

*Paso 5:*  
**LECTURAS PARA  
SOSTENER  
LA ENERGÍA  
CREATIVA**

EL CAMINO DE LA MANIFESTACIÓN CONSCIENTE

*Bevione*

## ● PASO A PASO

A veces, no es que no sepamos hacer algo. Pero no concluimos, o quizás ni siquiera lo comenzamos, porque esperamos hacerlo de golpe, todo junto, de la manera que debíamos, como nos habían dicho o como imaginábamos que se hacía. Lo cierto es que para concluir algo hay que ponerse en marcha. **Y para ponerse en marcha, hay que dar el primer paso, sin necesidad de saber mucho más que dónde dar esa primera pisada. Y generalmente es... hacia adelante.**

Esto aplica a todo proyecto, incluso en nuestro trabajo personal. Tratamos de ser amorosos cuando no estamos tan listos para serlo, o muy positivos cuando aún estamos enredados en pensamientos de terror.

**Salirnos de ese ideal y ser honestos con lo que podemos hacer en este momento, no solo es suficiente, sino que en mi experiencia, ha sido lo más efectivo y único posible.**

Preguntarme por ejemplo ¿cuál sería la mejor manera en que puedo tratar a esta persona?, me saca del intento de ser amable cuando mi ego no hace más que buscar razones para llevarme a ser menos tolerante. O ¿cuál sería la mejor manera que tengo para abordar esta situación?, me puede mover de un momento de negatividad a otro mejor, pero sin cruzarme al lado del optimismo de un solo salto.

Por eso, cuando queramos llegar a la meta, recordemos que primero hay que comenzar. Y para eso alcanza sólo con ponernos en marcha. Poco a poco. Paso a paso.

Lo que puedas, lo que sea más fácil en este momento. Pero demos el paso hacia delante. En marcha.

## ● AHORA, EN ESTE MOMENTO

No importa lo que estemos sintiendo, ya sea tristeza o frustración, si nos entregamos a ella, experimentaremos que, lejos de crecer, comienza a perder fuerza hasta que se desvanece. No significa alimentarla. Sino, simplemente, dejarnos sentir.

Sucede que la mente es la que ha traído una tormenta de pensamientos para que la tristeza llegue. Y la mente se alimenta recordando algo del pasado o especulando sobre el futuro, temiendo por lo que recuerda o imagina. Pero en el presente la mente no tiene mayor fuerza.

**En el presente, es la conciencia la que actúa. Y la conciencia tiene la capacidad de observar sin involucrarse emocionalmente porque no enjuicia, no toma partida. No usa el pasado para sufrir, ni el futuro para especular. Acepta lo que hay, tal como es.**

Por eso, cuando sintamos malestar, llevemos la atención hacia lo que sentimos, lo que estamos haciendo o el lugar donde estamos. Contactemos con el presente. Con lo que está pasando ahora, en este momento... Con lo que estamos sintiendo.

Y mientras más cerca estemos del presente, más lejos estaremos de la tristeza.

## ● LAS MENTES SENCILLAS ATRAEN MARAVILLAS

Me gusta caminar las librerías. Realmente no leo mucho, pero soy tan feliz andando por ellas como cuando voy a un centro comercial y me entretengo viendo vidrieras sin tener que comprar lo que me gusta. Voy sección por sección revisando las tapas, leo algunas frases de los libros que me llaman la atención y sigo. Y en estos paseos bibliotecarios me viene llamando la atención lo bien que se ha explotado la famosa Ley de la Atracción. Creo que ni Connie Méndez sospechó que de lo que tanto habló en sus días, hoy daría para esta cantidad de páginas que prometen que atraeremos lo que deseamos. ¡Y es verdad!... Pero una verdad tan simple, que para justificar tantas páginas de tantos libros la han complicado demasiado.

Aquí, trataré de sintetizar en un párrafo lo que debemos tener en cuenta sobre esta ley, la más popular de todas:

**Atraemos vibracionalmente lo que pensamos y sentimos.** Pero especialmente lo que sentimos. Cuando los pensamientos y las emociones están a punto ideal de manifestación, se refleja en nosotros en una sensación de paz (suma de certeza, claridad y alegría). Si es así, entonces, no tratemos de manipular tantos pensamientos y emociones que, de tanto intento, terminaremos por frustrarnos. Mejor, tratemos de simplificar nuestros pensamientos (no nos enredemos tanto en analizar y especular) y trabajemos más con el agradecimiento para que las emociones fluyan naturalmente desde la aceptación y la confianza. Y el proceso será no solo más simple, sino que eventualmente también será más rápido.

**Lo pondré aún más simple. La mentes sencillas atraen maravillas; la mentes complicadas, aunque tengan la mejor instrucción, las alejan.**

Como lo compartí en el libro *Abundancia, Vivir sin Miedos*: “Vivir con paz interior es la condición más importante para experimentar abundancia”. Y el que quiera complicarlo, ¡que escriba otro libro sobre la ley de la atracción!

## ● EL CAMINO MÁS SIMPLE

Estaba tratando, hasta con los dientes, de abrir un paquete de galletas. Pero por mucho que insistía, no encontraba la manera de romper el envoltorio. Estaba en casa de una amiga y ella, más acostumbrada a lidiar con estas cosas que yo, me dijo: “Los paquetes están diseñados para que abran fácilmente. Si no lo puedes abrir, es porque no lo estás haciendo del modo correcto. Lee las indicaciones; es más fácil de lo que piensas”.

Aquello fue una doble lección. Desde aquel día busco la marca por donde se indica hay que abrir los envoltorios. Pero la lección más grande fue la que pude llevar a la vida: si algo no abre, me cuesta mucho o es demasiado complicado, es que no estoy yendo por donde es. No es con sacrificio y estrés que se logran las cosas, sino con paciencia hasta encontrar la manera y luego decisión para hacerlo.

**Por lo tanto, cuando algo se complica, no insisto haciendo lo mismo. Simplemente reconozco que no es el mejor modo de hacerlo, y busco otra alternativa.**

Porque el problema nunca está en el paquete, sino que a veces tratamos de abrirlo sin haber leído las instrucciones.

## ● ¿POR QUÉ A ALGUNOS SE LES DA MÁS FÁCIL QUE A OTROS?

Hacer esto para lograr aquello. Si no lo logro. Hacer otra cosa para lograrlo. Y no lo logro. Entonces redoblo esfuerzos y sigo haciendo. Insisto, me canso. Finalmente llego. Si es que llego.

Esta es la descripción humana de cómo provocamos que en nuestra vida pasen cosas. Que pase aquello que deseamos y, si se puede, de la manera que lo deseamos. Pero si lo intentamos tantas veces y no llegamos, algo debe estar fallando. Y posiblemente seamos nosotros.

¿Por qué a algunos se les da más fácil que a otros? Es la pregunta del millón. La pregunta que nos repetimos cuando vemos que la suerte pasa de largo y se estaciona en la casa del vecino. Y que nosotros la seguimos llamando, pero... ¡sigue equivocándose de dirección!

**La respuesta es que aquello que llamamos suerte, que en realidad es que nos ocurra lo que queremos de la manera más fácil y rápida posible, está más relacionada con lo que somos y menos con lo que hacemos.**

Ambas son importantes, pero el ser impacta en nuestro destino mucho más que el hacer. “Es que él se la cree”, puede ser una frase popular que sintetice este proceso.

La prosperidad persigue a los que se saben prósperos, más que a los que trabajan mucho, ahorran y hacen... y hacen. Las posibilidades se les muestran a aquellos que se sienten poderosos y cómodos con quienes son, y se alejan de los que piensan que dependen de conocer a tal persona, tener tal diploma o de ponerse de cabeza, es decir, hacer todo lo que tenga que hacer para conseguirlo.

**Si queremos hacer algo, comencemos por ser lo que queremos tener. En creernos la historia antes de verla realizada. En encarnar nuestro propio sueño. Y luego, hagamos el resto. Pero ya con el camino abierto.**

Y, finalmente, muchos te dirán que en la vida tienes suerte.

## ● AMO LO QUE ME PASA

Alcanzar un estado mental donde podamos aceptar lo que pasa, tal como pasa, es uno de los logros espirituales más profundos en nuestra evolución.

La aceptación es la única manera posible de alcanzar la paz, tanto afuera y dentro de nosotros. Soltar la necesidad de tener razón, de entenderlo todo, para llegar a la aceptación, nos lleva directo a nuestra realización espiritual. Y al lograrlo, nos damos cuenta que el recorrido del camino era al revés. Ya no espero entender ni encontrar razones para estar en paz, sino que cuando acepto, realmente puedo entender y eventualmente encontrar una razón.

