

*Paso 2:* **INSTALAR UN  
PENSAMIENTO**

EL CAMINO DE LA **MANIFESTACIÓN CONSCIENTE**

*Bevione*

Los pensamientos no son las imágenes con las que accedemos a él. **Lo que vemos y sentimos son manifestaciones de eso que pensamos.** Pero un pensamiento como tal es un cúmulo de energía, con identidad propia, que cuando lo pensamos y lo sentimos se instala en nosotros, en nuestro cuerpo energético. Además de nuestro cuerpo visible, hay uno similar donde reside todo ese material que luego el cuerpo físico actuará, pensará y sentirá. **Podríamos decir que nuestra historia personal se escribe en ese cuerpo invisible y luego la podemos experimentar en el de carne y hueso.**

Entonces, cada vez que pensamos y sentimos, un pensamiento se instala. Especialmente al sentirlo. Puede que tengamos algo en mente por mucho tiempo y no sea tan trascendente, pero **alcanza un instante en que lo sintamos, sufriendolo o alegrándonos, para que el pensamiento se instale y pase a ser propio.**

¿Será por eso que quienes intentan manipular apuntan a las emociones?

Cuando lo sentimos, nos quedamos con un pedacito de esa energía. Lo que se siente se comparte y luego se instala en cada uno. Y llevamos esa energía a cuestas, cambiando nuestra manera de pensar que ahora incluye esa nueva idea y tenderá a crear experiencias que la corroboren.

**Algunos pensamientos caducan y los hemos desinstalado cuando tomamos una nueva decisión o cambiamos nuestro punto de vista.** Otros siguen intactos porque nunca fueron cuestionados. Las decisiones son momentos energéticos de alto impacto. Cuando tomamos una decisión, estamos poniendo atención en lo que pensamos, en eso que dejamos ir pero especialmente en lo que incorporamos a partir de esa decisión, y lo acompañamos con una alta emocionalidad.

Ninguna decisión nos es indiferente, pues de lo contrario no estaríamos decidiendo y sería un simple comentario de algo que nos gustaría hacer o cambiar. Al decidir, una pequeña revolución energética ocurre en nosotros, readaptando el sistema a lo que hemos decidido.

Los físicos cuánticos han probado que la materia está formada de paquetes de energía y que estos son maleables, respondiendo a nuestras intenciones. Cuando tomamos una decisión, generamos un nuevo proceso que nace de un pensamiento e irá cobrando fuerzas hasta comenzar a convocar eventos, situaciones y experiencias que terminarán manifestándose en un plano visible. **Podríamos decir que cuando tocamos un objeto estamos tocando un pensamiento que luego de ser pensado y sentido, pasó por estadios que fueron dando forma y solidez a eso que ahora es evidenciable con los cinco sentidos.**

Pero la intención lo precedió y una decisión fue el primer impulso.

**Mientras estemos vivos y conscientes, estaremos tomando decisiones.** Este es un proceso que ocurre más allá de nuestro control. De hecho, no decidir ya es una decisión. Nuestro trabajo es ser conscientes de este proceso inevitable para usarlo en favor del alma, para un beneficio mayor.

**Una decisión responsable siempre incluye al corazón.** Cuando creo que lo que estoy decidiendo está a favor de algo, pero no estoy tomando en cuenta algún aspecto que pueda ser negativo, el corazón avisa. Pero seguro la paz no estará presente, menos aún el gozo.

Lo ideal sería que pudiéramos ver las consecuencias de nuestra decisión para ser responsables por lo que estamos decidiendo, pero esta tarea es imposible para los cinco sentidos que no pueden acceder a lo que reconocen en el futuro, aunque sí es posible para el corazón. Allí está el GPS que puede, en un instante, revisar el recorrido que tomará nuestra vida después de esa decisión y respondernos por un suave impulso si lo que estamos decidiendo está alineado con nuestra intención. Para tomar una decisión responsable usaremos este recurso para ponerlo al servicio de nuestro destino.

La personalidad está demasiado entusiasmada en sus planes como para poder ver más allá del camino. Además, mide las consecuencias en términos de pérdida y ganancia, de competencia, de amenazas y de sobresalir. No puede ser justa. Por eso, solo el alma puede darnos información cierta.

**Cuando tomamos una decisión desde el alma, la energía que movemos es suficiente para que eso que se decide vaya organizando los pasos a seguir y así ir llevando esa decisión a la acción, y de la acción a la concreción.** Se crea un nuevo espacio creativo dentro de nosotros. Y esa misma energía también va removiendo todo lo que no se corresponde con lo decidido. Comenzaremos a notar ese movimiento en lo que nos rodea no bien tomemos una decisión.

Si recorremos eventos pasados en los que hayamos participado, nos encontraremos con que después de una decisión responsable y consciente, ciertas personas se han movido de nuestra vida, perdimos interés en algo que parecía importante mientras otras personas llegaban y nuevos intereses surgían. Este es el poder de una decisión. Instala un pensamiento de la manera más fecunda para que pueda prosperar armoniosamente.

Por eso, para instalar un nuevo pensamiento, una decisión es necesaria.

## LA TAREA

.....

→ **Aquíétate**, busca un espacio sereno donde no haya demasiadas distracciones y lleva tu atención a la respiración. Asegúrate de que tu decisión está alineada a tu propósito, habiendo usado tu corazón para revisarla.

.....

→ **Lleva tu atención al pensamiento** que has determinado como el inicio de tu nueva experiencia.

.....

→ **Cierra los ojos y usa tu imaginación para darle impulso.** Imaginar crea las condiciones más importantes. En la imaginación, todos los pensamientos se relacionan con tu propósito y las emociones florecen espontáneamente para fortalecerlo. Imagínate transitando el espacio donde eso ocurre, pon atención a los detalles, colores y texturas. Observa el ambiente, si hay fragancias o sonidos. Incluye cada detalle. Todos suman.

.....

→ **Mantente enfocado en eso que imaginas por el tiempo que puedas,** verás que no es tan sencillo, en principio, poder hacerlo. Las distracciones aparecerán, pero vuelve la atención a los detalles.

.....

→ **Observa las emociones y sensaciones físicas** que acompañan lo que vivencias. Todas son válidas, recíbelas y deja que tu cuerpo las sienta con naturalidad. Poco a poco, regresa la atención a la respiración y prepárate para abrir los ojos lentamente.

.....

→ Cuando **crees el hábito**, puedes regresar la atención a esa vivencia en cualquier momento: al caminar, antes de descansar por la noche y al comenzar el día. Procura vivirlo con naturalidad, como se vive una fantasía, disfrutándola. Cuando aparezcan los cómo y los cuándo se harán evidentes porque regresará la ansiedad. En ese momento, prepárate para abrir los ojos y seguir con tus actividades del día.

La decisión no implica una sola acción, sino el compromiso de sostener tu atención en lo que tu corazón ha elegido y, lo más importante, no poner tu atención en otro lugar. Este momento donde estás instalando el pensamiento debe ser cuidadoso y sagrado, con la misma dedicación que le daríamos a un bebé que acaba de nacer.

.....

*Bevione*



JULIOBEVIONE.COM