

Paso 9: **HASTA AQUÍ,
ES SUFICIENTE**

EL CAMINO DE LA MANIFESTACIÓN CONSCIENTE

Bevione

● SABER DECIR «HASTA AQUÍ»

Al tener que viajar con mucha frecuencia, mi refrigerador suele estar casi vacío. Puede haber algunos vasos de yogur como una opción rápida para esos días en que llego con apetito y quiero comer algo de inmediato.

Una noche, llegué de un viaje de varias horas, era muy tarde y necesitaba comer algo para poder luego ir a descansar. Y lo primero que encontré fue un yogur. Lo comí sin prestarle atención a la diferencia que podría haber encontrado con su sabor original. Al día siguiente, mi estómago me avisó que algo no estaba bien. Revisé el vaso del yogur y confirmé lo que imaginaba: estaba vencido.

Esa experiencia fue un doble aprendizaje, por un lado, el más obvio, el ser más cuidadoso y revisar la fecha de vencimiento, pero el más importante fue **darme cuenta de que esta actitud también la tenía con circunstancias o personas en mi vida cotidiana.** En el apuro, dejaba pasar ese mal sabor que experimentaba, para luego darme cuenta, un poco más tarde, de que ese malestar que tenía era porque **seguía consumiendo lo que la vida ya me había mostrado que estaba vencido.**

Cuando algo sabe mal, se siente extraño o no es cómodo, no significa que sea malo o negativo, sino que está vencido. **Simplemente, ya no es para nosotros.**

Desde aquel día comencé a prestar más atención a aquello que lucía bien, pero no se sentía igual. El yogur no ponía en evidencia que estaba vencido, porque su vaso era plástico. Pero si hubiera prestado atención a lo que sentía al comerlo, que fue advertido pero en el apuro lo dejé pasar, hubiera evitado un problema mayor.

Así nos pasa con muchas situaciones e incluso con algunas personas. Puede que sea nuestro trabajo o la forma en que lo hacemos. Que algo esté vencido no significa que sea el final. **A veces, el vencimiento está en la forma de hacer las cosas, en la manera en que las pensamos o en la actitud que tenemos.** Y otras veces, el final está marcado. En todo caso, la paz interior definirá la verdad.

Por ejemplo, en una relación, si lo que está vencido es una forma de comunicarnos o de tratarnos, por más que pensamos que es la correcta, no se sentirá bien, anunciando el final de una etapa, pero no de la relación. En cambio, cuando sintamos que la relación es la que está vencida, y nos sintamos en paz con esa idea, es decir, no haya rencor, enojos, insatisfacción ni deseo de acatar ni defendernos, sino quietud en nuestro corazón, sabremos que el final de esa relación ha llegado.

Por eso, siempre **sugiero que antes de concluir una historia nos preguntemos cómo nos sentimos.** Si estamos en paz, el final es evidente. Pero si hay alguna forma de malestar, es que se ha vencido una etapa, pero la historia continúa.

LA TAREA

.....

- **Comienza a prestar atención a las situaciones de tu vida en que todo aparenta estar bien, pero no se sienten bien.**

Hay sensaciones, que van desde una leve incomodidad, cierto aburrimiento o malhumor hasta el enojo, que aparecen y solemos dejarlas pasar.

.....

- **Cuando algo no se siente bien, aunque luce bien, es que está vencido.**

Quizás no sea muy obvio, porque si miramos las formas todo parece estar en orden. Lo que se ha vencido suele ser imperceptible para el que vive la situación, por eso las sensaciones en nuestro cuerpo nos ayudan a revelarlo. Detente, tómate unos minutos, respira y observa. Identifica la sensación y úsala de punto de partida para cuestionarte. Formula preguntas usando eso que sientes.

Si sientes tristeza: ¿qué es lo que te pone triste de esta situación? No dejemos de lado las preguntas simples. Las respuestas claras surgen de preguntas claras y directas.

.....

→ **Al identificarlo, podrás darte cuenta de que lo vencido puede ser un aspecto de esa situación o de la relación con esa persona.** No te quedes en la ambigüedad de una respuesta abierta. Dedicar tiempo para encontrar la respuesta. Sabrás cuál es la respuesta final porque al pensarla, te sentirás en paz.

.....

→ **Hay pocos finales absolutos en nuestra vida,** de los que nos marcan el final de una relación, de un trabajo, una profesión o hasta de una forma de mirar la vida. Pero estamos entre constantes pequeños finales que forman parte de la historia de esa experiencia. La sabiduría está en poder identificarlos y saber diferenciarlos. Tu corazón siempre te dará la respuesta.

.....

→ **Lo que creas y sientas que llegó al final, se sentirá en paz.** Si estás en paz, la idea del final es verdadera. Algo puede resultarnos pesado o incómodo de una situación y eso nos alerta, pero en esa misma situación la idea del final se puede sentir en paz. La paz interior es un sentimiento profundo que puede convivir con las emociones de la personalidad.

Por eso, cuando revises cómo te sientes, también pregúntate si estás en paz con la idea de que allí hay un final.

.....

- **Si al pensar en el final aún hay enojo, tristeza o alguna emoción alejada de este profundo bienestar, es que hay un final de algún capítulo, pero la historia continúa.** En este caso, regresa a los primeros pasos. Identifica la sensación y úsala de punto de partida para preguntarte por qué te sientes así y reconocerás los cambios que deberás hacer para recibir lo nuevo en lugar de eso que ya está vencido.
-

→ **Los procesos de la vida están en constante movimiento**, por lo que es natural que constantemente haya «vencimientos» que debemos identificar. Estos no son errores, sino parte de la experiencia del vivir. El único posible error es seguir sosteniendo lo que ya venció. Pero el cuerpo no demorará en avisarnos. Es cuestión de estar atentos y darnos el momento de reflexión para advertirlo.

.....

Bevione



JULIOBEVIONE.COM