Un puzle al que llamo «yo» 2
Personaje o espectador 7
Prácticas 12
Salto a la butaca 12

ENTREGA 8

Un puzle al que llamo «yo»

El discernimiento de lo falso

"¡Vaya! ¡Hay un montón de programas en mi mente!"

Tu personaje, igual que cualquier otro, es un puzle de subprogramas o disfraces a través de los cuales mira la conciencia. Es muy posible que hayas percibido similitudes con tus propios disfraces al leer esta galería de ataduras mentales. Todos ellos expresan carencia, debilidad, incapacidad, ataque, temor, dependencia. Todos ellos intentan hacerte creer que eres la debilidad.

Eso que normalmente llamamos «yo» es una combinación de guiones como los que aquí he citado, quizá no los reconozcas exactamente tal y como los he descrito, pero sí como un mismo estilo de patrón mental. Puede ser que observes disfraces que no encajan en ninguno de los aquí descritos, pues las posibles combinaciones que ofrece la programación de conflicto son numerosas. El tema es tan complejo e intrincado que escapa con mucho a cualquier estudio analítico. El eneagrama, la numerología, la astrología, el tarot, los tipos de personalidad y muchos otros son intentos de abarcar el mapa del ego, acercamientos desde distintos puntos de vista al estudio de la mente programada y sus tipologías personales.

Bajo el punto de vista del perdón, el interés de este asunto no está en clasificar a las personas, sino en que entiendas más a fondo cómo funciona el programa mental de conflicto y en aprender a reconocerlo tanto en tu propio personaje como en las personas que se relacionan contigo. En cada persona cambia el tipo de disfraces dominantes, el grado de apego al mismo, la forma que toma y el tipo de las relaciones que se establecen con los disfraces de las otras personas. Pero, en el fondo, el funcionamiento del programa colectivo siempre es el mismo. Se basa en reciclar la culpa, el miedo y el sufrimiento.

No luches contra el personaje. Perdónalo

Este no es un ejercicio para que te juzgues. En el camino del perdón es preciso que seas muy amable contigo mismo en todo momento. Los programas simplemente deben dejar de ser ocultados. Esta es la tarea del discernimiento: darse cuenta.

En el mismo momento en el que veas un programita personal y comprendas la mentalidad programada de conflicto disfuncional que opera tras él, es muy probable que lo primero que te venga a la mente sea: «¡Hay que acabar con este programa! ¡Debo dejar de comportarme así!».

Lo primero que el programa te dirá cuando veas un disfraz será: «Haz lo contrario». Si has visto al fantoche, ya no des más dinero a nadie. *Así dejarás de ser fantoche*. Si has descubierto al sacrificado, *niégate a hacer nada por nadie*. El programa, como ves, te lleva al ámbito del comportamiento para hacerte creer que así corriges la mente, ignorando cualquier tipo de trabajo interno y profundo como el perdón. Te hace creer en el cambio de fuera adentro, como si tú fueras un cuerpo que modifica la mente que lo habita.

Entonces te desplaza de un polo a otro. Si crees que siempre has reprimido tu ira, ahora te dirá: «¡Expresa tu ira!». De este modo te hace pasar del disfraz de víctima al de colérico. Y ahora sentirás culpa en lugar de resignación. Y así, una y otra vez, te hace saltar de un polo al otro sin que nada profundo cambie. Sigues preso en la dualidad programada mientras que la limitación solo cambia de forma.

Esto ha sido un modo de funcionar típico en psicología, autoayuda y desarrollo personal. Sin embargo, el camino del perdón es totalmente distinto, dado que lo es el planteamiento de la sanación. Perdonar un disfraz no implica que debas forzar un nuevo comportamiento específico, sino que te llevará a estar internamente en paz con ese disfraz, aunque siga funcionando durante más o menos tiempo. Soltar el disfraz implica *desapegarte* de un tipo de patrón mental, porque sientes con claridad que su propósito encubierto *ya no es tuyo*, ya no encaja con tu objetivo de paz y liberación.

Liberarse de una máscara es un proceso que conlleva darse cuenta de un límite y trascenderlo internamente dejando de creer en él.

No se trata de modelar al personaje de acuerdo con una idea moral igualmente programada o limitada. El modo en que el perdón afecta a tu comportamiento o a la evolución del personaje es imprevisible. No lo puedes controlar.

No puedes luchar contra el programa, pues la lucha no es tu naturaleza. Eso no sería más que otra faceta del mismo programa, poniéndote de nuevo en lucha contra ti mismo. Solo debe ser descubierto y expuesto a la luz con ayuda de la comprensión que habita en ti. No es necesario que establezcas estrategias pensadas —que también proceden del programa— para contrarrestar tu personaje con un «comportamiento corregido». La conciencia no hace eso.

Dispones de recursos internos para recordar que eres mente en lugar de un cuerpo.

Cualquier cambio de comportamiento ha de pasar por sí solo, de un modo natural, *si es que ha de pasar,* como un efecto del cambio profundo en la conciencia. A veces el disfraz se diluirá poco a poco. Otras veces, desaparecerá de repente. Normalmente, durará mucho y tendrás variadas y múltiples oportunidades para perdonarlo. En ocasiones no es necesario que desaparezca y seguirá en la estructura de tu personaje hasta el final de tu experiencia, al perdonarlo simplemente dejará de afectarte.

El perdón es el camino dulce del desapego.

El perdón te invita a darte cuenta de que *tú no eres el programa* y de que solo te afecta porque *crees en él*. Si quieres cambiarlo, demuestras que *crees ser él*, pues deseas repararte o reprogramarte. Si te obsesionas con eliminarlo, estás diciendo que *crees en él*, pues el mismo intento de destruirlo implica que lo temes. Sin embargo, a medida que perdonas un hábito mental o disfraz de cualquier personaje —incluido el tuyo—, te das cuenta de quién eres en realidad: comprensión y aceptación más allá de ningún programa. De este modo aprendes que no eres el programa y dejas de creer en él.

El objetivo del perdón es la paz mental, no tiene nada que ver con crear un personaje perfecto. Es absolutamente imposible, el personaje será imperfecto hasta el final de sus días. Sin embargo, tú puedes vivir en *perfecta paz* a través de un *personaje imperfecto*. El perdón de tu personaje despierta una mirada de aceptación desde el fondo de tu verdadera identidad. Es la mente la que sana. El personaje, aunque lo intente, nunca jamás *se iluminará*, pues tan solo es un conjunto de memorias.

> *El personaje no se ilumina. Pero tú puedes iluminarte al recordar que eres la luz.*

Perdonar al personaje

Cada vez que descubras un aspecto de tu programa personal, simplemente acepta el sentir y comienza el proceso de perdón de tu propio personaje. ¡Te has dado cuenta! Saca las pastas y el champán: celébralo. No permitas que la culpa te diga: «Eres malo, esto es puro ego» y te haga sentir esa sensación de autodesprecio que el programa desea imponer en tu mente como astuto «método de mejora». No necesitas la *culpa didáctica*, no necesitas atacarte a ti mismo para crecer, pues tú eres comprensión. El aprendizaje profundo es algo connatural a lo que eres. Lleva tu toma de conciencia al silencio, haz tu enfoque del perdón (por ejemplo: «Lo he visto y me libero») y entrega lo que has visto. Siéntete inocente: ¡solo son programas! Pon tu mente a salvo de todo juicio y lleva las ilusiones ante la verdad.

El personaje que interpretas ha de ser perdonado. Así sanas las memorias a través de las cuales ves el mundo, liberándote de ellas. Es de este modo como perdonas también al mundo, pues a través del

personaje está representada una visión completa del mundo. También te perdonas a ti mismo como mente que cree en el programa.

Nada queda fuera de tu perdón.

El perdón del personaje es el dulce camino de desidentificación con el ego. El abandono de tu falsa identidad no puede ser abordado desde la lucha, pues la lucha es precisamente la manera de pensar del ego. Al luchar ya estás de nuevo identificado con él. La clave está en dejar de ocultar los aspectos de tu personaje y entregarlos a la verdad para que sean sanados. Antes de llegar a perdonar lo falso en ti has de ser consciente de ello. La luz hará desaparecer las sombras como si abrieras la persiana que mantiene en penumbras una habitación llena de tenebrosos juguetes. Ahora ves con claridad y... ¡Solo son juguetes! Abandonas los juguetes cuando ya tienes la suficiente madurez como para sentir que no los necesitas. De este modo opera el perdón sobre tu personaje. Esto ocurre de un modo honesto y espontáneo, pues lo que realmente está cambiando es el modo de percibir de *la mente que hay tras el personaje*. Está cambiando tu mentalidad. Es muy posible que vuelvas a ver algún viejo rasgo de tu personaje cuando ya te creas muy avanzado en el proceso de liberación de la mente. Al verlo desde una mirada de pura conciencia, te echarás a reír. Y sabrás que ya no importa, ya no te afecta, eres libre. Así funciona esto.

¡Mi personaje es lo más gracioso del mundo! ¡Dice cada cosa! ¡Hace cada cosa! ¡Le importan unas cosas! Pues por mucho que la mentalidad avance, el personaje es en sí mismo un grupo de memorias. Guarda celosamente, cual programitas, sus preferencias, sus manías, sus limitaciones, sus enfermedades. Y tú, como conciencia más allá de ello, lo ves y lo vas perdonando, lo dejas ser... ¡Dejas de temerlo! Cuando simplemente sabes que tú no eres ese personaje, la experiencia de conciencia es clara y hermosa y puedes transferirla a cualquier otro personaje que contemples. La aceptación se está asentando en tu mente. En un momento dado, sin que tú puedas controlarlo, una pequeña memoria se desprenderá de tu persona. Es desapego. Esto ocurre tal como las hojas caen de los árboles. Se suelta sin ningún esfuerzo y sientes solo gratitud en tu mayor libertad presente.

Bien, esto es lo que vivirás cuando esté bien avanzado tu proceso de perdón de tu propio personaje. Hasta ese momento, no te desesperes. El proceso es lento y suave. A menudo te confundirás y te sentirás culpable por «ser así» —identificación con el personaje—. De vez en cuando nos distraemos, el programa nos atrapa y hacemos un rato el bobo hasta darnos cuenta y regresar al perdón. Estás eligiendo poco a poco la mente que perdona a un nivel profundo. Lo que está sucediendo es que tú subconsciente (memorias) está siendo sanado por tu superconsciente (mente sin programas que recuerda tu esencia). Este proceso debe suceder paulatinamente al mismo ritmo al que tú (conciencia) te encuentres dispuesto a soltar sin miedo tu falsa identidad (personaje). Sigue haciendo tu proceso de perdón a tu propio personaje y no te olvides de perdonar también a todos los demás personajes que te rodean en esta obra de teatro. Pues tu personaje sana cuando perdonas a los otros.

Personajes en una obra de teatro

Mientras paseas por la calle, ves a un colérico discutiendo con un manipulador, luego alguien te telefonea y reconoces a una víctima. Al llegar a casa descubres en ti mismo a un crítico con respecto a tu pareja o a tu padre, que interpreta con habilidad a un sabelotodo. En el trabajo, en mitad del descanso para el café, volverás a descubrir al jactancioso hablando por tu boca. Más tarde, un proveedor, bajo el disfraz sacrificado, te explicará los esfuerzos que hace por ti en un intento de hacerte sentir comprometido a sacrificarte por él.

¡Son programas!

¡Solo programas! ¡Qué gran teatro! Si dejas de creértelo, la cosa se convierte en una fiesta de disfraces, la conciencia jugando al escondite. Pero si te crees los disfraces, verás al colérico como un peligro, al manipulador como un enemigo, a la víctima como una pesada carga. De mil formas distintas el programa consigue que pongas tu mente al servicio del ataque para separarte de los demás, del mundo y de ti mismo. De este modo es como el ego te hipnotiza para que sigas programado bajo su oscuro culto de lucha, temor, culpa y sufrimiento.

Las personas que ves solo son disfraces de la misma mente que eres tú, conciencia pura bajo todos los programas del mundo que surgen de una misma carencia, la carencia de identidad, que te lleva a una extraña lucha por encontrar un poco de ese amor que, sin saberlo, es lo que eres.

Bajo todos los disfraces del mundo solo hay amor en busca de sí mismo.

Los disfraces a perdonar

Además de perdonar los disfraces que pueda descubrir en mi propio personaje, muy cerquita de mí están las personas con las que establezco relaciones de largo alcance: mis padres, mis hermanos, mi pareja, mis hijos, mis ex parejas, compañeros de trabajo, clientes, amigos...

¿Crees acaso que aparecen constantemente en el escenario de tu vida por casualidad? Hay una lógica profunda entre tus disfraces y las relaciones que estableces a tu alrededor. Todo ello tiene sentido para *uno de dos* propósitos: el del programa, que aprovechará todas esas relaciones para demostrarte que la lucha, el castigo y el control son el único camino, y el del perdón que, por el contrario, te indica una y otra vez que puedes elegir paz frente a esta situación.

¿Qué eliges? En esta decisión se fundamenta el perdón. ¿Cuál es el propósito que tú aceptas para el mundo? ¿Cuál es el sentido de tu paso por él? ¿Eliges paz o conflicto? ¿Eres conciencia o programa? Y lo que elijas ser será lo que verás.

En las relaciones con los demás personajes, también encontrarás un sinfín de disfraces, máscaras o subrutinas mentales similares a los que aquí hemos descrito. No los uses para juzgarlos ni para intentar hacerlos cambiar. Eso implicaría que no has entendido la utilidad de aprender a ver programas. Simplemente haz tu práctica de perdón al descubrir esos programas. Y luego compórtate con normalidad con ellos según te brote espontáneamente.

El proceso mental del perdón te irá ofreciendo una visión interna mucho más compasiva con todos esos programitas que descubres en tus semejantes. Esto permitirá que vayas profundizando en el perdón de tu propio personaje. Una vez que te acostumbres a pasarte a la mente que perdona, esta funcionará automáticamente, tanto con respecto a los demás como a ti mismo.

No importa a quién perdonas, lo importante es perdonar.

Personaje o espectador

Cierra los ojos. Respira. Suelta los pensamientos. Has desconectado. Ahora eres totalmente libre. Siente el silencio. El verdadero reino de la libertad es interior. Desde que momentáneamente has dejado el mundo a un lado, te mantienes en ti mismo sintiendo, relajado, aceptando todo lo que recibes, sin esperar nada. Descúbrete libre. No solo eres libre de todo el ruidoso mundo y sus alocadas historias. Desde tu silencio también puedes liberarte de tus propias historias.

A lo largo de tu entrenamiento has ido despertando la mente contemplativa. Estás despejando un lugar desde el que puedes observar a tu propio personaje, ese que interpretas cada día en el teatro de la vida y con el que, como actor, *trabajas bastante bien*, como se suele decir. Te lo habías creído totalmente hasta que has empezado a observarlo. Ahora, poco a poco, comienzas a sentirlo como algo añadido, externo o superficial. Tu personaje está forjado a base de programas compartidos, socioculturales e históricos, pero aplicados de forma muy personalizada a tu particular repertorio de cosas importantes.

Cada personaje tiene sus propios tesoros, sus propios asuntos importantes, sus *ídolos*. Lo que más valora en este mundo está vinculado a sus miedos y deseos. Cada personaje carga a cuestas sus inversiones emocionales a lo largo del camino de la vida. Sus tesoros, en relación con los tesoros de los demás personajes, establecen todas sus relaciones.

Porque el camino es relación. En el mundo que percibimos a través de los sentidos todo está relacionado con su opuesto. Nada tiene sentido si no hay otra cosa con la que se le compare. El día es

día gracias a la noche. La oscuridad es tal por ausencia de luz, y así también es el calor al frío. La izquierda es como es por la derecha y el hombre por la mujer. Cada cosa tiene su significado en relación con la otra. Es como si solo hubiera significado por comparación y no existiera un significado intrínseco, omnipresente y compartido.

Algo en tu intuición te susurra que todo el secreto de tu paso por el mundo está en las relaciones. Cada cual se da cuenta de este asunto en algún nivel. Sin embargo, en realidad nadie ve la relación como el fundamento de su vida. Pues la relación auténtica sigue sin ser descubierta, como si fuera un asunto olvidadizo. Nadie la ve porque cada uno está muy ocupado interpretando su papel, consiguiendo su premio, ganándose el pedazo de tarta, siguiendo la pista de su tesoro. Y el verdadero tesoro continúa sin ser visto ahora. El gran descubrimiento parece reservarse para momentos de crisis, tal vez para los momentos finales. Pues si supieras que solo te queda un día de vida, ¿no elegirías, sin dudar, la relación?

Para ver la relación tal como es tienes que dejar a un lado al personaje, aunque solo sea por unos momentos. Pues el programa niega la relación y te lleva a concentrarte en el objeto-sujeto, en tu personaje.

Cuando estudias una relación, sueles mirarla desde el punto de vista de tu propio personaje; según tus ideas sobre lo bueno y lo malo, las conclusiones que has extraído de tu experiencia anterior en tus relaciones, las similitudes y diferencias de esta relación con las anteriores, lo que has aprendido y escuchado sobre este tema de la psicología, la comunicación, etc. Pero sin la mirada silenciosa, despolarizada, presente, atenta y amorosa de la comprensión profunda, sin la *mirada del corazón*, la verdadera relación sigue aún sin ser *vista*.

Aunque el personaje cree ser *algo fuera de la relación*, es decir, algo *por sí mismo*, no es nada sin relación. Incluso podríamos decir que, en realidad, el personaje no es más que pura relación manipulada por un punto de vista centrado en el ego. Sin las relaciones mentales que mantiene estrechamente *en el* mundo y *con el* mundo, el personaje deja de existir. Y cuando, en un instante sagrado, no hay personaje, la verdadera relación aflora con claridad cristalina.

Este es nuestro propósito en este enfoque: Sentir la relación que hay bajo todas las *relaciones programadas* por las creencias personales.

Salta desde la pantalla donde se estaba proyectando tu película. Sal del escenario de *tu relación* para mirar la relación en sí y todas *tus programaciones relacionales* entrelazadas entre sí. Intenta ver el tapiz emocional entero, con todos sus hilos entrelazados, las dinámicas que están moviendo el sentir, manipulando la relación. Sepárate por un instante de tu historia y mira para ver las energías funcionando, los programas operando, la relación al servicio de las historias de tu personaje. ¡Todo es una película de la que crees ser el protagonista!

Cada personaje *cree ser el protagonista* de la historia. Sin embargo, no existen esos puntos separados si no es en relación con los demás. Todo son dinámicas de energía, juegos de fuerzas, programas

interrelacionados en los mismos procesos repetidos cada vez de una forma distinta, en una misma y gran película que parece estar diciendo siempre de lo mismo: cómo hacer importante mi personaje en medio del fluir y cómo escapar de la soledad. Pero, más allá, en esta película andamos buscándonos, buscando la verdad y el amor, anhelando algo que nunca termina de verse en la relación tal como es… hasta que salimos de la película.

Es preciso mirar desde el silencio que en todos los enfoques anteriores has recordado ser, desde la mirada de la comprensión que despierta en tu interior. Entonces puedes sentir que, efectivamente, esa relación, tal como la ves, no es real. No es real mi personaje, no es real el personaje del otro. No son reales las obligaciones, ni las exigencias, ni las negociaciones, ni los juegos de poder. Son programas complejos en interacción. La relación verdadera aguarda más allá del modo como se está usando su energía vital, más allá de la atracción y repulsión, el rechazo y la posesión, la agresión y el temor, la acción y reacción, la defensa y la huida. Todo es energía más allá de los patrones mentales interrelacionados en el programa colectivo. Todo es relación. Todo es amor. Siéntelo.

En la mirada que aflora desde tu centro de paz, fuera de la película, sentado en la butaca del cine, tranquilo y desapegado, no involucrado en los mil temores, necesidades y frustraciones de tu personaje, alejado de tu propia historia… en total presencia, en compañía de la totalidad, entonces brota la creatividad auténtica. Y ves. Sientes que algo real se expande en ti al mirar desde tu fondo sin fondo, al revisar la escena desde el espectador compasivo. Surge una sutil ternura en tu mirada.

Esta práctica hará más amable, cada vez más neutra y compasiva, la mirada a tu propio personaje. Aprenderás a verle como a un niño revoltoso al que comprendes de un vistazo en su propia coherencia interna, en su juego de apariencias, explorando las mismas premisas que ha decidido creerse.

Salto a la butaca. Suelto todo y reviso la historia desde la presencia. Siento todo desde otro sitio al desconectar del personaje. Desconecto la película de la que estaba preso en mil emociones programadas, ataduras falsas que hacían que la relación pareciera un chantaje. Conecto con la dimensión de la existencia más profunda y auténtica. Soy comprensión. Desde esta mirada me doy. Ofrezco verdadera comprensión y presencia a eso que sucede, me convierto en un canal de aceptación. La escena queda equilibrada y completa en mi conciencia. Me he liberado.

Me estoy unificando. Desde la comprensión, la mirada que me une a las demás mentes en un mismo camino, ahora todo está *algo menos separado*. La tensión y el temor se disipan. Mi corazón brilla, ahora me siento más como relación y menos como un ego separado. Más amor y menos cuerpo.

Este enfoque es un paso decidido hacia la verdadera relación. Estás comenzando a unificar lo que parecía estar separado, estás comenzando a comprender —abarcar con el corazón— la conexión programada entre las mentes. Todo está en relación con todo.

No hay nada por separado. Todo es relación.

Hace un instante estaba mi personaje en apuros, iracundo o decepcionado, frustrado o rechazado… Ahora, desde la butaca, todo eso cae al haber dejado en este momento al personaje sin la pila de mi inversión emocional, sin mi crédito. Según me voy entregando a este ejercicio con mayor presencia y desde un sitio más profundo, recibo con mayor claridad los efectos de desconectarme emocionalmente de la obra de teatro. Desconecto del drama y siento la paz que subyace a todo por siempre. Una mirada de perdón ilumina ahora la película. Y sonrío. ¡Vaya culebrón! He despertado del sueño. He despertado de los programas relacionales. He visto la película del mundo. Bajo todas las tensiones de las mil relaciones, hay una llamada a la comprensión. Ahora respondo a esa llamada.

La creatividad de la mirada silenciosa y atenta, que surge desde el fondo del Ser, llega hasta la escena y aporta a la relación entre los personajes *aquello que faltaba*. Comprensión. Inocencia. Luz. Presencia. Ser. Unidad. Amor. Esto es verdadera creatividad, porque lo que aquí se expande es real. La película, sin embargo, tan solo repetía historias en distintas formas. No era real su creatividad, solo era combinatoria.

Salta a la butaca, sal de la pantalla de cine de tu subconsciente. Abandona a tu protagonista, Indiana Jones escapando de la gran piedra redonda que le persigue rodando abajo por la cueva o Bo Derek mostrando su cuerpo perfecto ante atónitas miradas. Abandona todas las historias y contémplalas desde la paz de la butaca. Observa el montaje desde el silencio, deja que todo caiga. Deja que la verdad brote poco a poco desde tu centro, desde el sentir de tu corazón.

Sentirás que, de algún modo y sin explicaciones pensadas, de repente todo es coherente y comprensible. Todo queda equilibrado. Siente tu liberación. Ábrete a esta sanación. Los rastros emocionales han sido limpiados. Te has desconectado del drama de las relaciones, has dejado de aportar energía al sistema del conflicto, se ha quedado sin pilas y ahora se cae inofensivo, inocente, como una gran broma. Sonríe. Lo has visto. Celébralo.

Después de cualquier escena en la que hayas vivido una implicación emocional, practica el salto a la butaca. Entra en contacto con la comprensión en un profundo silencio. Entrégate a sentir lo que hay en ti. Atiende a tu centro y, entonces, junto al Ser, revisa la escena que acabas de vivir. Observa desde afuera a tu personaje y a los otros personajes que han participado en la película. Siéntelos al mismo nivel mientras tú miras la película desde la butaca. Siente los juegos de fuerza, las estructuras establecidas, el miedo y la culpa encadenada, el ataque y la defensa, las atracciones y repulsiones, el sistema de poder y el intento de dominio. Observa todo sin juicio, desde tu centro, acompañado por la comprensión. Deja que aflore la verdad abrazándolo todo. Descubre la ternura que hay debajo de todo ello. Estaba todo incluido en ti. Deja que a través de ti sea la compasión. Así miras la verdad. Así sientes el Amor a través de tu conciencia. Siéntete. Eres relación. Todo es relación.

Entrena este enfoque una y otra vez para mantener viva la práctica. Lee este enfoque cada mañana y cada noche durante varios días, aprende a saltar a la butaca. Revisa tus escenas desde la butaca tan pronto como puedas y libérate.

Estás aprendiendo a hacerte pasajero. Y el verdadero paisaje está por descubrir.

Prácticas

Salto a la butaca

Enfoque

Observo mi personaje preso de mil emociones, tensiones y pensamientos.
Observo los programas que le rigen.
Lo miro sin crítica ni reproche, como quien mira a un niño.
No analizo, estoy en paz observando.
Simplemente miro desde el silencio con interés.
Siento sin pensar.

Salto a la butaca, salgo de la pantalla.
Reviso la escena. Veo a mi personaje junto a los demás, al mismo nivel, en relación.
Observo sin juicio. Miro la película.

*

Contemplo las dinámicas, las interacciones de energía como un patrón unificado:
la búsqueda de seguridad, amor e identidad en medio de guiones inconscientes.
Siento junto a la comprensión, desde mi centro.

*

Intereses, temores, culpa, manipulación, ataque, victimismo, rechazo, adicción, culpa o dolor.
Todo ello sucede en su propia coherencia, es un patrón:
un confuso intento de "ser" por parte de cada personaje.
Todo ello en relación. Todo en mí. Siento.

*

Me doy cuenta. Creí ser ese personaje, tal como los demás aparecen presos.
Observo la interacción de programas en el gran drama compartido.
Dejo ir el juego de poder.
Siento como se unifica lo que antes parecía fragmentado.
Libero la energía concentrada y apresada en el personaje.
Siento la libertad.

*

Celebro este instante. Respiro.
He visto el tapiz de conexiones.
Veo la relación más allá de los programas.

*

Dejo ir mi personaje y mi imagen de todos los demás.
Me desconecto del juego.

Siento como la emoción se disuelve, el sentir se extiende
una lluvia fina de paz me inunda.
Soy el experimentador.

*

Suelto totalmente esa escena. Lo he visto.
No hay culpa ni ataque. He visto la confusión y la inconsciencia.
En este momento ya no soy un personaje.
Sin el personaje... ¿quién queda para sufrir?