

Bevione

**ENCONTRAR
LA PAZ INTERIOR,
SEGÚN UCDM**

ESTO NO TIENE POR QUÉ SER ASÍ

Si no puedes oír la Voz de Dios es porque estás eligiendo no escucharla. Pero que sí escuchas a la voz de tu ego lo demuestran tus actitudes, tus sentimientos y tu comportamiento. No obstante, eso es lo que quieres. Por eso es por lo que luchas y lo que procuras proteger manteniéndote alerta. Tu mente está repleta de estratagemas para hacer quedar bien al ego, pero no buscas la faz de Cristo. El espejo en el que el ego trata de ver su rostro es ciertamente tenebroso. ¿De qué otra manera, sino con espejos, podría seguir manteniendo la falsedad de su existencia?

Con todo, dónde buscas para encontrarte a ti mismo depende de ti. Cuando tu estado de ánimo te diga que has elegido equivocadamente, y esto es así siempre que no te sientes contento, reconoce entonces que eso no tiene por qué ser así. En cada caso has pensado mal acerca de algún hermano que Dios creó y estás percibiendo imágenes que tu ego forja en un espejo tenebroso. Examina honestamente qué es lo que has pensado que Dios no habría pensado y qué no has pensado que Dios habría querido que pensases. Examina honestamente tanto lo que has hecho como lo que has dejado sin hacer y cambia entonces de mentalidad para que así puedas pensar con la Mente de Dios. Esto puede parecer difícil, pero es mucho más fácil que intentar pensar al revés de como piensa Él.

Cuando te sientas triste, reconoce que eso no tiene por qué ser así. Las depresiones proceden de la sensación de que careces de algo que deseas y no tienes. Recuerda que no careces de nada excepto si tú mismo así lo has decidido, y toma entonces otra decisión.

Cuando sientas ansiedad, date cuenta de que la ansiedad procede de los caprichos del ego y luego reconoce que eso no tiene por qué ser así. Puedes estar tan alerta contra los dictados del ego como en su favor.

Cuando te sientas culpable, recuerda que el ego ciertamente ha violado las Leyes de Dios, pero tú no. Los “pecados” del ego déjamelos a mí. Pero hasta que no cambies de parecer con respecto a aquellos a quienes tu ego ha herido, no podrás liberarte. Si te sigues sintiendo culpable es porque tu ego sigue al mando, ya que sólo el ego puede experimentar culpa. Eso no tiene por qué ser así.

Vigila tu mente contra las tentaciones del ego y no te dejes engañar por él. No tiene nada que ofrecerte. Cuando hayas abandonado ese desánimo voluntario, verás cómo tu mente puede concentrarse, trascender toda fatiga y sanar. No obstante, no te mantienes lo suficientemente alerta contra las exigencias del ego como para poder librarte de ellas. Eso no tiene por qué ser así.

No se trata de un problema de falta de concentración, sino de la creencia de que nadie, incluido tú, es digno de un esfuerzo continuo. Ponte de mi parte sistemáticamente contra este engaño y no permitas que esa desafortunada creencia te retrase.

No te conformes con menos y niégate a aceptar como tu objetivo nada que no sea eso. Vigila tu mente con sumo cuidado contra cualquier creencia que se interponga en el logro de tu objetivo, y recházala. Juzga por tus sentimientos cuán bien has hecho esto, pues ése es el único uso acertado del juicio.

Los juicios, al igual que cualquier otra defensa, se pueden utilizar para atacar o para proteger, para herir o para sanar. Al ego se le debe llevar a juicio y allí declararlo inexistente. Sin tu lealtad, protección y amor, el ego no puede existir.

NO VEO COSAS NEUTRAS

Esta idea es otro paso en el proceso de identificar causa y efecto tal como realmente operan en el mundo. No ves cosas neutras porque no tienes pensamientos neutros. El pensamiento siempre tiene lugar primero, a pesar de la tentación de creer que es al contrario. El mundo no piensa de esa manera, pero tú tienes que aprender que así es como piensas tú. Al aplicar esta idea mantén los ojos abiertos mientras te dices a ti mismo: ***No veo cosas neutras porque no tengo pensamientos neutros.***

Luego mira a tu alrededor, dejando que tu mirada se pose sobre cada cosa que notes el tiempo suficiente para poder decir:

No veo un/una.....neutro/a porque mis pensamientos acerca de no son neutros... Es esencial no hacer distinciones entre lo que crees que es animado o inanimado, agradable o desagradable.

ESTOY DECIDIDO A VER

.....

Deseas ser feliz. Deseas la paz. No lo has logrado todavía porque tu mente no tiene ninguna disciplina, y no puedes distinguir entre la dicha y el pesar, el placer y el dolor, o el amor y el miedo. Ahora estás aprendiendo a diferenciar unos de otros. Y grande en verdad será tu recompensa cuando lo logres.

Tu decisión de querer ver es todo lo que requiere la visión. Lo que quieres se te concede. No cometas el error de creer que el pequeño esfuerzo que se te pide es una indicación de que nuestro objetivo es de poco valor.

Con tu decisión de querer ver, se te da la visión.

Este ejercicio consiste en que te recuerdes a ti mismo a lo largo del día que quieres ver. Implica tácitamente también el reconocimiento de que ahora no ves. Por lo tanto, cada vez que repites la idea, estás afirmando que estás decidido a cambiar tu estado actual por uno mejor, por uno que realmente deseas.

Puedes ver de otra manera, y lo verás. Verás lo que deseas ver. Ésta es la verdadera ley de causa y efecto tal como opera en el mundo.

PUEDO ESCAPARME DEL MUNDO QUE VEO RENUNCIANDO A LOS PENSAMIENTOS DE ATAQUE

Esta idea describe la única manera de escapar del miedo que siempre tendrá éxito. Nada más puede lograrlo; nada más tiene sentido. Esta manera de escapar no puede fallar. Cada pensamiento que albergas da lugar a algún segmento del mundo que ves. Es con tus pensamientos, pues, con los que tenemos que trabajar, si es que tu percepción del mundo ha de cambiar. Si la causa del mundo que ves son los pensamientos de ataque, debes aprender que éstos son los pensamientos que no deseas.

De nada sirve lamentarse del mundo. De nada sirve tratar de cambiarlo. No se puede cambiar porque no es más que un efecto. Pero lo que sí puedes hacer es cambiar tus pensamientos acerca de él. En ese caso estarás cambiando la causa y el efecto cambiará automáticamente.

El mundo que ves es un mundo vengativo, y todo en él es un símbolo de venganza. Cada una de las percepciones que tienes de la “realidad externa” no es más que una representación gráfica de tus propios pensamientos de ataque. Uno podría muy bien preguntarse si a esto se le puede llamar ver. ¿No es acaso “fantasía” una mejor palabra para referirse a ese proceso, y “alucinación” un término más apropiado para su resultado? Ves el mundo que has fabricado, pero no te ves a ti mismo como el que fabrica las imágenes. No se te puede salvar del mundo, pero te puedes escapar de su causa.

Éste es el significado de la salvación, pues, ¿dónde se encuentra el mundo que ves cuando su causa ha desaparecido? La visión ya tiene un sustituto para todo lo que crees ver ahora. La hermosura puede iluminar tus imágenes y transformarlas de tal manera que las llegues a amar, aun cuando fueron forjadas del odio, pues ya no las estarás forjando solo. Este cambio requiere, en primer lugar, que se identifique la causa y luego que se abandone, de modo que pueda ser reemplazada. Los primeros dos pasos de este proceso requieren tu cooperación. El paso final, no.

Según miras a tu alrededor, repite primero la idea para tus adentros lentamente; luego cierra los ojos y dedica alrededor de un minuto a buscar en tu mente el mayor número posible de pensamientos de ataque que se te ocurran. Conforme cada uno de ellos cruce tu mente, di:

Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque acerca de.....

Mantén presente cada pensamiento de ataque mientras repites esto, luego descártalo y pasa al siguiente.

Cuando finalmente aprendas que los pensamientos de atacar y los de ser atacado no son diferentes, estarás listo para abandonar dicha causa.

NO PERCIBO LO QUE MÁS ME CONVIENE.

.....

No te das cuenta en ninguna de las situaciones que se presentan ante ti del desenlace que te haría feliz. No tienes, por lo tanto, una pauta por la que regir debidamente tus acciones ni manera alguna de juzgar sus resultados. Lo que haces está determinado por tu percepción de la situación de que se trate, y esa percepción es errónea. Es inevitable, pues, que nada de lo que hagas sea en beneficio de lo que más te conviene.

Si te dieras cuenta de que en realidad no percibes lo que más te conviene, se te podría enseñar lo que es. Pero como estás convencido de que lo sabes, no puedes aprender.

Esta idea es un paso encaminado a hacer que tu mente se vuelva receptiva de manera que el aprendizaje pueda dar comienzo.

Los ejercicios de hoy requieren mucha más honestidad de la que estás acostumbrado a usar. Las sesiones de práctica se deben comenzar repitiendo la idea, a lo que debe seguir una búsqueda mental con los ojos cerrados de aquellas situaciones en tu vida que aún no estén resueltas y que actualmente te están causando desasosiego.

Debes hacer hincapié en descubrir cuál es el resultado que deseas. Te darás cuenta muy pronto de que tienes varios objetivos en mente como parte del resultado que deseas y también de que esos objetivos se encuentran en diferentes niveles y de que con frecuencia son conflictivos.

Al aplicar esta idea, nombra cada situación que se te ocurra, y luego enumera minuciosamente todos los objetivos que te gustaría alcanzar en el desenlace de la misma.

El modelo que se debe seguir en cada caso debe ser más o menos así:

En esta situación con respecto a lo que me gustaría que sucediese es que y que, y así sucesivamente.

Trata de abarcar tantos diferentes desenlaces como honestamente se te ocurran, aun cuando algunos de ellos no parezcan estar directamente relacionados con la situación o, lo que es más, ni siquiera parezcan tener nada que ver con ella.

Si haces estos ejercicios correctamente, te darás cuenta de inmediato de que estás exigiendo de cada situación un gran número de cosas que no tienen nada que ver con ella. Te percatarás asimismo de que muchos de tus objetivos son contradictorios, que no tienes un resultado concreto en mente y que no puedes por menos que experimentar desilusión con respecto a algunos de tus objetivos, independientemente de cómo se resuelva finalmente la situación.

Después de pasar revista a tantos objetivos anhelados como puedas para cada situación aún sin resolver que cruce tu mente, di para tus adentros:

No percibo lo que más me conviene en esta situación, y pasa a la siguiente.



Bevione

JULIOBEVIONE.COM