**“Acepto esto tal como se presenta. Amo lo que me pasa”.** Hay días en que estas frases me acompañan desde que me levanto hasta irme a dormir. Las llevo en el bolsillo porque es la llave que abrirá la puerta de mi interior cuando lo externo me esté tentando a quitarme la paz.

**La aceptación, claro está, no implica quedarse de brazos cruzados, sino de no seguir deseando que las cosas sean diferentes. Y sabiendo que hasta no estar en paz, nada de lo que hagamos nos llevará a un mejor puerto.**

Confieso que me llevó tiempo dejar de entregarle el poder a mi mente con sus excusas y justificaciones, algunas muy lógicas y aparentemente justas. Pero poco a poco me permití rendirme ante las cosas tal como son, especialmente ante las personas.

Aun cuando demoremos en alcanzar el punto de aceptación, cuando lo alcanzamos, su valor es extraordinario. Porque vemos que, definitivamente, lo que había pasado había sido perfecto tal como fue.

## ● DE LA MOTIVACIÓN A LA INSPIRACIÓN

Me han preguntado varias veces por qué no me considero un motivador. Y hago esta aclaración porque muchas veces el ego se cuele para motivarnos a hacer algo que no estamos inspirados a hacer.

**Cuando nos motivamos estamos persiguiendo una meta, una objetivo, que no siempre estará en relación a nuestra evolución.**

Y puede que sea el miedo lo que nos lleve a ella. Al conseguirla, habremos aprendido a crear algo nuevo, pero el miedo quizás se mantenga intacto. Por ejemplo, buscar dinero por miedo a la pobreza, buscar pareja por miedo a estar solo, triunfar por miedo a sentirnos fracasados o poco valiosos. Y así, una larga lista donde ponemos energía.

Pero el logro de la meta no garantiza que el miedo se borre. Puede que ese miedo se disimule y será ese mismo miedo el que nos llevará a cierta dependencia de lo alcanzado. Es decir, sin ese logro volveremos a experimentar el miedo. Por lo que haremos, haremos y nunca descansaremos.

**La inspiración, por su lado, también involucra un objetivo, pero éste no se convierte en meta, sino en camino.** No ponemos la energía en llegar, sino en caminar. De pronto, nos encontramos con algo que nos inspira y comenzamos a transitar ese nuevo capítulo, pero abierto a las muchas posibilidades que ese camino traerá. Sin saber exactamente dónde llegaremos, pero con la certeza de que en cada momento estamos donde tenemos que estar. Y que caminaremos en paz.

**Cuando nos inspiramos, tenemos muy claro el punto de partida y somos flexibles en el camino. Cuando nos motivamos, tenemos certeza en la meta y no la negociamos, incluso si estamos dando a cambio nuestra paz interior para lograrla.**

Si tuviera que definirme, entonces diría que me siento más cómodo siendo un inspirador, invitando a hacer el camino y señalando el punto de partida, con la certeza que aprenderemos y disfrutaremos más de caminar, que de llegar.

Y los invito a que todos los seamos.

## ● EL PODER DE LA INTENCIÓN

Lo que podemos percibir como algo real para los cinco sentidos, lo que materializamos, conlleva un proceso que nació en lo invisible, en ese espacio aparentemente oculto. Lo que pensamos, lo que sentimos, lo que vamos haciendo, nuestra actitud con ello, **tienen en común una intención.** Podemos llegar al mismo punto que otros que están haciendo lo mismo, pero dependiendo de cuál sea nuestra intención, será lo que ocurra. Las experiencias estarán determinadas por la intención que sostuvimos desde que lo pensamos y en cada acción tomada.

Si digo «te amo» con miedo a perder a la persona, puede que se reciba como una forma de control. Y el mismo «te amo», con amor verdadero, sin miedos, se sentirá libre, fresco y expansivo. **La intención determina el resultado.**

Hay quienes desarrollan esforzadamente prosperidad para demostrar que son valiosos y lo que logran es arrogancia, mientras que otra persona puede hacer el mismo trabajo con similares resultados, pero con la intención de crear posibilidades para otros y lo que recibiremos de esa experiencia será generosidad. Aun cuando no hagamos obvia nuestra intención, esta se manifiesta en los resultados.

Sucede que a través de nuestro cuerpo recibimos energía y ella va creando de acuerdo a nuestra intención. Podemos definirla como un campo invisible donde la energía que nos provee el Universo se encuentra con la nuestra y van dándole forma a eso que estamos pensando y sintiendo.

No podemos describirla con exactitud porque forma parte de ese mundo que podemos sentir, corroborar a partir de nuestras experiencias, pero nos resulta aún difícil explicar. Es parte de los misterios de los que somos parte. La física cuántica sigue investigando cómo funciona, y sus respuestas son cada día más cercanas a una conclusión, pero no sabemos de dónde llega con certeza. Por eso, **elijo poner bajo la idea de Dios estos fenómenos.** De todas maneras, para recibir su beneficio no necesitamos más que aceptar el proceso en el que ocurre y hacerlo propio. Es poco lo que sabemos del Sol, pero cada día nos ofrece su energía. Igualmente, saber cuál es la fuente no es requisito para recibir lo que nos ofrece.

Esa energía que determina lo que ocurrirá se sostiene en ese proceso que va desde el pensamiento hasta la materialización, a la experiencia sensorial. Mientras más conscientes somos de este proceso, más fácilmente podemos ajustar nuestra energía para que eso que queremos crear, llegue a su conclusión y no se pierda en distorsiones.

Las intenciones siempre prevalecen. Si hay una decisión tomada internamente que quizás no haya sido expresada o reconocida como, por ejemplo, terminar una relación, no importa lo que hagamos, digamos o demostremos, todo nos llevará al final de esa relación. **Lo que la energía «lea» en nuestro interior, eso determinará en las experiencias finales.**

Si la intención fuera aprender y transformar esa relación, aun cuando la otra persona decidiera no estar conmigo y concluyera nuestra convivencia, yo seguiría aprendiendo y de seguro llegaría transformado a la próxima relación. Lo que vemos es la consecuencia, la causa es interna. Esa causa determina por dónde la intención irá obrando.

**Cuando el alma y la personalidad no están alineadas, nuestros anhelos más sinceros pueden quedar en la lista de lo imposible,** porque en el momento de ponernos en marcha, los deseos de nuestra personalidad nos mueven por un camino, pero nuestro propósito interno nos lleva hacia otro. Muchos «no puedo», «no me corresponde», «es demasiado para mí» están sumergidos en espacios inconscientes, pero afectan nuestro proceso creativo porque la intención no discrimina a su paso.

**Lo que «lee» de nuestra energía, eso crea.** Y si lee «no soy capaz», nos llevará a vivir tantas veces las experiencias de sentirnos incapaces o que literalmente nos digan «no puedes, eres incapaz», hasta que nos demos cuenta de que lo que está sucediendo es un efecto y la causa está de nuestro lado.

## ● ¿ME ACEPTO?

Hace algunos años estaba haciendo muchas cosas buenas según la mirada del mundo y la propia. Pero no me sentía realmente en paz. Había cierta exigencia en hacerlo, algo bueno, que quedaba bien, que hacía bien... Todo muy positivo, pero con exigencia. Eso no me dejaba disfrutar y mucho menos dejar de hacerlo. ¡Cuánta culpa dejar de hacer lo que hace bien! Por eso, me sentí obligado a continuar. Pero, si lo que estaba haciendo era bueno, sumaba y era positivo, ¿por qué no me sentía en paz? Allí descubrí que toda esta estrategia de tanto movimiento me estaba distrayendo algo que aparecía, pero se disfrazaba: trataba de ser bueno por temor al juicio de otros. Necesitaba la mirada aprobadora de los demás para sentirme valioso.

Cuando abrí los ojos a esta idea, que la había percibido en procesos en otras personas, pero nunca lo había visto tan claramente en mí, comprendí que **la aceptación era el paso inicial para tener una relación amorosa conmigo**. Es decir, que la mirada que necesito es la mía y que esa aprobación no esté determinada por cómo me califico, o si algo no me gusta aceptarlo con resignación. Esa es una aceptación a medias, que nos deja siempre terminando de buscar en otros lo que no nos damos.

Aquí hago un *mea culpa* de las personas que nos ocupamos de guiar procesos humanos de crecimiento o evolución, porque he visto, muchas veces, que nos entusiasman a estudiar, practicar o aprender algo porque, después de hacer esto, seremos mejores. Y lo cierto es que estaremos más instruidos, pero nada puede cambiar lo que ya somos. Y asumir ese valor es de la aceptación que hablo.

Un buen ejemplo sería pensar en la planta y la semilla, que son lo mismo, solo dos expresiones de una esencia. La semilla no es mejor que la planta, son estados de la misma esencia. Tampoco hay que hacer que la semilla llegue a ser planta, ocurre espontáneamente si acompañamos el proceso, porque es un destino asegurado. Darnos cuenta de que somos semilla y qué tipo de semilla somos, y que eso no puede cambiar, es un gran alivio para la mente que todo quiere hacerlo. La tarea, en este caso, es ir revelando eso que ya somos en las experiencias que el mundo nos va proponiendo día a día. De esto me extenderé en las preguntas que siguen.

**Una de las maneras en que vamos aprendiendo a aceptarnos es quitándonos de encima lo que hemos usado para escondernos.** A veces es una profesión, una posición social, otra persona o algún tipo de tarea valorada por los demás. Y cuando comenzamos a valorarnos fuera del entorno donde nos movemos con ese «disfraz», hay una conexión más pura con nuestra esencia y, en consecuencia, con nuestro valor.

Imaginémonos sin lo que consideramos valioso o importante en nuestra vida. Esa lista es diferente para cada uno, pero hay elementos comunes como trabajos, relaciones o círculos sociales, además de alguna posesión material con la que nos sintamos definidos. Solo imaginemos qué quedaría de nosotros si no estuviéramos allí y con esos elementos.

Dejemos de lado el sentido de pérdida que seguramente aparecerá en este ejercicio. Solo fantaseemos con la idea de no estar allí, no tener eso, no ser parte de ese espacio. ¿Qué nos queda? Allí es donde comienza a asomar lo que realmente somos. Quizás sintamos un vacío, porque es una pregunta que posiblemente no nos hemos hecho, pero dejemos que las respuestas aparezcan.

Tendremos un atisbo de nuestra esencia. Y cuando la abracemos, el valor por nuestra presencia crecerá tanto como la aceptación por esta verdad. No será aquella aceptación donde tendremos que asumir lo que no nos gusta, sino la aceptación de la grandeza que ya somos, que vive en nosotros y está siempre disponible para ser manifestada, en una palabra, en una actividad o en nuestra simple presencia en un espacio.

De hecho, la palabra esencia parece resumirlo: estar presentes en esencia, que lo que esté allí y mostremos al mundo no sea diferente a lo que realmente somos. Quizás lo hemos vivido con otras personas, cuando llegaron al espacio donde estábamos y aún sin conocerlas sentimos un respeto y una admiración que a nuestra mente no le hacía sentido pero que el alma pudo advertir. Esas son personas que ya no buscan la luz de otros, sino que ofrecen la propia, y nos van inspirando a que nosotros hagamos ese mismo camino hacia adentro.

Esto nos ordenaría a tal punto que la autoestima, algo de lo que muchas personas aún tienen en sus pendientes trabajar, se alinearía sin dificultad. ¿Quién podría tener un pensamiento poco amoroso hacia sí mismo, cuando se da cuenta de quién es realmente y acepta ese brillo individual?

Caerían muchos de nuestros personajes, estrategias de seducción y disimulada manipulación porque ya no tendrían sentido. Estoy completo y cualquier opinión es bienvenida, porque aun cuando no sea positiva hacia mi persona, sé que **será solo eso, un punto de vista de otra persona.** Y así como acepto mi grandeza, puedo aceptar con serenidad al otro y sus opiniones. Quizás, lo que nos falta en el mundo no es llevarnos mejor entre los seres humanos, sino terminar de hacer las paces con nosotros mismos, así no dependemos de la opinión ajena, y, eventualmente, perderíamos el interés por opinar tanto sobre los demás.

Este camino de descubrirnos y aceptarnos no tiene un protocolo para todos por igual. Nos daremos cuenta de que lo estamos haciendo y estamos logrando ver y aceptar nuestra grandeza, cuando podamos estar un tiempo con nosotros mismos, y estar en paz. Y quizás estar en movimiento, si estamos en un día de actividades, pero en paz. Que se nos ocurrió una idea y vamos a ponernos manos a la obra en algo nuevo, que parece desafiante, pero estamos en paz. Que estamos frente a alguien que nos cuestiona y que podemos responderle con amabilidad, porque estamos en paz. **Esa sensación de paz interna nos va marcando que la mirada ya no está ansiosa por buscar otros ojos que la aprueben, sino que se mira a sí misma y celebra lo que ve.**

## ● ¿PERMITO?

**La vida es movimiento**, nada es estático aun cuando lo percibiéramos de esa manera. Todo está en constante transformación. Desde nuestro cuerpo hasta todo lo que nos rodea, incluyendo las experiencias que no son tangibles como las emociones, están en ese proceso. Nuestras relaciones no son las mismas en un período de tiempo, no solo por las personas con las que nos involucramos, sino de la forma en que conectamos con las mismas personas. **Todo cambia, todo se transforma.**

Esto, a simple vista, parece una verdad que comprendemos y creemos haber aceptado, pero no siempre la asumimos como algo natural. Hay cosas que nos gustaría que fueran perennes o al menos que pudiéramos controlar cuánto duran, y otras que nos encantaría que terminaran tan rápido como descubrimos que no nos gustó o no nos convenía. Y en esa lucha andamos. Nada de esto está mal, porque nada durará, ni más ni menos de lo que tiene que durar, **pero tratar de manipular el tiempo es un gran argumento para irnos de nosotros.** No solo damos a cambio la paz interior, sino muchas cosas valiosas con tal de controlar el tiempo o la forma de lo que la vida nos presenta. Dejamos salud, dinero, tiempo..., es decir, nos dejamos a nosotros allí. **Dejamos de vivir y ponemos nuestra vida en función de sostener lo que ya no es.**

Por eso, esta pregunta puede despertarnos a asumir que la vida tiene sus procesos y permitirnos entrar en una danza con la realidad que nos reconectará con las ganas de vivir, aun ante una dificultad o una situación que no nos guste.

**Para que algo comience, algo debe terminar.**

El martes no podría comenzar si el lunes no terminara, un año pasa para dejar paso a otro, una flor termina su ciclo para que la planta siga viviendo y floreciendo. Así también en nuestra vida. El mayor temor de soltar, cerrar, concluir o dejar de ofrecer nuestra energía a algo que sentimos que ha concluido, es el temor a lo que sigue. La frase «mejor malo conocido que bueno por conocer» debió ser escrita por alguien muy desconectado de la vida, seguramente amargado y por seguro lleno de miedo. Y está bien si para quien la piensa está bien. «Mejor me acomodo a lo que no me gusta, con tal de evitar el riesgo de lo que viene.»

Pero hay una segunda parte de esta idea, que si aquella persona que la escribió la hubiera sabido, no hubiera dudado en borrarla y olvidarse de ella. **Todo lo nuevo, siempre será bueno, será mejor y nos ofrecerá un contacto más profundo con la vida.** Puede no gustarnos, pero ese es un tema que la personalidad tiene que resolver, porque siempre teme lo que no conoce y dictamina un juicio negativo para evitarlo. Pero cuando miro mi vida hacia atrás, veo que cada conclusión me ofreció algo mucho más abundante, en todo el sentido de esta palabra. Por eso soy el primero que comienzo a empacar maletas cuando siento que el tiempo de partir está llegando. No para salir corriendo, sino para no tener que salir a las apuradas cuando llegue el día y convertir ese final en un momento desagradable. Porque **lo desagradable de los finales no suele ser lo que sucede, sino la forma en que los vivimos.**

Permitir implica estar más conectados con lo que sentimos que con lo que vemos. **La mente no sabe de finales, sino de apegos.** Pero el alma está siempre dispuesta a dejarnos sentir cuando el proceso está pegando la vuelta final. Lo sentimos. Nos aburrimos con lo que antes disfrutábamos, nos pesa lo que antes se sentía liviano, nos enoja, nos disgusta, nos incomoda lo que antes nos daba satisfacción. Esas señales no deberían ser ignoradas, pero suelen pasar inadvertidas porque no nos miramos, sino que miramos afuera, a los otros, lo que sucede, y no siempre el final es tan obvio.

Recuerdo una vez haber llegado a casa de viaje, muy tarde, con un poco de hambre y lo más práctico que encontré para comer antes de ir a descansar fue un yogurt. Sentí un sabor diferente, pero nada tan importante como poder comer algo y llegar a mi cama. A medianoche desperté con dolor de estómago y pasé la noche en el baño.

Mi alimentación, en general, es muy buena por lo que descarté lo que había comido el día anterior. Pero, por curiosidad, busqué el envase del yogurt para confirmar lo que ya imaginaba: estaba vencido. Las letras y números que indican la fecha del vencimiento eran muy pequeñas y estaban en la parte trasera del envase. Pasaron desapercibidas. El sabor me lo había dicho, lo había sentido al probarlo. Pero como el envase no tenía nada malo y la textura era normal, lo dejé pasar. Así mismo el alma nos avisa cuando algo está vencido. Se siente, porque la forma y lo que percibimos puede aún lucir bien. He escuchado en muchas historias de relación laboral cuando les cayó de sorpresa que los despidieran. «Todo estaba bien», me comentaban. Pero les pregunté: «¿No lo habías sentido?» Y me confirmaban que sí, solo que creían lo que sentían en relación a los jefes en unos, los compañeros en otros, o con problemas de las empresas en esos momentos.

Lo que sentimos es nuestro, y si se siente «agrio», así como estaba el yogurt, aun cuando luzca bien, hay algo que está terminando.

No siempre lo que termina tiene que ver con un final físico. A veces, **es una manera de ver la vida o una forma de vivir esa experiencia lo que termina.** Esto involucra muchos espacios de nuestra vida, pero destacaría dos: las relaciones laborales y las relaciones con otras personas. A veces, lo que está terminando es un ciclo, pero la relación sigue. Esto sucede en la mayoría de los finales dentro de una relación. Estar incómodos con lo que estuvimos cómodo antes, es una señal de que tenemos que actualizar los lazos y el propósito por el que nos elegimos, ya sea como amigos o como pareja. Si nos conocimos con veinte años, es natural que a los treinta estemos llenos de incomodidades, porque ya no somos los mismos y necesitamos terminar ese tipo de relación para comenzar otra.

Aquí es cuando marco la diferencia entre un final en la relación o un final de la relación. ¿Cómo identificarlo? **Si no estamos en paz, necesitamos aceptar el final de una forma de relacionarnos, al menos de parte de quien se siente así.** Si no estoy en paz no es terminar la relación lo que el alma me está mostrando. Pero si estamos en paz con la idea del final, es que hemos agotado todos los ciclos y estamos listos para cerrar ese compromiso, porque el alma, quien le daba sentido, ya lo hizo.

Si bien hay mucha menos emocionalidad y un sentido de compromiso menos profundo en las relaciones con los trabajos, aplico la misma regla. Si no estás en paz, no te vayas. Revisa qué actitud o forma de ver esa relación está pidiendo un cambio y hazlo. Si después de dar este paso sigues sintiendo que hay un final, pero ya se siente en paz, entonces todo se pondrá a favor de ese cierre de capítulo de tu vida.

Esta pregunta hace mucho más sentido si antes hemos incorporado las anteriores: «¿Me escucho?» «¿Me siento?» «¿Me acepto?» Con las respuestas de cada una será natural que **permitamos que lo que tenga que caer caiga, y lo nuevo comience a cobrar fuerzas.**

Como sociedad, también habrá un impacto evolutivo gigante cuando comencemos a permitir, como un acto consciente. Por ejemplo, hay casos muy puntuales en Latinoamérica donde el gobernante no es del agrado de la mayoría. Esto también puede suceder con el jefe en una empresa o algún líder comunitario. Cuando vemos la situación, no podemos dejar de pensar en cómo se sostienen en el poder si a la mayoría le desagrada. Pero si hilamos más fino, vemos que esa misma mayoría dedica gran parte de su energía en maldecirlo, insultarlo y maltratarlo, pero no dejan nada de energía para que un nuevo líder cobre fuerzas.

La mejor manera de que un líder caiga no es ir en su contra, sino poner todo el empeño a favor de un nuevo líder y esa misma luz terminaría con la oscuridad. Pero no permitimos que se caiga porque, en lugar de buscar una vela para encender, nos quedamos en la oscuridad buscando culpables y planeando venganza.

Permitir es aprender a enfocar nuestra energía en lo nuevo, lo que sigue, lo que nos inspira, para que el final termine de ocurrir. Veo claramente cómo hay líderes que han terminado su ciclo, porque hasta poca fuerza tienen, pero siguen viviendo de la energía de quien les resiste, y se hace posible porque no hay nada nuevo que ocupe su lugar. El enojo es, sin duda, una de las formas en que los finales se hacen evidentes.

Y alimentar el enojo en lugar de mover la atención a lo diferente es una manera muy usual en los seres humanos para engañarnos en pretender transformar realidades.

Sumaré otro aspecto del permitir, cuando no está involucrado en relaciones humanas, ni en finales, sino en principios. A experiencias que queremos tener, a circunstancias que deseamos atraer. Si bien dedico muchas páginas a este proceso en el libro ¡Activa Tu GPS!, quiero sintetizarlo aquí.

