

*Paso 11:*  
**LA MIRADA DEL  
CORAZÓN**

EL CAMINO DE LA **MANIFESTACIÓN CONSCIENTE**

*Bevione*

## ● LOS REGALOS DEL CORAZÓN

Más allá de las capacidades intelectuales, los seres humanos estamos ante la evidencia de que esta forma de inteligencia de la que nace el pensamiento tradicional no es la única para guiar nuestro destino. La ausencia del corazón en nuestras vidas ha ido construyendo, como hemos visto, un mundo donde la diversidad nos va alejando en lugar de crear lazos, la superación está ligada a ganarle a otros y las relaciones humanas a estrategias sociales, más que a un llamado sensible y honesto de nuestro ser. Pero esta etapa no podría ser tan extensa, porque no representa las virtudes del ser humano en sí, sino del momento en que dejamos de escuchar al corazón. Y eso pasará.

Para poder manejarnos con armonía en nuestros días, **necesitamos ser guiados por nuestro corazón.**

Su inteligencia, que también es nuestra, se revela cuando **ponemos atención a lo que sentimos y se fortalece cuando la honramos en nuestros actos cotidianos.** Hay un campo universal de información dispuesto a abrirse cuando bajamos de la cabeza al corazón, y buscamos allí una respuesta que complementa las de nuestra personalidad.

**Nuestro corazón nos ofrece regalos que nos permiten ir más allá de las explicaciones que nuestro intelecto pueda encontrar a una determinada situación,** más allá de los límites que nuestros miedos puedan poner y, sobre todo, más allá de lo que hemos creído ser. El corazón nos acerca a la verdad sobre quiénes somos y a la verdad de lo que ocurre a nuestro alrededor. **No hay densidad que se resista ante una actitud que nace del corazón.** Las obstrucciones que la vida parece presentarnos se diluyen a medida que vamos recibiendo sus regalos.

## BONDAD

.....

Ser bondadoso no es solamente ser bueno. **El «ser bueno» está ligado a complacer los cánones de la cultura a la que pertenezcamos.** Por eso nos cuesta tanto hacer el bien por el otro, porque lo bueno para mí es diferente a lo bueno para ti.

**Ser bondadoso es poder ser útil ante una situación, prestando atención no solo a la necesidad del otro, sino a cómo puede recibirla.** Es desarrollar una manera agradable de conducirnos por la vida. Y esto es natural cuando nos dejamos guiar por el corazón. La bondad aparece espontáneamente cuando nos permitimos ser quienes somos, dejando en segundo lugar las estrategias de la personalidad.

La bondad no es una postura, sino una **actitud natural que nace de un contacto sincero con nosotros mismos**. Y al hacerlo con nosotros, podemos hacerlo con los demás.

La bondad nos abre a la generosidad, porque confiamos en nosotros mismos y no tememos perder. La mezquindad y el egoísmo no tienen lugar en quien reconoce sus dones y los pone al servicio de los demás. Cuando actuamos con bondad, desarrollamos especial sensibilidad y empatía sin caer en la tentación del dolor, permitiéndonos apreciar lo que ocurre con agradecimiento.

**PARA ACTIVAR LA BONDAD,  
PODEMOS PREGUNTARNOS:**

- ¿Es esta la manera más amorosa de ver esta situación o a esta persona?  
.....
- ¿Estoy ofreciendo lo mejor de mí en este momento?  
.....
- ¿Cómo me siento cuando hago esto por la otra persona?  
.....
- ¿Estoy observando lo que el otro realmente necesita?  
.....
- ¿Cuido que mis palabras sean respetuosas?  
.....
- ¿Busco un bien mayor para ambos?  
.....

## CREATIVIDAD

.....

Cuando la razón nos muestre un límite, el alma nos ofrecerá una opción. Siempre nos recuerda que hay otra manera y nos alienta, con su energía entusiasta, a ir por ella.

**Ser creativos implica reconocer la posibilidad que todos tenemos de iniciar, de ponernos en marcha hacia algo nuevo y también de transformar lo que no nos gusta o no se siente bien.**

¿Dónde quedarían nuestras angustias si recordáramos que siempre podemos volver a elegir? Ese es un regalo que llega del alma. Por eso, cuando alguien me cuenta su historia y veo que solo está consciente de una parte de ella, la que le duele, lo invito a bajar al corazón, que refleja la paz del alma. Allí siempre habrá una nueva respuesta y con ella el inicio de un nuevo camino por recorrer.

Los líderes que en cada etapa de la humanidad han permitido que esta evolucione a través de descubrimientos o innovaciones, han escuchado a su corazón. Luego, muchos de ellos han usado las ciencias para darle un camino a su propósito, pero ese primer impulso que los llevó a investigar nació de su corazón. Si el corazón no está involucrado, es posible que lo que estemos haciendo sea más de lo mismo, incluso cuando nuestra personalidad trate de magnificarlo.

Los verdaderos aportes que se han sostenido en el tiempo y nos han permitido avanzar llegaron de seres como Albert Einstein, Alexander Fleming, Thomas Edison o Steve Jobs, que supieron confiar en su corazón y sostener lo que era una verdad para ellos, para transitar un camino con oponentes y desafíos, pero haciendo que su propia luz les abriera paso.

La buena noticia es que todos podemos hacer un camino de innovación, allí en el área de nuestra vida donde sea necesario, porque todos tenemos un corazón creativo.

**La confianza en nosotros mismos, la firmeza en sostener nuestros proyectos, la capacidad intuitiva, la imaginación fértil, el entusiasmo y la curiosidad florecen desde el contacto con nuestro corazón.**

**PARA ACTIVAR LA BONDAD,  
PODEMOS PREGUNTARNOS:**

- ¿Hay otra manera de ver esta situación?  
.....
- ¿Es este el camino que se siente mejor?  
.....
- ¿He tomado tiempo para reflexionar sobre este proyecto?  
.....

## BELLEZA

.....

Hace algunos años transité una fuerte depresión. Era un momento de muchas transiciones y no estaba eligiendo los caminos que el alma me presentaba con obviedad. No los aceptaba, y en su lugar elegí los que me convenían en ese momento. Las alertas fueron evidentes y comenzaron con un desgano general. Me sentía abatido y la tristeza se instaló en mis días. Cuando todo parecía gris, recuerdo haber tomado conciencia de lo que estaba ocurriendo y ante la pregunta de ¿para qué está sucediendo esto?, comenzaron a aparecer las respuestas.

Mientras tanto, la tristeza hacía lo suyo, pero comencé a evidenciar cierta belleza en todo el proceso. Empecé a encontrarme con momentos de profunda paz y desde allí pude observar mi cuerpo y mis emociones tal y como se presentaban.

**Y la belleza se revelaba dejando ver la perfección con que la vida obra en todo momento.** Todo lo que ocurría tenía sentido. Fue como ver una danza gris, que no me encantaba, pero que estaba allí haciendo su juego para que la viera. Esa visión fue un regalo del corazón, ya que al abandonar los juicios, las especulaciones y las expectativas, pude percibir las cosas tal y como se presentaban.

Cuando dejamos de querer saberlo todo, entenderlo todo y llegar a las conclusiones que necesita la personalidad, pero no el corazón, la belleza se asoma en todo lo que nos rodea. Y un profundo gozo nos invade.

**Este regalo del corazón nos permite recibir en paz incluso las circunstancias desfavorables.** Claramente, la belleza del corazón no está determinada por los estándares estéticos que rigen desde la personalidad, sino de la observación profunda y serena del alma.

Viktor Frankl, el neurólogo y psiquiatra austríaco que sobrevivió a los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, en su libro *El hombre en busca de sentido*, relata cómo en esos días terribles se alimentaban con una cabeza de pescado flotando en agua sucia, pero eligió ver la belleza en eso que la vida le ofrecía en ese momento, en lugar de enfocarse en todo a lo que no podían acceder en esas circunstancias.

Y esa actitud le permitió sobrevivir emocionalmente a esos días. También es memorable el relato de la película *La vida es bella*, donde el padre, un judío italiano dueño de una librería, usa su imaginación para proteger a su pequeño hijo de los horrores de un campo de concentración nazi contándole una historia bella de lo que ocurría. La historia está inspirada en la experiencia real del padre de su autor, director y actor del personaje principal Roberto Benigni, que logró sobrevivir a tres años en los campos de concentración de Bergen-Belsen.

**Si en los momentos de dolor, bajamos al corazón, la belleza florecerá** aunque sea tímidamente, para que con ella podamos trascender las peores circunstancias.

**PARA ACTIVAR LA BELLEZA,  
PODEMOS PREGUNTARNOS:**

- ¿Me permito reconocer el mensaje de la vida detrás de esto?  
.....
- ¿Puedo ver esta situación como una circunstancia y diferenciarla del camino?  
.....
- ¿Estoy dispuesto a descubrir las bendiciones que esta situación me ofrece?  
.....
- ¿Puedo fortalecerme con esta experiencia?  
.....
- ¿Qué regalos me trae esta experiencia?  
.....

## ACEPTACIÓN

.....

Si bien el amor está presente en todo lo que el corazón nos da, en la aceptación es donde más claro podemos evidenciarlo. La aceptación abre las puertas para que el amor entre y se instale. No podemos amar a alguien sin antes haberlo aceptado como es, porque si no el control y el deseo de que el otro sea diferente no nos dejará espacio para encontrarnos. Y el amor necesita un lugar de encuentro.

Nos cuesta aceptar porque, como lo comenté en otros capítulos, creemos que aceptar implica estar de acuerdo y terminar favoreciendo el punto de vista del otro. En realidad, la aceptación poco tiene que ver con los demás, quienes la inspiran, pero ocurre en nosotros y es un trabajo personal.

**Aceptar implica dejar de desear que lo que ocurrió haya sido diferente a como ocurrió, o dejar de desear que una persona sea diferente a quien realmente es.** Es un trabajo personal que hacemos para **soltar las ideas que teníamos y no nos dejaban ver la realidad tal y como se presenta.** La recompensa es compartida, pero primero la recibimos nosotros, porque cuando aceptamos podemos estar en paz y ese logro es supremo.

Esa tarea no ocurre en la mente, porque de alguna manera queríamos insistir en que los demás sean como nosotros esperamos, muchas veces llamándole «amor» a esa actitud. Este trabajo comienza en la mente, porque es necesario que soltemos la necesidad de tener razón, pero solo el corazón puede sellar un auténtico trabajo de aceptación.

Si creemos haber aceptado, pero no estamos en paz, es que estamos en un entretiem po para buscar nuevas estrategias y seguir controlando.

**Si bajamos al corazón, actitudes tan valiosas como la compasión y la dulzura se harán más fáciles. Porque la aceptación abrirá esa puerta.**

**PARA ACTIVAR LA ACEPTACIÓN,  
PODEMOS PREGUNTARNOS:**

- ¿Estoy dispuesto a dejar de tener razón y estar en paz?  
.....
- ¿Aún necesito entenderlo todo antes de aceptar?  
.....
- ¿Deseo que alguien pague por ese error?  
.....
- ¿Deseo realmente estar en paz con esa persona?  
.....

## ABUNDANCIA

.....

Este es uno de los regalos más expansivos del corazón. Desde su visión, todo está siempre en movimiento y crecimiento. A veces, en sentido cuantitativo y otras en nuestras vivencias internas, profundizando nuestra relación con lo que nos rodea y, claro está, con nosotros mismos. La vida misma generando más vida.

Sucede que **nuestro corazón no reconoce los límites de la personalidad y nos permite obrar sin miedo.** Todos los recursos internos se despiertan cuando usamos el corazón, desde la valentía, la confianza, la certeza y el entusiasmo.

No podría resultar de otra manera que no sea en abundancia.

**A través del corazón estamos conectados a la fuerza vital que mueve el universo mismo,** por eso lo que nace de él va cobrando forma en este plano físico de manera espontánea, donde nuestro trabajo es el de acompañar el proceso, pero con el corazón guiándonos.

**PARA ACTIVAR LA ABUNDANCIA,  
PUEDO PREGUNTARME:**

→ ¿Me reconozco partícipe de este proceso de creación?  
.....

→ ¿Acepto como real este límite que se me presenta o reconozco una idea de mi personalidad?  
.....

→ ¿Me permito ser asistido por lo invisible en esta situación?  
.....

→ ¿Puedo aceptar que mi realidad puede manifestarse de otra manera?  
.....

→ ¿Estoy dispuesto a recuperar mi poder personal?  
.....

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM