

Bevione

MEDITACIÓN Y SILENCIO

Silencios, Vivir en el Espíritu



temas

1

Nuestra mente manda. Excepto, claro está, que nosotros seamos quienes decidamos hacerlo. La decisión está entre nosotros o nuestra mente. Como verás, no es lo mismo. **Tenemos una mente, pero no somos ella.**

Ese debe ser el punto de partida si queremos tener el poder de decidir. El poder de decisión entre lo que nos da y nos quita energía, nos fortalece y nos debilita, entre lo que nos acerca a nuestra esencia y lo que nos pone lejos, cada vez más lejos de ésta. El secreto está en nuestra mente. No porque ésta sea poderosa en sí misma, sino porque le damos nuestro poder.

Sí. **El poder es esencialmente nuestro y donde lo pongamos se manifiesta.** Si le damos el poder a alguien, esa persona por seguro nos dominará, no porque sea poderosa, sino porque le hemos entregado nuestro poder.

Así pasa con la mente. Ésta es solo un instrumento al cual, si le sumamos nuestro poder, tiene todo para controlarnos, subirnos y bajarnos.

Por lo tanto, cuando queremos fortalecernos, traer un poco de luz a nuestra vida, evolucionar o simplemente sentirnos bien, es fundamental entender que, si no quitamos el poder que le hemos dado a nuestra mente, esto no ocurrirá. ¿Cómo podríamos pedirle al diablo que nos saque del infierno?

2

Lo que nuestra mente dice, en realidad, es en buena parte ilusión. En ella hemos ido creando registros muy bien organizados de nuestra historia personal. Tenemos archivos de las personas que hemos conocido y bajo ellas, los juicios que hemos hecho. Las experiencias que hemos vivido y los detalles de cada una. Y de todo lo guardado, hay pedazos que están sellados en lo indiscutible. Son aquellas percepciones de personas o circunstancias que han estado envueltas en dolor. Las densas emociones del dolor hacen que una vez que las vivimos, demos por sentado que las cosas son como las hemos percibido y las agrupamos en la caja de nuestras verdades. Nadie podrá convencernos de que son diferentes.

Así, seguimos cargando la energía del dolor, creando historias en base a esas verdades y confirmándolas con cada historia. Y con cada confirmación, fortaleciéndolas. **Y con esas verdades fortalecidas, debilitándonos.**

Porque nadie puede llevar una carga y sentirse liviano. Esa es la consecuencia de permitir que nuestra mente perciba, enjuicie, registre y guarde. Todo en uno. Nosotros quedamos afuera de esa tarea y nos volvemos víctimas de ésta.

Así, ya nada nuevo puede pasar porque hablamos, sentimos y actuamos en base a lo guardado, a lo registrado, a los juicios y las percepciones vividas. **Soltar nuestra mente es soltar las historias guardadas.** Y éstas pocas veces coinciden con la realidad. Es decir, cargamos humo, fantasías, puros recuerdos de algo que no fue tal como lo recordamos. Así y todo, sufrimos como si fuera verdad.

3

En el silencio no hay registros, solo vivencias. No hay memoria, no hay archivos, no hay pasado ni especulaciones. Solo estamos en el presente. Y en el presente, solamente pasa lo que está pasando. Y lo que pasa... pasa.

El discurso de la mente es una enfermedad en sí misma. Puede estar más o menos enferma, pero nunca llega a estar completamente sana.

La psicología ayuda a organizarla pero no termina de sanarla. De hecho, la salud y la mente pueden ser antagónicas. La salud se refiere a la integridad, cuando nada está roto, cuando no hay divisiones. La mente, por su lado, separa, elige, discrimina. Y cada vez que lo hace, comienza el conflicto. Bastan solo dos partes que sean opuestas para comenzar una disputa.

Y la mente vive en esa disputa. Se alimenta de ella. Se entretiene, es adicta al drama. El drama que necesita de antagonicos, los que la mente sabe muy bien cómo ilustrar.

Y como la mente es la que nos da los libretos para interpretar la realidad, ésta se llena de contradicciones, de algunos personajes temerosos y otros amorosos, pero que no pueden estar en paz porque están siempre bajo amenaza. El temeroso de ser amado, el amoroso de no mezclarse con el miedo. Porque aún cuando adiestremos a la mente a ver lo positivo, lo bello, lo armonioso y lo espiritual, vivimos en el estrés de evitar que nos suceda lo opuesto.

Si no soltamos la mente, seguiremos viendo pedacitos. Además de los pedacitos positivos, bellos, armoniosos y espirituales, también estarán los pedacitos negativos y oscuros. Y como sabemos que estos pueden aparecer en cualquier momento, esa alerta no puede menos que estresarnos.

No podemos ver la naturaleza de las cosas. **Coloreamos todo con nuestra opinión y nuestros prejuicios.** Y el mundo no puede menos que reflejarlo como un espejo. Como un espejo roto. Un espejo que vamos rompiendo con juicios y opiniones.

Pero en el silencio podemos comenzar a unir los pedacitos. De a poco, vamos viendo a todos en un mismo paisaje. Los de un color y los de otro. Los de aquí y los de allá. Buenos y malos. Todos comienzan a convivir en el mismo espejo. Y, obviamente, esto se siente mucho mejor.

4

Cuando estamos en silencio es nuestra conciencia la que toma el poder. La conciencia es la verdad más cercana a nosotros, es nuestra esencia. Si nos parecemos a Dios, ese parecido está en nuestra conciencia. Dios no piensa como nosotros, pero nosotros podemos reflejarlo en nuestra conciencia. Esa conciencia en el amor. No como lo conocemos, el amor que busca lo bueno y evita lo malo. Sino el amor que lo integra todo. Una energía suficientemente pura como para colarse por los costados del miedo. Por lo tanto, cuando hacemos silencio, dejamos que el amor se cuele entre nuestras memorias, entre todos los pedacitos. Aquí está el bueno, allá está el malo, pero uniéndolos está **la energía del amor.**

5

Alcanzar un estado mental donde podamos aceptar lo que pasa, tal como pasa, es uno de los logros espirituales más profundos en nuestra evolución.

Primero, porque nos damos cuenta que es la única manera posible de alcanzar la paz, por fuera y por dentro de nosotros. Soltar la necesidad de tener razón, de entenderlo todo, para llegar a la aceptación nos lleva directo a nuestra realización espiritual. Y al lograrlo, nos damos cuenta que el camino por recorrer no era el equivocado, pero su recorrido era al revés. Cuando acepto, realmente puedo entender y eventualmente encontrar una razón.

“Acepto esto tal como se presenta. Amo lo que me pasa”. Hay días en que estas frases me acompañan desde que me levanto hasta irme a dormir.

Las llevo en el bolsillo porque es la llave que abrirá la puerta de mi interior cuando lo externo me esté tentando a quitarme la paz. Aceptar esto que está ocurriendo con la certeza que es lo perfecto para este momento. ¡Y ya está!

Confieso que me llevó tiempo dejar de entregarle el poder a mi mente con sus excusas y justificaciones, algunas muy lógicas y aparentemente justas. Pero poco a poco me permití rendirme ante las cosas tal como son. Y especialmente ante las personas. Aún cuando demorara varios años en alcanzar el punto de aceptación, éste llegaba. Y al llegar, veía que definitivamente lo que había pasado había sido perfecto tal como fue.

6

Las palabras, en sí mismas, son símbolos convenidos, aprendidos y de gran utilidad para comunicarnos. Pero también son unas cápsulas energéticas muy potentes. Ellas llevan la carga de lo que representan, de lo que cada quien que la usa le ha cargado. Y le siguen cargando cada vez que las repiten.

No se trata de callarse la boca, porque si una palabra no es dicha pero queda en nuestro pensamiento, igualmente nos impactará a nosotros mismos, a quienes nos rodean y a los lugares donde estemos. Transmitiremos esa energía con nuestra actitud, se escapará en nuestras expresiones y hasta en nuestros silencios.

7

La meditación nos lleva al silencio. Meditar es separarnos de lo que percibimos real, por un instante, para entrar en un espacio interior que no puede ser definido. Es más una experiencia de sensaciones que de imágenes. A veces, la mente cuela alguna de sus imágenes -recuerdos, especulaciones- y la conciencia capta otras que son más elevadas -colores, formas- pero ninguna de ellas puede distraernos.

Lo que hacemos al meditar es atestiguar. Observar sin juicio. Hacer un paso atrás y ubicarnos donde lo veamos pasar todo. Con suficiente distancia para dejarlo pasar.

Atestiguamos. Estamos presentes sin involucrarnos. Observamos los pensamientos. Cuando nos tentemos a dejarnos llevar por ellos, **tengamos presente que “es solo un pensamiento”**, sin interferir en su paso. Ya sea que veamos imágenes de lo que tenemos o luces multicolores en forma angelical. Solo dejémoslas pasar.

Eso es meditar.

La respiración será de gran ayuda porque nos permitirá no mezclar nuestra energía con lo que estamos percibiendo. Cuando algo nos tiene a llevarse nuestra atención, respiremos. Y sigamos respirando hasta ubicarnos otra vez en ese espacio donde somos solo observadores. Donde podemos observar el caos, pero no somos parte de él.

Y también observemos las emociones. Lo que sentimos, dónde lo sentimos. Y dejarnos sentir.

Sabiendo que es solo una sensación en nuestro cuerpo. Observemos el cuerpo y lo que siente sin involucrarnos. Observemos las emociones y tengamos presente que es “solamente una emoción que mi cuerpo está sintiendo”. Ya sea ira o alegría, no nos detengamos en ninguna de éstas.

Poco a poco lograremos entrar en ese espacio de observación con facilidad.

Mientras tanto, para enfocarnos podemos visualizar un punto. Puede ser un punto como tal, un punto redondo que podemos visualizar hasta que nos resulte cómodo ver pasar, tras él, las imágenes y las emociones. Pero en algún momento también debemos dejar ir ese punto hasta que todo pase, todo siga.

Que nada nos distraiga hasta llegar a tener un segundo de conexión, el segundo más buscado y el que tanto nos cuesta encontrar.

8

El momento de conexión dura un segundo. Y alcanzar ese segundo es al que aspiramos. Un segundo donde regresamos a la conciencia y abandonamos la mente.

Es solo un segundo, pero tan poderoso que alcanza a abrir una brecha. **Y por ella se cuele la luz en nuestra mente.**

Después de ese instante, podemos ver posibilidades, nos permitimos atestiguar la emoción sin dejarnos arrastrar por ella. Nos recuerda quiénes somos. Todo eso nos llega como una chispa de energía en tan solo un segundo.

9

Toda percepción de separación viene de la mente. El espíritu no puede ver algo separado. Esta idea de separación es la que más le ha costado trascender al mundo y quizás es la enseñanza que más caro nos está costando en los términos humanos de dolor y sacrificio. Desde las guerras entre países hasta los desacuerdos en las familias nacen de esta necesidad de mantenernos en un solo lado de la mente.

Y desde un lado, solo se ve el otro. Nos quedamos a medias. Y el que ve a medias ¡cómo no va a caerse!

10

Si distinguimos lo bueno de lo malo, es una decisión sana de nuestra mente, pero no la visión de nuestro espíritu. **Nos lleva al orden, pero no a la paz.**

Por eso es que la vida espiritual no depende de una actitud mental. Pero la mente puede ser la primera interferencia, por eso es que necesitamos trascenderla antes que todo.

La vida espiritual **es una vida más de sensaciones y de acción**, que de pensamiento. De sensaciones, porque allí es donde podemos tener la experiencia más cercana a Dios, en la paz, en el gozo. Y de acción, porque es en el mundo donde podemos ofrecer los frutos de esa experiencia. Primero la encuentro en mí y luego la ofrezco al mundo. En lo que digo, en lo que hago y también en lo que pienso.

Ya que no solamente apporto con mis acciones visibles, perceptibles por los demás, sino también por los juicios o la ausencia de ellos, sobre todo lo que me rodea.

Una vida puramente mental nos puede llevar a sustituir la acción por pensamientos amorosos o positivos, pero en realidad, no estamos ofreciendo demasiado. Porque en los pensamientos no podremos nunca contactar la grandeza de nuestro espíritu, que vive en el acto de amar, no en el amor en sí.

11

Para llegar alto, debemos soltar lo que nos pesa. Las cargas no nos impiden volar. ¡Qué motores necesita un avión para lograrlo! Porque volar no es la naturaleza del metal. Pero sí lo es de las aves, por eso basta con que abran las alas y busquen el cielo para que lo logren.

Volar es una condición de nuestro espíritu, no de nuestro cuerpo. Su vuelo nos lleva a ver nuestra vida desde arriba, desde los costados, desde más lejos. Y en ese vuelo, podemos tomar distancia. Y con esa distancia podemos ver las cosas tal como son, no según la historia que nuestra mente nos cuenta.

Pero que volar sea condición del espíritu, no nos garantiza ese vuelo, porque a veces el cuerpo, nuestra densidad, está tan pesada que no deja que nuestro espíritu aflore. Pesa por las emociones densas que no hemos liberado, las viejas estructuras que cargamos, nuestros juicios y los juicios del mundo. Por eso pesa tanto.

Una vez que entramos en el silencio, podemos observar nuestros pensamientos vetustos, almidonados por el tiempo, algunos prestados y nunca devueltos. Los vemos todos. Y ya no tenemos que liberarnos de ellos porque, al observarlos desde el espíritu, caen por su propio peso.

12

He aprendido que cuando algo “no es”, lo siento. La mente, que es una mentira en sí misma, no puede distinguir lo que es verdad de lo que no lo es. Por eso, cuando quiero saber si algo o alguien “es” verdad, cierro los ojos y siento.

Si siento paz, sigo. Si no la siento, me detengo y espero. Espero otro momento, otra persona. O vuelvo a dejar sentir. Y si la tensión en mí persiste, digo que no, gracias y doy media vuelta.

13

¿Cómo podemos reconocer cuando estamos atrapados en nuestra mente?

Nos enojamos.

Puede que la respiración sea más corta, que el estómago se cierre o nuestra garganta se sienta rígida. Puede que seamos muy sarcásticos, muy analíticos para encontrar algo en otra persona que justifique lo que estamos sintiendo.

El enojo es una de las formas más habituales de la mente temerosa. Y no es tan grave que sea así. La gravedad es que queramos combatir el enojo como emoción, sin llegar a la verdadera razón por la que éste se sostiene: la persistente necesidad de tener razón.

Estamos tristes.

Hemos puesto a la tristeza en la lista de las emociones que querríamos eliminar de nuestra vida, quizás porque creemos que la tristeza y la depresión van de la mano. Y eso, no necesariamente es así.

La tristeza nos alivia en momentos en que concluimos ciclos, en la transición a una nueva forma de pensar o cuando estamos adaptándonos a algo nuevo, recordando lo cómodo que era estar donde estábamos, ya sea un lugar, una persona o una forma de pensar. La tristeza cataliza lo viejo, lo denso y lo negativo para sacar esa energía de nuestro sistema. Si estamos atentos, sabremos que cuando estamos tristes es porque la mente está eliminando “toxinas” y nada más.

Si observamos la tristeza, no tardaremos en ver que hay cierta belleza en este proceso. Quizás esa es la melancolía que inspiraba a los artistas y poetas.

Pero si no estamos atentos, por la densidad que mueve, podemos dejarnos llevar y perdernos.

Por eso, cuando llegue la tristeza, atestigüémosla. Atestiguar la tristeza y todas las historias que ésta nos cuenta es sanador y liberador. Es un proceso que no toma mucho tiempo. A veces, es más corta que un bolero.

14

La raíz de todo lo que nos sucede no es visible, se siente en el cuerpo pero no ocurre en el cuerpo, lo podemos pensar, pero esas imágenes apenas representan la realidad.

Hay algo más profundo que ocurre en un mundo invisible para nuestros sentidos. Esa es la energía que nos contiene y donde nace lo que pensamos, lo que sentimos y lo que vemos. Por eso, a veces, es necesario cerrar los ojos para poder sentirla. Porque está allí, pero todo lo demás nos distrae.

Y en ese plano, hay dos energías que danzan juntas. Una densa, pesada, y la otra liviana y brillante. La energía del miedo y del amor. Se entrelazan, se separan y vuelven a unirse.

Cuando hay amor, hay orden. Cuando hay miedo, todo se desordena. Con el amor volamos, con el miedo nos sentimos atrapados. Por eso, cuando algo no se ve bien o cuando en nuestro corazón algo no se siente bien, paremos y observemos en torno a cuál energía estamos girando. Si estoy alrededor de la energía del miedo, puedo estar en el paraíso, pero de todo temeré. Si estoy en la energía del amor, hasta los habitantes del infierno me despertarán compasión.

Nunca es el otro, nunca es el lugar, tampoco una situación la que provoca malestar. Todo depende de la energía estoy usando para danzar el baile de la vida.

15

No hemos sido educados para observar nuestros pensamientos y emociones, para ser más conscientes de lo que estamos pensando o cómo nos sentimos. Estamos entrenados para mirar afuera, a los otros, al lugar, a lo que está sucediendo.

Pero a medida que podemos familiarizarnos con los pensamientos y emociones desarrollaremos una capacidad de decisión muy precisa. Podremos hacer una conexión entre un pensamiento y una respuesta emocional, o una emoción y un pensamiento, en ese instante. Lograremos establecer un patrón más claro para saber cómo funcionamos, cómo hemos orquestado nuestra energía. Así, estar más atentos a la energía que usamos y a modificarla cuando sea necesario.

16

La respiración es la gran correctora de energías. Es la gran terapeuta que se ocupa de poner en su lugar aquello que nosotros caprichosamente hemos puesto donde no iba. Pone la energía del miedo en la precaución y la saca de las relaciones. Lleva la energía del amor a las relaciones y corrige aquello que en algún momento nos desconecta del bienestar. A través de la respiración, la energía hace su trabajo.

He experimentado que la mejor forma de tener una respiración sanadora es dejarnos llevar por ella. Al comienzo, tenemos que extenderla, profundizarla, estirla. Hacer más larga la inhalación y la exhalación. Tanto, hasta que se sientan un poquito incómodas. La incomodidad nos indicará hasta dónde podemos llegar.

Si cruzamos la línea, lo haremos con sacrificio. Y con sacrificio no hay sanación posible.

Una vez que entramos en un flujo más amplio y profundo en la manera de respirar, dejemos que ella haga lo suyo.

Respiremos sin controlar, sin tensionar, sin interferir. Luego de unos minutos, la paz que experimentaremos será el indicio de que lo que debía hacerse, se hizo.

17

No escapemos de lo que sentimos. Cuando una emoción densa llega, la que sea, démosle la bienvenida. Cuanto más la evitemos, más crecerá. ¡Y crecerá hasta estallar! Terminaremos diciendo lo que no queríamos o haciendo algo que nos llevará al enojo o la culpa. Y con esto, alimentamos aún más la emoción que estábamos tratando de hacer desaparecer.

No escapemos de lo que sentimos. **Démonos un momento para esa emoción.** Tomemos un momento para aquietar el cuerpo, respirar profundo y buscar el silencio.

Luego, observemos la emoción, conversemos con ella, hasta que escuchemos todo lo que estaba allí guardado. Sólo escuchemos, respiremos y dejemos que salga lo que tiene que salir. En silencio.

18

Cuando vemos una rueda girar, parece estar toda en movimiento, pero hay un punto en el centro que aun girando, no cambia de lugar. Ese es su eje.

La mente es como una rueda que anda y anda. ¡Pero debemos encontrar el eje si no queremos marearnos! Es, de ese eje, donde nos vamos cuando la mente nos gana. Estamos en todos los movimientos de la rueda, pero nos fuimos del centro.

Y allí comienza la dualidad: estamos aquí pero queremos estar allá. Vamos del gusto al disgusto en minutos. Estamos en acción, pero no estamos en paz.

En cambio, cuando estamos en silencio, podemos volver al centro sin importar lo que esté ocurriendo alrededor. La mente se pasea, pero nosotros estamos en el centro. Y allí es donde está la paz.

19

Es en nuestro interior donde encontramos los significados más profundos de lo que sucede en el mundo que nos rodea.

Cuando los ¿por qué? y los ¿para qué? resuenan en nuestro interior, es nuestro espíritu el que habla. Y nadie puede estar más cerca de la verdad.

Por eso, cuando la mente nos pida más y nos entretengamos escuchando demasiadas voces, hagamos silencio y escuchemos la nuestra. Quizás no sea lo que nos guste, pero escucharemos la verdad. Y la verdad, por más dura que sea, siempre nos sacará de donde estamos detenidos.

20

Nuestra personalidad puede transformarse, nuestros hábitos cambiar, y las relaciones o la forma en que nos relacionamos también. **Pero nuestra esencia permanece intacta.**

Si recorremos nuestra vida en silencio, podremos descubrir que hay sensaciones que se repiten. Esas sensaciones que hemos sentido cuando estuvimos en contacto con nosotros mismos. A los 8 años, a los 20 o a los 50. Hay una quietud que siempre estuvo presente. Allí es donde habita el espíritu.

No hay enfermedad que pueda corroer nuestro espíritu, ni dolor que pueda hacerle daño.

En nuestra esencia, donde nunca nada ha pasado. Todo es lo que siempre fue y siempre será.

21

Cuando estamos atrapados en la mente, es la realidad misma la que nos muestra lo que estamos pensando. La mente se enreda, especula y asume. **Analiza y opina hasta que quedamos atrapados en su telaraña.** Por momentos, saber lo que está ocurriendo en ella puede resultarnos una tarea imposible. Es allí cuando debemos abrir los ojos más grandes que nunca y ver afuera.

Lo que está pasando adentro lo vemos afuera. La realidad lo hace obvio, de tal manera que no podemos escapar.

Por eso, cuando nuestra mente especule hasta enredarse, miremos lo que nos rodea y allí estará la verdad de la mente. Luego, en silencio, podremos ir por nuestra verdad.

22

Vemos lo que deseamos. Lo que pensamos y sentimos tiñen la realidad del color con que queremos pintarla. Y mientras más deseamos, más activa está la mente y más colores tenemos para pintarlo que vemos. Tantos colores que terminamos confundidos.

La ausencia de deseo, en cambio, lleva la luz hacia adentro. Ya no nos entretenemos con los espejos de colores y empezamos a ver que dentro de nosotros también puede haber brillo.

Quizás, antes del brillo veamos un vacío. Cuando hemos estado tan expuestos a las luces, puede que nos creamos ciegos.

Pero si permanecemos en el silencio, ese vacío comenzará a mostrarnos destellos y poco a poco veremos la luz.

Usemos esa luz para ver mejor dentro de nosotros cuando sintamos que nos estamos perdiendo con lo de afuera.

23

Todo está presente en todo. Esa es la ley primera de la materia. En la oscuridad está la luz; y en el blanco, hay negro; y en el odio, está el amor. Por eso, cuando nos apegamos a una sola postura, al idealismo o a una visión solamente positiva, estamos limitando a que nuestra esencia se manifieste. Y nuestra personalidad le gana.

Si queremos dejar que nuestro espíritu esté a cargo de nuestra vida, no podemos estar apegados al bien ni al mal. Si solo vemos una parte, siempre estaremos temiendo que la otra aparezca y, así, no encontraremos paz.

Este es un paso que solo puede dar nuestro espíritu, porque la mente nunca se sentirá cómoda en el camino del medio. Lo considerará ilógico y hasta inhumano. **Y esa puerta se abre con la aceptación.** Cuando aceptamos, aun no estando de acuerdo o teniendo una opinión diferente, pero aceptamos y no ofrecemos resistencia a lo que estamos experimentando, en ese instante, se enciende la luz de nuestra conciencia. Y la visión se expande, la luz deja verlo todo y, esa misma luz, lo integra a todo.

El pecado, el castigo, la justicia humana y las verdades del hombre, están a los costados. Cuando llegamos al centro, en ese momento, simplemente son. **Tal como son.**

24

Creemos que los pensamientos son ideas, son imágenes y recuerdos. Y es así, ese es su contenido, pero hay más que eso.

Un pensamiento es un cúmulo de energía con identidad propia. Su contenido, al ser “digerido” por nuestro cerebro lo convierte en información perceptible. Pero, en su naturaleza, **los pensamientos son energía.**

Esto hace que nuestra mente no esté reducida a nuestra área de la cabeza. En realidad **¡todo nuestro cuerpo es la mente!** Ya que esa energía está distribuida en todo el espacio de densidad que ocupamos. Una parte visible es nuestro cuerpo físico. Una parte no visible, nuestro cuerpo energético.

Y como somos energía, los pensamientos tienen movimiento y propulsión. Los generamos, pero no necesariamente nos pertenecen. Muchos de ellos los compartimos. Al conversar, por ejemplo, estamos intercambiando energía. Aun cuando no estamos visiblemente conectados, pero compartimos una emoción, esto crea el puente necesario para que esta energía también se comparta.

Así es que vivimos en un ambiente energético donde estamos lidiando con la energía, quizá, sin ni siquiera saberlo.

En el silencio, podemos estar más atentos a esto. Quizás estamos conversando, pero si nuestra mente se silenció, podemos sentir que estamos compartiendo una energía que no es compatible.

No es mala, ni malo es el que la carga, sino que no es compatible con la nuestra. Y la incompatibilidad energética, si no estamos atentos, se paga cara. Se paga con cansancio físico e inestabilidad emocional.

El amor hace que la compartamos, pero el miedo es quien la mezcla.

25

¿De qué se ocupa la mente mientras nuestro espíritu espera ser atendido?

En nuestras sombras.

En la parte de nuestra personalidad que no nos gusta y por eso no queremos mostrar. La censuramos porque pensamos que si la dejamos ver, mostrándonos auténticos, tal cual somos, no nos van a querer. Sostenemos este juicio a nosotros mismos porque quizás lo hayamos escuchado alguna vez y, como nos produjo tanto temor, **no podemos, literalmente, “sacarlo de la cabeza”.**

Ese “error” que no queremos mostrar, nos consume mucha energía... ¡Muchísima! Pensamos en estrategias para que no se note, para que nadie pregunte, para evitar dejarlo salir. Y como lo reprimimos, estamos obligados a verlo en los demás. Y así comenzamos a gastar aun más energía, la poca que nos queda, para enojarnos, criticar a otros y obligarlos a cambiar aquello con lo que nosotros mismos no hemos podido lidiar.

Esa sombra es lo que no somos, pero que creemos que es verdad. Son nuestros fantasmas, porque los fantasmas solo pueden ser reales en la oscuridad, en la sombra.

Pero un día estalla una chispa de nuestra conciencia y esa pequeña luz alcanzará para, al menos, poder mirar de frente al fantasma y darnos cuenta que solo era eso... Una sombra.

En las historias de familia.

.....

Nacer en un ambiente familiar implica el mayor reto espiritual. Por un lado, tratar de marcar nuestra individualidad entre todos y, por el otro, sentirnos parte de un grupo. Y con tremenda tarea, si el ego no es asistido por el espíritu, se pierde. Y al perderse, sufre.

Sucede que aun cuando el tiempo ha pasado, nuestra mente sigue anclada en los eventos más traumáticos que hayamos vivido en nuestras relaciones familiares o con aquellas personas cercanas con las que hayamos compartido más tiempo o hayamos abierto nuestro corazón.

Diría que **lo traumático nunca es lo que sucede, sino cómo lo percibimos.** La mayoría de nuestras anclas en el pasado están en momentos en que hemos abierto nuestro corazón y nos sentimos

defraudados. Por nuestros padres, por una maestra, por la pareja, por un hermano, por la abuela, por alguien que no necesariamente nos falló, pero que en nuestra historia, la que narramos en nuestra mente, creemos que lo hizo.

Cuando esto sucede, volvamos al momento en que sucedieron los hechos y démosle una mirada más objetiva, menos cargada de emociones. Y la conclusión siempre será la misma: en ese momento, con esas circunstancias, ninguno de los que formaron parte de ese evento podrían haber hecho nada diferente de lo que hicieron.

Ponerse en los zapatos del otro es un paso simple, básico y muy efectivo para dejar de contarnos historias que nos duelen y nos entretienen tanto, que no dejan que mejores historias puedan manifestarse en el presente.

En las relaciones.

.....

Hay personas que nos llevan nuestra atención, aun cuando ya no formen parte de nuestra vida.

Mientras caminamos, mientras conducimos, al hablar con otros, al ver una película, antes de irnos a dormir y también cuando nos acabamos de despertar por la mañana, puede haber una persona a la que le dediquemos gran parte de nuestros pensamientos. Una persona que nos preocupa, que deseamos, que cambie, que queremos que se vaya o que regrese. **En definitiva, una persona a la que le hemos confiado la responsabilidad de amarnos para sentirnos valiosos y queridos.**

Y como ésta es una tarea imposible, porque aun cuando el otro nos ame, es nuestro propio amor lo que nos estamos pidiendo descontroladamente.

Ocupamos nuestra mente creando estrategias para manipularla, para convencerla, cambiarla o seducirla. Y en eso perdemos nuestra conexión con nosotros mismos.

Para quitar la atención mental obsesiva en las personas con las que nos relacionamos, deberíamos **hacer una lista con todo aquello que le pedimos al otro**, lo que estamos esperando de él. Y comenzar, punto por punto, a dárnoslo. ¿Pido atención? Me la doy. ¿Pido comprensión? La tengo conmigo. ¿Necesito que me quieran? Comienzo por aceptarme.

Y, suavemente, la mente dejará de ser el centro de control de nuestras relaciones, para, al fin, poder llevarlas al corazón.

En las responsabilidades.

.....

Hay una creencia muy común y es que **al preocuparnos por algo estamos realmente siendo responsables o haciendo algo.**

La preocupación es mental. Ocurre en el nivel del pensamiento pero, en realidad, no estamos haciendo nada. Bueno, en realidad ¡estamos haciendo mucho! Porque estamos ocupando toda la energía que necesitamos para ser creativos y ver posibilidades, para perderla haciendo exactamente lo opuesto. No hacemos nada por salir de donde estamos, pero todo lo posible por seguir enterrándonos en ese hueco.

No hay sugerencia posible para enfrentar la preocupación, porque suele ser tan lógica, con unos recursos mentales tan bien sostenidos y con emociones tan conocidas, que enfrentarse a ella es como

hacerlo a un dragón. Pero todo dragón tiene su lado sensible. Y es allí por donde podemos entrar.

He comprobado que nada mejor que la ignorancia para despistar y finalmente hacer que el enemigo se rinda. Ignorar no significa quedarnos de brazos cruzados mirando con aires de indiferencia. Esto lo hemos probado y no funciona. “No me voy a preocupar por esto” es una frase que adormece a la mente por un momento, pero que cuando despierta viene recargada.

Ignorar, en realidad, es poner nuestra energía en otra cosa. Y hay una estrategia con la que la mente no puede luchar y es la experiencia. La mente se queda sin recursos cuando dice lo opuesto a lo que estamos viviendo. Ella me puede decir que no lo puedo hacer, pero en cuanto comienzo a hacerlo, la evidencia es tan fuerte que el dragón se queda sin fuerzas.

Mete su cabeza entre las piernas y se va deshaciendo. Desaparece, tal como corresponde a toda ilusión, porque está en su naturaleza.

La acción mata al miedo. Por eso, ante la preocupación, hagamos lo que podemos hacer, lo que sea más simple, lo más fácil, lo que tengamos a mano, pero hagamos algo. Y hagámoslo ya.

Definitivamente la acción mata el miedo. O al menos lo envenena.

26

Lo que conocemos por felicidad está ligado a un evento externo. Cuando una expectativa se concreta o algo supera lo que esperábamos que ocurriera.

Pero el silencio tiene un regalo más profundo, una sensación indescriptible que podríamos llamarle éxtasis.

Cuando lo experimentamos, es que nos hemos permitido dejar atrás los discursos de la mente, las tentaciones del mundo, y nos hemos entregado a fluir, simplemente fluir.

Una vez hemos experimentado esta sensación, sabemos que nada ni nadie en el mundo tiene un regalo comparable con lo que nuestro espíritu nos puede dar.

27

Cuando estamos preocupados o ansiosos, es que quizá nuestra mente está en el futuro. Si estamos tristes, quizá estamos anclados en el pasado. **Y para regresar al presente, lo mejor es tomar acción.**

Hacer lo que sabemos que tenemos que hacer, lo que nos sea posible, pero hacerlo ahora. En este momento. No programarlo, no hacer planes, ni esperar el mejor momento. Hacer algo ahora. Dar el primer paso obligará a nuestra mente a tomar contacto con el presente.

El miedo, que nos llevó al pasado o al futuro, no se resiste ante la acción. Cuando hacemos algo, lo poco que sea, esa acción mata el miedo. O, al menos, lo entretiene para que nosotros podamos seguir avanzando.

28

Para alcanzar nuestra autenticidad es necesaria la entrega. Dejarnos llevar, permitir que nuestro espíritu nos hable más que controlar, planificar o hacer. Animarnos a ser nosotros mismos.

La conquista personal comienza por conocernos, descubrirnos, animarnos a mostrar auténticamente nuestra individualidad, ser fieles a lo que nos pide nuestro corazón y luego, después de esta conquista, entregarnos a nuestro espíritu.

Primero tenemos que hacer nuestro trabajo, ordenarnos, realizarnos, y luego esperar por un propósito mayor.

El trabajo espiritual comienza en lo concreto, en nuestras vivencias y en nuestra personalidad. Si lo hacemos desde lo abstracto, es posible que creamos ilusiones espirituales, pero no hayamos conquistado nuestro mundo interior.

29

La vagancia y la cobardía son los enemigos más grandes de la vida espiritual.

A veces, siendo discretos, **no nos entregamos por completo en los momentos de conexión.** Hacemos silencio, pero estamos con un ojo mitad abierto a ver qué sucede alrededor, o nos relajamos sin dejar de lado nuestros pensamientos.

La discreción nos dice que si nos entregamos, perderemos tiempo o, lo que aun es más temeroso, ¡que perderemos el control! Tememos que suceda algo “raro”. Y ese temor termina por limitarnos justo en el momento en que íbamos a experimentar la paz que buscábamos.

El riesgo, en realidad, no implica ninguna pérdida, excepto la de las ilusiones que nos hayamos creado sobre el mundo, sobre nosotros mismos u otras personas.

Por otro lado, **la vagancia se disfraza de responsabilidades y ocupaciones.** No es que no hagamos nada. ¡Al contrario! Hacemos tanto, que no podemos hacer lo que realmente tenemos que hacer, lo que nos dará bienestar.

Las excusas para tomarnos un momento para estar con nosotros, en silencio, quietos, son la manera en que la vagancia se cuela en nuestra vida y no nos damos cuenta porque estamos demasiado ocupados.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM