

Haciendo la diferencia en el mundo

***A LA ESCUCHA
DE LA
VOZ INTERIOR***

*Un detector de la verdad
para la humanidad*

Un Manual para Gente Sencilla

***A LA ESCUCHA
DE LA
VOZ INTERIOR***

Un detector de la verdad para la humanidad

Por Stephen Dickinson, 1.992

Nueva impresión revisada en 1,996 y 1,998

En 2013 fue traducido al español por
Helena de von Arnim y Bettina de Soto
IdeC Colombia

DEDICADO A

En cada periodo de la historia la gente ha buscado comprender cómo sus vidas podrían tener sentido frente los desafíos de su época y puedan hacer los cambios necesarios.

Cada persona nace para hacer la diferencia; para ser constructor de un mundo nuevo que funcione adecuadamente.

Muy a menudo las dificultades de nuestra vida, nuestros éxitos o nuestra indiferencia entorpecen nuestro camino.

Pero hay algo en lo más profundo de cada uno de nosotros que nunca se cansa de buscar. A veces basta con una pequeña ayuda para que encontremos el sendero que conduce hacia aquello que en verdad estamos llamados a ser.

Este pequeño manual está dedicado a **todos aquellos que están en esa búsqueda**, los de

ayer,

hoy,

mañana...

ESCUCHAR

...es una disciplina desperdiciada que nos orienta hacia la acción.

Escuchar es un tesoro escondido,
es encontrar el verdadero sentido de
tu vida y tu contribución única
para construir un mundo mejor.

Aprender a escuchar tu voz interior puede darle una nueva dirección a tus oportunidades, circunstancias y decisiones.

Este manual te mostrará **cómo caminar por este sendero**, usando métodos desarrollados a lo largo de años de experiencia y practicados en todos los continentes por miles de personas involucradas con el "Rearme Moral - Iniciativas de Cambio," una red internacional de amigos especializados en la reconciliación, con más de sesenta años de experiencia de trabajo por el crecimiento espiritual y moral de individuos, comunidades y naciones.

Estas personas vienen de diferentes tradiciones, culturas y religiones, como también de distintas razas y condiciones sociales. Los conceptos descritos aquí les han ayudado a profundizar su compromiso y a construir un piso común a todos, más allá de cualquier diferencia, desde el que pueden encontrarse en pie de igualdad, aprender unos de otros y trabajar juntos de manera efectiva.

Dar un primer paso,

hacer un experimento honesto,

darle el tiempo suficiente para ver la diferencia,

será tu tarea y tu decisión.

DESCUBRIENDO RECURSOS DENTRO DE SÍ

Todos nos tomamos un tiempo para escuchar dentro de nosotros.

Puede ser en la ducha, o caminando en medio de la naturaleza.

Muchos sostienen un diálogo dentro de ellos, otros solo piensan.

A veces, en un instante inesperado, una intuición aparece.

Por lo general estos son momentos de ayuda, pero normalmente no hacemos el esfuerzo necesario para desarrollar la práctica constante de cultivar estas inspiraciones.

Estos son ocho pasos para desarrollar esta práctica...

y descubrir a dónde nos llevan...

1. - Escribe tus pensamientos

- + Una vez que un pensamiento queda sobre el papel, será más fácil recordarlo y estudiarlo acertadamente.
- + La mente queda libre para recibir el siguiente pensamiento y para las nuevas ideas que se desencadenan.
- + Podrás revisar lo escrito y ver si has cumplido con todo lo que te habías propuesto.
- + Muchos han encontrado que una libretica es de gran ayuda. Es fácil tenerla a nuestro alcance, a lo largo del día, y hace posible que en cualquier momento, puedas escribir y desarrollar tus ideas.

2. - Se disciplinado en tener un tiempo para escuchar

+ Empieza por escribir diariamente, sin interrupción, durante 15 minutos. Según vayas avanzando desearás aumentar el tiempo para escribir.

+ Hazlo al comenzar la mañana, o cuando estés más fresco, antes de que las exigencias de tu vida tengan la oportunidad de caer con todo el peso de sus impulsos sobre tu día.

+ Una práctica que vale la pena ensayar es prepararte tu bebida preferida y sentarte en un lugar callado y confortable para escuchar y escribir.

+ Ya encontrarás con la práctica, otros momentos a lo largo del día en donde se presentarán otras oportunidades o que tu mismo puedes crearlas, para tomarte un tiempo para escuchar en tu interior y escribir.

3. - Desarrolla tu método

+ Dedica algunos minutos a la lectura de un libro o artículo que sean de inspiración para ti antes de escribir. (Utiliza tu tradición religiosa o lo que tú practicas).

+ Algunas personas meditan, otras oran o hacen ejercicios de respiración para prepararse.

+ Si tu mente te presenta una lista de cosas por hacer, escríbela; entonces quedarás libre para tener pensamientos más creativos.

+ Piensa en relaciones, decisiones o temas que son importantes para ti; enfócate en cada uno de ellos y deja que tu convicción interior te hable.

+ Ábrete a recibir pensamientos inesperados.

+ Escribe libremente los pensamientos que te lleguen sin preocuparte por lo que harás después con ellos; esa será una decisión que tomarás en otro momento.

+ Ten paciencia mientras desarrollas el método adecuado para ti, mantente flexible y haz los ajustes necesarios a medida que avanzas y adáptalo a las diferentes etapas de la vida.

4. - Organiza los pensamientos que lleguen

+ Algunos pensamientos serán solo cosas para hacer

- Mandados que hacer.
- Gente a quien llamar.
- Cartas que escribir.
- Lo que hay que leer.

Todo esto puede ser fácilmente separado, evaluado y llevado a cabo.

+ Otros temas requerirán pensar y decidir con más cuidado y decisión:

- Iniciar cambios en las relaciones interpersonales:
 - Ser honesto con alguien
 - Pedir disculpas
 - Hacer restituciones
 - Perdonar
 - Felicitar y hacer críticas constructivas
- Pensamientos acerca de encontrarse con alguien desconocido.
- Pensamientos acerca de cuestiones de conciencia.
- Tomar partido a causa de nuestras convicciones.
- Responder a una evidente necesidad de alguien.
- Comenzar o unirse a una organización.

+ Para una valoración confiable hay medios alcanzables para todos: las enseñanzas orales y escritas de las grandes religiones y el juicio de personas en las que sabes puedes confiar.

+ Adicionalmente Rearme Moral – Iniciativas de Cambio, usa un grupo de cuatro desafiantes principios morales y éticos para medir tanto los pensamientos como las acciones...

HONESTIDAD, PUREZA, DESPRENDIMIENTO, Y AMOR ABSOLUTOS

Estos valores se encuentran en todas las grandes religiones.

Aunque la mente no es capaz de definirlos totalmente, cuando los vives, crean un balance perfecto que hace aflorar lo más elevado que hay en y para las personas.

Aceptados, aseguran una base sólida para consolidar el carácter de los individuos para: escoger lo que es correcto, enfrentar lo que está mal y para el éxito en las relaciones humanas y de las instituciones democráticas.

Aplicados, proveen una viva, esencial columna vertebral moral, para los músculos, nervios, carne y aliento de una vida espiritual o creativa.

Frente a ellos, todas las personas son iguales racialmente, culturalmente, económicamente, y socialmente, sin importar las divisiones que la sociedad trata de imponer.

Estos principios junto con la escucha, son las guías indispensables para lograr un cambio sensato. Son inalcanzables; sin embargo si los escoges como medida de tu vida, te ayudarán a clarificar tus motivos verdaderos y te darán una indicación concreta acerca de cuál ha de ser el camino correcto a seguir. Ellos activan en cada uno de nosotros “el detector interior de la verdad.”

Una manera de hacer este experimento es escribir en cuatro hojas separadas estos encabezados:

Honestidad Absoluta

Pureza Absoluta

Desprendimiento Absoluto

Amor Absoluto

Al hacer este experimento mucha gente ha encontrado que es de gran ayuda inspirarse en este concepto: "Así como soy yo, así es mi nación."

Puedes usar la siguiente lista de preguntas para escribir tus respuestas debajo de cada encabezado. Tomate el tiempo para hacer este ejercicio que es a la vez miedoso y liberador; una parte de ti se va a resistir en su contra. Esta es una oportunidad para descubrir más acerca de cómo vivir una vida auténtica y acerca de tu verdadero ser.

+ ¿Cuál de mis relaciones, pensamientos, y acciones alcanzan o se acercan más a esto? ¿Qué pasos tendría que dar para que todas las partes de mi vida se acerquen a estos niveles?

+ ¿Cuál de mis relaciones, pensamientos, y acciones no alcanza o se acerca a esto? Sé específico: piensa en los miembros de tu familia, amigos, vecinos, compañeros, enemigos, tu lugar de trabajo, hábitos, el colegio, aquellos para quienes trabajas, aquellos que trabajan para ti. ¿Qué pasos tendrías que dar para que todo esto se acerque lo más posible a estas metas?

+ ¿Cuál es el límite de mi propia habilidad y fuerza para lograr dar estos pasos?

5. - Actúa en el mundo

Si sigues los pasos ya enumerados acabarás con muchos pensamientos e ideas escritos. Recuerda que el nivel de tus pensamientos estará directamente relacionado con el nivel de vida que estés llevando y con el compromiso que tengas frente a ella. El tiempo de actuar es ahora. Si el pensamiento es claro y correcto y cuentas con la fuerza necesaria para ponerlo en práctica, ¡hazlo ya! (Como escribe Henry Drummond: “Así como el ojo es el instrumento de la vista y la mente es el instrumento de la visión intelectual, la *obediencia* es el instrumento de la visión espiritual”) He aquí algunos ejemplos:

+ Di esas palabras de aliento, de aprecio o de felicitación que te habías guardado hasta ahora, a tu familia, colegas, amigos u otros. Construye esas relaciones que sabes son importantes.

+ Restaura la parte que te corresponde en esas relaciones que han sido heridas o que están rotas. Paga o devuelve aquello que te has robado. Se honesto allí en donde has dicho mentiras o has sido presumido. Guarda siempre las confidencias que te hagan.

+ Actúa basándote en convicciones: comprométete con la situación; escribe o llama a la persona indicada; periódico, emisora radial, noticiero, TV. Afíliate a alguna organización que trabaje por el bien común, y si es el caso, renuncia a esa en que estás, si sabes que allí no hay honestidad, etc.

+ Pon distancia entre tú y todo lo que sabes que es una tentación para ti (escucha y sigue tu voz interior que te dirá que hacer en esos momentos en que “quieres” algo, pero que en lo profundo de tu ser, no quieres porque sabes que no está bien).

+ Trabaja con los demás y ten pensamientos adecuados hacia cada persona con quien te encuentres.

6. - Haz de tu fe algo práctico

Seguramente que ya has pasado por la experiencia de tener pensamientos que reconoces como correctos, mientras sientes o crees, que no tienes la fuerza suficiente para llevarlos a la práctica. Por ejemplo:

- Ser honesto y pedir perdón a alguien cuya confianza has roto.
- Terminar una relación que sabes que no es correcta.
- Perdonar a alguien que te ha hecho daño.
- Romper con una adicción y permanecer libre de ella.
- Comprometerse con un trabajo o llamado que se presenta como un reto.

Hablar con amigos en los que confías ayuda, pero tal vez no sea suficiente para llenar el vacío de valor y fortaleza. Si hasta ahora has sido sincero y estás dispuesto, esa dimensión extra que es la fe, entraría ahora en juego y trabajaría para ti, creciendo durante el proceso.

Cuando estés listo, experimenta con esto

+ Abre tu corazón y tu mente a la presencia, amor, guía y fortaleza de Dios; según tu propio conocimiento de Él, en tu interior y trabajando en ti. Durante el tiempo de silencio explora y responde a esta dimensión y a la intuición que te da sobre el sentido de tu vida. Apóyate en esta nueva fuerza.

+ Toma los riesgos que sabes que son correctos, y que estudiados en compañía de tus amigos, creas se te están pidiendo. Observa cómo crece tú confianza.

+ Usa el tiempo de reflexión para construir tu relación con el Todopoderoso de la misma manera como sacas tiempo para estar con una persona con la que buscas profundizar la amistad. Así verás cómo en este aspecto, estos momentos de silencio se van volviendo cada vez más preciosos para ti. Aprovecha y haz de este rato, una ocasión para adorarle y para estudiar y apropiarte de la herencia de tu fe.

7. - Trabaja con los demás

Esta práctica es todavía más efectiva cuando se usa en la comunidad, en trabajo de equipo, y sirve también para profundizar nuestra relación con otras personas. Los demás son a menudo una fuerza tremenda para ayudarnos a realizar nuestras convicciones e inspiraciones. Es así como una nueva vida se enraíza en la familia, en una comunidad o en una nación. A medida que tu experiencia crece, podrás llevar esta cualidad a tus reuniones con amigos y colegas. Irás aprendiendo a crear y sostener grupos en donde además de trabajar juntos, sabrán darse mutuo apoyo y consideración. Podrás mantener contacto con grupos similares y compartir información. He aquí algunas ideas:

- Reunirse regularmente.
- compartir las historias y experiencias personales, y apoyarse mutuamente para vivir esto en casa y en el trabajo.
- Invitar personas interesantes para hablar y comentar.
- Estudiar juntos un buen libro o película.
- Aspirar a temas o intereses importantes.
- Planear y tomar juntos una acción constructiva a nivel local, nacional o sobre asuntos internacionales.

En la medida en que profundices tu experiencia irás encontrando nuevas maneras de trabajar en equipo con otras personas, grupos y organizaciones.

8. - Sigue practicando hasta que la escucha interior sea parte de tu manera normal de pensar, siempre

La disciplina del tiempo de silencio diario para la reflexión interior, una vez que se ha aprendido, jamás deja de ser valiosa. Su práctica también te llevará a tener la habilidad de **escuchar interiormente todo el tiempo**, aunque estés interactuando con otros:

- Mientras hablas por teléfono.
- En medio de una conversación ya sea en casa o en la oficina.
- Durante una discusión.
- En una reunión donde se debate un tema importante.

En algunas situaciones podrás anotar en tu libretita, o compartir con el grupo, las ideas como van llegando; en otras situaciones aprenderás a recordarlas para usarlas en el momento adecuado. En cada situación tendrás acceso a una fuente de pensamientos y recursos que podrán ser una contribución creativa y que a menudo podrán hacer la diferencia.

Ya ha sido ensayado y ha dado resultado.

DEDICADO NUEVAMENTE

Usando este entrenamiento y la nueva experiencia, examina de nuevo tu rol y tu responsabilidad en tu familia, tu comunidad y el mundo. Si quieres comprometerte con: “*Crear dentro de mí, y a mi alrededor, un mundo; - libre de ambición - odio -miedo -*”, darás los pasos que haya que dar, del modo más natural.

Estarás más abierto a aprender de todos aquellos que estén buscando la verdad, sean cuales sean sus antecedentes personales o sus circunstancias.

Estarás más alerta para diferenciar las facetas de la misma verdad interpretadas por diferentes culturas, religiones y tiempos de la historia, etc. (ayuda enormemente ser conocedor al menos de otro idioma y de otra cultura.)

Serás capaz de explorar sin prejuicios, miedo o superficialidad, la sabiduría de las grandes religiones y de otras tradiciones y corrientes espirituales.

No solo aprenderás de las lecciones de la historia y de su legado de pensamientos, sentimientos y comportamientos; también sabrás como ser constructor positivo de la historia futura, dejando un legado mejor a las generaciones que vengan después de ti.

Colección "Rumbo Nuevo"

- 1 *"MRA, Cómo Empezó Todo", - Loudon Hamilton*
- 2 *"Guerra contra el Terrorismo." – Rajmohan Gandhi*
- 3 *"Una Apuesta Arriesgada", - Michael Henderson*
- 4 *"Rompiendo la Cadena del Odio", - Cinco Libaneses*
- 5 *"La Voz Interior" ¡Escuchad! - India*
- 6 *"Decisiones ¿Cómo lo haces?" - Kenaston Twitchell*
- 7 *"Elección de Vida", - Michel Sentis*
- 8 *"Una Idea Cuyo Momento Llegó", - Peter Hintzen*
- 9 *"A la Escucha de la Voz Interior", - Stephen Dickinson*