El programa de ataque 2
Elijo paz 11
Prácticas 17
Ganancias secundarias de la rabia y el rencor 17
Elijo paz ahora 20

ENTREGA 3

El programa de ataque

La imaginaria necesidad de atacar

Hoy día, en el campo terapéutico es muy habitual hablar de *programas, guiones* o *patrones* mentales. El desarrollo de la informática nos ha familiarizado con estos términos, lo que ha facilitado la comprensión de algo que ya veníamos constatando: el hecho de que, en gran medida, nuestra mente está programada.

Ya hemos visto que el personaje es la parte de tu mente sometida a los programas. Es tu programa personalizado con el que estás identificado, es decir, crees a un nivel profundamente sentido que eres ese juego de programas característicos o rasgos que constituyen tu personalidad. Ésta, unida a la historia de tu vida —lo que puedas recordar tal y como lo interpretas— y a la forma de tu cuerpo, constituye la persona que crees ser.

En realidad, todo ello es memoria.[1] Tu cuerpo es una memoria biológica codificada. Tu historia es pura memoria. La memoria es una programación que afecta y define tu presente. Igual que los rasgos de tu personalidad, todo es parte de un juego de programas.

Estamos tan fuertemente condicionados por el pasado y por nuestras interpretaciones de la realidad que, al vernos totalmente imbuidos en el personaje que interpretamos, nos da la impresión de que es imposible escapar de la película que se rueda en la propia mente. La verdadera evolución es de la conciencia y consiste en la desprogramación de todos los patrones que limitan nuestra mente, los cuales son ramificaciones complejas de un mismo sistema de pensamiento al que llamo *el programa ego*.

[1] Memoria en un sentido amplio, incluyendo lo consciente, inconsciente, cultural, ancestral, genético, kármico, sistémico, transgeneracional, morfogenético, etcétera. Todo es memoria.

Las tres defensas del ego

El programa intenta impedir por todos los medios que te hagas consciente de él. Para ello desarrolla una estrategia muy amplia, aunque enseguida puedes percibir tres defensas básicas. Es interesante estudiarlas ahora para poder identificarlas cuando aparezcan en tu mente.

La primera defensa: no puedes

Será la primera defensa que verás en tu mente cuando practiques el perdón. Seguro que ya estás acostumbrado a que aparezca ante tus intentos de elevarte por encima de ti mismo.

El programa será muy insistente en hacerte creer que eres impotente frente a él. Te insuflará constantes pensamientos de fracaso, de pereza, de hastío ante los avances de tu conciencia. *No puedes. Es muy difícil. Es imposible. Eres incapaz. Nunca lo conseguirás.* Necesita hacerte creer que no puedes liberarte de los hábitos mentales, del pasado, del subconsciente, de él mismo. Pone todo su empeño en que desistas y abandones el intento de alcanzar la comprensión, haciéndote creer que son inútiles todo esfuerzo y todo trabajo interno. Su argumento más persistente consiste en convencerte de tu debilidad, la cual proviene de verte a ti mismo como un cuerpo y una historia en lugar de como mente.

No puedes es el victimismo, la impotencia y la incapacidad. Principalmente consiste en la creencia generalizada de que eres impotente para cambiar tu percepción, liberarte de los programas, vivir sin ellos e incluso sin sufrimiento. El victimismo está directamente relacionado con la identificación con los programas o automatismos reactivos internos. Uno llega a creer que esos programas son su identidad y se transforma en víctima de ellos.

La primera defensa del ego es el victimismo. *No puedes deshacerte de tus programas, de tus hábitos mentales, porque eso eres tú*. La depresión es el grado profundo de identificación con el personaje víctima, el máximo triunfo del programa.

> *La primera defensa del ego dice: tú no puedes liberarte de mí, porque tú eres yo.*

La segunda defensa: no mires

El principio fundamental del sistema de creencias del ego consiste en que, en tu esencia, *eres algo horrible y lo mejor que puedes hacer es no mirar adentro ya que, si vieras lo que eres en el fondo, quedarías espantado y no lo podrías soportar*. Por esta misma razón, *más vale que nadie te llegue a conocer de verdad. Es mejor tapar lo de dentro*. Esta sensación inconsciente de ser erróneo ha sido llamada también «pecado original» y viene a decir que *tu esencia es el mal*, una especie de *error esencial* por el cual sufres cada día. Esta ilusión es la base del ego.

La segunda defensa del ego dice: *no mires adentro, porque te dolerá ver que eres basura*. Sin embargo, eso que ves no eres tú. La comprensión te lleva a ver el programa y su funcionamiento. Tan solo estás viendo lo falso, los personajes de la función de teatro que ha montado el programa.

Mientras practiques el perdón, el programa aprovechará cada toma de conciencia que asome a tu mente para hacerte sentir culpable. *Mira lo que has visto, sin duda eres malo*. Su función consiste en reemplazar la comprensión por culpa. Así, cuando veas el programa, te identificarás con lo falso y de nuevo te sentirás erróneo y culpable. De este modo asocia la toma de conciencia con la dolorosa culpa, te desmotiva y vuelves a la primera defensa: *No puedo.* Te hará creer que *la felicidad es la inconsciencia*, agotando toda esperanza de reconocerte.

Sin embargo, si te permites ser de un modo amable y escuchas a tu interior desde el silencio, es decir, *si sigues mirando* sin escuchar al programa, si observas confiando en la comprensión, llegarás a ver *lo que realmente eres* en cada experiencia de perdón auténtico: luz, comprensión, amor, inteligencia. Esto es lo que más teme el ego, pues dejarás de necesitarlo a medida que asome el conocimiento de tu realidad.

La tercera defensa: no sientas

Sabes intuitivamente que la mejor manera de mirar al interior consiste en sentir ya que, si bien el pensamiento puede engañarte, el sentimiento siempre es noble y fiel al estado de tu conciencia actual y te revela, sin doblez, lo que realmente está siendo aceptado como verdad en tu fondo. Es evidente que el sentir es la manera de afrontar el estado de tu mentalidad en el ahora; es una auténtica toma de conciencia al más alto nivel: una conexión entre lo subconsciente y lo consciente.

Dado que esta conexión le parece muy peligrosa al ego, ha establecido todo tipo de mecanismos para hacerte creer que *sentir* es sinónimo de *sufrir*. Si la defensa anterior te dice que, si miras, te darás cuenta de lo horrible que eres, esta defensa te dice, a un nivel más profundo que, si sientes, sufrirás. *Mejor será que no sientas. Muerto el perro, se acabó la rabia.*

Sentir es experiencia, vivir es experimentar y, mediante esta defensa el programa establece la más dura castración: el miedo a la experiencia, el miedo a la vida.

Los motivos por los cuales el ego tiene miedo a que sientas son los mismos por los que teme la verdad. Si tu conciencia alcanzara la verdad, el ego desaparecería como una sombra ante la luz del sol. El ego tiene miedo a la verdad. El ego es el miedo en sí. El programa desarrolla en tu mente el *miedo a sentir*. Como consecuencia, surge la defensa: *no sientas*.

Perdonar los programas

De modo que tu capacidad para amar está gravemente limitada y distorsionada por tus creencias inconscientes sobre ti mismo y la naturaleza de la vida. Estas creencias inconscientes son los programas

sobre los que opera el perdón. El proceso de perdón va deshaciendo poco a poco los límites de tu personaje y, con ellos, todas las estructuras que aprisionan tu mente y, por tanto, tu identidad.

El perdón opera sobre los programas.

Como hemos visto, el perdón es otra manera de percibir o de sentir. Es otra manera de ver o interpretar a las personas o las situaciones que parecen causarte conflicto —rechazo, dolor, miedo, culpa, etcétera—. El cambio de percepción te permite regresar a un estado mental de aceptación en el que tu mente te ofrece pensamientos de liberación en lugar de ideas de aprisionamiento o conflicto. En tu mentalidad natural de paz experimentas amor, comprensión y aceptación.

Con cada conflicto que llevas a tu silencio interno mediante la práctica del perdón, con cada asunto que dejas en manos de la paz, un límite de tu ego se va deshaciendo, lo cual te permite sentir el reflejo de tu incondicionalidad esencial. Así se libera tu mente y regresas a casa.

Ataque mental

El ataque mental es cualquier tipo de pensamiento que te separa de algo, que pretende dañar de cualquier forma y en cualquier grado, aunque solo sea porque simplemente menosprecia, limita, rechaza o debilita. Se siente como aquello que se suele llamar *negatividad*, independientemente de que el ataque esté dirigido contra algo externo o contra ti mismo. La negatividad es el sentimiento de desarmonía que surge al percibir o interpretar una situación de un modo que no concuerda con la verdad de tu Ser. La verdad de tu Ser es que eres comprensión, aceptación y amor. Estás aquí solo para recordar esto. Sin embargo, sientes sufrimiento cuando internamente entiendes la situación de un modo que no tiene nada que ver con este objetivo ni con esta manera de verte, sino que, de algún modo, te sientes atacado por la vida (herido, víctima), temeroso de recibir más ataques (desconfianza, preocupación, inseguridad) o ya lanzado al ataque mental (rabia, ira, odio, reproche).

Cuando criticas, culpabilizas, haces bandos, juzgas a alguien e incluso cuando desconfías de alguien, por considerarlo torpe, inútil o peligroso, estás atacando mentalmente. A partir de ese momento surge una barrera emocional o energética que, por un lado, te separa afectivamente de esa persona y, por otro, te hace presa de ella, pues al haber establecido a tu semejante como un *enemigo*, la parte luchadora de tu mente permanecerá en constante vigilancia con respecto a él y todo lo que tenga que ver con él. En esta situación has echado a perder la paz y por tanto tu libertad. Se ha sembrado la desconfianza y ya estás en un estado mental absolutamente opuesto al Ser. Esa parte de tu mente está entrenada —programada— para la supervivencia; es rígida, sistemática, muy antigua, ancestral, emocional y poderosa; sus surcos están profundamente arraigados. Has renovado tu pacto con el programa de

conflicto. Ahora el programa se defiende de toda comprensión argumentando que lo hace en tu propia defensa.

Ese mismo ataque puede dirigirse contra una persona, una idea, una circunstancia, una raza, una profesión, contra el mundo o incluso contra Dios, cualquiera que sea el significado que este concepto tenga para ti. En cualquier caso, se habrá abierto un toque de queda en tu mente. Estás en el ataque-defensa. Eres un guerrero. Esto es exactamente lo opuesto a ser la comprensión, la aceptación, el amor, la paz y la libertad.

En defensa propia

Si estás recibiendo algún tipo de ataque físico mientras lees este cuaderno, te aconsejo que escapes o, si no te es posible, te defiendas como puedas. Es evidente que éste no es el nivel de trabajo del perdón.

Como ya he dicho, el perdón es un profundo acto interior. Perdonar no significa que no te defiendas de un ataque físico evidente y presente. Perdonar se refiere a todos los casos en los que puedas interiorizar, sentir, respirar y escuchar cómo interpreta la situación el pensamiento programado, darte cuenta de qué es lo que estás defendiendo y qué pretendes con tu ataque. El perdón solo es posible si eliges la paz y permites que la comprensión te ilumine. El perdón sucede en tu conciencia.

El recurso «en defensa propia» lo usa la mente programada en muchas más situaciones que en los ataques físicos evidentes y presentes. Lo empleamos constantemente ante cualquier percepción de ataque al personaje y sus debilidades.

Es tu imagen la que ha sido vulnerada.
Es el ego el que se siente atacado.

Cuando te sientes atacado, el programa te ofrece de inmediato responder con más ataque. Es absurdo, pero es un programa, un hábito profundo. En tu interior aguarda otra posibilidad totalmente distinta. Pero para ello hay que estar atento y entrenado, dispuesto a la comprensión.

Si llevas tiempo *entrenando,* es normal que te des cuenta de lo que ocurre cuando recibes un ataque verbal. Encuentras la sensibilidad suficiente como para descubrir lo que en tu propio personaje se ha sentido vulnerable. También puedes entender con facilidad que la otra persona se ha sentido tan vulnerable como para necesitar atacarte. Comprendes por qué el otro tiene miedo o se ha sentido ofendido. Ambos os creéis vulnerables, ambos estáis defendiendo vuestros respectivos personajes, el *yo falso*. Esta toma de conciencia es mucho más profunda y reveladora que lo que te puede ofrecer el programa mental de ataque-defensa. Ahora sientes que la otra persona y tú estáis en el mismo juego.

En este instante has encontrado un portal por el que puede entrar el perdón: existe un vínculo entre la otra persona y tú. La comprensión sucede en tu mente.

Puede que, por mucho que mires, no entiendas los motivos del otro. Pero te das cuenta de que aquello que se ha puesto a la defensiva en él solo es *su propia sensación de debilidad*. Eso es lo que pretende el ego, que hagas caso siempre a tu debilidad, que *te identifiques* con ella.

El ataque es una identificación con la debilidad, disfrazada de fuerza.

Es muy habitual que nuestro *estilo de vida* se vea amenazado por alguna causa y la *defensa propia* se active debido al profundo miedo al cambio que percibimos cuando se tambalea nuestro marco de comodidad. El *estilo de vida* no es otra cosa que el juego de apegos y temores que definen emocionalmente al personaje en cada una de sus etapas. Por tanto, cuando uno defiende el estilo de vida, es el ego el que se defiende.

En este mismo contexto, es muy habitual atacar *en defensa de la propia imagen*. Esta imagen suele relacionarse con el prestigio o el honor, como si todo eso fuera parte esencial de tu identidad, la máxima verdad que te sustenta, a pesar de estar sostenida por ojos ajenos. Te puedes imaginar que la *defensa propia* en estos casos salta como si fuera un resorte. Tu seguridad, comodidad y estilo de vida *dependen* del modo en que te ven los demás. Si eso fracasara, tu trabajo, tu poder, tu aparente identidad se podría venir abajo. Por eso se llama personaje, porque interpreta un papel. La misma palabra *imagen* hace alusión a una fachada, un escaparate social. ¿Cómo va a ser eso tu identidad? Eso cambia constantemente, ni siquiera depende de lo que tú hagas. Intentar defenderlo es un arduo esfuerzo destinado al fracaso.

En definitiva, cualquiera que sea la imagen que quieras preservar ante los demás, todos los ataques mentales en los que incurres pretenden defender al personaje. Incluso, en ocasiones, defiendes a un personaje débil, victimista o enfermizo, si crees necesaria esa consideración por parte de los demás. Todo vale para el programa de conflicto, mientras el programa en sí goce de crédito ilimitado en tu mente.

En defensa de otro

En otros casos, tu ataque se justifica porque estás protegiendo a una persona a la que consideras una víctima indefensa. La mayor parte de las veces, lo que haces es tomar partido de forma automática por algo en lo que, de algún modo, estás involucrado emocionalmente. Es decir, pareces defender a otros —alguna causa hermosa— pero, en realidad, estás apoyando algún tipo de interés propio, un rol —padre, socio, simpatizante—, algo que te interesa o con lo que te identificas. Proteges tu propio

personaje de nuevo. A veces es tan sutil como una vieja lealtad, una amistad, una simpatía o un lazo familiar que parece obligarte a entrar a formar parte de un conflicto y olvidarte de tu Ser.

Muchas veces surge la ira cuando ves sufrir a las personas que más quieres. Eso te hace sentir muy mal, y este mismo sufrimiento es el combustible de tu ataque. Basta con que le des crédito a esta forma de pensar tan habitual, para verte envuelto en cualquier tipo de guerra o conflicto, sin que te parezca que existan alternativas.

Atacar para controlar

Destinas una gran cantidad de energía mental —deseo, fe y emoción— a atacar a otras personas con el fin de que hagan lo que tú quieres. Esta actitud resulta muy familiar, está por todas partes. El control es un programa profundo. Para muchos padres no existen más recursos que el grito o la amenaza para movilizar a sus hijos, un mecanismo que se refleja mucho más allá, en ámbitos empresariales, sociales, políticos... ¡Cuántos conflictos surgen entre los humanos porque unos intentan modelar a otros a la fuerza! Y a la fuerza significa mediante el ataque.

Descubrirás que el programa del control es un modo de pensar que no tiene sentido. Porque la comprensión te enseñará que, cuando das libertad, te liberas.

> *Según concedas libertad, serás liberado.*[2]

Por tanto, cuando intentas controlar a otra persona, en tu mente, estás siendo controlado por el programa.

> *Al controlar, estás siendo controlado.*

Ataque a ti mismo

Cuando te sientes incapaz de algo, cuando te preocupas por lo que podría pasar o temes que algo se repita, o cuando te culpas de algo, te estás atacando mentalmente a ti mismo. Una parte de ti te está atemorizando, como si te hubieras dividido en dos: un narrador de historias de terror y un niño vulnerable. En otras ocasiones, la división interna consiste en que una parte de la mente te juzga, critica y desprecia y, la otra parte, te hace sentir víctima de esta culpabilización. ¡Una división interna entre

[2] *UCDM*, «Texto», 16.VI.2.4.

verdugo y víctima! Al verte dividido por dentro, te sientes impotente, deprimido, incapacitado y debilitado.

El auto-ataque puede venir de la mano de un error que, aparentemente, has cometido y la respuesta programada consiste en juzgarte al nivel de identidad. Algo sombrío te dice: «Eres malo». La culpabilización olvida que cometer *errores* es de lo más normal, ya que el mundo, tal como lo percibimos, es imperfección en estado puro. La mejor actitud que puedes tomar ante los errores es aprender a perdonar, en lugar de pretender repararlos a base de ataque, lo cual no sería sino un nuevo error. Además, el perdón pone tu mente en una disposición óptima para aprender conscientemente del error en el escenario práctico, pues desde la paz tu observación es profunda y desprejuiciada.

Hay personas que piensan, aunque sea sin darse cuenta, que culparse duramente por un error las ayudará a aprender mejor. *Si ahora me castigo, lo haré mejor la próxima vez.* El programa hace de la culpa —del castigo a uno mismo— una *herramienta didáctica*.

Sin embargo, el aprendizaje no funciona mediante el castigo. El ataque, precisamente, es el condicionamiento mental que impide el aprendizaje al llevarte a un estado defensivo, de impotencia y temor, opuesto a la apertura, la cooperación y la confianza requeridas para la conciencia y el aprendizaje. Lo constructivo es observar el error desde la paz y aprender sin esfuerzo al ver más allá del problema. Sin defensas, tu mente se mantendrá fresca y abierta.

Cuando la motivación de un aprendizaje es el miedo, posiblemente la consideres muy importante debido al mismo miedo, pero el proceso se hará muy difícil, tenso y doloroso. La mente que desea aprender está enterrada bajo el miedo, aprisionada entre las defensas, límites y recuerdos de dolor que le impone la mente que lucha.

Una preocupación o miedo recurrente es otra forma sutil de ataque a ti mismo. Manifiesta debilidad y desconfianza, lo cual pone en guardia a la parte defensiva/ofensiva de tu mente. Mucha gente cree que el perdón no tiene nada que ver con el miedo. Se equivocan por completo. Precisamente, el perdón *es lo que deshace el miedo* a largo plazo.

El miedo se perdona. En cualquier preocupación o miedo, estás temiendo a tu pasado, viejos dolores o pérdidas, muchos de ellos subconscientes y ancestrales, que crees que te acecharán en tu futuro. Ese mecanismo es empleado por el ego para debilitarte mediante hipótesis terroríficas proyectadas en tus fantasías de futuro. Sin embargo, no sirve de nada. No ayuda. Es locura. Perdonar el miedo implica darte cuenta del programa y entregarlo.

La rabia y el rencor

La motivación más inmediata para perdonar es liberarte de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor. La rabia o ira es una intensa reacción emocional que se experimenta cuando te sientes

amenazado. Es un mensaje que llega desde el subconsciente y te informa de una profunda resistencia, un NO ancestral que surge ante la percepción de un peligro, la frustración de un deseo o una contrariedad.

La ira o la rabia es el mensaje de nuestro interior cuando dice NO.

Si se oculta, sigue expresándose internamente de un modo persistente en forma de resentimiento crónico (re-sentimiento). El rencor o resentimiento es una sensación de constante agravio y mala voluntad que persiste mucho tiempo después del suceso desencadenante.

El rencor es rabia no mostrada, pero fielmente protegida a nivel interior. Es la rabia interna, una cosecha de odio que puede manifestarse de muchos modos: brotes de enfado, rabia, frustración, hastío u odio.

El resentimiento o rencor es como el acto de aferrarte a una brasa encendida con la intención de lanzársela a otro, quemándote la mano mientras tanto.

En realidad, podemos agrupar la rabia, la ira, el enfado, el odio, el rencor y el resentimiento como una misma emoción. No hay entre ellas ninguna diferencia sustancial. Todas surgen de un mensaje interior que dice no a este momento. No a una situación. No a alguien. No a lo que he hecho. No a lo que pasó. Es un grito interno de oposición total a algo.

El grado o intensidad emocional no nos debe confundir. Por ejemplo, una forma de rencor es la llamada *resignación*, confundida a menudo con la aceptación verdadera que procede del perdón. La diferencia es evidente; en la aceptación estás en paz. En la resignación estás en resistencia.

A veces, bajo una enorme tristeza, se esconde un profundo rencor. Como unas emociones tapan a otras, la tristeza puede servir de tapadera de la rabia y del rencor, como un amargo sentimiento de frustración, de decepción por la vida, y una sensación de abandono de la posibilidad de ser feliz.

Elijo paz

Empezar bien

Ahora ya sabemos lo que es paz. Paz es aceptación. Paz es amor en el sentido más sencillo que podemos entender. Paz es un profundo respeto por el ahora. Paz es confianza en este momento.

La mentalidad de la paz se va asentando gracias a la práctica del perdón. Pero, a la vez, el perdón solo comienza a tener lugar cuando uno reconoce la paz como primer objetivo. El medio y el fin son coherentes en la paz.

Elijo en este momento la paz interna, la hago mi objetivo presente. Entonces abro la puerta al perdón en mi mente. Todo comienza así.

Elijo paz ahora.

Ésta es la clave de la sanación de la mente. La paz es un objetivo que no se puede disolver proyectándolo al futuro, sino que solo puede ser sinceramente elegido *ahora.*

No puedes elegir paz mañana o anteayer. Solo tienes acceso a este poderoso gesto mental *justo ahora mismo*. En el eterno presente tienes constantemente abierta la puerta a tu liberación.

Esta elección implica darte cuenta de que la verdad y la liberación solo pueden llegar a tu mente de mano de la paz. Se trata de un enfoque mental en algo mucho más importante que el conflicto que te mantenía atado al sufrimiento; es una profunda y firme decisión de ser feliz expresada ahora mismo. Y ésta es una buena definición de espiritualidad.

La espiritualidad es la firme decisión de ser feliz.

La elección interna de paz ahora mismo no te obliga a un comportamiento específico en lo externo, sino que te lleva a desplazar tu atención hacia adentro y abandonar decididamente los mecanismos habituales del programa: orgullo, control, desconfianza, rabia... Se trata de un soltar interno. Es un gesto mental al que puedes acostumbrarte.

En esta práctica ya puedes comenzar a experimentar el poder del perdón. La elección interna de paz en mitad del conflicto interno supone una interrupción del pensamiento problemático, un giro instantáneo

de tu voluntad y una apertura a las soluciones que hay más allá de lo que ahora puedes ver. La comprensión entonces te brindará sencillas experiencias espontáneas de sanación mental, como los primeros y sutiles atisbos de reconocimiento de que estás enfocándote en la verdadera solución. No te demores. Desde hoy mismo, usa nuestra práctica inicial y acostúmbrate a decir, en mitad de cualquier emoción de conflicto: «Elijo paz ahora». Suelta todos los asuntos del mundo. Encuentra la paz dentro respirando y centrándote en tu elección de paz. Permítete estar con tu decisión de paz un breve espacio de tiempo, hasta que alcances una verdadera desconexión de los pensamientos problemáticos y sientas el aire fresco interno que supone elegir paz. Luego regresa al mundo y sus cosas, sin olvidarte de constatar que tu mente está más limpia, abierta y consciente. Mantente dispuesto a repetir tu enfoque tantas veces como sea necesario al detectar de nuevo al programa en tu conciencia.

Así de sencillo es comenzar nuestro proceso del perdón. Lo que empieza como una simple decisión se irá convirtiendo en un proceso que, si lo permites, transformará profundamente tu experiencia vital. El perdón te llevará a una mentalidad de paz que está más allá de lo que puedas imaginar, pues se trata de una paz que no es de este mundo: ausencia de miedo y culpa, la paz auténtica que define a la mente sanada.

> *La paz es un atributo que se encuentra en ti. No puedes hallarla fuera de ti mismo.*[3]

Éste es el objetivo del proceso: un modo de vida basado en la paz, la inocencia y la confianza. Así es la verdadera felicidad. Como ves, un objetivo de paz a largo plazo es coherente con el medio inmediato de alcanzarlo: elegir paz ahora. Entre el medio y el fin hay un proceso, pero solo en el ahora se expresa tu voluntad de participar en este proceso.

El comienzo del proceso

Si bien el perdón se suele entender como algo que puntualmente «hacemos» con respecto a una situación o relación, se trata en realidad de un proceso constante que va cambiando nuestra mentalidad, ampliando la conciencia y liberándonos de creencias limitantes. Vamos a entender el significado del perdón como proceso que comienza en la decisión y nunca termina, convirtiéndose así en un modo de vida.

El perdón es un aprendizaje mental que te enseña a desplazar el enfoque de tus decisiones hacia el interior. Si bien el programa sitúa todo el ámbito de tus decisiones en el cuerpo y lo externo, la comprensión te enseña a tomar decisiones mucho más profundas, cambiando totalmente el ámbito de tu poder a lo mental.

---

[3] *UCDM,* «Texto», 2-I-5-8.

Todo el entrenamiento de la paz comienza con esta sencilla decisión interna:

¿Elijo paz o conflicto?

Ésta es la decisión que en cada instante estamos tomando, nos demos cuenta o no.

El perdón como decisión

Desde esta decisión —paz o conflicto— de la cual nos iremos haciendo conscientes poco a poco por muy sencilla que parezca, accederemos a capas más profundas e internas de la decisión de perdonar y todo lo que significa.

Me doy cuenta de que, si estoy sufriendo, significa que en algo me estoy equivocando en mi manera de comprender. La decisión ahora implica: estoy dispuesto a cambiar mi manera de ver, estoy dispuesto a aprender, estoy dispuesto a renunciar a mis creencias, a mi pasado, al programa mental de conflicto. Es la disposición a cambiar la percepción que tengo de mí mismo, de los demás y de la vida. Solo así podré sentirme de otra manera.

Al cambiar mi modo de ver, cambio mi modo de sentir.

El perdón comienza en una primera y profunda decisión. Y no solo comienza, sino que esta decisión debe actualizarse cada día y, particularmente, en cada perturbación emocional. Por un lado, es importante recordar cada día nuestra intención de cambiar interiormente, nuestra apertura al cambio hacia una mentalidad de paz y comprensión en momentos de autoconciencia, silencios, meditaciones o prácticas interiores, cualquiera que sea nuestra manera, pero de un modo voluntario, consciente y cotidiano. Por otro lado, además, cada emoción debe ser atendida desde esta actitud, ha de ser acompañada con este espíritu de cambio profundo. Uno se da cuenta muy pronto de que toda lucha pretende defendernos del cambio interno, del cambio mental. De este modo, el perdón es como un nuevo entrenamiento mental en el que no permitimos que cada experiencia sea usurpada por nuestra mente programada para reaccionar como siempre lo hemos hecho, sino que, en ese mismo instante, podamos recordar nuestra decisión de cambiar, de soltar y de recibir lo nuevo sin saber lo que es. Y no queremos cambiar la emoción en sí, que es un honesto indicativo, un mensajero al que nos abrimos, sino que estamos trabajando para penetrar experiencialmente en la causa interna donde se produjo el sufrimiento: la mentalidad profunda.

Es como un reconocer que “no sé” y, a la vez, que “deseo saber la verdad”.

Realmente, en nuestra mente es como si convivieran dos mentes: una de ellas está dispuesta a luchar frente a todo lo que sucede, es la mente que se defiende y parece protegerte, y a la que, por supuesto, adiestrado en una omnipresente cultura del miedo, le has dado todo el poder para dirigir tu vida. Ella dicta y tú obedeces.

La otra mente no impone nada, aprende, se abre, confía y es la verdadera guía de tu evolución interior y tu felicidad. A esta otra mente solo la permites funcionar ocasionalmente, pero te ha hecho pasar tus mejores momentos, aquellos en los que has podido recordar lo que verdaderamente eres. Ambas mentes no pueden funcionar simultáneamente. O aprendes o luchas. O confías o temes. En definitiva, paz o conflicto. Se requiere de tu voluntad para cambiar, para pasar de usar unas gafas a usar las otras.

La mente que aprende es la mente que sabe que no sabe, que está dispuesta a cambiar y es la mente que debe ser constantemente hecha presente por tu decisión consciente. Hay inercia y, por supuesto, es natural experimentar oposición. Esta oposición se hace natural con el paso del tiempo, ¡hasta llegas a perdonarla!

Así es la actitud de perdón, una presencia muy enfocada en tu emoción y en tu reacción, y que, en lugar de buscar culparte por cada cosa que haces mal, tan solo pretende aprender bajo un nuevo sentido, basado en el silencio, el sentir, en el conocimiento íntimo e intuitivo, no articulado y profundo que surge de tu fondo.

El perdón como actitud

La mente que perdona se caracteriza por una actitud de responsabilidad y humildad. La responsabilidad se manifiesta como una atención interior enfocada al sentir y a la toma de conciencia del conflicto en la mente. La humildad es el reconocimiento de que la percepción de la situación es incorrecta y la consecuente disposición a soltar. Si siento conflicto, acepto la responsabilidad de las creencias internas que lo producen y conecto con la humildad al no aferrarme a mi postura mental.

La responsabilidad es el poder de elegir ver de otra manera en lugar de conformarme con la estricta programación perceptiva personalizada y repetitiva a la que estoy habituado, que es justo la que me hace sufrir. Al cambiar las percepciones, cambian las respuestas emocionales. Esto resulta evidente al observar que cada persona reacciona de un modo distinto ante situaciones similares.

La actitud de responsabilidad y humildad se desarrolla paulatinamente, cada día, cada vez con más percepciones, sensaciones, pensamientos y sentimientos de conflicto. El perdón opera sobre lo que necesita ser sanado.

El perdón como proceso

Nuestra percepción está llena de juicios y sentencias del pasado, así como de hipótesis de futuro que nos engañan con facilidad. Estas capas de pensamiento que tapan nuestra verdadera identidad es lo que llamamos ego, un programa o memoria con la que nos identificamos.

Cuando la actitud de perdón ya se ha establecido, comienza un dulce proceso por el cual se desmonta el ego, la paz se va descubriendo en el fondo de tu sentir y el miedo cada vez tiene menos peso en tu vida.

En cada decisión de perdón es como si estuvieras retirando una fina capa de la piel de una cebolla: el ego es la cebolla. Si la miras, no parece que hayas quitado gran cosa, da la impresión de que sigue exactamente igual. Sin embargo, con el tiempo, va pesando menos. Cada vez que experimentas un cambio de percepción, debilitas el monopolio emocional del ego-miedo sobre ti. En este proceso, con cada capa de piel o acto interno de perdón, experimentas liberación, paz, alegría, un poder más allá de lo personal y una sensación de hacer lo correcto.

Después de habituarte a la atención interna y a la decisión de soltar, se desencadena un proceso paulatino que libera de ataduras y culpas, de conceptos del pasado y del peso del victimismo.

El proceso del perdón hace todo esto sirviéndose de cada relación, momento a momento, utilizando el escenario particular de tu vida para que trabajes, directamente y sin excusas, en la observación del ego del modo más amable posible.

El proceso está desmontando a tu personaje, que es tu falsa identidad egoica, la personalidad que crees ser, el falso yo, y así te enseña a reconocer lo que de verdad eres, amor puro, al retirar las capas de culpa que lo ocultaban. Perdonar te permite expresar amor incondicional, que es el auténtico amor. ¡Ésta es la experiencia que todos buscamos!

El perdón como forma de vida

Una forma de vida basada en la voluntad de experimentar cada momento libre del pasado, disfrutando de la pureza, frescura e inocencia del presente. Ver cada momento tal como es. Una forma de relacionarse basada en la comprensión, en ver más allá de lo que perciben los sentidos. Vivir sin miedo, en una confianza presente que es el fundamento de la presencia.

El perdón nos convierte en la expresión del verdadero y profundo poder del universo: el amor. A través de este poder, nos va transformando para dejar de ser víctimas de las circunstancias y convertirnos en amorosos sanadores de la mente. Éste es el motivo por el que el perdón es *el tema*. Es de lo que va esto. El verdadero sentido de la vida es la sanación de la mente.

Mi función y mi felicidad son una.[4]

El perdón te permite sentir el amor profundo que eres, tu esencia, gracias a la vivencia espiritual entrelazada con la sencillez de lo cotidiano. Por tanto, es un puro recordar, un ejercicio continuado y vital de autorrealización, que no es otra cosa que hacer real en tu conciencia al Ser.

La práctica: el programa que desprograma

Perdonar es la práctica cotidiana de conciencia por la cual experimentamos la liberación de programas profundos y colectivos que nos aprisionan y nos hacen sentir conflicto. El perdón limpia nuestra percepción de errores, ilusiones y falsas interpretaciones, por muy reales que nos parezcan debido a la programación psicoemocional. Es un nuevo programa que desprograma.

Todas las prácticas del perdón son interiores, dirigidas a la conciencia. No damos muchas indicaciones sobre el comportamiento externo, no contestamos a las preguntas "¿Qué hago si...?". Todo comportamiento verbal o corporal procede de guiones mentales. La enseñanza del perdón va directamente a las causas, dejando que el comportamiento se desenvuelva como una consecuencia natural no forzada de la liberación interna.

[4] *UCDM*, «Libro de ejercicios», lección 66.

Prácticas

Ganancias secundarias de la rabia y el rencor

Observación

¿Por qué sujeto el conflicto?

En esta práctica observarás los motivos por los que defiendes la rabia y crees necesitar atacar mentalmente a otra persona o a la vida. Tomar conciencia de la imaginaria necesidad de ataque que hay tras cada emoción del tipo odio es fundamental en el proceso del perdón. Una de las claves de tu liberación radica en dejar de ocultar el programa de ataque.

El objetivo de este ejercicio es la comprensión del modo en que estás *sujetando* el conflicto en tu mente al usar la rabia y el rencor con algún fin del que no eres consciente, ciertas ganancias secundarias que, una vez reconocidas, te resultará fácil saber de dónde proceden. No estás recibiendo la emoción con conciencia, como un mensaje del subconsciente que te informa de tu estado mental, sino que la estás *usando* como una herramienta de conflicto.

Te conviene tomar conciencia de la naturaleza programada con que abordas la rabia o el rencor. De este modo, poco a poco, te darás cuenta de que no es otra cosa que la *mente programada* lo que te hace sufrir y, entonces, elegirás el perdón como respuesta a los brotes de rabia y rencor que sientas.

Realiza este ejercicio en general, sin centrarte en una relación concreta, para comprobar que usas unas ganancias en unas relaciones y otras ganancias en otras relaciones, incluso en distintas situaciones dentro de una misma relación. De este modo, te darás cuenta con mayor facilidad de lo que está pasando cuando te aferras al enfado o al rencor.

Ante una situación de enfado que recuerdes o una presente, pregúntate:
«¿Qué obtengo al aferrarme a la rabia, al resentimiento y al enfado?».

- ¿Permaneces enfadado porque eso te da la sensación de tener más poder y dominio?

  En realidad, la rabia y el rencor suelen encubrir sentimientos de impotencia, inseguridad, desilusión, herida y miedo.

- ¿Usas la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas?

A veces crees que, si no es mediante la rabia, no podrás conseguir que se haga lo que se debe hacer. Sin embargo, te estás encadenando a un personaje colérico. Además, cuando la rabia es la motivación principal para impulsar cambios, genera resistencias en los demás y, poco a poco, se establece un ambiente de conflicto.

- ¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?

  Cuando te enfadas con alguien, se asusta o se siente culpable y es más fácil manipularlo. Usar el miedo y la culpa en tus relaciones implica que los consideras útiles para ti y, por tanto, les das sentido y crédito. Entonces vives controlado por el programa. Es posible manipular mediante el enfado, pero pagas un alto precio: pierdes la paz. Si controlas, estás siendo controlado por el programa de conflicto.

- ¿Usas la rabia para evitar comunicarte?

  Cuando tienes miedo de expresar tus pensamientos y sentimientos, o temes las consecuencias de decir la verdad, puedes utilizar el enfado como mecanismo para evitar la comunicación. Considerar la comunicación una amenaza lleva a la obcecación y al aislamiento, lo cual nunca sirve para solucionar nada.

- ¿Utilizas la rabia para sentirte a salvo?

  Al usarla, la gente se mantiene a distancia, pues está asustada. La rabia se usa de este modo como método de aislamiento y seguridad. Este aislamiento proporciona una ilusión temporal de seguridad y paz, como cuando dices: « ¡Déjame en paz!». Usar la rabia para separarte y aislarte del mundo es una reacción que surge desde el propio miedo a afrontarlo.

- ¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes razón?

  A veces se usa el enfado como un intento de imponer la propia razón sobre el otro. Se trata de conferir valor a tu personaje al demostrar que es mejor que el otro. Normalmente el otro luchará contra ti para defenderse o se sentirá herido, de modo que se trata de una estrategia clásica del programa de conflicto.

- ¿Usas la rabia para hacerte oír?

  Puedes sentir rabia si te da la impresión de que no se te tiene en cuenta en absoluto o se te ignora. Entonces, el motivo real por el cual te opones y te enfadas es reclamar atención.

- ¿Sostienes la rabia para evitar los sentimientos que encubre?

  A veces, es más cómoda la rabia que el temor, la tristeza o la decepción que encubre. Como hemos visto, una defensa del programa consiste en intentar que no sientas, para que no mires. Pero la paz y la liberación mental requieren dejar de ocultar lo que hay. Solo la comprensión sana.

- ¿Usas la rabia para mantenerte en tu papel de víctima?

  Si estás identificado con el disfraz de víctima, puede que haya una enorme resistencia a perdonar, ya que perderías esta identidad. *Si renunciara a mi rencor favorito, ¿qué tema de conversación me quedaría? ¿Quién sería yo sin todos esos agravios?* Puedes vivir tu vida libre del programa víctima y abrirte a una mayor alegría al no necesitar sufrir para recibir atención.

- ¿Continúas sintiendo rencor para no responsabilizarte de lo que sientes o de lo que sucede actualmente en tu vida?

  Mientras te aferres a la rabia, siempre podrás culpar a otro. Esto te hace impotente para cambiar tu vida. Pierdes el poder y se lo otorgas a la persona o situación a la que culpas.

Resumen de ganancias secundarias

- Poder
- Motor
- Control
- Llamar la atención
- Seguridad
- Tener razón
- Culpabilizar
- Evitar comunicarme, sentir o afrontar un asunto.
- Victimismo

Cuando sientas que estás irritado, enfadado o rencoroso, observa si alguna de estas ganancias está motivando tu aferramiento al conflicto.

Elijo paz ahora

Enfoque

Suelto toda la historia

Siento enfado, me han ofendido, estoy dolido.

Estoy preocupado, tengo miedo, desconfío.

Me siento mal conmigo mismo, siento culpa, me siento erróneo.

Ante esta situación, sea la que sea,

¿qué elijo? ¿paz o conflicto?

*

Respiro y me digo internamente:
Elijo paz ahora.

*

Dejo a un lado todo el asunto,
todo el entramado del pensamiento de dolor,
suelto toda la historia y me repito lentamente:

Elijo paz.

*

Y espero a sentirla, respirando y repitiendo muy lentamente:

Elijo paz.

*

Siento el efecto de mi elección.
Agradezco reconocer mi libertad interna.