

Bevione

ESPIRITUALIDAD

PARA LA VIDA
COTIDIANA I

Vivir en La Zona



temas

Principios de la zona

ERES ESPÍRITU VIVIENDO UNA EXPERIENCIA FÍSICA

De seguro has escuchado muchas veces esta verdad: estás en un cuerpo pero tu verdadera identidad es espiritual. Obsérvala una vez más.

No eres un cuerpo. Has nacido en él, pero esa no es tu verdadera identidad.

Desde que llegaste al mundo, te reconoces por un nombre por el que todos te llaman, has hecho elecciones que determinan lo que te gusta y te disgusta, construiste una manera de relacionarte y en estas relaciones, la confirmación de quién crees ser.

Has escuchado lo que se dice de ti tantas veces, hasta aceptarlo sin cuestionarlo, durante tantos años,

que piensas que eres todo ese conjunto de creencias que has construido.

Hoy podrías hacer una larga lista con todas esas características, asegurando que eres todo ese conjunto de ideas que te definen.

De la manera en que los otros te ven, fuiste creando tus seguridades, aquellas partes de ti en las que crees sentirte más confiable, donde te crees ganador y con la que enfrentas los más grandes retos; y los miedos, definiendo cual es tu parte más débil, por la que irás por la vida defendiéndote, la que te volverá vulnerable y justificará tus caídas.

Este cúmulo de creencias hace de ti la persona que aparentas ser. Pero ése no eres tú.

Reconocer esta mentira es necesario para emprender este camino de regreso.

Reconocer lo que no eres es esencial para darte cuenta de tu verdad.

Una vez que logres despegar tu visión de aquello que tus ojos ven, sabrás que perteneces a un mundo que va más allá de las sensaciones y emociones, más allá de todo lo que conoces, más allá de tus sentidos y, por supuesto, más allá de todo lo que, en este momento, consideras real.

Sólo te falta recordarlo, porque ese lugar nunca se alejó de ti.

COMPARTES TU IDENTIDAD CON DIOS

Fuiste creado de la misma energía de Dios, por eso es que estás creado a su semejanza.

En esencia, eres Dios.

Has fantaseado mucho sobre la imagen de un Dios con barbas blancas y cara bondadosa. Y en tu equivocación, has hecho un Dios a tu imagen. Esta es la base de todas las fantasías que has creado sobre tu identidad.

Cuando humanizaste a Dios, pusiste en Él todas tus características.

Así, pensaste que a Dios deberías conquistarlo con buenas acciones, pensaste que Él te castigaría para penalizarte, pensaste que te juzgaría y, en tu mayor fantasía, pensaste que Dios estaba lejos de ti, en el paraíso, y tú, haciendo lo imposible por ganarte un lugar a su lado.

Por el contrario, fuiste creado a semejanza de Dios. Es decir, eres un hijo que se parece a su padre y, por lo tanto, compartes con Él su divinidad.

Dios es perfecto, amor incondicional, ilimitado, abundante y sin juicios.

Entonces, **¿qué piensas de ti?**

Dios no es selectivo ni discrimina. No podría hacerlo porque en donde está el amor no hay diferencias.

Dios está fuera de la ilusoria dimensión del ego, por lo que el tiempo y el espacio son dimensiones que no le resultan conocidas, negando cualquier distancia o tardanza que sólo la mente del hombre pueda aceptar.

Entrar en La Zona, te permitirá recobrar esta identidad, la única que siempre tuviste.

Esta es una invitación para comenzar a vivir una vida a la manera de Dios.

TODO LO QUE VES Y SIENTES, VIENE DE TI

.....

Como te creíste un cuerpo, también has estado creyendo en otros cuerpos y un mundo de formas. Y así, al verlo afuera, decidiste arreglar el mundo comenzando por lo externo y te excluiste del plan.

¿Y si supieras que nada de lo que existe afuera es verdad, sino un producto de tus creencias?

Así, cada vez que intentaste cambiar algo allá afuera, nunca tuvo un resultado duradero. Y por mucho que lo has intentado y luego de haber dedicado gran parte de tu vida a realizar cambios, planeando nuevas estrategias, sigues viviendo en relaciones parecidas, una economía similar, trabajos que parecen repetirse y experiencias que confirman ser lo que tu crees de ti.

Debes conocer el secreto: no hay nada fuera de ti que haya llegado a tu vida como consecuencia de un destino ajeno a tu control.

Todo lo que ves ha sido tu elección.

Como te sientes ha sido tu elección.

Esa realidad nació de un pensamiento y necesitó manifestarse de alguna manera que pudiera ser reconocida por alguno de tus cinco sentidos para confirmar que es verdad.

Estás viendo sólo la punta de un profundo iceberg, perdiendo la conciencia de que hay una realidad que va más allá de lo que percibes.

Cada experiencia que vives nació de un pensamiento y esa fue tu elección porque no conocías nada mejor.

Hoy puedes volver a decidir.

ERES RESPONSABLE DE TODAS LAS EXPERIENCIAS QUE VIVES

Si la realidad en la que vives nació de un pensamiento y ese pensamiento fue tu elección, entonces tú eres 100% responsable de tus experiencias.

Has vivido mucho tiempo usando la culpa para garantizar que eso que ves frente a ti y te molesta, no fuera tu responsabilidad.

Tu pareja, tu trabajo, tu economía, cada experiencia que consideras real y de la manera como te sientes frente a ellas, son apenas el último eslabón de una larga cadena que nació de un pensamiento.

Pero hasta hoy te sentías ajeno a esa realidad porque no lo habías visto de esta manera, la única que te hará libre.

Nadie ha creado tu vida, excepto tú.

No fueron tus padres, no es tu cultura y menos aún tu pareja. Ellos han sido testigos de tus elecciones y, al hacerlos responsables, perdiste toda posibilidad de cambio.

Todas las experiencias nacieron de un pensamiento que elegiste y ése pensamiento es lo único que debes cambiar.

SÓLO CAMBIANDO EL PENSAMIENTO, CAMBIARÁS TU REALIDAD

.....

Si tu realidad nació de un pensamiento, la única manera de cambiar la realidad es cambiando la manera en que la piensas. Eso es todo lo que necesitas hacer.

Ya no debes crear nuevas estrategias, ni cambiar a aquellos que no forman parte de una realidad donde puedas vivir en paz y en armonía.

No necesitas esforzarte, ni esperar.

Sólo debes aceptar esta nueva verdad: tus pensamientos han creado y construido tu vida.

Luego, deberás mantener una disciplina que te permita lograr una coherencia entre lo que quieres ver y sentir y lo que piensas.

Eso es todo lo que necesitas hacer para ver fuera de ti, lo que hasta ahora dormía como un sueño lejano e imposible.

ERES LIBRE DE ELEGIR DESDE EL EGO O LA ZONA

.....

Siempre tendrás la opción de elegir desde el ego o desde La Zona.

Será uno u otro, no puedes estar en los dos lugares al mismo tiempo.

Estas son las dos fuentes que nutren tu sistema de pensamiento: el ego, que es la suma de todas las percepciones nacidas de cada experiencia que hasta hoy has vivido, o La Zona, la parte de tu mente conectada a Dios, la Fuente o el Universo.

Sin dudas, en ambas encontrarás respuestas. Pero de la manera como te sientas marcará la diferencia.

Una, habitada por el miedo, te recordará que sólo aprendes a través del dolor y el sacrificio y que la carencia es una constante en tu realidad.

La otra, conectada al amor, te permitirá recobrar tu condición natural de paz, armonía y abundancia.

De todas maneras, tú decides desde donde quieres pensar. Los resultados estarán a la vista.

EL AMOR ES LA MÁXIMA ENERGÍA CREADORA

.....

Aunque se siente, el amor no es una emoción. Tampoco es una manera de relacionarse, aunque tus relaciones están determinadas por él.

El amor es la máxima vibración energética que mientras habites este cuerpo físico podrás experimentar. No hay nada superior al amor.

Donde hay amor, no puede haber enfermedad, ni carencia. Sólo hay paz y armonía y la realidad manifestada desde un pensamiento conectado al amor, es abundante en todo nivel.

En La Zona te conectas con el amor, porque eso eres y nunca dejaste de serlo. Es tu esencia.

EL PERDÓN ES LA ÚNICA MANERA DE LLEGAR A VER LA VERDAD

Perdonar no es disculpar, ni entender, ni justificar. Perdonar es trascender el juicio que te ató a la culpa, para darte cuenta que no hay razón para sentirla, porque esa razón fue una ilusión.

El perdón es la última estrategia que debes usar para liberarte de tu ego.

Y la culpa, es la última estrategia que tu ego usará para unirte a su plan.

Necesitas del perdón para volver a La Zona, pero ésta debe ser tu última necesidad.

SÓLO PUEDES RECONOCER TU ESPIRITUALIDAD CUANDO VIVES EN PAZ

Porque eres espíritu, la paz es tu condición natural. El conflicto es la confirmación de tu identificación con el ego.

No es necesario el conocimiento para alcanzar la paz, ni ésta es producto de alguna estrategia como la meditación o técnicas de relajación.

Estas estrategias sólo te ayudan a aquietar la mente y el conocimiento puede darte un mejor entendimiento de una situación, pero la paz no es necesariamente su consecuencia.

Esas técnicas y estrategias lograron desconectar tu mente del ego, que ha sido la razón por la que has interrumpido tu conexión con la paz. Cuando esto sucedió, redescubriste la paz.

Puedes reconocer tu espiritualidad sólo cuando sientes paz. Ésta, es la confirmación de que estás conectado con La Zona.

Y la ausencia de paz, es la confirmación de que perdiste esa conexión.

CADA APARENTE SITUACIÓN DE CONFLICTO, DOLOR O CARENCIA, SON UNA PUERTA HACIA LA ILUMINACIÓN

.....

Deberías honrar aquellas situaciones de conflicto, dolor y carencia que has experimentado en tu vida. Si aún no lo has hecho, es porque no has entendido su propósito.

La perfección con que fuiste creado, permitió que las alarmas sonaran cada vez que olvidaras quien eres, desconectándote de La Zona.

Esas situaciones de dolor, sacrificio o carencia tuvieron esas aparentes características para despertarte y recobrar tu identidad.

Poderver la verdad detrás de esa ilusión es tu misión.

Descubrirla es tu única meta.

La iluminación consiste en tener tu conciencia unida a tu máximo potencial, no a tu diminuta idea de quien crees ser.

Si es que quieres ver la luz, la puerta se abre detrás de cada uno de estos momentos de temor.

Pero, más allá de todo, recuerda que también es posible aprender la lección sin conflicto, sin dolor y sin carencias. Es decir, para aprender a estar conectado con La Zona, no es necesario haber tenido que desconectarte de ella. Pero ésta siempre será tu decisión.

Primer paso: Desarma tus creencias

Tus creencias están basadas en tus experiencias.

La percepción que has tenido de tus vivencias, le han dado un nombre y un sentido a cada cosa.

Lo que has pensado y has dado por cierto, eso se ha convertido en tu realidad.

Por lo tanto, no hay nada que debas cambiar en tus experiencias o tus circunstancias. Eventualmente, ellas cambiarán sin ningún esfuerzo.

Para entrar en La Zona, tampoco necesitas cambiar tu conducta, hacer algo diferente con tu vida, ni pedir asistencia a otra persona. Estas necesidades pertenecen al ego.

Sólo debes tomar responsabilidad y aceptar que has estado eligiendo pensar equivocadamente.

Esta decisión fue hecha en tu mente, cuando decidiste darle a una experiencia el valor que tu percepción aprendió de otras ya vividas. Así, has estado pensando constantemente en el pasado, perdiendo tu espontaneidad, sin permitirte aceptar las múltiples posibilidades que cada momento te ofrece para que vuelvas a elegir.

Cada evento presente fue pensado desde tu aprendizaje y tus conclusiones del pasado.

Así, has vivido mecánicamente sin ver ninguna otra oportunidad que aparecía en tu vida. Y pareces sufrir por ello.

Esta primera decisión no necesita ser analizada. Tu análisis aportaría más confusión. Y confundirte, en este momento, es brindarle un terreno muy fértil a tu decisión de claudicar.

Sólo debes aceptar que lo que pensaste acerca de lo que te preocupa, te causa dolor o te hace daño, fue un pensamiento hecho con tu mente en ego, lejos de La Zona, y ya no es necesario que sea así.

Lo que creaste nació de un pensamiento y ese pensamiento se puede cambiar.

Reconoce que aquello que crees ver no es lo que está frente a ti.

El contenido de dolor, de tristeza o de abandono que estás experimentando no está allí.

Tú estás eligiendo ponerlo en aquella situación o aquella persona que está frente a ti. Pero éste es sólo un juego que te estás permitiendo jugar. Hay algo más detrás de aquello que estás viendo.

Debes comenzar por quitarle el valor que le has otorgado a tus creencias si quieres ver la verdad.

Si no te sientes en paz, reconoce que tu pensamiento estuvo equivocado y que estás decidido a cambiarlo.

Poner en duda tu percepción es el primer paso para entrar en La Zona.

EJERCICIO 1

.....

Escribe una lista de 10 pensamientos que respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué pienso de mí como persona?

¿Qué pienso de mí como pareja?

¿Qué pienso de mí como trabajador?

¿Qué pienso de mis padres o mi familia?

Observa uno a uno estos pensamientos, reconociendo que son decisiones que has tomado, pero que no son verdaderas, sino resultado de una elección y hoy estás dispuesto a cuestionarlas.

Sólo obsérvalas y repite con cada una, para ti mismo:

Yo creí ser..., pero hoy puedo volver a elegir.

Con respecto a otra persona:

Yo creí que... es..., pero hoy puedo volver a elegir.

EJERCICIO 2

.....

Siéntate en el lugar más cómodo posible, un espacio cotidiano para ti.

Al principio, es importante que evites cualquier distracción externa. Por esto, deberás estar en un ambiente que te permita sentirte completamente relajado.

Cierra los ojos y respira conscientemente, inhalando y exhalando profundamente, hasta ser un observador de tu propio cuerpo. Mantén esta práctica por algunos minutos, hasta que te sientas cómodo al realizarla.

Observa cada pensamiento que llega recordándote un evento. No discrimines ni establezcas ningún juicio. Detente ahora en uno que te quite la paz. Cuando lo observes, reconoce que lo que estás viendo de esa situación no se encuentra allí, que estás vien-

do sólo un resultado de tus pensamientos y que renunciando a ellos podrás ver la verdad. Al observarlo, repite:

“Lo que veo de..., no está allí”.

“Lo que veo de... es lo que decidí ver, pero hoy quiero ver esto de otra manera”.

Sabrás que has concluido el ejercicio cuando experimentes paz.

Es importante que comiences haciéndolo con pensamientos que no sean significativos para ti, hasta que tu mente se adiestre a poder cuestionar lo que está en frente.

Ahora, observa tu mente y trae del pasado a aquellas personas con las que crees algo quedó pendiente o te quitan la paz. Respira y obsérvalas. Detente en una de ellas y repite este pensamiento:

“Lo que veo de..., no está allí”.

“Lo que veo..., es lo que decidí ver, y hoy quiero verlo de otra manera”.

Cuando tu cuerpo sienta paz, significa que aquellos pensamientos de miedo ya no están en tu mente.

Si así no fuera, no insistas. Este ejercicio debe resultarte fácil y natural.

Requiere una práctica constante sobre aquellos pensamientos que quieras trabajar.

El abandono de una sensación de rabia, dolor o tristeza por una de paz, marcará el tiempo de avanzar hacia el próximo paso.

Segundo paso: Acepta tu proyección

Tus pensamientos son la cinta con la proyectas la película de tu propia vida. Ellos interpretan lo que está en la mente para, mediante tu poder, manifestarlos haciéndolos parte de tu realidad.

Estos pensamientos han creado todas las situaciones en las que vives. Cada pensamiento fue la semilla de una experiencia.

Entonces, lo que crees que ocurre fuera de ti, no viene sino de ti.

Pero ésta no es más que una proyección, no una verdad.

Has inventado tu propio argumento, convencido que ésta historia es la mejor para ti. La has creído y, en consecuencia, comenzaste a vivirla, trayendo a tu vida todas las evidencias para confirmar que es verdadera.

Y, en consecuencia, aparecieron las personas indicadas para interpretar tu guión, montando la escenografía perfecta y te nombraste protagonista. Pero te has dado cuenta que tú, junto a los demás, están actuando un guión que no te gusta.

Estás asistiendo a una película que no quieres ver, que te da miedo, te hace sentir mal y te hace sufrir.

Este paso consiste en aceptar que lo que estás viendo en tu vida, es sólo el reflejo de lo que está en tu mente.

Aquello que has aceptado como verdadero se ha convertido en tu propia realidad.

Este proceso es natural. Es una ley que te rige desde el día que llegaste al mundo.

Por lo tanto, no hay nada que debas cambiar, excepto tus pensamientos.



La manera en que reconoces lo que está frente a ti, es percibiéndolo.

Es decir, cuando algo o alguien están frente a ti, tu mente busca toda la información relacionada con lo que tus ojos miran y, luego, tu mente interpreta. Así, el cúmulo de tus propios juicios y la suma de todas tus experiencias, se alinearán en tu mente para brindarle entendimiento a la experiencia en la que te encuentras.

Todos estos pensamientos, en un instante, crearán otro pensamiento aparentemente nuevo, pero éste, estará reciclando lo que ya conoce.

Tu mente proyectará este pensamiento, dando contenido a tu experiencia y al verlo frente a ti, podrás percibirlo para confirmar que lo que piensas es verdad.

Pero tu percepción está basada en tu proyección, y tu proyección alimentada por tu percepción, creando un círculo adictivo que sólo reciclará experiencias

ya vividas, para presentarlas como nuevas, sin ni siquiera sospechar que estés preso de esta adicción.

¿Te has preguntado por qué vives experiencias similares con diferentes parejas?

¿Por qué tus trabajos se parecen?

¿Por qué tu economía tiene ciertas características difíciles de superar?

¿Por qué sigues enfermándote de lo mismo?

¿Por qué sigues repitiendo el mismo error aunque el tiempo pase y las circunstancias cambien?

Cuando proyectas pensamientos fuera de La Zona, es tu ego quien decide.

Si en el ego habitan el miedo, la carencia y la división. ¿Crees que tu enemigo podría elegir en tu beneficio?

Alégrate, porque ahora sabes quien estará a cargo de crear la realidad.

Ya no eres víctima de tus circunstancias. Ahora puedes ver que son ellas las que están bajo tu poder.

Si logras ver claramente la escena que has montado ya has dado un gran paso.

Ya sabes lo que te molesta y no quieres para ti. Ahora tienes el compromiso de cambiarlo.

Pero es necesario que reconozcas que fue tu decisión vivir la vida de la manera que lo has hecho hasta hoy.

Podías ver el mundo externo a ti y reconocer lo que no te gusta de él, pero aún no habías aceptado que fuiste tú quien lo había fabricado.

Esas imágenes que te asustaron, de un mundo desafortunado, triste y vengativo, sólo fueron necesarias para descubrir esta mentira y recuperar tu poder.

Debes reconocer que si tus pensamientos se engendraron fuera de La Zona, no podías menos que sentir miedo.

Tu único error fue alejarte de La Zona e identificarte con lo que no eres, con lo que no es posible que seas. Aquello que te asusta, no es más que una ilusión a la que habías creído verdad.

Esas imágenes que revelaron tus pensamientos fueron solo símbolos que pusiste frente a ti, en una gran pantalla, para poder ver lo que ocurría en tu mente.

Y esto, definitivamente, se puede cambiar.

EJERCICIO 3

.....

Esta vez, elegirás el lugar donde quieres realizar este ejercicio. Puede ser en tu trabajo, en tu casa, o simplemente, mientras caminas por la calle.

Observa tus emociones, como te sientes.

Detente cuando no sientas paz. Esta sensación se manifestará en forma de ansiedad, miedo, rabia, tristeza, etc.

Luego, observa tus pensamientos y describe lo que ves.

¿Hay algún amigo?

¿Está tu pareja?

¿Es tu trabajo?

¿Hay algún proyecto sin cumplir?

¿Qué está ocurriendo en tu mente?

Determina cuál es el contenido de ese pensamiento. Si deseas, escribirlo te hará más fácil la tarea de identificarlos.

Escribe todo lo que te venga a la mente, sin discriminar.

Si estás caminando, trata de mencionarlos para reconocerlos más fácilmente.

Descifra claramente de qué se trata y toma unos minutos para mantener la observación en ellos.

Si fue una situación la que creó esa emoción, repite:

“Fue mi decisión ver las cosas de esta manera, pero ya no es necesario que sea así. Ahora, elijo estar en paz”.

Si fue una persona, incluye su nombre en la siguiente oración y repite:

“Fue mi decisión ver a... de esta manera, pero ya no es necesario que sea así. Ahora elijo estar en paz”.

EJERCICIO 4

.....

Contesta honestamente cada uno de los siguientes interrogantes.

Al describir los sentimientos, evita aquellos que impliquen a la otra persona. Defínelos en base a tu experiencia. Puedes considerar que te sientes frustrado, avergonzado o furioso, pero no atacado o agredido, porque implicaría a la otra persona.

¿Quién realmente te confunde, te da rabia o simplemente te disgusta?

¿Qué no te gusta de esa persona?

¿Qué le cambiarías?

¿Qué le pedirías que cambie primero?

¿Qué crees que él o ella deberían hacer?

¿Qué consejo le darías?

Ahora debes reemplazar el nombre de esa persona, que sólo ha funcionado como testigo de tu pensamiento, por tu nombre.

Vuelve a leerlo.

De esta manera, podrás saber lo que esta persona vino a mostrarte de ti, permitiéndote percibir tu proyección.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM