son como yo y los diferentes.**

Cada pensamiento de ataque, por más insignificante que nos parezca, está creando una situación de violencia que no demorará en manifestarse ante nuestros ojos, haciéndose realidad. Preguntémonos:

- *¿Qué parte de responsabilidad de esto que sucede es mía?*
- *¿Cuánto de mi pensamiento ha colaborado para que esto sea así tanto en la sociedad como en mis relaciones personales?*

Estemos atentos para que cuando seamos testigos de una situación que creamos ajena a nosotros, podamos revisar lo que hemos pensado de ella. No demoremos en respondernos a las preguntas y en buscar nuevos pensamientos más amorosos, que comiencen a crear el cambio que queremos ver. Vuelvo a reiterar esta idea: no hay pensamientos neutros ni inútiles. **Lo que pienso, crea la realidad.** Entonces, si la realidad no nos gusta, ya sabemos por dónde empezar.

Decidir menos con el ego y más con el espíritu, y vivir más conscientes nos llevará a la paz. Este proceso de darnos cuenta es una toma de conciencia, pero, ¿cómo lograrlo? ¿Hay alguna manera en que podamos comenzar a ser más conscientes en medio de una vida estresante de trabajo, relaciones que se presentan conflictivas y en un mundo cambiante y lleno incertidumbre? Claro que sí y éste es el mejor momento para hacerlo. La energía nos está llevando de la mano por la realidad mostrándonos lo que no queremos para que volvamos a elegir. En eso consiste el proceso: **poder ver lo que hemos creado, tomar responsabilidad por ello y volver a elegir.**

Cada momento en que mis emociones me avisan que estoy **fuera de la zona:**

1. *observo,*
2. *tomo responsabilidad (dejo de culpar a las circunstancias o a otras personas)*
3. *respiro durante unos segundos, conectándome con mi interior (respiro sin pausas entre la inhalación y la exhalación),*
4. *escucho lo que mi mente me dice,*
5. *decido actuar con aquel pensamiento que se sintió mejor.*

En síntesis: renunciar al ataque hacia mí mismo o hacia otras personas, liberar esas emociones que surgen y poder elegir el pensamiento más amoroso que tenga en ese momento. El más amoroso no significa el que más resuena con la lógica ni el que pensamos que es mejor. El pensamiento más amoroso es aquel que se siente mejor en ese momento y con el que se experimenta paz.

Este proceso es útil aplicarlo en todos los instantes que nos permitamos estar atentos: al trabajar, al comer, al tomar una decisión, al dialogar, al atender el teléfono, al conducir, al caminar, mientras esperamos, etc., es decir, desde la mañana hasta la hora de dormir. Cada momento del día y cada persona que se relaciona con nosotros es una oportunidad para hacernos más conscientes. De esta manera, poco a poco, iremos reconociendo quién está a cargo de nuestra vida: ego o espíritu.

Debido a nuestras creencias, tan dependientes de lo exterior y no tanto de lo que sentimos, así como a las polaridades y los extremos, nos resulta difícil encontrar el punto donde lo masculino y lo femenino se integran. Es un darse cuenta, una lección pendiente en nosotros, los seres humanos de este tiempo y en este planeta. Muchas desilusiones, angustias y tristezas son una manera de ponerlo en evidencia. Ante todo, lo masculino y lo femenino son vibraciones, formatos energéticos que tienen una presencia en los géneros, pero no están definidos por ellos.

Estar en un cuerpo masculino implica que se nos facilitará el hacer, discernir con más precisión y resumir alguna idea, teniendo como desafío aprender y experimentar lo que lo complementa. Quienes habitan el cuerpo de una mujer traen esa energía en sus dones, quedando lo masculino como una tarea por realizar.

LA VERDAD DE LAS MENTIRAS

Los niños de hoy nos muestran una integridad que los distingue de nosotros, ya que en nuestros primeros años fuimos descubriendo que mucho de lo que escuchamos eran mentiras para que dejáramos de preguntar o con una respuesta sin importancia porque éramos niños. Por consiguiente, creímos que mentir era una forma de comunicarnos entre los seres humanos y comenzamos a hacerlo.

Cuando alguien nos miente, se miente a sí mismo. Detrás de la mentira lo que hay es miedo, un enorme miedo a no valer, al desamparo, al rechazo. Entonces, cuando nos mientan, miremos a la otra persona como si fuera un niño temeroso en decir su verdad, temeroso a equivocarse, temeroso a que lo descubran de algo por lo que él mismo ya se ha condenado.

Todos mentimos por las mismas razones que lo hicimos cuando fuimos niños: para protegernos. Pero hoy las mentiras nos duelen porque somos conscientes que no estamos diciendo y creyendo la verdad. Por eso, para tomar responsabilidad y decir la verdad, revisemos estas cuestiones:

- * *Lo que vas a decir, ¿es la verdad? ¿Estás completamente seguro o es una opinión tuya?*
- * *Lo que vas a decir, ¿es necesario que lo digas?*
- * *Lo que vas a decir, ¿le hará bien a la persona que lo escuche?*

Si la respuesta es afirmativa, entonces, hazlo. Lo importante es saber cuándo decir la verdad, que no es lo mismo que mentir.

SALIENDO DEL RUIDO DE NUESTRA MENTE

La mente se pone bulliciosa cuando buscamos explicaciones, cuando analizamos, cuando queremos tener razón y, especialmente, cuando miramos hacia el futuro. Querer controlar lo que nos va a pasar es lo que más ruido hace en nuestra mente y nos desestabiliza.

Si bien es imposible que nuestra mente se calle completamente, podemos lograr que su ruido no nos distraiga. ¿Podríamos imaginarnos como sería nuestro humor si tuviéramos una bocina en cada oído todo el día? ¿Y si lo que escucháramos de esas bocinas fueran reclamos, advertencias y amenazas? ¿Quién podría estar en paz!

Paremos, paremos todo por un momento. No tratemos de buscar respuestas insistentemente, de responder a todos los por qué y los cómo.

Paremos y respiremos profundo. Sentémonos. Relajémonos. Todo está bien, no hay necesidad de controlar nada. Volvamos a respirar profundo en silencio. Si encontramos alguna resistencia, salgamos al campo y sumerjámonos en la naturaleza. Observemos la belleza de una flor, sus tallos, las hojas, los pétalos. Recórrela, huélela, disfruta de su color. Respírala. Disfruta de tu silencio. Recuerdo que, en una conferencia en Sinaloa, un adolescente de unos catorce años me dijo: **«Creo que te entiendo. Lo que nos quieres decir es que tenemos que ser no-mente»**. Definitivamente, él lo había entendido.

Al escuchar lo que los demás dicen de mí, voy creando una idea de quién soy yo, pero ésta no es pura. Por el contrario, está contaminada de las percepciones de esa persona, de las herencias familiares, sociales y culturales que fue recibiendo, y las voy aceptando como propias sin cuestionarlas. Es tiempo de comenzar a escucharnos. Ese cambio de enfoque y autoconocimiento lo da el silencio.

Tememos al silencio y lo tapamos con conversaciones innecesarias, música, radio... con todo tipo de sonidos y distracciones que podamos imaginar (hasta con discos de música relajante). Pero no nos animamos a entregarnos completamente al silencio.

Cuando conseguimos permanecer en silencio, la primera que habla es nuestra mente y la evitamos. Hemos guardado nuestros miedos muy organizada y cuidadosamente que, cuando apagamos el ruido externo, se escuchan otra vez.

Si permitimos quitarle importancia a esa avalancha de pensamientos que se agolpan en nuestra mente, recién llegaremos a ver quiénes somos de verdad. Comencemos por unos minutos y si nos distraemos, cerremos los ojos.

Si no lo podemos hacer con los ojos cerrados, enfoquémonos por unos minutos en una imagen que nos inspire bienestar, por ejemplo, una playa desierta de arena blanca y agua cristalina. Hagamos silencio y poco a poco encontraremos las respuestas a nuestras preguntas, a todos aquellos asuntos sobre los que tengamos que decidir o aprender. Con la práctica, se convertirá en un hábito y en una forma de vida.

Del libro Aceptación, vivir en paz

Bevione



JULIOBEVIONE.COM