Nada ocurre hasta que no permitimos que ocurra. Sí, podemos hacer todo lo que hay que hacer para que una situación se manifieste, pero **no terminará de ocurrir hasta que no lo permitamos**. ¿Qué es permitir en este caso? Saber que hay un momento cuando nosotros tenemos que dejar de hacer, para que la vida haga su parte.

Suele usarse, en estos casos, el término soltar. ¿Pero quién querría soltar lo que en realidad quiere agarrar? Si bien la idea representa una verdad, la palabra crea, de entrada, mucho ruido. Por eso describo ese momento como «entregar». Lo dejo en otras manos que no son las de otras personas, sino de una voluntad e inteligencia mayor, que seguramente involucrará otras manos humanas, pero no estará bajo mi control ni supervisión lo que suceda.

**Sabré reconocer el momento de entregar de la misma manera que reconozco un final: lo sentiré.** Estaré haciendo lo que creo que debo hacer para que eso suceda, pero ya no me sentiré igual. Me estresará, me angustiará, me sentiré incómodo. Ese es el momento de dejar de hacer e invitar una energía que siempre tenemos disponible: la confianza. Cuando confiamos, el control va desapareciendo. Y, a menor control, más estamos permitiendo que los ciclos se completen.

**Hagamos lo que sentimos hacer hasta que dejemos de sentirlo.** Entreguemos lo que ya no sentimos seguir haciendo después de haberlo hecho. Y veremos cómo aquello que a veces hemos llamado milagros comienzan a ocurrir.

## ● ¿ME INCLUYO?

Confío que, cuando la vida me presenta una situación que asumo como mayor a mis posibilidades, cualquier pensamiento que me diga que no puedo, que no es para mí, que no lo lograré... es solo eso, **un pensamiento, pero no una verdad**. En el orden que el alma manifiesta nuestro destino, nada puede estar en desequilibrio, excepto las opiniones que tengamos sobre nosotros mismos. Es la personalidad la que interfiere poniendo aparentes límites, pero tengo la certeza que el alma no podría cometer ese error.

El error, en este caso, es no incluirnos y poner tanto la situación, buscando algún tipo de responsabilidad externa, como la solución, en manos de otros. Y, si bien es cierto que quizás no tenemos la totalidad de la responsabilidad y la resolución no depende totalmente de nosotros, la verdad es que, si nos incluimos y comenzamos por nosotros, lo demás se activa.

Una vez, en el gimnasio iba a levantar por primera vez una bola de cuero rellena que pesaba 50 kilos. La miré y mi primer pensamiento fue: «no puedo». Pero era la tarea que había asumido, y cuando bajé mi cuerpo para levantarla, otros advirtieron lo que estaba haciendo y se acercaron. Unos me ofrecieron su experiencia sobre la mejor posición y otros me acompañaron con sus manos para suavizar el peso. Esa ha sido una actitud constante desde mi juventud, después de usar la culpa ajena y creer en todo lo que me decía anticipando fracasos.

Por eso, **cuando tengo frente a mí una situación desafiante, me pregunto: «¿Estoy dispuesto a asumir y hacer mi parte?»**

Nos sucede en las relaciones, ya sean familiares o de pareja. Ante una situación conflictiva, lo que ha sido común hasta ahora es ver qué le sucede al otro, o los otros, o incluirnos en el nosotros. Pero ¿qué me sucede a mí con esto que estamos viviendo? Por allí es por donde puedo comenzar a tomar responsabilidad y tomar acciones. Hacer algo diferente que me devolverá la paz aun cuando esa situación no haya cambiado. **Hacer mi parte y permitir que cada uno vaya haciendo la suya. Dejar de poner la responsabilidad en los otros, y menos aún las soluciones.** Una vez resuelva mi parte, puedo acompañar a los otros si me invitan a hacerlo, o recibir ayuda de los demás si fuera necesario, pero incluirme es la primera tarea.

Cuando viajo en Latinoamérica es muy común escuchar «este es un problema del país, de nuestra sociedad». Pero, ¿en qué consiste ese país, sino en la suma de todos los que viven o pertenecen a él? Y quien, de todas esas personas, tengo a mi alcance, evidentemente soy yo. Por eso, convertir en mi tarea lo que deseo que el grupo cambie también es una manera de incluirme. Ante el desafío, vuelvo a mí y reviso si me he incluido. Lo sentiré. Muchas formas de enojo o frustración son la evidencia de que no lo hemos hecho. Cuando lo sintamos, **volvamos a nosotros y hagamos nuestra parte.**

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM