

Bevione

LAS PREGUNTAS QUE DEFINEN

EL ENCUENTRO CONMIGO

Volver a Mí



temas

¿ME ESCUCHO?

Escucharnos implica exactamente eso. Prestarnos atención y escuchar aquello que decimos y nos decimos. Esto es algo natural en una relación sana con alguien que nos interesa. Lo escuchamos, preguntamos si fuera necesario, hasta tener claridad en lo que el otro dice. Hacerlo con nosotros mismos es la tarea.

Cuando valoramos una relación, vamos creando un espacio de intimidad donde nos damos un tiempo para conectar. Así es como podemos conectar con el otro. Cuando ese espacio y ese tiempo lo dedicamos a nosotros, podemos comenzar a crear una relación cercana, íntima con nosotros mismos.

Para lograrlo es necesario crear ese espacio, que no necesariamente debe ser físico, pero sí necesita tiempo. Un momento para detenernos y prestarnos atención.

En los últimos años se han popularizado métodos y maneras de lograrlo, como los diferentes tipos de meditación y técnicas que nos facilitan ese proceso. Pero también pueden complicarlo si creemos que el propósito es tener clara la técnica y no la meta que buscamos, que es crear ese espacio interno donde podemos conectarnos con serenidad y escucharnos. No es poca la gente que me comenta que se ha estresado intentando meditar, o que le da ansiedad tal o cual método. Por eso, no tenemos que perder el foco: **encontrar el tiempo para detenernos, tomarnos una pausa y crear el hábito de escucharnos, tal y como hemos aprendido a hacerlo con los demás.**

¿ME SIENTO?

El lenguaje del alma es sereno, apacible, pero no pasa desapercibido. No usa palabras, pero se hace sentir. Nos habla a través de sensaciones y entre ellas, dos que son el ABC del vocabulario: la paz interior y el gozo.

Cuando nos guía hacia una acción inmediata, a una decisión en el presente, a mostrarnos un camino a tomar, lo hace a través de la paz interior. Podríamos interpretar como un «sí, adelante» si la respuesta que llega de nuestro interior es paz. Y la ausencia de ella no debería ser tomada como un «no» en el sentido negativo de nuestro lenguaje, sino como una toma de conciencia de que eso que vamos a hacer, decir o decidir no es lo que tiene apoyo del alma. Es decir, nos quedaríamos presos en nuestra persona-

lidad con los riesgos que esto implica, en principio que el miedo nos nuble y el caos asome.

Por eso insisto tanto en mis libros y en las conferencias que revisemos cómo nos sentimos antes de dar un paso. En mi libro ¡Activa tu GPS! hago una analogía entre el funcionamiento del alma y el GPS satelital. Cuando sabemos dónde ir, pero no sabemos cómo, el alma nos guía en ese camino con precisión porque, al igual que un satélite, tiene una visión global de todo el recorrido. Y lo hace en quietud. Si miramos la pantalla y nos dejamos guiar, el GPS está en silencio, pero en cuanto queremos tomar otro camino, comienza a hablar hasta que lo retomamos. Si estamos en paz, es por allí.

Pero, ¿qué sucede cuando no sabemos hacia dónde? El gozo nos ayuda a descubrirlo. No se trata de un gozo efusivo, sino esa sensación que sentimos de algo que crece en el corazón, pero a la vez estamos

en calma. He aprendido a diferenciarlo de la alegría que puede venir de la personalidad, que nos impulsa a hacer, que nos agita y hasta nos distrae de lo esencial. El gozo del alma es una sensación que se percibe en el pecho, aun cuando, por ejemplo, en nuestro estómago sintamos miedo. Por ejemplo, podemos estar recibiendo un email donde nos están despidiendo del trabajo. La mente comienza a especular que no conseguiremos otro, busca culpables, sentimos enojo y se nos cierra el estómago. Pero si observamos el pecho, puede que además de estar en quietud, sintamos gozo, una sensación que confirma que ese no era el lugar para nosotros en ese momento. A esa sensación me refiero. Y es esta sensación la que, si prestamos atención, nos irá definiendo hacia dónde sí y hacia dónde no. Podría resumirlo diciendo que lo que está en nuestro destino, aquello que el alma ha «pensado» para nuestra experiencia humana, se nos revela a través del

gozo. Más adelante, retomaremos este tema para ver cómo el alma va poniendo en evidencia nuestros dones y talentos de la misma manera. Pero, por lo pronto, con esta pregunta nos permitiremos encontrar en nosotros, en la profundidad de nuestro ser, las respuestas que hemos estado buscando en otras voces, ya sea en las de otras personas o la de nuestra mente. Lo que siento aclara y define mi camino. **¿Me siento en paz? Sigo. ¿No la siento? Me detengo y reviso. ¿Siento gozo? La decisión está alineada a nuestro destino. ¿No lo siento? Me detengo y reformulo.** Y, como dije antes, no confundamos la paz y el gozo del alma, que se siente en nuestro pecho, a todos los parecidos que aparecen como una respuesta a nuestra mente pero que solo se sostienen si hay algo afuera de nosotros que lo hace.

¿ME ACEPTO?

Hace algunos años estaba haciendo muchas cosas buenas según la mirada del mundo y la propia. Pero no me sentía realmente en paz. Había cierta exigencia en hacerlo, algo bueno, que quedaba bien, que hacía bien... Todo muy positivo, pero con exigencia. Eso no me dejaba disfrutar y mucho menos dejar de hacerlo. ¡Cuánta culpa dejar de hacer lo que hace bien! Por eso, me sentí obligado a continuar. Pero, si lo que estaba haciendo era bueno, sumaba y era positivo, ¿por qué no me sentía en paz? Allí descubrí que toda esta estrategia de tanto movimiento me estaba distrayendo algo que aparecía, pero se disfrazaba: trataba de ser bueno por temor al juicio de otros. Necesitaba la mirada aprobadora de los demás para sentirme valioso.

Cuando abrí los ojos a esta idea, que la había percibido en procesos en otras personas, pero nunca lo había visto tan claramente en mí, comprendí que la aceptación era el paso inicial para tener una relación amorosa conmigo. Es decir, que la mirada que necesito es la mía y que esa aprobación no esté determinada por cómo me califico, o si algo no me gusta aceptarlo con resignación. Esa es una aceptación a medias, que nos deja siempre terminando de buscar en otros lo que no nos damos.

Aquí hago un mea culpa de las personas que nos ocupamos de guiar procesos humanos de crecimiento o evolución, porque he visto, muchas veces, que nos entusiasman a estudiar, practicar o aprender algo porque, después de hacer esto, seremos mejores. Y lo cierto es que estaremos más instruidos, pero nada puede cambiar lo que ya somos. Y asumir ese valor es de la aceptación que hablo.

Un buen ejemplo sería pensar en la planta y la semilla, que son lo mismo, solo dos expresiones de una esencia. La semilla no es mejor que la planta, son estados de la misma esencia. Tampoco hay que hacer que la semilla llegue a ser planta, ocurre espontáneamente si acompañamos el proceso, porque es un destino asegurado. Darnos cuenta de que somos semilla y qué tipo de semilla somos, y que eso no puede cambiar, es un gran alivio para la mente que todo quiere hacerlo. La tarea, en este caso, es ir revelando eso que ya somos en las experiencias que el mundo nos va proponiendo día a día. De esto me extenderé en las preguntas que siguen.

Una de las maneras en que vamos aprendiendo a aceptarnos es quitándonos de encima lo que hemos usado para escondernos. A veces es una profesión, una posición social, otra persona o algún tipo de tarea valorada por los demás. Y cuando comenzamos a valorarnos fuera del entorno donde nos

movemos con ese «disfraz», hay una conexión más pura con nuestra esencia y, en consecuencia, con nuestro valor.

Imaginémonos sin lo que consideramos valioso o importante en nuestra vida. Esa lista es diferente para cada uno, pero hay elementos comunes como trabajos, relaciones o círculos sociales, además de alguna posesión material con la que nos sintamos definidos. Solo imaginemos qué quedaría de nosotros si no estuviéramos allí y con esos elementos. Dejemos de lado el sentido de pérdida que seguramente aparecerá en este ejercicio. Solo fantaseemos con la idea de no estar allí, no tener eso, no ser parte de ese espacio. ¿Qué nos queda? Allí es donde comienza a asomar lo que realmente somos. Quizás sintamos un vacío, porque es una pregunta que posiblemente no nos hemos hecho, pero dejemos que las respuestas aparezcan.

Tendremos un atisbo de nuestra esencia. Y cuando la abracemos, el valor por nuestra presencia crecerá tanto como la aceptación por esta verdad. No será aquella aceptación donde tendremos que asumir lo que no nos gusta, sino la aceptación de la grandeza que ya somos, que vive en nosotros y está siempre disponible para ser manifestada, en una palabra, en una actividad o en nuestra simple presencia en un espacio. De hecho, la palabra esencia parece resumirlo: **estar presentes en esencia, que lo que esté allí y mostremos al mundo no sea diferente a lo que realmente somos.** Quizás lo hemos vivido con otras personas, cuando llegaron al espacio donde estábamos y aún sin conocerlas sentimos un respeto y una admiración que a nuestra mente no le hacía sentido pero que el alma pudo advertir. Esas son personas que ya no buscan la luz de otros, sino que ofrecen la propia, y nos van inspirando a que nosotros hagamos ese mismo camino hacia adentro.

Esto nos ordenaría a tal punto que la autoestima, algo de lo que muchas personas aún tienen en sus pendientes trabajar, se alinearía sin dificultad. **¿Quién podría tener un pensamiento poco amoroso hacia sí mismo, cuando se da cuenta de quién es realmente y acepta ese brillo individual?** Caerían muchos de nuestros personajes, estrategias de seducción y disimulada manipulación porque ya no tendrían sentido. Estoy completo y cualquier opinión es bienvenida, porque aun cuando no sea positiva hacia mi persona, sé que será solo eso, un punto de vista de otra persona. Y así como acepto mi grandeza, puedo aceptar con serenidad al otro y sus opiniones. Quizás, lo que nos falta en el mundo no es llevarnos mejor entre los seres humanos, sino terminar de hacer las paces con nosotros mismos, así no dependemos de la opinión ajena, y, eventualmente, perderíamos el interés por opinar tanto sobre los demás.

Este camino de descubrirnos y aceptarnos no tiene un protocolo para todos por igual. En este libro hay ideas que nos irán dando pautas para hacer el camino. Nos daremos cuenta de que lo estamos haciendo y estamos logrando ver y aceptar nuestra grandeza, cuando podamos estar un tiempo con nosotros mismos, y estar en paz. Y quizás estar en movimiento, si estamos en un día de actividades, pero en paz. Que se nos ocurrió una idea y vamos a ponernos manos a la obra en algo nuevo, que parece desafiante, pero estamos en paz. Que estamos frente a alguien que nos cuestiona y que podemos responderle con amabilidad, porque estamos en paz. **Esa sensación de paz interna nos va marcando que la mirada ya no está ansiosa por buscar otros ojos que la aprueben, sino que se mira a sí misma y celebra lo que ve.**

¿PERMITO?

La vida es movimiento, nada es estático aun cuando lo percibiéramos de esa manera. Todo está en constante transformación. Desde nuestro cuerpo hasta todo lo que nos rodea, incluyendo las experiencias que no son tangibles como las emociones, están en ese proceso. Nuestras relaciones no son las mismas en un período de tiempo, no solo por las personas con las que nos involucramos, sino de la forma en que conectamos con las mismas personas. **Todo cambia, todo se transforma.**

Esto, a simple vista, parece una verdad que comprendemos y creemos haber aceptado, pero no siempre la asumimos como algo natural. Hay cosas que nos gustaría que fueran perennes o al menos que pudiéramos controlar cuánto duran, y otras que nos encantaría que terminaran tan rápido como descu-

brimos que no nos gustó o no nos convenía. Y en esa lucha andamos. Nada de esto está mal, porque nada durará, ni más ni menos de lo que tiene que durar, pero tratar de manipular el tiempo es un gran argumento para irnos de nosotros. No solo damos a cambio la paz interior, sino muchas cosas valiosas con tal de controlar el tiempo o la forma de lo que la vida nos presenta. Dejamos salud, dinero, tiempo..., es decir, nos dejamos a nosotros allí. Dejamos de vivir y ponemos nuestra vida en función de sostener lo que ya no es.

Por eso, esta pregunta puede despertarnos a asumir que la vida tiene sus procesos y permitirnos entrar en una danza con la realidad que nos reconectará con las ganas de vivir, aun ante una dificultad o una situación que no nos guste.

Para que algo comience, algo debe terminar. El martes no podría comenzar si el lunes no termina-

ra, un año pasa para dejar paso a otro, una flor termina su ciclo para que la planta siga viviendo y floreciendo. Así también en nuestra vida. El mayor temor de soltar, cerrar, concluir o dejar de ofrecer nuestra energía a algo que sentimos que ha concluido, es el temor a lo que sigue. La frase «mejor malo conocido que bueno por conocer» debió ser escrita por alguien muy desconectado de la vida, seguramente amargado y por seguro lleno de miedo. Y está bien si para quien la piensa está bien. «Mejor me acomodo a lo que no me gusta, con tal de evitar el riesgo de lo que viene». Pero hay una segunda parte de esta idea, que si aquella persona que la escribió la hubiera sabido, no hubiera dudado en borrarla y olvidarse de ella. Todo lo nuevo, siempre será bueno, será mejor y nos ofrecerá un contacto más profundo con la vida. Puede no gustarnos, pero ese es un tema que la personalidad tiene que resolver, porque siempre teme lo que no conoce y dictamina un

juicio negativo para evitarlo. Pero cuando miro mi vida hacia atrás, veo que cada conclusión me ofreció algo mucho más abundante, en todo el sentido de esta palabra. Por eso soy el primero que comienzo a empacar maletas cuando siento que el tiempo de partir está llegando. No para salir corriendo, sino para no tener que salir a las apuradas cuando llegue el día y convertir ese final en un momento desagradable. **Porque lo desagradable de los finales no suele ser lo que sucede, sino la forma en que los vivimos.**

Permitir implica estar más conectados con lo que sentimos que con lo que vemos. La mente no sabe de finales, sino de apegos. Pero el alma está siempre dispuesta a dejarnos sentir cuando el proceso está pegando la vuelta final. Lo sentimos. Nos aburrirnos con lo que antes disfrutábamos, nos pesa lo que antes se sentía liviano, nos enoja, nos disgusta, nos incomoda lo que antes nos daba satisfac-

ción. Esas señales no deberían ser ignoradas, pero suelen pasar inadvertidas porque no nos miramos, sino que miramos afuera, a los otros, lo que sucede, y no siempre el final es tan obvio.

Recuerdo una vez haber llegado a casa de viaje, muy tarde, con un poco de hambre y lo más práctico que encontré para comer antes de ir a descansar fue un yogurt. Sentí un sabor diferente, pero nada tan importante como poder comer algo y llegar a mi cama. A medianoche desperté con dolor de estómago y pasé la noche en el baño. Mi alimentación, en general, es muy buena por lo que descarté lo que había comido el día anterior. Pero, por curiosidad, busqué el envase del yogurt para confirmar lo que ya imaginaba: estaba vencido. Las letras y números que indican la fecha del vencimiento eran muy pequeñas y estaban en la parte trasera del envase. Pasaron desapercibidas. El sabor me lo había dicho, lo había sentido al probarlo. Pero como el envase no

tenía nada malo y la textura era normal, lo dejé pasar. Así mismo el alma nos avisa cuando algo está vencido. Se siente, porque la forma y lo que percibimos puede aún lucir bien. He escuchado en muchas historias de relación laboral cuando les cayó de sorpresa que los despidieran. «Todo estaba bien», me comentaban. Pero les pregunté: «¿No lo habías sentido?» Y me confirmaban que sí, solo que creían lo que sentían en relación a los jefes en unos, los compañeros en otros, o con problemas de las empresas en esos momentos. Lo que sentimos es nuestro, y si se siente «agrio», así como estaba el yogurt, aun cuando luzca bien, hay algo que está terminando.

No siempre lo que termina tiene que ver con un final físico. A veces, es una manera de ver la vida o una forma de vivir esa experiencia lo que termina. Esto involucra muchos espacios de nuestra vida, pero destacaría dos: las relaciones laborales y las relaciones con otras personas. A veces, lo que está terminan-

do es un ciclo, pero la relación sigue. Esto sucede en la mayoría de los finales dentro de una relación. Estar incómodos con lo que estuvimos cómodos antes, es una señal de que tenemos que actualizar los lazos y el propósito por el que nos elegimos, ya sea como amigos o como pareja. Si nos conocimos con veinte años, es natural que a los treinta estemos llenos de incomodidades, porque ya no somos los mismos y necesitamos terminar ese tipo de relación para comenzar otra. Aquí es cuando marco la diferencia entre un final en la relación o un final de la relación. **¿Cómo identificarlo?** Si no estamos en paz, necesitamos aceptar el final de una forma de relacionarnos, al menos de parte de quien se siente así. Si no estoy en paz no es terminar la relación lo que el alma me está mostrando. Pero si estamos en paz con la idea del final, es que hemos agotado todos los ciclos y estamos listos para cerrar ese compromiso, porque el alma, quien le daba sentido, ya lo hizo.

Si bien hay mucha menos emocionalidad y un sentido de compromiso menos profundo en las relaciones con los trabajos, aplico la misma regla. Si no estás en paz, no te vayas. Revisa qué actitud o forma de ver esa relación está pidiendo un cambio y hazlo. Si después de dar este paso sigues sintiendo que hay un final, pero ya se siente en paz, entonces todo se pondrá a favor de ese cierre de capítulo de tu vida.

Esta pregunta hace mucho más sentido si antes hemos incorporado las anteriores: «¿Me escucho?» «¿Me siento?» «¿Me acepto?» Con las respuestas de cada una será natural que permitamos que lo que tenga que caer caiga, y lo nuevo comience a cobrar fuerzas.

Como sociedad, también habrá un impacto evolutivo gigante cuando comencemos a permitir, como un acto consciente. Por ejemplo, hay casos muy pun-

tuales en Latinoamérica donde el gobernante no es del agrado de la mayoría. Esto también puede suceder con el jefe en una empresa o algún líder comunitario. Cuando vemos la situación, no podemos dejar de pensar en cómo se sostienen en el poder si a la mayoría le desagrada. Pero si hilamos más fino, vemos que esa misma mayoría dedica gran parte de su energía en maldecirlo, insultarlo y maltratarlo, pero no dejan nada de energía para que un nuevo líder cobre fuerzas. La mejor manera de que un líder caiga no es ir en su contra, sino poner todo el empeño a favor de un nuevo líder y esa misma luz terminaría con la oscuridad. Pero no permitimos que se caiga porque, en lugar de buscar una vela para encender, nos quedamos en la oscuridad buscando culpables y planeando venganza.

Permitir es aprender a enfocar nuestra energía en lo nuevo, lo que sigue, lo que nos inspira, para que el final termine de ocurrir. Veo claramente

cómo hay líderes que han terminado su ciclo, porque hasta poca fuerza tienen, pero siguen viviendo de la energía de quien les resiste, y se hace posible porque no hay nada nuevo que ocupe su lugar. El enojo es, sin duda, una de las formas en que los finales se hacen evidentes. Y alimentar el enojo en lugar de mover la atención a lo diferente es una manera muy usual en los seres humanos para engañarnos en pretender transformar realidades.

Sumaré otro aspecto del permitir, cuando no está involucrado en relaciones humanas, ni en finales, sino en principios. A experiencias que queremos tener, a circunstancias que deseamos atraer. Si bien dedico muchas páginas a este proceso en el libro ¡Activa Tu GPS!, quiero sintetizarlo aquí.

Nada ocurre hasta que no permitimos que ocurra. Sí, podemos hacer todo lo que hay que hacer para que una situación se manifieste, pero no termina-

rá de ocurrir hasta que no lo permitamos. ¿Qué es permitir en este caso? **Saber que hay un momento cuando nosotros tenemos que dejar de hacer, para que la vida haga su parte.** Suele usarse, en estos casos, el término soltar. ¿Pero quién querría soltar lo que en realidad quiere agarrar? Si bien la idea representa una verdad, la palabra crea, de entrada, mucho ruido. Por eso describo ese momento como «entregar». Lo dejo en otras manos que no son las de otras personas, sino de una voluntad e inteligencia mayor, que seguramente involucrará otras manos humanas, pero no estará bajo mi control ni supervisión lo que suceda.

Sabré reconocer el momento de entregar de la misma manera que reconozco un final: lo sentiré. Estaré haciendo lo que creo que debo hacer para que eso suceda, pero ya no me sentiré igual. Me estreñará, me angustiará, me sentiré incómodo. Ese es el momento de dejar de hacer e invitar una ener-

gía que siempre tenemos disponible: la confianza. Cuando confiamos, el control va desapareciendo. Y, a menor control, más estamos permitiendo que los ciclos se completen.

Hagamos lo que sentimos hacer hasta que dejemos de sentirlo. Entreguemos lo que ya no sentimos seguir haciendo después de haberlo hecho. Y veremos cómo aquello que a veces hemos llamado milagros comienzan a ocurrir.

¿ME INCLUYO?

Confío que, cuando la vida me presenta una situación que asumo como mayor a mis posibilidades, cualquier pensamiento que me diga que no puedo, que no es para mí, que no lo lograré... es solo eso, un pensamiento, pero no una verdad. En el orden que el alma manifiesta nuestro destino, nada puede estar en desequilibrio, excepto las opiniones que tengamos sobre nosotros mismos. Es la personalidad la que interfiere poniendo aparentes límites, pero tengo la certeza que el alma no podría cometer ese error.

El error, en este caso, es no incluirnos y poner tanto la situación, buscando algún tipo de responsabilidad externa, como la solución, en manos de otros. Y, si bien es cierto que quizás no tenemos la totalidad de la responsabilidad, y la resolución no de-

pende totalmente de nosotros, la verdad es que, si nos incluimos y comenzamos por nosotros, lo demás se activa.

Una vez, en el gimnasio iba a levantar por primera vez una bola de cuero rellena que pesaba 50 kilos. La miré y mi primer pensamiento fue: «no puedo». Pero era la tarea que había asumido, y cuando bajé mi cuerpo para levantarla, otros advirtieron lo que estaba haciendo y se acercaron. Unos me ofrecieron su experiencia sobre la mejor posición y otros me acompañaron con sus manos para suavizar el peso. Esa ha sido una actitud constante desde mi juventud, después de usar la culpa ajena y creer en todo lo que me decía anticipando fracasos.

Por eso, cuando tengo frente a mí una situación desafiante, me pregunto: **«¿Estoy dispuesto a asumir y hacer mi parte?»**

Nos sucede en las relaciones, ya sean familiares o de pareja. Ante una situación conflictiva, lo que ha sido común hasta ahora es ver qué le sucede al otro, o los otros, o incluirnos en el nosotros. Pero **¿qué me sucede a mí con esto que estamos viviendo?**

Por allí es por donde puedo comenzar a tomar responsabilidad y tomar acciones. Hacer algo diferente que me devolverá la paz aun cuando esa situación no haya cambiado. Hacer mi parte y permitir que cada uno vaya haciendo la suya. Dejar de poner la responsabilidad en los otros, y menos aún las soluciones. Una vez resuelva mi parte, puedo acompañar a los otros si me invitan a hacerlo, o recibir ayuda de los demás si fuera necesario, pero incluirme es la primera tarea.

Cuando viajo en Latinoamérica es muy común escuchar «este es un problema del país, de nuestra sociedad». Pero, **¿en qué consiste ese país, sino en la suma de todos los que viven o pertenecen a él? Y**

quien, de todas esas personas, tengo a mi alcance, evidentemente soy yo. Por eso, convertir en mi tarea lo que deseo que el grupo cambie también es una manera de incluirme. **Ante el desafío, vuelvo a mí y reviso si me he incluido.** Lo sentiré. Muchas formas de enojo o frustración son la evidencia de que no lo hemos hecho. Cuando lo sintamos, volvamos a nosotros y hagamos nuestra parte.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM