Voluntad de Verdad 2
Prácticas 13
Elijo la verdad 13
Acepto la sanación 15

ENTREGA 17

Voluntad de Verdad

La libertad es despertar

Por auténtica *libertad* entendemos la liberación de la mente de todos los programas que la llevan a repetir cíclicamente experiencias de dolor, ataque, culpa, victimismo, incapacidad, miedo y conflicto.

Si hay un programa, entonces la voluntad no es libre, sino que está sometida a él. Es una "voluntad programada" en deseos dependientes de miedos y apegos del personaje. El perdón, practicado día a día como un proceso constante de limpieza de programas, es lo que deshace los límites del ego. Así es como la mente se libera para cumplir su función de experimentar su verdadero Ser. La voluntad se libera del pasado, del subconsciente, de la memoria profunda, que es el fundamento del bucle programado que la aprisiona. La mente pierde entonces todo límite y se une al espíritu, poniéndose al servicio de la expresión del amor. Esta es la libre voluntad, la única voluntad que existe en el universo de la unidad, más allá de las aparentes voluntades individuales programadas por la percepción del ego.

Esta voluntad se expresa en este mundo como el deseo de sanar, de saber la verdad, el deseo de acabar con el sufrimiento, el deseo profundo de unidad... en definitiva, el auténtico anhelo de amar.

En cada conflicto te topas con un límite del ego

El perdón es un programa que desprograma.

La liberación de la mente es una paulatina **corrección de la percepción**, una desprogramación del ego en la mente.

Liberación mental = corrección de la percepción = desprogramación=despertar

La corrección de la percepción

La corrección no la haces tú como persona, no la haces desde tu mente programada o tu falsa identidad basada en tu nombre, tu historia y tu forma corporal. Todo eso es el personaje, que no puede desprogramarse a sí mismo.

> *La mente programada no puede desprogramarse a sí misma.*

Sin embargo, además de la mentalidad programada siempre dispones de la mentalidad de la paz o comprensión, que espera que le des una oportunidad. Una oportunidad que aparece en tu conciencia cuando renuncias a tu *conocimiento* programado, sueltas las armas y en la paz te abres a la verdad permitiendo que la comprensión sane tu mente.

> *La verdad está siempre disponible dentro de ti.*

La comprensión es la mirada de la unidad. El ego es la mirada de la separación. Ambos son mentalidades, sistemas de pensamiento que habitan en tu mente. El lugar en el que tú eliges es la conciencia, que es donde te sitúas cuando estás en paz, receptivo, desde una actitud abierta, en presente, en la humildad de saber que no sabes. Solo conciencia, allí donde siempre te ha llevado la meditación, la auténtica oración y la práctica interna.

Sin embargo, en el nivel donde tú eres un cuerpo y un personaje con alguno de sus numerosos roles y juegos emocionales, *no hay elección posible*, pues todas las elecciones ya están programadas. Solo son aparentes elecciones. Ahí todas las «decisiones» ya vienen dadas por una estructura programada de miedos y apegos. No puedes hacer otra cosa sino la que haces. Es efecto. Te estás identificando con un programa y no estás en el nivel de la elección. Por este motivo es tan importante comenzar eligiendo paz, pues es primordial conectar con el lugar de la mente en donde eliges.

La conciencia es el aspecto receptivo de la mente, tu sentido de existencia, tu conciencia *yo soy*. Hasta que aceptas por completo la mentalidad de la paz, tu conciencia escucha mensajes de ambas mentalidades. Su estado es variable y tu experiencia de la paz oscila del mismo modo. A veces escuchas al programa, y pierdes toda capacidad de elección desde el mismo momento en que te identificas con él. La conciencia es absorbida por el pensamiento programado y el sentir de vida queda aprisionado en alguna forma de autonegación. Cuando te han apresado el miedo, la culpa, el dolor, el agobio, la tensión o el victimismo, sin duda tu conciencia escucha al programa. Otras veces escuchas a la comprensión y, al identificarte con ella, se expande tu conciencia. Es como un fresco recuerdo de la inocencia. Sientes paz, ligereza, fluidez, facilidad, libertad y alegría. Ves la belleza en todo al contactar internamente con la verdad.

Estos estados de conciencia tan opuestos no son compatibles en *el ahora*, sino solo *a través del tiempo*. En *este instante,* estás escuchando a una mentalidad o a la otra, pues se niegan mutuamente. Sin embargo, a lo largo del tiempo tu conciencia puede cambiar hasta que la claridad se asiente. El perdón es el entrenamiento para elegir comprensión consistentemente y aprender a discernir las trampas programadas que te tientan para que vuelvas a escuchar al sistema de pensamiento del conflicto. El verdadero sentido de la palabra *tentación,* en términos espirituales, es la inercia del programa.

Tú, como conciencia, recibes mensajes de dos *maestros*: el ego, que es el profesor loco del miedo, y la comprensión, que es el recuerdo de tu realidad, el maestro del amor. Según escuches a un maestro o a otro, el estado de tu conciencia cambiará y, con él, tu modo de sentir, el tipo de pensamientos que afloren y, en general, tu percepción de ti mismo, del otro y del mundo. Con respecto a estos dos maestros, puedes aplicar la cita de la Biblia: «Por sus frutos los conoceréis».

Mi papel en la corrección de la percepción

La corrección de la percepción ha de proceder de la comprensión, la parte sana de tu mente que mantiene intacto el recuerdo del espíritu. Se trata de la inteligencia del amor, es algo común a todas las mentes[1] y no es en absoluto individual.

El programa de individualidad —ego— tiene como misión escondértela. Cada uno percibe a la inteligencia del amor de un modo distinto, según su propio filtro y de un modo altamente personalizado, como algo muy íntimo y profundo. Al fin y al cabo es la presencia de tu auténtico Ser. Sus efectos en tu conciencia producen, sin embargo, una experiencia universal: paz, amor, liberación, inocencia, alegría.

Sientes el conflicto desde una perspectiva individual y, al reconocer que es precisamente esta perspectiva la que lo produce, surge la opción de renunciar al ego para aceptar la sanación del amor. Has de conceder permiso para que ocurra la corrección en tu percepción y la comprensión ilumine tu mente.

Solo el amor sana.

[1] Siempre que uso el plural para referirme a las mentes lo hago para indicar lo que parecen ser puntos de conciencia, únicamente para facilitar el entendimiento de la frase tal y como percibimos en este mundo. Todas las mentes son una sola mente, por supuesto.

El amor nunca fuerza nada ni se opone a nada, pues eso sería negar su propia naturaleza. Su significado es aceptación plena y libertad auténtica. Jamás te puede ser impuesto.

Por tanto, el perdón es *una elección*. Una decisión a favor de algo más grande que tu yo pequeño, con sus pequeños miedos, apegos, caprichos y arrogancias; un paso firme en favor de la unidad, pues te has dado cuenta de que la separación es la fuente del conflicto y ya no deseas más sufrimiento. La decisión del perdón es una apertura a la comprensión, un deseo de que tu pequeña voluntad se una a la verdadera voluntad, que no es otra que la voluntad de unidad que surge del mismísimo amor, tu esencia, el Ser.

Deseo sentir mi voluntad de amar.

Sin duda, es una elección profunda, *una sola y siempre la misma*, aunque se puede expresar de muchas formas:

¿Elijo conflicto o elijo paz?

¿Elijo la ilusión o elijo la verdad?

¿Elijo el programa o elijo la libertad?

¿Elijo ser especial o elijo el Ser?

¿Elijo el miedo o elijo el amor?

¿Elijo la culpa o elijo la inocencia?

¿Elijo el dolor o elijo el goce?

¿Elijo mi percepción o elijo la comprensión?

¿Elijo la defensa del miedo o la invulnerabilidad de la inocencia?

¿Elijo el ataque o elijo la paz?

¿Elijo el tiempo o la eternidad?

¿Elijo ser cuerpo o ser mente?

¿Elijo la esclavitud o elijo la liberación?

¿Elijo ver defectos o ver amor?

¿Elijo atacar lo que veo o elijo permitir que mi percepción sea corregida?

¿Elijo ir por mi cuenta o ir con la vida?

¿Elijo la soledad o la plenitud?

¿Elijo temer a la vida o confiar en ella?

¿Elijo ver conflicto o ver comprensión?

¿Elijo ver culpabilidad o ver inocencia?

En cada proceso del perdón, puedes resumir esta elección en:

> *Elijo ver de otra manera. Entrego mi mente.*

El lugar donde sucede esta profunda decisión es la conciencia. Por ello, has de interiorizarte para que esta decisión esté a tu alcance, más allá de todos los problemas que tu personaje parezca tener. Has de llegar allí donde el pensador no te ofrece *sus respuestas*, trascenderlo y, en silencio, entregarte a lo ilimitado.

Este lugar profundo desde el que eliges la unidad, al que llamo conciencia, ha sido llamado también el observador, el testigo, la conciencia *yo soy*, el tomador de decisiones[2] o la puerta a la realidad.[3]

La verdad como elección

> *La verdad os hará libres*
>
> *Jesús de Nazaret (Según Juan 8,32)*

Todo trabajo interior consiste en sanar la mente entregándose, por propia voluntad, a la paulatina liberación de programas falsos. Es *abandonando lo falso* como sanas. Todo consiste en dejar ir lo que está reemplazando a la mente natural. La mente, en su estado natural, está en paz y te proporciona la gozosa experiencia de compartirte, expandirte y crear. La mente es la verdadera relación del Ser consigo mismo, esta es su función cuando está completamente libre de lo falso. La mente proporciona al Ser la experiencia de amar en su infinita paz.

El ego o creencia de separación, mediante su radical programación mental, ha impuesto una limitación extrema: una percepción falsa de tu identidad y del mundo que te rodea. Has aprendido duramente a creer en lo falso, durante lo que parece haber sido un larguísimo tiempo. Ahora te enfocas en desaprender lo falso para volver a ver lo real, sentir lo real y ser lo real.

---

[2]Kenneth Wapnick, un estupendo profesor de *UCDM*, usa este término a menudo.

[3]Nisargadatta, un maravilloso profesor de Advaita, emplea este término en *Yo soy eso*.

Cuando por fin decidimos adoptar una actitud de humildad madura, una apertura al cambio para facilitar la liberación de los patrones que nos mantienen en el sueño de la inconsciencia, nos topamos en primer lugar con el más insidioso de los programas del ego.

El victimismo ancestral

El ego pretenderá, una y otra vez, hacerte creer que estás bajo sus garras, que no puedes escaparte de su control, que eres su marioneta, que todo intento por liberar tu mente es vano. Así te sientes víctima del mundo, de tus emociones y de tus relaciones. Víctima de la vida injusta. Enredado en viejos hábitos, patrones mentales, adicciones y relaciones cíclicas, muchas veces te parecerá imposible poder liberarte. Es como si todo estuviera ideado para hacerte caer más y más profundamente en el programa mental, hasta hacerte creer que es imposible cambiar, que no tienes poder alguno.

Para convencerte de ello, tienes ahí fuera un mundo que da vueltas y más vueltas, cambiando sin parar, pero sin que nada cambie verdaderamente. El ego quiere confundirte con las percepciones cíclicas para hacerte creer que tu camino interior no lleva a ninguna parte. El ego *necesita* que no lo abandones. Él no puede existir sin tu consentimiento. Él es la necesidad. Él no tiene poder alguno. Es un programa, un eco del pasado.

Muchas veces decimos: "Después de tantos años trabajando en mi crecimiento personal... y acabo de comportarme como un idiota". Nos enfadamos con nosotros mismos por caer de nuevo en lo mismo, volver a sentirnos presos de la ira y el enfado, atacando mentalmente a los demás, doloridos, estancados en la queja. Al culparnos de nuevo por fallar, el programa se encarga de que parezca que todo avance es en balde. El ego pretende que busques y que no encuentres, que te quedes preso en la frustración y el victimismo. Esa es su función.

Todo ello pretende hacer de ti un efecto y esconder la verdad: que eres la causa de todo lo que experimentas. Esto solo lo puedes recordar con el corazón, sin la mente pensante, pues ella no sabe pensar la verdad.

Es el momento de unificar tu objetivo, la paz, con su naturaleza, la verdad. Porque la paz brota de la verdad y la verdad se encuentra en la paz.

Puedes liberarte del mundo, de sus amenazas y de todos tus pesares. Sencillamente tienes que ir más allá, mucho más allá, tienes que ir con tu corazón al final de todo anhelo personal, más allá del mundo que percibes, allá donde se encuentra lo verdadero. Y eso no está lejos. Está en ti, aquí mismo, ahora mismo.

Elijo la verdad. Y llega el silencio.
Se acalla mi historia. Estoy en paz y me libero.

¿Por qué te sientes tan lleno de paz cuando te relajas, destensas, cuando dejas a un lado las carreras alocadas de tu personaje y todas sus frustraciones? Muy sencillo. Porque es un estado que apunta a la verdad. Por eso es pacífico y gozoso.

La paz y la verdad siempre van de la mano. Elige una y recibe la otra.

La paz es el único indicativo fiable de que interiormente estás eligiendo la verdad. La razón pura, más allá de los programas, te indica que nada de esto es una locura en absoluto, sino más bien se trata del principio del fin de la locura en tu mente. Fue lo engañoso, lo falso, lo que te procuró todo el sufrimiento, todo el malestar, toda la soledad, toda la distancia que sientes de cualquier noción verdadera de amor.

Fue la mentira lo que te trajo la pequeñez, la escasez, la enfermedad y la muerte. Fue la percepción errónea la que te hizo identificarte con un cuerpo y creer en que estás separado, que eres defectuoso, vulnerable y limitado. Fue el programa lo que te enseñó el miedo, la culpa y, tras ello, todo el dolor del mundo representado en sus mil películas.

Solo en lo falso está tu pesar, solo en el pasado está el dolor, solo en la imaginación es posible la locura. Has olvidado la realidad y es momento de despertar. Elige despertar. Elige la libertad que tan solo puede venir de mano de la verdad. Elige, pues, la verdad sin más. Sea como sea, sea la que sea, la verdad ha de ser tu elección. Has de estar dispuesto a Ella, pues no existe más atadura que el autoengaño.

Elijo la verdad

Ahora conectamos lo más profundo con lo más inmediato. Es la verdad lo que quiero que llegue a mi mente en este momento, por muy confundido que esté, aunque perciba formas sin sentido, aunque lo aparente reine en mis sentidos, aunque mis pensamientos se enreden en culebrones e historias del pasado. Pese a todos los programas, yo soy libre y elijo la verdad ahora.

Soy humilde, sé que todavía no puedo percibir correctamente, aún no *veo* la verdad, no siento mi verdadera identidad en todo momento, ni entiendo la relación con todo lo que veo, pero eso no me impide afirmar mi deseo ahora. Esta es mi voluntad.

Elijo la verdad.
Me entrego a Ella ahora.

El enfoque *No sé*, como respuesta a los cuentos habituales que circulan por *el río que pasa*, fue un paso previo necesario para llegar al enfoque de hoy. Solo vaciándote estás listo para aprender lo nuevo. Has hecho que la mente que *sabe que no sabe*, tu mente humilde, esté disponible. Ahora pregúntate profundamente ¿Deseas saber? Este es el enfoque de hoy.

Elijo la verdad.

El enfoque *¿Quién?* fue otra preparación, otro paso previo, para este enfoque. Era preciso que sintieras la existencia de esa verdad, su evidencia, su simplicidad y su familiaridad eterna, para poder elegirla ahora conscientemente.

Elijo la verdad, este es el único deseo, el que une a todos los demás en uno solo. Cuando este deseo se convierte en tu profunda y única voluntad, cualquier otro deseo caerá con suave naturalidad en un segundo lugar o se disolverá ante la luz.

Y puesto que tendrás la verdad ante ti, no desearás volver la vista atrás.[4]

En el fondo de mí elijo la verdad. Tan solo eso es lo que quiero ver. Tan solo eso es lo que soy.

Las apariencias engañan

La verdad no es lo que yo pienso. La verdad no es lo que nadie piensa. A lo largo del tiempo las cosas que creo que son verdad demostrarán ser falsas, tal como ocurrió en el pasado. Las *evidencias científicas* serán reinterpretadas. Las teorías filosóficas vienen y van. Todo son cambios de interpretación, y el mismo cambio delata la constante transmutación de lo falso. La verdad es inmutable.

Lo que aparece dentro de mi mente como pensamiento es engañoso. Son pensamientos pensados antes por otras mentes, en otros tiempos, retazos de escenas, conceptos, esquemas cuyos cimientos son otros esquemas, todos ellos montados sobre una identidad falsa, una pequeñez falsa, versiones combinadas de una interpretación errada del mundo. Nos aferramos a lo que conocemos debido a nuestro profundo miedo a la verdad.

Todo lo que percibo está teñido por mi condicionamiento previo, *mi modo* de pensar, que relaciona lo actual con lo pasado en una centésima de segundo. Aquí está el engaño. Veo el pasado, esta es mi prisión. Ahora me libero. ¿Por qué temer la libertad?

[4] UCDM, Libro de texto, 14.2.6.4

La verdad no es lo que veo. Lo que aparece frente a mí es engañoso. Las personas aparentan ser cuerpos frágiles, estar enfermas y envejecer. Casi todas ellas parecen haber renunciado a su infinitud y temen que el tiempo se acabe. El corazón susurra: *"No puede ser".* Lo que percibo con mis sentidos no refleja la verdad, sino lo falso. El mundo se ahoga en dramas y búsquedas sin fin, como si se desease hacer de la búsqueda un fin en sí misma de la búsqueda. La injusticia se refleja en cada pequeño detalle, como si todo pretendiera envolverte en la contradicción. La separación, la división y la diferencia se expresan una y otra vez en un ciclo programado, manteniendo su aparente realidad.

De repente

Las cosas parecen ocurrir de repente, pero simplemente suceden y tu mente busca estabilidad ante el cambio. Lo temes. Buscas identidad ante la forma que se transforma. Mas el mundo solo te da cambio. Y todo lo que parece darte acaba quitándotelo. Pues cambia.

En el mundo del temor de la mente programada las cosas parecen ocurrir de repente, dramáticamente, lo que imprime la constante sensación de que hay una espada de Damocles sobre tu personaje aterrado ante su impotencia y vulnerabilidad. *De repente*, te olvidaste de lo importante. *De repente*, puedes perderlo todo. En cualquier momento pierdes un familiar, un trabajo, un proyecto, un sueño, un amor, tu salud o tu vida. *De repente* pierdes lo que valoraste, una y otra vez, como una muerte tras otra. Es como si todo pretendiera frustrarte. Antes o después te preguntas: ¿Para qué?

¿No será que estoy percibiendo todo incorrectamente? ¿No será que he creído en lo falso? Lo que aparece engaña, porque nació de un engaño profundo. Ese engaño está en el fondo de mi mente. Lo he visto. Ahora me doy cuenta de que invertí en lo falso. Mientras siga sin tener contacto con la verdad, creeré que no tengo hogar y continuaré vagando por parajes extraños.

No me engañaré a mí mismo.
Ahora elijo la verdad.

Una voluntad

Otra de las trampas del ego y su programación mental basada en el sufrimiento y el sacrificio es asociar la voluntad con el esfuerzo. Sin embargo, la voluntad unificada o integridad mental es la liberación total de los esfuerzos. Cuando solo tienes una voluntad, todo es sencillo y sin esfuerzo. La vida se hace pacífica y sencilla.

Cuando tu voluntad está dividida, una parte de tu mente dice que quiere una cosa y otra parte va en otra dirección. Por un lado, quieres irte, pero por otro quieres quedarte. Y entonces tu camino es un

vaivén. Hay tensión, surge el conflicto y todo es esfuerzo. Todo es cansado y costoso. Hay que volver una y otra vez a desandar lo andado, reparar lo que una y otra vez se rompe. Así es el conflicto de la voluntad dividida. Estás embarcado en una batalla contra ti mismo y eso es muy, muy cansado.

Ahí están presentes todos los esfuerzos del mundo: mentes en lucha consigo mismas, voluntades confrontadas. Como, en realidad, todas las mentes son una, todos los conflictos proceden de la voluntad dividida.

Podemos unirnos todos en una única voluntad: la verdad. Cuando buscas la verdad, no *tu verdad*, sino la verdad que reside en el silencio de este momento, la verdad que no es pensable por uno o por otro, la que deja la paz suavemente a los pies de tu más profunda comprensión, esa que te hace sentir seguro e ilimitado, esa que te susurra que no necesitas más que confiar en ella… entonces has comenzado tu aprendizaje final. Por fin estás en el camino. La estás encontrando y te estás dejando guiar por ella.

Hoy es el momento de liberarme. Hoy tomaré por fin la responsabilidad de unificar mi voluntad. Elijo la verdad. Esta voluntad no tiene dueño, es la única voluntad que siempre existió. Si la verdad es una, la voluntad también ha de ser una sola: regresar a la verdad. En esta voluntad reside mi verdadera libertad, la liberación de todas las ilusiones y el fin del engaño.

La verdad borrará todas las ilusiones.

La verdad hará la paz entre todas las voluntades divididas. Todas mis voluntades fragmentadas y todos mis deseos contradictorios se unirán a la luz de la verdad. Todas mis divisiones, mis juicios y mis ataques, todos mis ídolos y mis adicciones se borrarán ante la verdad tal como se disuelven las sombras al amanecer. Y todos los que parecemos muchos, seremos uno al expresar la verdad.

Elijo la verdad, es mi deseo la integridad. En este instante unifico mi voluntad, disuelvo mis divisiones y me lanzo al encuentro de la Verdad. Esta es la oración.

Ahorraré tiempo definitivamente, ¿para qué sufrir un minuto más? Que la verdad deshaga lo falso en mí; sea como sea, así será, porque la verdad es lo único que hay.

Elijo expresar la Verdad.
Elijo la Verdad.

Miedo a soltar

Es posible que surjan resistencias; el miedo a soltar. Porque aunque la intuición —desde muy adentro, acompañada de la razón pura con voz su radical y tranquila— te digan a una que resulta evidente que el paso correcto es *elegir la verdad*, —aunque te digan que la verdad no puede estar en lo que aparece y cambia, en los sentidos, en las creencias, en tus opiniones, en los programas o en los pensamientos—, pese a que puedas ver esto, es posible que sientas una gran resistencia a soltar. Esto es totalmente normal y has de comprenderlo. Has de sensibilizarte a tu poder mental, incluso para engañarte a ti mismo.

No esperes soltar todo de golpe, ni uses de nuevo la culpa y el esfuerzo para obtener resultados. Aquí solo se te invita a recordar tu voluntad de verdad. Es cuanto se requiere por ahora, pues tu voluntad de verdad te hará ver. Y tu sensibilidad te hará libre al mirar a través de la verdad.

Es precisa tu cooperación para sanar tu mente de la percepción falsa y todos sus dramas. Esto sucederá poco a poco, cuando tú determines desde tu fondo que puedes soltar, que quieres soltar, que decides soltar el miedo a soltar. No antes. Para soltar hay que dejar ir el miedo que te mantenía sujeto a lo falso. Temer la verdad es la locura habitual de abandonarse al engaño. Muchos piensan que la felicidad está en la inconsciencia, pero la inconsciencia se produce cuando el engaño se ha hecho tan natural como la verdad.

Deja que la idea de elegir la verdad impregne tu mente. Experimenta su paz. Si observas resistencia, descubre la naturaleza de esa oposición sintiéndola con honestidad. Apego, comodidad, adicción, miedo a soltar un antiguo modo de ver, lo falso retorciéndose ante tu propia luz. Es un proceso de sensibilidad. Según vayas dejando entrar la luz en tu conciencia, cada vez te parecerá menos interesante engañarte a ti mismo con migajas de pasado. Al elegir la verdad soy uno con lo que la vida quiere. Y en esta unidad está el auténtico poder sin límites.

> *Estás tan acostumbrado a elegir entre sueños, que no te das cuenta de que por fin has elegido entre la verdad y todas las ilusiones.*[5]

Tal vez me lleve tiempo expresar la verdad en mí y en mi experiencia, pero ¿qué importa mientras esté en el camino correcto? ¿Por qué no enfocar mi voluntad decididamente desde este momento hacia la verdad? Todo se ha emprendido siempre desde la voluntad. El máximo emprendimiento posible es vivir la verdad, expresarla, serla. La verdad ha de ser mi única voluntad. Es el regreso a casa.

Elige la verdad y siéntete seguro. La verdad solo te puede traer paz. La verdad solo te puede llevar a tu identidad. La verdad no puede ser temible, por mucho que los viejos programas mentales intenten de

[5] UCDM, Libro de texto 18.2.8.6

mil maneras hacerte creer que "*en la mentira reside tu seguridad*", o que "*el miedo te protegerá*". No sigas escondiéndote de tu mismísima grandeza: la verdad y su luz. Porque la verdad eres tú. Y en esto es imposible albergar duda alguna.

Elige la verdad y siéntete seguro en ella. Experimenta su paz en este momento. Esta es la única voluntad, la voluntad que no tiene dueño. La verdad no es una propiedad, pero debes elegirla para recordarla en tu conciencia. Hazte disponible a la verdad. Ábrete a lo real. Deja que tu mente se inunde de verdad.

Elige la verdad una y otra vez. Siente la paz que surge de tu recuerdo sin tiempo. Este es un recuerdo del presente, un recuerdo de lo eterno que olvidaste. Deja reposar tu mente en la única voluntad que existe.

Elige la verdad y quédate unos minutos en silencio y total quietud, disfrutando del encuentro. Después permite que la verdad vaya contigo a todas partes y haga brillar con su luz todo lo que ves.

Prácticas

Elijo la verdad

Enfoque

Es mi deseo descubrir lo real en todo lo que aparece.
Solo así mi deseo es mi amigo,
pues la verdad me lleva solo a la libertad.
Elijo la Verdad.

*

Mi voluntad es la libertad.
La verdad no es lo que pienso.
Mi pensamiento no soy yo, sino el pasado que falsea.
Me mantengo abierto.
Libre, consciente, en paz y sin juicio...

*

Elijo expresar la Verdad.
Elijo la verdad que soy.

*

Renuncio a la apariencia de todo lo que veo y de todo lo que sé.
Permanezco atento en mi humildad.

Todo conocimiento propio es parcial y temporal.
Todo lo visible está en proceso, la forma se transforma, el cambio cambia.
Elijo la verdad que reconozco en mi paz.

*

Una persona no es lo que parece, sino un disfraz de mi mente.
Reconozco la identidad más allá del cuerpo.
Elijo la verdad y se deshace toda ilusión.

*

Somos una mente.
Elijo la verdad y soy libre.
Elijo la verdad y acaba todo conflicto.
Elijo la verdad y unifico mi voluntad.
Elijo la verdad y te siento en mí.

*

Todo está en orden.
Todo ocurre por una causa.
Sigo mirando con interés para ver,
desde más allá de mi pequeña mente.
Sigo sintiendo. Me vacío, me abro al silencio.

*

Elijo expresar la Verdad.
Elijo la verdad.

Acepto la sanación

Enfoque

Tensión, ansiedad, culpa, juicio,
miedo, preocupación,
prisa o necesidad.
El sentir me avisa,
estoy derrochando mi atención en lo falso.

*

Una gran piedra,
aparentemente sólida y real,
está frente a mí,
porque la sujeto firmemente con mis manos:
mi atención la sujeta.
Creí que en el sufrimiento estaba mi salvación.

*

Ahora miro a mi interior
y nace la luz en mí.
Acepto la sanación.
Elijo amanecer.

*

Recibo la luz en mi interior con gratitud.
Solo mis propias creencias me estaban afectando.
Ahora siento la liberación.
Te lo doy todo ahora.
Acepto la sanación.