

*Bevione*

# **ACEPTAR**

PARA VIVIR EN PAZ

*Aceptación*



*temas*

# **QUÉ HACER CUANDO NO PUEDO SENTIRME EN PAZ: CLAVES PARA GESTIONAR LAS INCERTIDUMBRES DE LA VIDA**

Estoy terminando el día y tengo una persistente sensación de intranquilidad. Todo parece estar en orden a mi alrededor, pero no me siento en paz. Este desasosiego hace preguntarme: ¿A qué me estoy resistiendo en este momento?

En mi caso, el ego persiste en su lucha por poder controlar el tiempo, cometido que, por supuesto, nunca logra. El ego siempre está tratando de controlar a algo o a alguien. Aún cree que puede estirar las horas, puede hacer más cosas a la vez y se enoja cuando alguien pierde su tiempo, lo desaprovecha o no lo usa productivamente. Mi ego, definitiva-

mente, tiene cara de reloj... Pero no llega muy lejos porque cuando me pregunto nuevamente «¿A qué me estoy resistiendo en este momento?», no demoro en encontrar la respuesta que me libera.

Perdemos la serenidad cada vez que, por capricho, por tener la razón o por un simple deseo, queremos que algo o alguien sea diferente de como es y el ego toma el control de nuestra mente. **Donde el ego aparece, la paz desaparece.**

Sin embargo, ¿qué sucede cuando renunciamos a la idea de cambiarlo, lo aceptamos y no nos resistimos? Además de recuperar nuestro bienestar, podemos ser libres de elegir qué hacer con la situación o con la persona que nos incomoda:

» **Para aquello que podemos cambiar,**

tendremos la calma suficiente para tomar una decisión inteligente y hacer lo que tengamos que hacer.

.....

» **Para aquello que no podemos cambiar,** nos será más fácil asumirlo y nos centraremos en otra cosa.

.....

Si nos quedamos atascados en el ahogo emocional, difícilmente podremos vivir en paz y la situación no resuelta nos condicionará en menor o mayor medida. Cuando nos sintamos angustiados, ansiosos, enojados o frustrados, no demoremos en hacernos la pregunta: ¿A qué me estoy resistiendo? Soltemos el control... Siempre es más fácil liberar un pensamiento que hemos identificado. Si aún nos resistimos, respiremos una y otra vez profundamente, hasta deshacernos de la necesidad de tener razón o de que las cosas sean como nosotros queremos o pensamos que deben ser.

Es parte de nuestra cultura el acto de bendecir, pedir una bendición o abrirnos a ella. Pero, ¿qué significa realmente este acto que tiene tanto de místico

como de humano? Cuando ofrecemos una bendición, estamos abriendo nuestra mente y nuestro corazón para no quedarnos con una versión limitada de lo que vemos, sino una amplificada, más generosa, amable y que se acerque al amor. Si veo a una persona enferma, al bendecirla también puedo ver su salud. Sin negar la realidad, me permito una observación más profunda, yendo más allá de mis juicios personales para incluir la mirada del amor. Para ayudarme a ver ese otro lado, podría preguntarme: ¿Qué estaría viendo Dios en esta situación o en esta persona? Y apostar por ese pensamiento.

La física cuántica nos ha demostrado que la realidad cambia, incluso a nivel molecular, cuando la percepción del observador cambia. En Un Curso de Milagros se menciona que, cuando cambiamos nuestra percepción sobre la realidad, los milagros ocurren. Es decir: que el mundo sería un lugar más fácil de vivir si ofreciéramos una bendición en lugar de una

opinión limitada por nuestros miedos. La vida nos bendice cada día. A pesar de todos los errores que cometamos en este planeta, amanece cada mañana, nos ponemos de pie, y todo se renueva. **Sigamos esa actitud que la vida nos brinda, ofreciendo la mejor mirada posible en cada situación y veremos a un nuevo mundo revelarse.**

La idea de pertenecer a un grupo, ya sea de nuestra familia o de un país, nos suma, nos integra, pero también puede que nos distraiga de nuestra responsabilidad individual. Cuando viajo para impartir mis conferencias y talleres, a menudo los habitantes de los propios países culpan a sus conciudadanos de los problemas a los que se enfrenta su sociedad, sin reflexionar que ellos también son una consecuencia del problema: «Es que los venezolanos somos así», «Es que Argentina tiene este problema», «El problema es que los mexicanos...», etc. Pero, yo les pregunto a cada uno: ¿Quiénes son los

venezolanos? o ¿Quién es Argentina? Obviamente, estas personas no se ven a sí mismas incluidas en ese relato, sino que ven al grupo como algo ajeno a ellos mismos. Pero les recuerdo que, por ejemplo, para un venezolano, la única parte de Venezuela a la que tiene acceso es a la suya. La única manera de generar un cambio grupal es comenzar por ellos mismos y por su entorno familiar que es donde pueden ejercer su responsabilidad y ser consistentes en su tarea.

En algunas culturas como las europeas y especialmente las anglosajonas, veo con más claridad cómo la conciencia de «hago mi parte» ha acelerado el proceso muy positivamente, permitiendo que las crisis dejen más regalos que heridas. Pero siento que aún es un paso que estamos aprendiendo a dar en otros países.

Por consiguiente, cada vez que hablemos en plural, ya sea de la pareja, del país, de los de esta familia, etc., comencemos a realizar aquel cambio que deseamos o recomendamos a otros en nosotros mismos y veremos cómo la línea del destino se pone a favor de lo nuevo, de lo positivo, de lo que nos da más oportunidades. Siempre se ha dicho que la práctica hace al maestro y que la perseverancia es el secreto detrás del éxito, pero, ¿es siempre bueno intentar? ¿Qué ocurre cuando intentar se convierte en algo que nos lastima? ¿Qué luchas debemos librar o cuáles ya fueron perdidas y no lo supimos? Estas preguntas siempre surgen cuando hablo sobre la perseverancia. ¿Cuándo debemos esperar y cuándo debemos aceptar?

En un principio, cuando vamos a poner nuestra energía en algún proyecto, siempre deberíamos revisar lo que nuestro corazón nos dice. No solamente desde su pasión -que muchas veces es donde se esconden-

den los miedos-, sino desde su serenidad. Preguntarme cómo me siento con eso que tengo en mente es un buen punto de partida. Si se siente bien, es muy posible que esté alineado con nuestro camino de vida, ya que esa paz interior nos revela la ausencia de miedo.

Pero si desde el principio al imaginarlo, las ideas del «cómo» y del «cuándo» (dos argumentos favoritos del ego) nos nublan, deberíamos revisar antes si realmente es lo que queremos o es una manera de disimular alguna inseguridad.

Varias veces he dicho que nada es imposible y ciertamente no lo es. **Es imposible que no cumplamos con nuestro destino personal.** Pero es verdaderamente imposible hacer que suceda lo que no está en nuestro destino y esto siempre lo revela el corazón. Si hay un pensamiento que me produce un profundo gozo de solo pensarlo, es muy proba-

ble que en cuanto ponga mi energía en eso, florezca. Pero si hay alguna forma de estrés que lo acompaña, debería replantearme si estoy pretendiendo algo que «debería hacer», «sería ideal hacerlo», «es lo que esperan que haga», pero no algo que resuena en mi corazón.

## **¿POR QUÉ SUFRO? EL PODER SANADOR DE LOS MOMENTOS DE DOLOR**

.....

Cada vez que nos encontramos en momentos de incertidumbre, estas preguntas asoman por nuestra mente: ¿Por qué sufro? ¿Por qué me está pasando esto? Necesitamos aprender quiénes verdaderamente somos.

En esta dimensión, aprendemos a través de la dualidad. No podemos apreciar la luz si no hemos estado un tiempo a oscuras; no valoramos a las personas que nos quieren hasta que no parten; y no toma-

mos verdadera conciencia de la vida hasta que no estamos cerca de la muerte (propia o ajena).

**Nuestro proceso de evolución (al menos por ahora) está determinado por la experiencia. Cuando adquirimos experiencia, llega el conocimiento y podemos tomar mejores decisiones. Elegir nos hace libres, pero para ello necesitamos la experiencia. Observemos dos cuestiones importantes sobre la experiencia:**

» Los consejos de un maestro nos pueden guiar con más certeza por el camino, pero,  
.....

» nadie lo puede transitar por nosotros.  
.....

No significa que implique un aprendizaje forzado, largo y sufrido. Si recordamos que solamente estamos experimentando lo que debemos saber para ser libres de elegir, entonces fluiremos más fácilmente.

El dolor ya no nos llevará al sufrimiento y, con seguridad, el caos pasará casi desapercibido. Sí, puede que nos resulte incómodo, que nos duela y que nos quite la paz, pero es parte de la experiencia. En esos momentos, no sobredimensionemos lo que está ocurriendo. Dispongámonos a vivir lo que es inevitable. Atrevámonos a experimentar el caos, pero esta vez siendo conscientes de que estamos en el aula aprendiendo una lección y que no debemos esforzarnos porque la respuesta al examen ya la sabemos: ¡Amar! Aceptando, fluyendo, renunciando al control de los demás y de las situaciones, liberando la necesidad de que alguien nos salve... No esperemos otro momento, no dejemos la lección para el próximo turno de examen. El caos nos ofrece un regalo que no debemos dejar pasar.

Estamos rodeados de adictos al drama, a lo negativo y lo terrible. Incluso, puede que seamos alguno de ellos. Es una de las adicciones menos evidentes,

porque las escondemos detrás de preocupaciones, de las maneras de controlar, o del simple interés por dar una opinión. Pero lo cierto es que, si fuéramos conscientes de su efecto, buscaríamos la manera de superarlo.

En el teatro, se utiliza el drama para captar la atención del espectador y envolverlo en la historia. Durante la función teatral, se ofrece un viaje emocional entretenido donde él cede momentáneamente su control para entregarse por completo. **Con el drama cotidiano nos sucede lo mismo: nos envolvemos de tal manera con las interpretaciones de lo que nos ocurre que no sabemos distinguir entre lo que realmente sucede y la historia que nos estamos contando de eso que acontece.** Nos vemos enredados en esa trama y caemos en su trampa.

Por eso, rara vez discuto un punto de vista con alguien que no está en calma y en paz porque es el

indicio de que se encuentra preso de su propio drama. En esa pieza de la historia, cada uno ve y confirma lo que quiere o lo que puede. Cuando estemos viviendo cualquier situación que emocionalmente nos tenga enredados, sentémonos a escucharnos para poco a poco dar un espacio y analizar la historia de lo que sucede. Muchos problemas cotidianos se originan por las historias que nos contamos de lo que nos ocurre.

Pensamos que el agradecimiento es solamente una consecuencia de algo recibido, prometido o conseguido, y que decir «gracias» es la conclusión. Pero, **agradecer también puede ser el inicio de algo nuevo.** Cuando agradecemos, la energía que sostenemos puede ser la causante de una nueva oportunidad. Al agradecer, están alineadas mis mejores emociones, como la alegría, la satisfacción o la confianza. Además, tenemos claro un pensamiento que pone nuestra atención en aquello que agra-

decemos, creando desde la energía más fértil y utilizando todo nuestro potencial para que ocurra. Cuando alguien me dice: ¿Cómo puedo agradecer lo que aún no ha ocurrido? o ¿Cómo agradecer con lo enojado que estoy?, le respondo que, justamente, agradecer limpia el terreno mental y emocional para que lo agradecido pueda tener un lugar dentro de nosotros.

Claro está que agradecer es una actitud, y no el sólo hecho de decir gracias. Si observamos que nuestros pensamientos se van hacia la queja, entonces elegimos enfocarlos hacia la gratitud. La clave reside en empezar a reconocer nuestras bendiciones diarias.

También es importante cuidar nuestros pensamientos sobre nuestro futuro, poniendo especial atención en proyectar la mejor historia que nos podamos contar. Sin embargo, el proceso de la vida nos llevará de la mano hacia lo que tengamos que vi-

vir y debemos tener plena confianza en ella. Podemos controlar lo que deseamos, pero la vida conoce maneras que para nosotros pueden ser imposibles. De hecho, **un corazón agradecido necesita de la confianza.**

Cuando reviso lo que he vivido y busco aquellos detalles que se van incorporando a mi personalidad, me doy cuenta que la vulnerabilidad ha sido una constante en mi caminar. Ser vulnerable significa invitar a una situación que sospechamos que puede traernos dolor o aceptar el dolor cuando llega (aunque nos resistamos a él), pero decidiéndonos por el aprendizaje que nos ofrezca. Sospecho que, en esta escuela de la vida, la vulnerabilidad me ha permitido los momentos más profundos para conocerme, para conocer el mundo que me rodea y conocer a Dios. Para sentirme, poder sentir a otros y, finalmente, para sentir la presencia creadora de Dios. Por eso me entusiasma la idea de vivir la vida como

se presenta. Y, de lo que se presente, elegir lo mejor que puedo hacer con eso, lo que puedo aprender y hasta donde quiero vivirlo. Pero no cerrar la puerta cuando la situación incluya el dolor en su maleta.

Creo que el sentirnos imperfectos nos resulta incómodo. Creemos que equivocarnos es negativo, que cuando cometemos un error hemos retrocedido en nuestra evolución; que errar es condenable. Sin embargo, según puedo ver en mi vida, los errores constituyen una de las formas más puras de educación. Cada vez que me he equivocado, me he visto cara a cara con la vida misma, sin maestros, ni métodos, ni guías. Errando pude darme cuenta de lo que, posiblemente, muchos me habían advertido. Pero la vivencia del error me permitió saltar directamente de la ignorancia a la sabiduría. Por eso, te invito a que instalemos la compasión por nosotros mismos para que la vulnerabilidad se active. No podemos ser vul-

nerables si tememos equivocarnos, ni podemos estar abiertos al aprendizaje si escapamos al dolor.

## **CÓMO HACER FRENTE A TIEMPOS DE CRISIS O DE CAOS: ACEPTANDO LO BUENO Y MALO QUE NOS PASA**

.....

Cuando me preguntan: «¿Qué puedo hacer en tiempos de crisis?», mi respuesta es clara: «Lo más simple, lo que sabemos que tenemos que hacer». En tiempos de crisis, lo que más deseamos es encontrar nuestro equilibrio. Detrás de nuestro afán por recuperar lo perdido, por ganar o evitar perder, está el deseo de recuperar la paz. Para encontrarnos en paz, debemos empezar por utilizar un sentido maravilloso, ¡el sentido común! Recurramos, entonces, a lo más simple.

Si la crisis afecta nuestra economía, eliminemos gastos innecesarios ¡Todos sabemos cuáles! **Redu-**

**cir no es negarse a la abundancia, sino prepararse para disfrutarla. No es abundante quien tiene mucho, sino quien se permite disfrutarlo.**

Menos cosas y menos distracciones significan más posibilidades para disfrutar de ellas. De esta forma, recuperamos la paz.

Si estamos en crisis con nuestra pareja, tratemos de ser más amorosos cuando sabemos conscientemente que estamos atacando. Ese cambio en nosotros nos dará la serenidad necesaria para tomar una nueva decisión y, quizás, concluir con esa relación... Pero, en paz.

Recordemos que para identificar lo que es más simple debemos confiar en el corazón y en lo que nos traiga paz. Ese es el camino de la simplicidad para cada uno de nosotros en ese momento y dejemos ir el resto. Hablemos y decidámonos sólo cuando sentimos paz. Al hacer lo más simple, podremos revi-

sar nuestras experiencias y pensar: «Esto, realmente, no es tan importante». Entre tanta información que recibimos a diario, nos perdemos entre tantas ideas. Volvamos, entonces, a los consejos que nos daría nuestra abuela, y dejemos por un momento de lado las soluciones fantásticas. Quizás son ellas las que nos distrajeron y por eso perdimos el norte.

En una portada de la revista Time aparece el rostro de una monja con los ojos perdidos. En la misma publicación se plasma la investigación donde se dan a conocer las cartas que había escrito a sus confesores y otros religiosos, hablando de su crisis de fe y la falta de amor que la mantuvo con una sensación de vacío durante años. Quizás esta investigación pasaría desapercibida si la religiosa no fuera uno de los íconos espirituales del siglo XX: la Madre Teresa de Calcuta.

San Juan de la Cruz llamaba a estos momentos la noche oscura del alma y los consideraba parte del camino de nuestro despertar espiritual. La enseñanza de Madre Teresa que sigue viva se hace aún más clara. A partir de su crisis de fe, la religiosa sostenía sus creencias a partir de la acción. Se cuenta que se dedicó a tiempo completo a asistir a enfermos, excepto durante cinco semanas de descanso en el año 1959.

Es posible que también nosotros estemos pasando en estos momentos por una noche oscura del alma. Pocos quedan fuera de este túnel oscuro y frío. Algunas personas deciden regresar pues les cuesta transitar por tanto dolor y lo evitan. Otras mantienen su paso hasta volver a ver la luz, entendiendo que éste era sólo parte del camino. No importa cuán oscuro parezca ser el túnel en el que te encuentres. No vuelvas y sigue caminando que la luz no tardará en aparecer.

Un Curso de Milagros nos recuerda que para conocer los milagros es necesaria una purificación, ya que son nuestros miedos (aprendidos de múltiples maneras) los que nos impiden experimentar el amor. La purificación puede encerrar dolor, sensación de pérdida, de soledad y hasta de descontento. Reflexionemos en lo siguiente:

» ¿Cómo podríamos vivir en amor si aún estamos atados a un conflicto?  
.....

» ¿Cómo experimentar abundancia si estamos pregonando carencia?  
.....

» ¿Cómo vivir un presente en plenitud si estamos lidiando con el pasado?  
.....

Esa sólida pared que hemos construido de miedo debe caer si queremos ver la luz. Siguiendo con el ejemplo anterior sobre la Madre Teresa, uno de los investigadores mencionaba: Tenía una personali-

dad muy fuerte y por eso necesitaba una purificación como antídoto para su orgullo”. ¿Puede Madre Teresa ser nuestro espejo? A lo largo de su vida, su historia de amor en acción nos ha inspirado a sentir la compasión que guió su camino. Hoy, la misma mujer nos muestra el otro lado para recordarnos que el secreto reside en la perseverancia, en la acción y la decisión de no desistir ni en los momentos en que la fe parezca desaparecer. Nos recuerda que:

1. Aunque la crítica sea más fácil que una palabra de amor, vale la pena ser amoroso.  
.....
2. Aunque sintamos que no hay motivos para creer, podemos elegir hacerlo de todas formas.  
.....
3. Aunque queramos dejarnos vencer, siempre habrá energía suficiente para dar un paso adelante.  
.....

Más allá de todo, perseveremos sabiendo que el alma tiene su noche, porque sólo con ella podremos darle sentido al amanecer. En el universo, todo es cíclico. Unos más largos que otros, todos los ciclos siempre se completan y es inevitable que así sea. No hay tormenta ni calma que sea para siempre. En todo proceso debemos experimentar ambas caras de la energía para completar un aprendizaje. No podemos parar la lluvia y hacer que el calor reine en el invierno porque no nos gusta el frío. Ambas experiencias son inevitables. La pregunta es: ¿Qué queremos hacer con esas experiencias? Y en esa respuesta es donde todos somos libres de elegir.

Cuando conocemos de cerca la vida de quienes consideramos nuestros maestros espirituales, descubrimos sus altibajos. De la experiencia de esos vaivenes ellos han despertado su sabiduría y en ese equilibrio, conocieron la paz. Ellos se permitieron entender los altibajos como diferentes estados de

aprendizaje. Llegar a estar en paz tanto en la subida como en la bajada requiere que comencemos por no resistirnos a aceptar los cambios, es decir, renunciar a victimizarnos cuando estamos abajo o de la necesidad de estar siempre arriba, para poder ver más allá de lo que nos pasa y volvernos más sabios.

Te voy a poner varios ejemplos. Hay momentos en que estoy invitado a ocupar un lugar especial, como en las conferencias, donde seré escuchado con atención por muchas personas y otras, como cuando voy al banco por un reclamo, en las que ni siquiera tengo la posibilidad de explicar lo que necesito. Entender que nuestra vida tiene ambas caras, y que es inevitable experimentarlas, crea un equilibrio necesario que debemos apreciar. Nos ayuda a mantenernos conscientes, atentos y compasivos. ¿Qué pasaría si sólo me ofrecieran los lugares especiales? Es posible que mi ego no tardaría en controlar mi identidad. ¿Y si nadie me prestara atención?

El ego, esta vez, me desvalorizaría y quizás me sentiría miserable.

Aceptar esta dualidad ha contribuido a encontrar la paz más fácilmente. Asumir que puedo ser grande y pequeño, que puedo acertar y equivocarme, que puedo ser compasivo y por momentos muy riguroso, han ido puliendo mi ego. Mientras una posibilidad me inspira, me da fuerzas, me energiza y crea una mayor visión de mí mismo, la otra me hace humilde, austero, entrena mi paciencia y me suaviza.

**Nuestro camino espiritual necesita de ambas: las subidas y las bajadas, sin asumir que una es mejor que la otra. Ambas nos alinean, cada una contribuye a nuestro despertar.** Seamos más conscientes en «aceptar lo bueno y lo malo que nos sucede». Son las dos caras de una misma moneda que necesitamos reconocer para integrarlas hasta ser UNO mismo.

Otro aspecto sobre el que me gustaría hablar es el aprendizaje. La palabra aprendizaje no implica necesariamente que tenga que ver con el intelecto y la comprensión. Muchas veces me encuentro con gente que está en medio de una tormenta y se niega a salir de ella porque aún no han entendido cuál es su aprendizaje. Lo que necesitamos aprender no siempre es comprensible (puede ocurrir en el nivel de nuestras emociones y no ser identificable por nuestro pensamiento). Rara vez logramos verlo cuando nos encontramos en medio del conflicto.

Aceptar no siempre requiere de nuestra mente. De hecho, ésta necesita acallarse y no ofrecer resistencia con más preguntas. Estar en paz incluso en los momentos de crisis y de caos es una decisión personal que cada uno puede tomar. Cuando demos este paso, quizás no parezcamos tan inteligentes, pero seguro seremos un poco más sabios. **Ten presente que la paz no radica en encontrar lo bueno y evi-**

**tar lo malo, sino en ser conscientes que ambas posibilidades conviven en nosotros y que las dos son el combustible para la evolución.**

Una vez estaba en el aeropuerto cuando viví una experiencia que puede ser una analogía de aquello que nos sucede en momentos de incertidumbre cuando nos gana el miedo. Me dirigía a Barcelona desde el aeropuerto JFK, en Nueva York. Tras cuatro horas de retraso, finalmente embarcamos para pasar casi seis horas dentro del avión sin despegar. Según nos informaron, la primera justificación fue una tormenta. Pero luego el cielo ya mostraba estrellas y seguíamos allí. Los miedos comenzaban a asomar en las caras de los pasajeros. Ya era hora de estar aterrizando en Barcelona cuando el personal de a bordo nos avisa que el vuelo se había cancelado y debíamos bajar a recoger las maletas en el mismo lugar donde las dejamos. Tuvimos que esperar

unas horas más para conseguir alojamiento en un hotel y un billete para el próximo vuelo.

Hay situaciones que podemos controlar, otras no. Especialmente éstas últimas son las que ponen a prueba nuestra tolerancia, paciencia, confianza y entrega. Finalmente tomé el mismo vuelo (pero un día después) y la experiencia fue enriquecedora. Cuando nos enfrentamos a una situación que nos resulta desafiante, porque es inesperada o porque simplemente nunca hemos pasado por ella y, por tanto, desconocemos cómo transitarla, aparecen todos nuestros miedos. Estos convierten la situación al nivel de terrible, nos sentimos amenazados y rápidamente perdemos la perspectiva. Si nos dejamos ganar por los miedos, viviremos la experiencia con emociones de malestar, aumentaremos el conflicto y la prolongaremos en el tiempo, incluso posteriormente cuando la situación ya haya acabado. Algunas personas viajaron el segundo día aún

con la conversación del día anterior. En momentos de descontrol, parece inevitable que los fantasmas aparezcan, pero sí podemos evitar que se hagan cargo de nuestra mente.

Cuando nos veamos ante una situación que represente un desafío, hagamos lo que esté a nuestro alcance hacer y luego permitamos que la energía obre a través del tiempo. Éste es el que nos permite ver las razones que muchas veces no podemos entender o la verdad contenida detrás de un proceso que fue doloroso. El tiempo parece ser la herramienta divina que se encarga de todo lo que nosotros no podemos hacer debido a nuestras limitaciones humanas. También perfecciona los aprendizajes aún cuando pensamos que hemos llegado a una conclusión.

Para eso, debemos hacer lo que nos corresponde hacer y luego tener paciencia, tolerancia y entrega. Será aún más sencillo lograrlo cuando tengamos la

confianza de que el tiempo no está controlado por ninguno de nosotros, sino por la sabiduría de quien nos ama sin medida. Y si así es, ¿a qué podemos temer? A veces, lo más dramático nos trae un regalo, y lo más doloroso termina siendo una bendición. La manera en que obra la vida suele tener estos toques de aparente ironía. ¿Cuántas veces la razón por la que nos quejamos y renegamos se transforma es una razón para agradecer?

La bendición comienza al darnos cuenta de que estas situaciones nos despiertan para mostrarnos algo nuevo y diferente. Ante lo inesperado, lo que nos duele o no podemos comprender, el ego se asusta y nos quedamos atrapados en esa incertidumbre o ese dolor. **Pero si comprendemos las paradojas de la vida, sabremos aquietarnos, no para dejarnos atrapar por el caos, sino para permitir que la vida comience a revelarnos lo que aún no podemos ver.**

Recuerda que:

» Lo que percibimos con mucho dolor, suele revelarse como una gran bendición.  
.....

» Las cosas son más pequeñas de lo que las percibimos.  
.....

» Lo que menos le interesa al ego, lo que evitamos, es donde encontraremos la puerta de salida.  
.....

» Lo pequeño y lo simple puede tener más impacto que lo inmenso y complejo.  
.....

» Lo que parece real, termina siendo una ilusión.  
.....

» Lo que parece estar en los demás, está en nosotros.  
.....

» Lo que vemos, es lo que somos.  
.....

Cuando la vida utiliza sus paradojas, aparentemente irónicas, nos está pidiendo soltar para recibir, nos quita para darnos, nos detiene para que podamos abrir más los ojos porque todo final siempre trae una bendición que abre la puerta a un nuevo comienzo. Es decir que, si algo no está bien, es que aún no ha terminado. Seamos pacientes en dejar que la vida termine de hacer su proceso. Puede que implique nuestras relaciones personales, nuestro trabajo, nuestra economía o nuestra salud. En cualquiera de los casos, debemos aceptar que el desequilibrio ocurre cuando estamos en proceso de evolución y de aprendizaje. Siempre estamos evolucionando y siempre habrá algún desequilibrio.

Tendemos a pensar en sus paradojas como un error, o considerar la inestabilidad como un mal síntoma. En la medida que reconozcamos que siempre estamos cambiando, nos será más fácil entender porqué el equilibrio en todos los niveles de nues-

tra vida puede ser una utopía. **El verdadero aprendizaje no es lograr la mayor estabilidad a nuestro alrededor sino alcanzar estabilidad interior más allá del caos exterior.** Sólo así habremos alcanzado la paz. De otra manera, a pesar de intentar cambiar algo o a alguien, lograremos acondicionar nuestra realidad de cierto modo para no tentarnos a perder nuestra paz interior, al intentar controlar lo que nos pasa. Pero esto será insostenible. Aceptar la inestabilidad que ocurre fuera de nosotros es el primer paso para lograr la serenidad. Cuando nuestro interior cambie, eso se reflejará afuera. El círculo del aprendizaje quedará completo para seguir con un nuevo aprendizaje... Aceptar, sin manipular ni forzar: esa es la clave.

# **LA PAZ INTERIOR: ESTABLECIENDO LA CONEXIÓN CON NUESTRO ESPÍRITU**

Como hemos abordado anteriormente, puede que estemos inmersos en una situación caótica que nos cause demasiado dolor, pero sabemos que se puede llegar a un estado de equilibrio interior. O, al contrario, que estemos rodeados de orden en nuestra vida, pero que el tormento habite dentro de nosotros. Tras comenzar el proceso de toma de conciencia por medio de la autoobservación, encontrar la paz en este mismo momento con lo que nos está pasando es la meta final de nuestro trabajo interno. Cuando podemos experimentarla, nos ofrece la certeza de que somos mucho más de lo que hemos creído ser, más que nuestras historias personales y

las historias compartidas con otros. Somos mucho más que todo lo que hemos conocido de nosotros y del mundo. La paz interior ofrece ese tesoro.

Por eso, en este capítulo me gustaría que hablásemos de ella. Esa paz que se manifiesta desde nuestro espíritu siempre se encuentra disponible. Si es una emanación del espíritu sería imposible que no esté a nuestro alcance, ya que mientras nuestro cuerpo esté vivo es señal de que el espíritu está en nosotros. Pero hay otra posibilidad que nosotros hemos escogido: ignorarlo. Nos entretuvimos tanto en las historias que nos hemos contado, en lo que nuestros ojos han visto, en lo que nos ha sucedido y en lo que nos gustaría que sucediera, que nos quedamos dando vueltas en esas historias y no hemos permitido un espacio para reconocer esa presencia siempre viva que nos habita.

Entonces, si la paz viene del espíritu, recuperarla requiere que antes la reconozcamos y dejemos de dar tanto protagonismo a nuestro ego. Aquí es donde la aceptación juega un papel fundamental.

La aceptación ocurre en diferentes niveles:

1. En nuestra mente y;  
.....
2. En nuestro corazón.  
.....

Donde no ocurre (y quizás éste sea un tema puntual por el que solemos perdernos en el camino) es afuera de nosotros. Es decir, el proceso de aceptación poco tiene que ver con personas o situaciones, que es lo que creemos que tenemos que aceptar. De hecho, muchas veces no logramos aceptar porque sentimos que en algún punto le estamos dando la razón a alguien, y esta persona suele ser justamente a quien no podemos aceptar. Pensamos que

aceptar es estar de acuerdo o coincidir con lo que está sucediendo, y esto no es necesariamente así.

**Aceptar es dejar de desear que ocurra o haya ocurrido lo que nosotros esperábamos.** Es decir, si nosotros somos los que sostenemos ese deseo, la aceptación deberá ocurrir en nosotros. Es muy posible que no estemos de acuerdo con lo ocurrido, con la forma cómo ocurrió, con lo que nos dijeron o nos dejaron de decir, pero esto no impide que podamos encontrar la paz y relacionarnos con eso de otra manera. Será posible cuando nos demos cuenta de que la verdadera discordia poco tiene que ver con la situación o con la persona en cuestión, sino con nuestras expectativas no cumplidas. Cuando aceptemos esta realidad y desarrollemos en nosotros la resiliencia, veremos cómo esa situación no nos afecta de igual manera, porque nuestro intento de alcanzar esa expectativa habrá perdido fuerza.

Ante esto, **es necesaria la voluntad de renunciar una y otra vez a nuestra manera de cómo debería ser la vida, a nuestros puntos de vista para determinar la vida de los demás.** Cuando nos resistimos a aceptar, albergamos un fuerte deseo de control supeditado a nuestros rígidos patrones que termina por controlarnos a nosotros mismos, quitándonos la libertad y la alegría de vivir. Sin duda, detrás de ese intento de dominación, hay mucho miedo porque nos sentimos «amenazados» como consecuencia de una baja autoestima. A pesar de nuestros intentos, tarde o temprano, las personas se comportarán de la manera que pueden y las situaciones ocurrirán según el curso de la vida.

He destacado la importancia de la voluntad porque será necesaria en todo el proceso. Diría que, sin ella, nos ganará fácilmente la frustración (un elemento favorito para los miedos, porque así triun-

farán imponiendo sus razones). Necesitamos tener voluntad para:

- » seguir dejando pasar esos pensamientos negativos cuando regresen y, al mismo tiempo,  
.....
- » escuchar (de los demás o de nosotros) buenas razones para no sucumbir en nuestro objetivo.  
.....

Estoy seguro que una vez la paz interior florezca, habrá una comprensión mucho más amplia de la vida y nos daremos cuenta de cuánto tiempo perdimos con enojos, cuando el paso era tan sencillo. Lo cierto es que nuestra resistencia a soltar nuestras opiniones y argumentos suele ser tan férrea, aún con voluntad y persistencia, que nos llevará algo de tiempo incorporar este nuevo hábito en nuestra vida.

Gradualmente, una vez que nuestras ideas vayan perdiendo fuerza, podremos bajar al corazón, don-

de la aceptación finalmente ocurre ya que es ahí donde el espíritu obra. Lo que no pudimos entender, lo que nos sigue sin gustar, lo que pensamos que atenta contra nuestros principios, pero que no está en nuestras manos cambiar, necesita de una voz compasiva, generosa y amable. Eso ocurre de manera espontánea cuando vamos bajando de nuestra mente al corazón. Es allí donde encontramos un gran alivio y un nuevo deseo: ya no queremos controlar ni llenarnos de agresividad ni de emociones tóxicas para imponer nuestras razones, sino vivir donde todo y todos tengan su espacio y se puedan mostrar tal cual son. Cuando este deseo es genuino, entonces reconocemos que hemos dado un paso adelante. Hemos madurado como personas al hacernos responsables de nuestros pensamientos (ya no nos gobiernan) y del impacto de nuestro comportamiento en nosotros mismos y en los demás.

Cuando hacemos nuestra parte, la aceptación suele recompensarnos con algo que nos parece milagroso: aquello que hemos aceptado cambia porque nuestra mirada ahora es más amplia y amable, y no sólo vemos lo que no nos gustó, sino que adquirimos una comprensión que nos deja ver otras caras de eso que antes nos enojaba. Como resultado, también puede que la situación evolucione y tengamos la fortaleza para afrontar un nuevo comienzo.

**Muchas veces, la falta de aceptación nos mantenía atados a historias ya concluidas en nuestras agendas de la vida, pero muy activas en nuestra agenda mental y emocional.** Al dejar de sostener nuestra caprichosa mirada, lo que estaba sostenido de ella, cae por su propio peso, se modifica o simplemente desaparece.

El ego (nuestra personalidad) tratará de convencernos de otras estrategias de mayor beneficio que la aceptación. Pero, en realidad, es todo lo contra-

rio. Aceptar es tener una actitud amorosa y el amor siempre aclara, sana y nos fortalece. Éste es un paso de la mente al corazón: aceptar lo que nos pasa, analizando menos, resistiéndonos menos y dejando fluir más. **El amor es movimiento y el miedo es paralización. Por eso siempre la aceptación nos conectará con la vida.**

Si algo pone en evidencia la libertad que tenemos de volver a elegir, de hacer y de deshacer, de renovarnos y de movernos hacia lo nuevo, es el calendario. El final de cada año, y el principio de otro, es un guiño de la vida para dejarnos claro que **no hay pasado que nos condene, a menos que tratemos de quedarnos en él.** Más allá de los propósitos que tengamos para este nuevo ciclo de vida, cada quien, con el suyo, les sugiero uno que será tan útil para todos como individualmente: aprender a sostener la energía más allá del deseo de que ocurra.

La energía creativa va atrayendo y convocando elementos externos para hacer visible en nuestro mundo inmediato eso que deseamos. De repente, comenzamos a ver que lo que era un simple pensamiento va tomando forma. Lo nuevo se gesta en la intención cuando lo que pensamos encuentra el combustible de nuestra pasión y luego se extiende y se sostiene en la acción. En mi experiencia, allí es donde solemos fallar. Arrancamos con un entusiasmo exultante y nos quedamos atrapados en las frustraciones más humanas, cubiertos de duda, con algunos enojos y decepciones. La manera más sencilla y posible de sostener la energía es la acción, pero siendo sensatos y no empujándonos a hacer más de lo que estamos preparados. Hacemos lo que podemos en cada momento, cada día, con las circunstancias que se nos presenten. Sabremos cuándo intentamos hacer de más porque la ansiedad nos quitará todo el disfrute. Al mismo tiempo,

nos daremos cuenta de que estamos tardando porque una sensación de aburrimiento, de cierto peso emocional, nos quitará la calma.

Pongámonos en marcha para hacer aquello que sentimos y que nos entusiasma. Activemos la energía dando los primeros pasos. Quizás sean pequeños, quizás más lentos de lo que imaginamos, pero caminemos. Paulatinamente, comenzaremos a sentir una energía que nos lleva de forma insospechada, que nos abre puertas, que nos cierra otras, pero que no deja lugar a dudas de que contamos con el apoyo de nuestra grandeza interna. Es decir, sentiremos a Dios mismo caminando a nuestro lado.

## **PRACTICANDO LA ATENCIÓN PLENA: DE VUELTA A LO ESENCIAL**

.....

Hemos aprendido que mientras más tenemos, es mejor: más pertenencias, más educación, más di-

nero, más relaciones, más y más. De este modo, nos terminamos valorando a nosotros mismos y a los demás según estos parámetros. Aprendamos a dejarlos a un lado para comenzar a experimentar verdaderamente la sensación de seguridad que esperábamos tener con todo ello. Esa seguridad que podemos sentir cuando dejamos de estar atados a algo o alguien y que, por consiguiente, nos brinda la libertad. ¿Qué amenaza podría quitarnos la paz si ya hemos renunciado a todas ellas?

Te darás cuenta que la mayor parte de tus angustias, la necesidad de control, la insatisfacción y parte de tu sufrimiento está determinado por tratar de sostener lo que crees tuyo, de aumentar tus ahorros o de, simplemente, ocuparte demasiado de lo que tienes. Esta lista puede ser tanto de cosas como de personas. En los últimos años, la energía me regaló la posibilidad de viajar casi sin interrupciones y, como consecuencia, fui dejando ir aquello (tanto

posesiones materiales como relaciones) con las que me sentía atado. La recompensa fue poder experimentar bienestar sin tener al alcance de la mano las cosas que aparentemente me hacían sentir seguro, feliz o en equilibrio. Pude encontrarlo dentro de mí.

» No es necesario que renunciemos a lo que poseemos si al hacerlo sufrimos, pues es posible que no sea el momento. Sin embargo, comencemos a disminuir poco a poco lo que creemos innecesario, reduciendo lo que compramos y así valorar más lo que tenemos. Te pongo unos ejemplos:

.....  
» Disfrutando más tiempo con las personas que amamos que frente al televisor;

.....  
» Dedicando un momento diario al silencio renunciando a estar distraídos por algo externo;

» Pasando jornadas en medio de la naturaleza en vez de dentro de nuestra casa, etc.  
.....

En este mundo material, menos es más. Te invito a renunciar a aquello que te produce dependencia material o emocional. Vives apegado a aquello que crees imprescindible o que su ausencia significaría una amenaza para tu bienestar. Así, compulsiva pero inconscientemente, has ido atándote a bienes materiales, relaciones, carreras y logros, perdiendo lo que quieres conservar: la paz. Revisa lo que temes perder y sabrás dónde estás negociando tu bienestar. Ocurre que estás atado a los pensamientos de placer o seguridad que te unieron a alguna experiencia o una persona y te aterra perder esa sensación. Por eso quieres más de lo mismo. De alguna manera, intentas prolongar el pasado en el futuro y eso es imposible. Precisamente esa es la causa de la frustración que te embarga.

En todo este juego, el eslabón perdido se encuentra en el ahora. Darte cuenta de que todo lo que buscas es sentirte bien y que lo puedes lograr en este momento, desarmará tus resistencias. Gradualmente, puedes ir soltando todo lo que te mantenga anclado en aquello que no te hace feliz. No demores más este paso y comienza esta misma semana. No busques razones ni esperes justificarte, porque es posible que sean los mismos argumentos que te mantienen aprisionado en la tristeza y la ansiedad que experimentas.

Para empezar a cambiar tus hábitos, pregúntate lo siguiente:

» **¿Estoy en paz con lo que me está pasando, con lo que estoy diciendo, con lo que escucho o con lo que tengo en mente?**

Aprende a detenerte cuando comiences a

perder la paz. Parar de hacer, de hablar o de pensar en eso.  
.....

» **¿Esta persona o esta situación me trae paz o me la quita?** Antes de actuar, de decir, de elegir, de comprar, etc., pensemos con nuestro espíritu. Si nos cuidamos de no regalar, entregar o prestar nuestra paz interior a nada ni a nadie, nos daremos el mejor regalo que necesitamos para darle sentido a nuestra vida. Porque si no hay paz, ¿para qué queremos lo demás?  
.....

## **LA SOLEDAD PUEDE SER UNA GRAN MAESTRA**

.....

La soledad es una experiencia por la que todos deberíamos pasar. Nos recuerda que somos responsables de nuestra vida y nos devuelve nuestro poder personal. En la soledad se produce el verdadero

encuentro con nosotros mismos, quizás por eso la evitamos tanto. **Cuando nos sentimos solos, es cuando nos obligamos a descubrir lo que tenemos, porque ya nadie viene a ofrecerlo. Ese es el aprendizaje.**

La soledad nos hace recobrar la confianza en nosotros mismos y en la vida, puesto que llega cuando nos atrevemos a soltar aquello que ya no nos pertenece, que hemos usado de protección (tanto emocional, económica o física) y cuando sabemos que estamos preparados para asumir la responsabilidad por nosotros mismos. Generalmente aparece como resultado de la ausencia de una persona, por el vacío que se manifiesta cuando dejamos un trabajo (o nos dejan ir) o cuando las condiciones de una situación que nos hacía sentir seguros cambian.

Hay que decir que recibir y aceptar la soledad es de valientes. Si queremos soltar lo que ya no es nuestro,

pero no estamos decididos a asumir nuestro propio poder, seguiremos buscando la seguridad en otra persona, en otra cosa, en otras circunstancias, ¡en muchas cosas! En la soledad no es necesario sentirse solo, aunque es posible que ocurra cuando no sabemos qué hacer con ella. Sentirnos solos es el aviso de que estamos a punto de descubrirnos; es la hora de oscuridad antes del amanecer. No todos se atreven a continuar al final del túnel. Cuando estamos a punto de descubrirnos, por temor renunciamos a la búsqueda interna y nos perdemos otra vez buscando afuera que alguien o algo llegue a decirnos qué hacer.

Entrenemos nuestra mente y nuestro corazón para jugar el juego de la soledad. Preguntémonos:

» ¿Qué sería de mí sin esta persona?

.....

» ¿Cuán segura sería mi vida sin este trabajo?

.....

» ¿Me puedo imaginar decidiendo por mí mismo sin esperar la aprobación de alguien?  
.....

» ¿Cómo lo paso cuando estoy solo y sin hacer nada?, etc.  
.....

Todas nos llevarán a conocer el sabor de la soledad, que primero sabe amargo, pero que poco a poco va soltando su dulzura.

Recuerda que:

» Si estamos acompañados, pero nos sentimos solos, es el momento de soltar.  
.....

» Si estamos solos y nos sentimos tristes, es el momento de dejar de buscar afuera.  
.....

» Si estamos solos y nos sentimos felices, quizás sea el momento de recordar que también podemos ser felices con alguien. La soledad

también es cómoda cuando la usamos para escudarnos del mundo.  
.....

» Y si estamos felices de todas maneras, es porque hemos pasado el test de la soledad: alguna vez la hemos recibido, la aceptamos, nos hicimos responsables, nos descubrimos, nos aceptamos y dejamos de buscar afuera. Desde ese momento, todo llegó.  
.....

## **QUÉ ES EL GUÍA INTERIOR Y DÓNDE SE ENCUENTRA**

.....

La educación de nuestro intelecto -sumar datos y adiestrar la mente para que seleccione lo que queremos mantener en la memoria- muy difícilmente nos ayudará a tomar una decisión sabia. Quizás sea nuestra mejor decisión racional, pero no necesariamente la que nos llevará a cumplir una meta que nos lleve hacia nuestra propia realización per-

sonal. Entonces, ¿qué es la guía interior y dónde se encuentra?

Hay una parte de nosotros que nunca fue contaminada con nuestro pensamiento y que mantiene vivo el recuerdo de quien realmente somos. En ella reside nuestro verdadero poder, no el que creemos conseguir a través de una experiencia física -por lo que hacemos, por lo que tenemos, por quien llegaremos a ser o por quienes fuimos- sino por lo que realmente somos: parte de la esencia divina. Esto nunca cambió y no es algo que tenemos que recuperar, porque siempre se mantuvo en nosotros. Pero necesitamos conectarnos con ella.

Para hacerlo, primero debemos dejar de buscar soluciones fuera de nosotros. Como nuestro guía interior no convive con nuestra mente racional, podremos sentir su presencia a través de las emociones. Si alguna vez hemos sentido una paz estremece-

dora aún cuando estábamos en algún conflicto, o si nos hemos emocionado hasta las lágrimas sin una razón que consideramos importante, o hemos sentido el impulso de hacer algo fuera de nuestra lógica, allí estábamos conectados con nuestro guía interior.

Es importante saber que no es necesario renunciar a nuestra mente, pero tampoco darle a ella toda la autoridad para quedarse con la última palabra. Antes consultemos a nuestro guía interior si la decisión que vamos a tomar o si lo que vamos a decir o vamos a hacer creará la experiencia más amorosa para nosotros en ese momento. Si la respuesta es bienestar, la respuesta es sí. Si la respuesta es otra emoción que no se siente bien, la respuesta es no. Un «no» no significa que es malo, porque tu ser no condena (esa es tarea del ego). Simplemente te advierte que no es el momento, que no por ahora, no con esa persona, un «no» que busca nuestra evolución.

Nuestro guía interior es un filtro que únicamente deja pasar lo que es amoroso en cada momento. De hecho, es el juicio más sabio que podemos tener en esta experiencia física. Por eso es necesario conectarse con nuestro guía interior cada vez con más frecuencia, hasta que se sienta natural hacerlo. No necesitamos ningún rito o método especial, ni un ambiente místico. Es posible hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento. Depende de nuestra disposición a escucharlo.

De ahora en adelante, cuando tengamos que tomar decisiones, antes de comenzar una conversación, escribimos todo lo que la mente nos dice y luego nos preguntamos cómo nos sentimos con cada idea.

He experimentado que nuestro espíritu siempre nos habla, pero somos nosotros los que no lo escuchamos. A veces, porque esperamos que nos hable como una voz humana que se escuche en nues-

tra mente, y otras porque simplemente no estamos abiertos a la experiencia.

He observado cuatro formas en las que nuestro espíritu se comunica con nosotros:

1. **Al principio, el espíritu utiliza nuestras**

**emociones:** En nuestra mente estamos demasiado contaminados por pensamientos de nuestra personalidad por lo que no podemos distinguir lo que nuestro espíritu quiere decirnos. Por ese motivo, nuestras emociones son una brújula que nos indica si se encuentran en equilibrio o necesitan de nuestro trabajo personal.

2. **Hay un segundo nivel de comunicación y**

**se da cuando el espíritu nos habla a través de otras personas:** Allí donde hayamos depositado la fe, allí hablará el espíritu: un

amigo, un libro o la palabra de un guía espiritual. Pero también puede hablarnos desde un cartel en medio de la calle, un mensaje en la radio o una canción. Son esas señales sutiles o sincronicidades que se presentan con mucha simplicidad, pero se vuelven significativas porque, aunque parezcan pequeñas, lo que sentimos al recibirlas es poderoso.

.....

3. **Luego, cuando crece la confianza, el espíritu se manifiesta directamente en nuestra mente:** Nos habla a través de las ideas. Cuando pedimos, aparece el pensamiento en el que confiaremos con fe absoluta. Y aunque ocurran en un nivel racional, estos pensamientos nos ofrecen tanta paz que los recibimos sin mayor resistencia. Las dudas y los análisis van perdiendo fuerzas ante ellos. Cuando recibimos esa idea y nuestro cora-

zón se encuentra en paz, sabremos quién nos habla.

- .....
4. **Y, finalmente, nos entregamos al espíritu sin ningún filtro de intermediarios o del razonamiento.** No necesitamos pensar. Pedimos a nuestro espíritu que obre en nosotros y hablamos, hacemos o actuamos con entrega y devoción.
- .....

Así es cómo el espíritu va obrando, lo convertimos en nuestro amigo para, finalmente, ser conscientes de que somos uno con él. Es el sexto sentido que todos tenemos disponible y que aparece naturalmente cuando quitamos un poco de atención a los otros cinco. Dejarnos guiar por la intuición es permitir que la energía tome control de nuestra vida de lo que nosotros no podemos controlar. A medida que vamos conectándonos con nuestro guía interior, aparecen las respuestas que necesitamos para comprender lo que nos pasa, y atraemos a las per-

sonas y a las circunstancias adecuadas que colaboren con nuestro camino de evolución sin tener que manipular nada ni a nadie.

## **CÓMO SENTIRNOS EN PAZ DURANTE MÁS TIEMPO**

.....

Si analizamos cómo se ha ido desarrollando el curso de nuestra vida hasta ahora, veremos que en cada tribulación que nos sucede, nos estamos debatiendo entre la paz y la guerra interior.

Cuando somos felices por algo que nos está sucediendo o con una pareja, inmediatamente comenzamos a experimentar la dualidad, temiendo que tendrá un fin y nos volvemos, si cabe, dependientes.

Cuando ocurre una tragedia de gran magnitud, reaparece la herida abierta de las emociones y conflictos no resueltos en todos. En estos casos, de inmediato apuntamos al culpable y con cierta justicia humana, lo condenamos. Pero encontrar culpables,

claro está, no nos ha hecho una mejor sociedad. En esa lista, quien más y quien menos, estamos todos apuntados.

La ira, el ataque a lo diferente y a lo que no conocemos, pero enjuiciamos, la violencia y ese enojo invisible que aparece cada día en nuestras calles, no nos es ajeno. De una u otra manera, somos parte de él. Quien ofende, ataca y mata, es parte de este mundo, vive en una familia y, muchas veces, está más cercano de lo que pensamos.

Hay dos preguntas que constantemente me hago:

1. **¿Qué puedo hacer por esto?** Y después de encontrar la respuesta, me hago otra:  
.....
2. **¿Qué estoy dispuesto a hacer de eso que puedo?**, permitiéndome una respuesta honesta.  
.....

Soy optimista, pero también objetivo para darme cuenta que aún a estas alturas de la evolución humana no estamos tan adelantados para convivir en paz con los que piensan diferente, o para dejar de lado la rabia que muchas veces termina en violencia. Estamos un poco adormecidos, pero no tanto como para seguir apostando por lo que nos destruye. ¿Qué podemos hacer por esto? ¿Qué es lo que estamos dispuestos a hacer de eso que es posible para crear un entorno pacífico e inclusivo?

Comencemos hoy a revisarnos para que estas tragedias no se conviertan en otro espejo para vernos y seguir ignorando ese problema. Miremos de frente y tomemos responsabilidad de la parte que nos toca. **Somos el mundo; el mundo no está afuera.** Afuera únicamente vemos el reflejo de lo que somos y tengo la certeza que somos mucho más que todo esto. Crear una sociedad mejor es posible.



*Bevione*

JULIOBEVIONE.COM