

Bevione

ESPIRITUALIDAD

PARA LA VIDA
COTIDIANA II

Vivir en La Lona



temas

Tercer Paso: El regreso a través del perdón

Este paso consiste en mirar otra vez aquellas situaciones que quedaron atrapadas en tu memoria.

Pero esta vez, tu intención será diferente.

Perdonar es liberarte totalmente del pasado, dejando atrás todos los juicios que tuviste y todas las condenas con que los cerraste.

Vuelve a pensar en aquello que quisiste sin lograr conseguirlo, en las personas o situaciones en las que depositaste tu juicio castigador y en aquellas que proyectaste tus propias ilusiones.

Regresa, por un instante, a aquel momento de necesidad, tristeza o abandono. Vuelve a pensarlo, pero

esta vez, sube al puente del perdón y viaja por encima de estas ilusiones.

Perdonar, ya no es una estrategia de tu ego, dando la razón al ofendido y absolviéndolo de su culpa.

Ni perdonarte es aceptar tu error.

Culpas y ofensas son palabras que en La Zona carecen de valor.

Perdonar, es ir más allá de cualquier acontecimiento para entender que nunca nada pasó. En realidad, creíste en una ilusión y quedaste atrapado en ella.

Aquello que te quitó la paz, fue sólo un símbolo al que le otorgaste algún significado que, al venir del ego, no pudo más que hacerte sufrir.

Esa persona, ese conflicto, esa indeseable situación fue sólo una figura, un dibujo que representó aque-

llo que está en tu mente y que sintió tu cuerpo. Pero no es verdad.

No dejes pasar ésta oportunidad para renacer en quien realmente eres.

Ese aparente dolor es, solamente, el grito perdido de tu ego que intenta sobrevivir a tu decisión de ver la verdad.

Al alejarte de La Zona, donde reside tu único contacto con el Amor, te sentiste perdido.

Buscando el amor, quedaste preso de una decisión de tu ego, anclado en ese símbolo que está frente a ti para sentirte amado otra vez. **Pero, ¿quién sino el ego te ayudaría a buscar el amor donde no lo ibas a encontrar?**

Buscando el amor, encontraste parejas, trabajos, posiciones sociales, fortunas materiales. Y te per-

diste en su búsqueda. Abre tus ojos para mirar un poco más allá.

Detrás de cada una de esas personas y situaciones, sólo estabas buscando volver a experimentar el amor.

Pero has estado buscando donde no podías encontrar.

No hay nada ni nadie que pueda devolverte el amor, excepto tú mismo.

Escapaste del mundo real a un mundo de ilusiones.

Y si el mundo en el que estás es un mundo de ilusiones, entonces, deberás usar una de ellas para regresar.

Ese nuevo trabajo, la pareja deseada y aquel proyecto son sólo ilusiones. Pero también son la puerta

de salida de un mundo inventado para poner tu pie en La Zona.

En el uso que hagas de tus ilusiones marcarás la diferencia. Reconoce que su pasajera existencia caducaba cuando, a través de una desilusión, otra ilusión ocupaba su lugar. Pero siempre hubo otra opción.

Sólo tenías que ver que detrás de ese símbolo había algo más que lo que percibías.

Sólo aceptando que es una ilusión, corres el velo que cubre la verdad para descubrirla.

Y siempre encontrarás amor, escondido detrás de cada aparente necesidad.

Es por eso que tus momentos de tristeza son una puerta para descubrirlo.

Tu desconsuelo, es un pasaporte que te devuelve al lugar que perteneces.

Tus frustraciones, son caminos que te guían hacia la felicidad. Tus miedos, son el espejo en el que puedes despertar a tu verdadera identidad.

El ego, compañero de viaje en este exilio provisorio, se encargó de esconder el amor detrás de estas múltiples y fascinantes ilusiones.

Libérate de la auto-condena a la que sometiste y en la que viviste sacrificadamente bajo leyes que no te pertenecen.

Perdonando, estarás de regreso a La Zona.

Tú decides si quieres aprender la lección, perdonando y recobrando la paz, o si decides confirmar tu error, con otro juicio condenatorio que te garantizará seguir bajo el juego del dolor.

Perdonando, lograrás escapar de esas delirantes estructuras que te encarcelaron, pues el carcelero

nunca pudo pensar en la exitosa estrategia que tú podrías ejecutar. En tus manos, dejó las llaves y hoy las has encontrado.

Perdonando, abrirás las cadenas que te atan a un pasado que siempre parece volver, haciendo del dolor una estrategia y de la paz un sueño imposible.

Si pudieras ver cuántas piedras llevas en tus bolsillos haciendo lento y pesado tu caminar.

Si fueras consciente, por un instante, de las desdichas que has escrito en el libro de tu vida y con cuantas sentencias hacia tu prójimo te has condenado a ti mismo.

Si supieras que un sólo pensamiento de amor sanaría años de tu vida, muchas relaciones y miles de emociones para devolverte a un presente perfecto e inocente.

¿Seguirías eligiendo vivir en el tormento? Ya es momento de liberarte.

Y para lograrlo, no deberás volver a tu pasado para enfrentarte a las caras que te atemorizaron, los momentos que te produjeron dolor y las decisiones que tomaste en tu contra.

No hay nadie a quien debes perdonar. Solo debes aceptar que decidiste ver las cosas equivocadamente.

Pero esto no tuvo consecuencias, porque hoy puedes volver a elegir.

Tus pensamientos construyeron estas historias misteriosas e imposibles que te hicieron protagonista de una ilusión que creíste verdad.

Ahora, puedes volver a respirar y sentirte vivo, otra vez.

Los caprichos del ego han sido descubiertos y tu mente está otra vez en La Zona, en manos de la per-

fección que te caracteriza, el amor que te contiene y la paz en que descansas.

Ya no necesitas el miedo, porque ya no hay culpas que te aten a él. Ya no hay nada ni nadie a quien temer.

Ésta es tu oportunidad.

Entiende que cuando lo hiciste, fue la mejor decisión en ese momento, porque no conocías nada mejor.

Pero hoy, eres responsable de tu bienestar.

El perdón es el puente que te llevará de vuelta a la tierra prometida.

Antes de partir en tu viaje de regreso, agradece a quienes tuvieron que vivir el aparente rol de víctima en esta novela de culpas.

Ya no hay más culpas que justifiquen ningún dolor, ni necesitas la presencia de ningún culpable en tu vida.

No es verdad que te hayan hecho daño, hubiera sido imposible.

No es verdad que pudiste hacer daño, ése no eres tú.

Pero creíste que podía ser verdad y debiste sufrir para reaccionar a tu sueño.

Ya es momento de liberarte y ser feliz.

EJERCICIO 5

.....

Regresa, por un instante, a aquella situación o a aquella persona que todavía te produce incomodidad al pensarla, que te hace perder la paz y a la que estás dispuesto a dejar ir.

En primer lugar, escribe su nombre o describe brevemente la situación que te molesta.

Luego, escribe todo lo que piensas de esa persona o de esa situación.

No discrimines, se completamente honesto y permítete vaciar tu mente.

Deberás poder leer todo lo que está en tu mente y escribiéndolo lo lograrás.

Permítete escribir espontáneamente, incluso aquellas cosas que creas no te hubieras atrevido a pensar pero estás escribiendo.

No te escondas de ti mismo.

Estas palabras son sólo juicios que han mantenido tu ilusión con vigencia, pero no significan nada.

Ahora, reconoce que esos juicios han detenido el tiempo y te han dejado atado al pasado.

Desde que creaste ese juicio, construyendo una ilusión y creyendo en ella, has dejado realmente de vivir.

Reconoce que a esa persona la condenaste con tu propia ilusión, que tu juicio sobre ella o sus acciones te tentaron a sacrificar tu propia libertad y que desde entonces, no puedes encontrar la paz.

¿No te parece demasiado drama para un solo error de pensamiento? Elige mirarlo de otra manera y repite:

“Mi juicio sobre... me ha condenado. Ahora elijo ser libre”. Vuelve a pensar en esa situación que permanece en tu mente y repite:

“Mi juicio sobre esta situación me ha condenado. Ahora elijo ser libre”.

Quizás sea necesario que repitas este ejercicio con cada persona y cada situación muchas veces, hasta que una sensación de paz confirme que el pensamiento ha cambiado y tú has sanado.

Cuarto paso: Decide lo que quieres ver.

Ya puedes identificar lo que no quieres y sabes que solo cambiando tu pensamiento es como verás cambiar sus efectos.

Ya conoces las consecuencias de tus pensamientos fuera de La Zona y estás decidido a cambiarlos.

Ahora debes hacer un paso al costado y confiar tu pensamiento a una nueva manera de pensar.

La Zona es la parte de ti que permanece conectada con tu verdadera identidad y en la que compartes las mismas virtudes de Dios.

Tus pensamientos en La Zona, son los pensamientos que compartes con Dios.

Ya no es necesario que manipules tus pensamientos, eso sería confiar en que el ego todavía tiene alguna tarea que desempeñar en este proceso.

Es necesario que decidas aquello que quieres ver y dejar que los pensamientos sigan tu intención. Hasta ahora, has visto un mundo donde todo es perecedero, inestable, cruel y lleno de venganza. **¿Es esto lo que deseas ver?**

Te sientes entre dos mundos, aquel que te hace daño y aquel que deseas para ti.

Uno, bajo el comando de tu ego y el otro sin comandos, porque nada teme, no tiene límites y es completamente libre.

Al primero llegaste confundido por una percepción equivocada, le otorgaste realidad y decidiste vivir en él.

El otro es el mundo que siempre quisiste ver y donde hubieses decidido vivir, pero desconocías que estaba en ti porque lo mantenías oculto.

Si vives en la oscuridad es imposible que veas la luz.

Viviendo en la oscuridad, tu ego construyó altas paredes para hacerte su prisionero y ponerte bajo su ley.

Tú, que te creías perdido, aceptaste que éste fuera tu hogar y allí quisiste morar. Olvidaste que vienes de la luz y decidiste abandonarte a la confusión.

Hoy has recuperado la confianza para volver a abrir la puerta. Sólo debes tener la intención de recobrar tu memoria y recordar quien realmente eres.

Reacciona de tu anestesia de dolor y a tu olvido del amor.

Este es el momento de decidir qué mundo quieres ver. Es imposible que puedas ver los dos.

Es necesario que decidas donde quieres vivir.

Es una decisión entre el cielo y el infierno, entre la salvación y la condena, entre la liberación y el pecado, entre el amor y el miedo.

Por un tiempo, te sentiste alejado de aquello que más querías y creíste haberlo perdido. Pensaste que lo que es para ti no estaba contigo y debías luchar por conseguirlo.

Ese trabajo, tu pareja, un nuevo proyecto o la superación en tu carrera se transformaron en metas difíciles de alcanzar, porque estableciste una distancia que te separó de la felicidad.

Estabas convencido que todavía había algo que te faltaba para ser completamente feliz. Y el ego se encargó de ponerlo tan lejos, casi inalcanzable, para asegurarse que tu búsqueda durara tanto como tu vida.

Aceptando esta idea, pusiste el sacrificio y el esfuerzo en tu camino.

Saliste a buscar en tu pareja, en tu trabajo, en tu carrera o en tus proyectos la felicidad que creíste perdida.

El ego usó esas banderas para marcarte una meta que, en su mundo parecen tener validez, pero que son realmente una ilusión.

El destino no es algo ajeno a ti.

Tu destino, determinado por lo que ayer imaginaste como futuro y hoy es tu presente, estuvo determi-

nado por cada pensamiento que permitiste aceptar como verdadero.

Despierta de este sueño en el que crees que alguien decidió por ti. Ni sigas cometiendo el error de pensar que Dios lo hizo.

Dios no determina tu destino.

¿No sería irreverente pensar que Dios podría elegir por ti, cuando te dio toda la libertad de hacerlo?

Y más impertinente aún sería pensar que Dios elegiría una experiencia donde hubiese apego, dolor o sacrificio.

Eres creador de tu propio destino y lo haces desde el pensamiento.

Esta es una verdad que nunca ha cambiado, pero que no pudiste verla de esta manera.

Desde que llegaste al mundo, sólo ha ocurrido lo que has deseado.

Cada parte de la realidad en la que vives fue creada por ti. Cada experiencia ha sido aceptada antes de ser manifestada.

Al pensar, optaste por un pensamiento de las muchas posibilidades que tenían.

Esas posibilidades estuvieron determinadas por la fuente de tus pensamientos.

Debes saber que desde que un pensamiento se instala en tu mente, siempre se manifestará.

Entonces, si lo que estás viendo en tu realidad es diferente de lo que piensas, seguramente, deberás observar mejor lo que piensas, para descubrir que hay otros pensamientos que están vibrando más fuerte y que son éstos los que están creando tu realidad.

El universo obra con precisión. Lo que ves frente a ti es la manifestación exacta de tus pensamientos.

Existen muchos pensamientos instalados en tu mente que están actuando tan mecánicamente que ya casi no los puedes reconocer. Y así, cada vez que piensas en tener algo, despiertas esos pensamientos que te dicen que no puedes. Cada vez que intentas amar o permitirte recibir afecto, despiertas aquellos pensamientos que te recuerdan que no lo mereces. Y si quieres realizar un cambio en tu vida, aparecen los pensamientos que dicen que ya es tarde o demasiado temprano, pero que éste no es el momento.

Todos estos pensamientos que te impiden manifestar la vida que mereces y realmente deseas, fueron aceptados por ti cuando decidiste darle certeza a alguno de tus juicios, construyendo una creencia que

formaría parte tu identidad. En realidad, son mentiras que has creído verdad.

Entonces, si todos esos pensamientos fueron creados por ti, eres quien tiene el poder de desarmarlos.

El primer paso es ser conscientes de que esto es así, evitando buscar afuera los culpables de nuestras propias desgracias.

Eres 100% responsable de crear tu vida.

Los únicos límites que impiden manifestar la vida que sueñas están en nuestra mente. Entonces, es allí donde debes trabajar.

Sin dudas, cualquier camino te llevará de regreso a La Zona. Pero en el tiempo que demores y en la calidad de tu viaje estará la diferencia.

Tarde o temprano estarás de regreso. Nada ni nadie podrá quitarte el derecho de vivir en el único lugar que realmente existe y te pertenece.

Pero habrá una gran diferencia en la manera en que uno y otro camino te tratarán.

En el camino de las ilusiones, estarás bajo las leyes del dolor, del sacrificio y de las pérdidas.

Te sentirás ajeno al amor, por lo que experimentarás soledad, incluso cuando estés acompañado por las personas que te aman.

Este camino está bajo el dominio del tiempo, por lo que todo te parecerá lento y aburrido o demasiado apresurado, elevando tus niveles de ansiedad.

Allí existen las diferencias, por lo que deberás compararte hasta determinar si eres mejor o peor que

los otros, generando diferentes estados de angustia, dependiendo en donde te decidas ubicar.

Por supuesto, estarás compitiendo con todos, porque donde no hay amor, nadie puede compartir y hay que luchar porque lo mucho es para unos pocos.

Deberás cuidar tus apariencias, porque de ellas dependerá quien eres. Tu ego ha determinado que eres un cuerpo y de él depende tu existencia.

Y por sobre todo, estarás bajo el dominio de juicios propios y ajenos, condenándote o absolviéndote de tus propias culpas.

El otro camino te llevará directamente a La Zona, donde no tendrás que elegir, porque solo habrá una opción: el amor. Entonces, manifestarás un mundo de paz, balance, alegría, abundancia y entusiasmo permanente.

¿Aceptarías la invitación para volver a casa?

Al reconocer el propósito de cada ilusión, entenderás que ya no es necesario permanecer en ese tormentoso exilio.

Comprométete en volver a cruzar el puente que te regresará al lugar de donde realmente nunca te fuiste.

Ya es tiempo de despertar.

EJERCICIO 6

.....

Prepara dos listas.

En la primera, escribe todas las cosas o eventos que quieres manifestar y que todavía no has logrado.

En la segunda, escribe las razones por las aún no las has manifestado.

Luego de escribirlas con la máxima honestidad posible, vuelve a esta página. Sólo regresa al terminar el ejercicio.

Ahora toma la primera lista. En ella, has escrito las cosas o eventos que realmente no quieres manifestar.

Ésta, te ayudará a tomar conciencia que sólo manifiestas lo que quieres y que si estas cosas no forman parte de tu realidad es que has tenido otras prioridades.

Luego, entenderás que la segunda lista contiene esas prioridades, aquellas cosas o eventos que realmente quieres para ti, a las que les has dedicado toda tu atención para manifestarlas.

Esta es una manera de descubrir la verdad acerca de lo que realmente quieres.

Todo lo que quieres te es dado, absolutamente todo.

Pero lo que quieres no siempre es tan evidente, por eso con este ejercicio podrás quitar el disfraz a tus pensamientos, cada vez que creas no estar manifestando lo que quieres y asegurando que es la voluntad del universo.

EJERCICIO 7

.....

Este ejercicio es la esencia de este libro. Permanecerá contigo hasta que sientas que tu mente y tu cuerpo están en paz.

Ten presente que si bien los cambios se reflejarán en tu pareja, en tu trabajo, con tus hijos, en tu economía, etc., ellos serán consecuencia de tus propios cambios.

Primero, debes cambiar tu pensamiento y luego lo reflejarás en tu alrededor.

No podrás reconocer la paz afuera, hasta que no la conquistes en ti.

Tu tarea, si bien muy simple, deberá ser hecha con disciplina. Tu mente debe establecer nuevos hábitos y estos sólo ocurrirán con la repetición de estos ejercicios.

Desde que te levantes, y cada cuatro o cinco horas, observarás tu pensamiento. Si fuese necesario, porque sientes haber perdido la paz, lo harás más seguido.

No es necesario un lugar preciso para hacerlo.

Cerrarás tus ojos y comenzarás a respirar conscientemente. Pondrás tu atención a la respiración, observando el aire que entra y sale del cuerpo.

Observa cada parte de tu cuerpo recibiendo el aire y dejándolo ir.

Luego, una vez te sientas cómodo, llevarás tu atención a los pensamientos.

Sin detenerte en ninguno, sin enjuiciarlos, observa cómo pasan por tu mente, como pequeñas nubes que llegan por un lado y salen por otro. Simplemente los observarás.

¿Puedes ver lo que estás pensando?

¿Reconoces qué hay en esas pantallas que distraen tu atención?

Mientras lo haces, observarás como tu cuerpo responde a cada uno de ellos.

Cuando no te sientas cómodo, será señal de que un pensamiento de miedo está en tu mente. Entonces, respira profundamente.

Al inhalar, observa como la energía de ese pensamiento se une al aire que entra en tu cuerpo.

Al exhalar, observa como lo dejas ir. Inmediatamente, experimentarás paz.

Cuando esta práctica se haya incorporado a tu rutina, podrás usarla en cada momento que sientas haber perdido la paz.

Cuando creas que debes luchar por algo o contra alguien, reconoce ese pensamiento y respíralo para dejarlo ir.

Practicarás este ejercicio en situaciones como estas:
Cuando te sientas solo o angustiado.

Cuando creas que careces o necesitas de algo o de alguien.

Cuando tengas dudas.

Cuando te sientas ansioso. Siempre que pierdas la paz.

Con el tiempo, este ejercicio se volverá parte de ti y lo harás naturalmente cada vez que te sientas tentado a abandonar La Zona o cuando reconozcas que ya la has abandonado.

Al respirar conscientemente para cambiar tu pensamiento, la mente se volverá tu aliada y lo lograrás con gran facilidad.

Para que así sea, es importante que mantengas esta disciplina hasta que la incorpores totalmente.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM