Índice

ENTREGA 12 2
El proceso 2
Proceso didáctico (III) 2
La limitación de las palabras 2
Algunos conceptos al servicio de distintos propósitos 3
El facilitador 5
Procesos del facilitador 5
La resistencia frontal 5
No avanza 6
El rechazo encubierto, ¿Despedirle o esperarle? 6
Tengo miedo a que me abandone 7
No me duran los clientes, ¿qué será de mí? 7
Si le digo la verdad, me rechazará 8
Soy una estafa: perdonar al personaje facilitador 9
Quiero que sea mi profesión 10
Mi cliente se ha suicidado 11
El encuentro 13
Los grupos 13
Los juicios proyectados 13
Dispersión 14
El esquema y los objetivos de la sesión 14
Tiempo 15
La preparación de una sesión grupal 15
Asuntos prácticos 16
Cobrar 16
Amigos y parientes 17

ENTREGA 12

El proceso

Desaprender el falso ser, desprender el ego

Proceso didáctico (III)

La limitación de las palabras

Es importante tener en cuenta que las palabras son un vehículo externo, formal e instrumental de una comunicación profunda y originaria que se está restableciendo entre dos aspectos de una misma mente, el facilitador y el cliente, que se reencuentran en la voluntad de unidad. La palabra, como vehículo al servicio de esta voluntad, se impregna de este poder que está en todas partes y entonces los corazones se conectan. Pudiera parecer que han sido las palabras las que lo consiguieron, tal como a veces nos parece que fuimos nosotros los artífices de un éxito o de un fracaso. Sin embargo, las palabras son, en sí mismas, limitadas, parciales, duales y confusas, pues dependen de que la mente les dé sentido.

El verdadero motivo por el que las palabras sirvieron para la conexión, es que la conexión misma dictó las palabras.

Como ya vimos al revisar los niveles de conciencia y la confusión de niveles, el significado de cada palabra depende del nivel de comprensión en el que se encuentra la conciencia aparentemente individualizada. La limitación de las palabras corresponde con la limitación del concepto de sí mismo.

Es absurdo creer que existe una manera perfecta de describir la verdad, por tanto, es absurdo creer que una palabra es mejor que otra para describir lo verdadero. No hay palabras que apunten a lo verdadero por sí solas. Ni hay palabras mejores que otras como tales, en sí mismas. Todas ellas dependen de la mente que las usa. Son cajas vacías a las que das significado en tu conciencia según los significados a los que das valor.

Hay mensajes que unen porque las mentes que los participan buscan la unidad. Y esos mensajes incluyen palabras normales y corrientes que, si son escuchadas por otra mente que busca otra cosa, ni siquiera son entendidas. Entonces ve en ellas algo descabellado y juzga al mensajero. ¡Es tan habitual responder con ataque a la sensación de incomprensión!

> *"No olvidemos, no obstante, que las palabras no son más que símbolos de símbolos. Por lo tanto, están doblemente alejadas de la realidad."*[1]

Las palabras no tienen sentido por sí mismas, pues son símbolos de conceptos limitados que la mente limitada atesora para mantener separados los fragmentos de "realidad". ¡Cuántas veces nos hemos lanzado a defender ciertas palabras en lugar de otras! Las palabras son confundidas con la verdad tal como nuestras percepciones o nuestros pensamientos nos parecen la verdad.

> *Nos apegamos a las palabras igual que nos apegamos a nuestro cuerpo.*

Habrás escuchado un sinfín de discusiones sobre lo que un fragmento de un texto tal como la Biblia, UCDM o el Libro Tibetano de los Muertos quería decir. Y tales discusiones, más allá de unir a estas personas, las han separado en el intento de tener razón y defender a un personaje sabio y "conocedor de la verdad" –en definitiva, más santo- frente a su semejante.

Curiosamente, un mismo concepto puede servir a un propósito de unidad (Ser) en un contexto mental adecuado y, en otro, sin embargo, puede servir al propósito de la separación (ego). Por tanto, no se trata de que ciertas ideas sean falsas o ciertas, sino del propósito que hay tras ellas, hacia lo falso o hacia lo real. Veamos algunos ejemplos.

Algunos conceptos al servicio de distintos propósitos

Reencarnación

La reencarnación[2] puede servir para ayudar a un cliente a recordar que la muerte no existe y que la consciencia de Ser permanece más allá de la percepción de los cambios. Tras este recuerdo está el reconocimiento de que el mundo perceptivo es cíclico e impermanente.

Pero el mismo concepto de reencarnación, usado con otro propósito, puede servir para dar valor o causalidad a cierto suceso del pasado, en una supuesta vida anterior, y así generar la experiencia de

[1] UCDM, Manual del Maestro 21.9

[2] Ejemplo tomado de UCDM

victimismo. De tal manera se defiende la "verdad" o el poder de la memoria (un programa) frente a la libertad de la mente que elige en el ahora.

Ley de atracción

La ley de la atracción, por ejemplo, está basada en la idea del poder de la mente para generar su propia experiencia y, por tanto, en este sentido, está en línea con los principios de la oración y con la verdadera responsabilidad.

Sin embargo, habitualmente, se usa este recuerdo del corazón para satisfacer un objetivo del personaje, por tanto, se trata de un propósito que proviene del miedo y el apego, que es donde tal poder de la mente se ha se expresado como debilidad, en lugar de usar el poder de la mente para expresar la unidad, que es de donde proviene todo poder.

Sombra dorada

La "sombra dorada" es un concepto que usó Jung para explicar cómo a veces proyectamos nuestros deseos más profundos en alguna persona a la cual admiramos. Se dice entonces que vemos en el otro aquello que está en nosotros pero que aún no hemos hecho consciente. Si bien la sombra se aplica tanto a lo que admiras como a lo que envidias, la sombra dorada se refiere a ciertas proyecciones que se consideran "positivas". Tal concepto puede ayudar en un momento dado para acercarte a recordar el potencial intrínseco de la mente y tal vez para soltar en alguna medida la envidia al considerar que lo que veo está *también* en mí mismo. De tal manera, sirve de transición a comenzar a experimentar que todo está en mi mente, si bien, todavía se consideran las capacidades y destrezas como algo individual y separado.

En otro nivel de conciencia se reconoce que tras esta idea de "sombra dorada", subyace una de las bases del programa: el yo ideal, el deseo de ser especial idealizado y proyectado en alguien a quien admiro, y al que quiero arrebatar su especialidad para apropiarme de ella. Entonces, la sombra dorada, ahora, es material de discernimiento, pues descubre un deseo de fabricar al yo falso. Te muestra tu programa de apegos y deseo.

El facilitador

La motivación surge de la unidad

Procesos del facilitador

Todos los procesos que vamos a citar son escenarios en los que, de distintas formas, el facilitador puede quedar atrapado en la idea de que es incorrecto, que no puede, que no vale y que, por tanto, merece castigo. Son procesos que se repiten en nuestra experiencia y que resulta interesante ver a los ojos del perdón.

La resistencia frontal

A veces podemos nos encontramos con un episodio de resistencia frontal. Puede ser una persona de un grupo que salta inesperadamente con una oposición total a tu punto de vista e incluso un ataque personal. Puede ser tu mismo cliente confrontándote en mitad de una consulta.

Podría ser que nos enredásemos inconscientemente en la defensa del propio punto de vista. A veces es complicado respirar y sentir cuando nos sentimos criticados, más si estamos delante de un grupo o con una persona a la que queremos demostrar algo. De cualquier manera, antes o después resulta fundamental la atención interior al sentir para ponernos en contacto con la paz, con el maestro interno y, poco a poco, recordar que lo que está pasando es, de nuevo, una oportunidad de perdón.

A veces tu cliente tiene miedo de ti, pues proyecta su miedo a Dios (a la verdad, al amor, a la luz, al poder, a la disolución del ego...) sobre ti. Tal como se proyectan las ideas de sanación sobre el facilitador, también se facilitan los miedos inconscientes a sanar. Simplemente pasa por alto este miedo, entiende que es una proyección y mantente atento y respetuoso al proceso. Poco a poco se irá restableciendo la confianza si tú mismo confías en la comprensión y dejas de dar valor al temor que el programa intenta interponer entre vosotros.

En otras ocasiones, el cliente te puede culpar de algo que le ha pasado y enfadarse contigo. De todo ello se puede aprender mucho. Tal vez no sea el mejor momento de explicar la proyección ahora mismo, pero sí más adelante. Ahora es más bien momento para mostrarle que tú eliges paz y que, por mucho que el proceso te llegue a tocar, tienes un compromiso de perdón con él.

Sin responsabilidad, es decir, sin poder, el miedo no puede irse. Recuerda que todo lo que está pasando corresponde a tu designio. Recuerda que estás a salvo y deja de defender tu reputación personal. Déjala ir.

Cuando el cliente se resiste de corazón a una práctica o a una idea, nuestro respeto profundo debe surgir naturalmente desde nuestro corazón. No sé qué es mejor ni peor. Lo dejo en manos de la paz.

Este tipo de procesos deben continuar más allá del encuentro. Son procesos de perdón que debes gestionar como si de un familiar o una pareja se tratara, usando tus propios enfoques y prácticas dedicadas a tu cliente.

Las relaciones están en la mente.

No avanza

"Mi cliente no avanza, algo debo de estar haciendo mal."

El proceso de sanación a veces necesita hacer fuertes las raíces antes de brotar a la superficie. Muchas veces, tras una salida espectacular, el proceso se paraliza en lo que parece un desierto sin salida. En otras ocasiones surgen circunstancias que parecen echar todo a perder.

Todo este espectáculo está surgiendo para ti desde tu subconsciente, por mucho que te parezca que no es cosa tuya sino del cliente. Es sobre él que estás viendo tus propias creencias reflejadas, en este caso, tu necesidad de percibir frutos que te reafirmen. No hay casualidades. El proceso es perfecto para afianzar en tu conciencia tu motivación interior.

Respeta su proceso y confía. No exijas a tu cliente ahora que sea tu motivador. Tu motivación ha de ser elegida dentro, es esa voluntad la que deseas compartir con tu cliente.

El rechazo encubierto, ¿Despedirle o esperarle?

En cierto momento puede parecer que mi cliente ya no tiene ninguna posibilidad conmigo. Creo que ha llegado a un punto cero y ya ronda por mi mente la idea de despedirle, desviarle a otro tipo de ayuda y explicarle que ya no puedo hacer nada por él. Incluso me parece lo más honesto que puedo hacer.

Observa en profundidad esta manera de sentirte. ¿Por qué tienes prisa en liberarme? ¿Por qué apuntalas con firmeza tu decisión? ¿Deseas saber esto con certeza, acaso? Si eres sincero y te permites profundizar en la observación interna, puede que descubras que deseas librarte del cliente porque no

hace más que recordarte una agobiante sensación de incapacidad, una falta de confianza en la comprensión. Puede que estés juzgando el proceso sin ni siquiera darte cuenta.

En realidad, los únicos motivos verdaderos para interrumpir un proceso de facilitación son que el cliente decida dejarlo, sea por el motivo que sea, o que el cliente realmente ya no te necesite y resulte conveniente para su proceso tomar otro sendero.

Todo motivo ha de estar abrazado por el fundamento de la facilitación: el perdón a mi cliente. Observar la compulsión de liberarse, la prisa, la molestia y el miedo que puede producirte a veces la relación con un cliente.

Tal vez pueda darse una situación en la que debas expresarle al cliente que el proceso depende de su voluntad o cambiar tu manera de plantear la comunicación con él. Todo ello es válido en muchos momentos de una relación de facilitación, pero ha de suceder en el ámbito fundamental del perdón al cliente, manteniéndote siempre dispuesto al cambio de percepción y a verle de otra manera, como Quién realmente Es. Y podría ser que, en la relación con tu cliente, se llegara al punto de finalizar la facilitación formal. Pero, en cualquier caso, intenta llegar a este momento sin haberlo decidido previamente. Deja que las cosas sucedan en relación.

En realidad, lo único que puede estorbar al proceso es que interiormente no estés cerca de tu cliente. Inclúyelo en tu corazón y todo se dará por sí mismo. Si ha de quedarse, se quedará, si ha de irse, se irá. Y ambas cosas sucederán en el camino perfecto del perdón.

Tengo miedo a que me abandone

En este mundo hemos perdido nuestro propio reconocimiento y andamos tras las migajas de un reconocimiento externo. Por muy proactivos que parezcamos, siempre acabamos dependiendo en alguna medida de la mirada externa, nos disgusta la crítica y pedimos agradecimiento.

Igualmente, a veces siento que necesito el reconocimiento de mi cliente y, como contrapeso, temeré su rechazo. Detectar estos condicionamientos es parte de mi proceso del perdón al cliente.

El miedo al abandono del cliente está dentro de un ambiente mental de intento de control de la situación, como si fuera necesaria cierta estrategia que retuviera a tu cliente. Es una mentalidad totalmente programada. Tu cliente es un ayudante perfecto que estará junto a ti del modo idóneo y durante el tiempo adecuado para una relación de máximo aprendizaje.

No me duran los clientes, ¿qué será de mí?

"Si no mantengo a mi cliente en la consulta es que no soy un buen facilitador."

Como bien sabes, en este mundo se aprecia la duración temporal tanto como cualquier otra cuantificación. Al igual que una pareja parece tener éxito cuando dura mucho tiempo, se espera que un cliente se quede contigo durante un proceso largo y consistente. De otro modo el programa te hará creer que has fracasado, que no eres un buen facilitador, que eres rechazado. Y, por tanto, no eres válido. Este ejemplo es una variante del anterior.

Nunca sabes en absoluto lo que significa en un proceso cada mínimo encuentro. En un mundo donde todo está separado y es evaluado según méritos separados, queda muy lejana la comprensión de que todo actúa en relación con todo en una perfecta igualdad y necesariedad.

En realidad ¿qué importa lo que dure el proceso con tu cliente si verdaderamente enfocas el objetivo en el momento presente? La sanación siempre sucede y no depende de la duración. Si el cliente se ha ido, no pudo ser de otra manera. No permitas que la culpa te evalúe.

Revisa además si estás confundiendo tu labor de sanación de la mente a través de la relación con tu cliente con *un medio para conseguir dinero*. Si el objetivo de la facilitación es sustituido por uno de la carencia, estás perdido en mareas de temor y culpa.

Es lógico que por cualquier trabajo que realices cobres dinero, pues así es este mundo de ilusiones. Pero no tiene sentido que éste sea tu objetivo, pues hacer de esto tu objetivo te convierte a ti mismo en un cuerpo y, a la relación con tu cliente, en un medio para un fin: tu cuerpo.

Si le digo la verdad, me rechazará

Cuando aún estamos avanzando en la disolución de las dudas internas con respecto al perdón, si bien algo en nuestro corazón ha reconocido su grandeza, en alguna otra parte de nuestra mente, la no dualidad parece ser algo muy extraño, incluso peligroso. Pensamos: "Si comunico estas ideas me pueden rechazar". Ciertos aspectos metafísicos como "no soy un cuerpo" o toda la identificación con la mente, la responsabilidad total, el abandono del conocimiento social o el pasado y, finalmente, sentirse el Ser, al no ser totalmente experimentado aún, son aspectos conflictivos e inseguros. Esa inseguridad se proyecta sobre el cliente.

Creemos que si le hablamos de estas ideas el cliente se quedará estupefacto y, con cualquier excusa, se alejará de nosotros, haciéndonos sentir, como mínimo, fracasados y, a lo peor, sujetos peligrosos. El personaje social se resiente, se siente en peligro.

Sin embargo, estas ideas no llegaron a ti por casualidad, sino por la resonancia del corazón. Así serán compartidas en el momento oportuno en un pacto tácito con tu cliente. No hace falta que te precipites, ni que elabores un programa de recorrido de las ideas más pintorescas del perdón. Simplemente deja que respire tu relación con tu cliente. En el avance natural e imprevisible del proceso, llegará a desplegarse cada paso del perdón a su debido tiempo y todo surgirá por sí solo.

Llegado el momento, percibiendo receptivo y cooperativo a tu cliente, únete a tu paz, y deja que tu corazón alcance el corazón de tu cliente.

No juzgues el resultado. Todo será integrado en su momento, que no ha de ser necesariamente el momento en el tiempo en el que recibe la nueva idea. Igual que tú, el cliente comprenderá lo que deba comprender cuando deba comprenderlo y del modo que deba comprenderlo. Todo está en relación con todo. Siente la fluidez y suelta el temor.

Todo temor es defensa de tu personaje.

Soy una estafa: perdonar al personaje facilitador

"No puedo acompañar en procesos de perdón si ando perdido..."

"Es deshonesto enseñar lo que no tengo integrado."

El programa convertirá todo esto en un nuevo personaje: el facilitador del perdón. Le dotará de atributos, le dará forma y te impulsará a alimentarlo emocionalmente mediante una serie de expectativas sobre lo que debe ser un "buen facilitador". Este asunto se puede hacer muy repetitivo e inobservado. El programa siempre estructura secretamente un sistema rígido de éxito y fracaso con el que te puedas evaluar constantemente.

"Me he perdido en el escenario", "Hoy no he sabido echarme a un lado, no he pedido ayuda", "Soy un hipócrita, hasta que no esté iluminado, ¿cómo voy a hablar de la aceptación?", "Soy incoherente, debería dejar de fingir que sé perdonar".

A veces nos sorprenderemos viéndonos incoherentes y juzgándonos duramente si bien, en otras ocasiones, todo marcha perfectamente y estamos felices de compartir nuestra experiencia, por muy incipiente que nos parezca. Sin duda alguna, todo proceso de aprendizaje ha de pasar por el principio antes de avanzar y, parte de este proceso, en este caso, es la facilitación. Pues, como ya dijimos anteriormente, la facilitación no es más que un proceso de enseñanza aprendizaje.

Estoy aquí para aprender

Si para ser facilitador del perdón tuvieras que estar iluminado o ser perfecto, entonces sería imposible enseñar nada y, por tanto, aprender nada.

La perfección es una etiqueta del ego que usa, precisamente, para negar la perfección presente en el ahora sin juicios.

No existe un personaje perfecto de ningún tipo. Te podemos asegurar con total honestidad que nosotros, junto a todos aquellos maestros reconocidos internacionalmente con los que hemos tenido la ocasión de convivir, somos personas normales y corrientes. Nos equivocamos, nos despistamos y, juntos, estamos avanzando humildemente hacia la sanación.

Todo juicio puede ser transformado en humildad.

El programa de juicios se volcará a veces en ácidas críticas sobre tu personaje facilitador. Su objetivo es, como siempre, hacerte sentir culpable. Aunque parezca interesante "bajarte los humos", esto no tiene sentido si lo que te enseñas y aprendes es el rechazo, la exclusión, la humillación y el ataque. No es en absoluto útil debido a la mentalidad de donde brota. Es confusión y olvido.

Entrégate ahora mismo. Una vez más, trátate con amabilidad. Tal vez sea buena idea revisar t la práctica "la mirada de la verdad". El proceso del perdón de tu propio personaje ahora incluirá esta nueva faceta de facilitador que, por ser más expresiva y participativa, puede hacerse más fácilmente presa de los juicios. Recuerda que no vas solo y que cada paso que das está bendecido por tu Ser. Eres inocente pase lo que pase, ¡aunque seas un facilitador del perdón!

Quiero que sea mi profesión

Este impulso puede llegar a sentirse fuerte: "Quiero ser facilitador del perdón". Tal vez, la misma gratitud sobre el proceso te impulsa a compartirlo. Y como pasa con todo impulso de compartir, inmediatamente es distorsionado y complicado por el programa. Su función es poner a tu mente a fabricar un yo especial, un personaje, un yo ideal, un yo social.

Normalmente, la única manera en que se concibe desarrollar un papel social de este tipo es como una profesión, pues la necesidad personal de dinero parece indiscutible. Por otro lado, la persona puede creer que, dado que ésta es una función "apoyada por el espíritu", todo es una cuestión de arrojo y de determinación. Si bien es cierto que la voluntad es la base de todo, esta voluntad debe de estar perfectamente enfocada en lo esencial en vez de confundir su enfoque con las formas de manifestarlo o con el esfuerzo.

Como consecuencia, puedes encontrarte con facilitadores llenos de buenas intenciones, que rechazan todo tipo de trabajos normales en busca de centrarse exclusivamente en la "tarea santificada" de la facilitación. A veces se fuerzan a todo tipo de incomodidades y carencias por la determinación de conseguir ser un sanador espiritual. Sin darse cuenta, buscan clientes como si fueran presas y ellos depredadores. Finalmente se sienten traicionados por la vida o por el espíritu.

Pero en realidad, solo ellos se han traicionado a sí mismos, pues en lugar de cooperar con lo que la vida les daba, han intentado controlar la forma del proceso de una forma unidireccional. La intención de modelar al personaje era la oración preponderante.

El hecho de que seas facilitador del perdón –o piloto- como profesión no está en tus manos, no lo determinas tú, pues igual que todo lo demás, está entrelazado en lo colectivo que presencias. Es lógico que lo tengas en mente si te apetece esta opción y no tiene nada de malo que hagas todo aquello que está en tu mano y que aparece como posible para dirigirte hacia lo que te gusta. Pero esto no garantiza nada con respecto al verdadero camino que te has trazado en los niveles verdaderamente creativos de tu mente.

No te fuerces, ten la certeza de que el camino no es el sufrimiento. Recuerda que eres siempre amado sin que importe tu interpretación de la situación. Si está dirigido por tu maestro interno, es decir, si participa de tu verdadera oración del perdón cotidiano, todo cambio en tu vida es dulce, coherente, y te permite una transición sin esfuerzos. Pero por tu parte se requiere coherencia interna, paciencia y disposición a la vida tal como aparece. Bien sabes que no siempre tienes esta disposición, pues estamos en camino.

Aprende a observar cuando te descubras dibujando una forma de vida idealizada en tu mente.

Recuerda, el escenario siempre es perfecto para ti tal y como es, pues así has establecido desde tu misma mente, junto a tu maestro, las condiciones ideales para tu aprendizaje actual tal y como tú lo deseas.

Este momento es totalmente correcto.

Mi cliente se ha suicidado

Este último proceso es un caso extremo del cual podemos aprender acerca de la falsa responsabilidad que el facilitador cree a veces tener sobre el cliente. En tu viaje hacia el perdón del especialismo, que, por supuesto incluye la renuncia a la creencia en el control personal de los sucesos, a veces, llegarás a creer que el cliente está sanando por causa tuya. Del mismo modo que aceptas este mérito personal, caerás en la trampa de creer que es culpa tuya lo que sea que le pase.

El suicidio es uno de los grandes tabús sociales del programa. No solo es muerte, sino que es muerte elegida. Doble ilusión: la ilusión de la muerte asociada a la ilusión de elegir en la separación. Por tanto, la proyección de esto se percibe como que todo a tu alrededor te dirá que algo horrible ha pasado -¡mi

cliente se ha suicidado!-. Pensarás que debiste haber hecho algo o que debiste haber dejado de hacer algo. Estás atrapado. Estás modelando de nuevo a tu personaje.

Como tú eras el que "debería haber ayudado en lugar de dejarle morir" y, por tanto, "eras el responsable del cliente" en términos del programa, "eres el culpable de su muerte". Puede ser que, incluso, los familiares de la persona que ha muerto busquen donde proyectar su dolor de un modo conectado a tu inconsciente petición de castigo.

Recuerda que el proceso de sanación no lo diriges tú. Justo en el nivel mental en donde crees necesitar control, es en donde no tienes control alguno sobre los acontecimientos. No pudo ser de otra manera es un enfoque que se aplica tanto a lo "grande" como a lo "pequeño", la verdad que disuelve tanto la culpa como el mérito, pues cualquier especialismo queda deshecho ante la unidad que subyace a esta manera de ver. Todo lo que pasa es colectivo, es la imagen mental que surge desde el subconsciente colectivo. Todo es para todo. Es natural que los demás no lo entiendan, pero, sin embargo, tu proceso del perdón ha de centrarse en esta idea. Ha sido el mismo especialismo, el disfraz de salvador, la creencia de que el facilitador es el responsable de su cliente y lo que le pase, la motivación de esta escena de culpa.

El encuentro

Los grupos

Los grupos son interesantísimos escenarios de facilitación. En ellos la relación establecida con el cliente cambia de forma constantemente y todo sucede mucho más rápidamente. En lo profundo no hay casi diferencia.

En los grupos el facilitador se ubica en el centro de la atención de modo evidente, no se percibe tan fácilmente la horizontalidad como en una sesión de tú a tú. Resulta más fácil sentirte natural ante una persona que ante cincuenta y es, por tanto, más fácil que te muestres como un personaje normal y corriente en la intimidad que en el grupo, donde tu deseo de ser especial se hará más evidente.

Toda la culpa procede de creerte especial.

Esta circunstancia típica del grupo produce ciertos obstáculos a la atención y el centramiento interno, hasta que en la misma experiencia grupal te sepas a salvo.

Que desaparezca el miedo escénico no es algo que dependa del tiempo o de los conocimientos técnicos. El miedo se marchará cuando te entregues a aceptar y experimentar que no estás sino delante de ti mismo, por muchos que parezcan.

El miedo siempre desaparece como efecto del perdón de la separación.

Los juicios proyectados

Ante los grupos el deseo de ser especial se hace más perceptible y, por tanto, proporcionalmente aumentan el temor y la tensión. Todos los juicios que albergas inconscientemente contra tu propio personaje se proyectan sobre el público y, como consecuencia, puedes sentir una fuerte tensión interna que parece poderosa y normal. Es lo que se llama "miedo escénico". Tienes la sensación de ser juzgado no por una, sino por decenas o cientos de mentes. Este miedo deriva en una sensación de impotencia o descontrol: te parece imposible satisfacer tantas expectativas dispares como para conseguir ser aceptado. Todo es mental.

La única solución para dejar a un lado la mente que juzga es elegir de nuevo. Al unirte a tu maestro interno te dejas en paz, dejas de juzgarte, dejas de esperar algo y puedes fluir con la sesión. Recuerda que el verdadero objetivo es aprender y disfrutar del encuentro y ambos aspectos, el disfrute y el aprendizaje, se complementan y ayudan entre sí. No solo es preciso unirte a tu interior para tu "propia" paz, sino también para favorecer la mejor comunicación posible con los otros aspectos de tu mente que han venido a reunirse contigo en esta sesión.

Los juicios que el programa impone en cuanto te diriges a un grupo provienen de la idea de separación y de la desconfianza en la vida.

Dispersión

Una extensión de lo anterior consiste en perder el centramiento. La misma tensión interior de creerte juzgado te puede hacer "perder el hilo" o quedarte en blanco. En realidad, no es ese el problema, sino más bien que pierdes el contacto con tu maestro interno, es decir, con la paz y aceptación presente, con el sentimiento de que todo está en orden.

No intentes justificarte, no te obsesiones con regresar al hilo perdido. Simplemente párate y, sin importarte nada más en el universo, regresa a tu centro. Siente. Pide ayuda. Recuerda al Ser aquí y ahora.

Es absolutamente lógico en este tipo de encuentros que requieras estas pausas y que *enseñes* el centramiento interno. No te preocupes en absoluto por hacer este tipo de cosas tantas veces como necesites. En realidad, es de esta manera como se marchará el miedo escénico, es decir, como crearás el hábito de compartir tus sesiones con el maestro interno. Desde el nivel experiencial de la mente las sesiones se desplazarán a todo un nuevo nivel de comunicación.

El esquema y los objetivos de la sesión

Es normal que cuando comienzas a hacer sesiones grupales te sientas más cómodo teniendo cerca un esquema de contenidos que te guíe con respecto a los objetivos de la sesión. Con el tiempo es natural que cada vez vayas acostumbrándote más a prescindir de estos esquemas y objetivos, en la misma medida que el mensaje vaya estando totalmente integrado a todos los niveles y entonces puedas adaptarlo a cualquier momento según tu sentir y la interacción con el grupo. Pero mientras tanto, es buena idea que apuntes las ideas que quieres tratar. Evidentemente, llevar un esquema te obliga a mirarlo de vez en cuando. Resulta más práctico y relajante mirarlo abiertamente. No disimules, úsalo sin culpa alguna. No intentas enseñar memoria.

Creemos a menudo que lo que debemos hacer frente a un grupo es cumplir con una serie de objetivos prefijados: el temario de la sesión. Tales objetivos estructurales pueden hacernos perder de vista el objetivo fundamental: aprender, perdonar y sanar la mente. La obsesión con cumplir una serie de objetivos a veces es la causa de nuestra pérdida de atención, pues se ha hecho más importante cumplir con el programa que vivir este momento grupal.

Intenta vivir el momento con el grupo como una oportunidad de vivencia abierta y espontánea. Poco a poco verás que todas las ideas del perdón están en todas partes, aplican en toda situación y que lo que has de compartir se puede combinar con cualquier experiencia sin necesidad de mucha estructura.

La estructura de contenidos está para ayudarte, no para estorbarte. Si la animada interacción con el grupo te impide seguir con el programa tal y como lo habías planteado, acepta los cambios como vienen y hazte disponible a este momento totalmente, sin caer en la comparación con lo que debería haber sido.

Tiempo

Ten un reloj visible para revisarlo cuando necesites tener en cuenta el tiempo de que dispones. Por ejemplo, antes de lanzarte a hacer una actividad específica o práctica grupal, mira el reloj para verificar que es el paso idóneo. No dejes que la prisa se haga dueña de la sesión en ningún caso. ¿Cómo vas a comunicar la paz con prisa? Revisa el reloj de vez en cuando para considerar las pausas o el final de la sesión y preparar los cierres oportunamente. Esto hará la sesión más relajada.

La preparación de una sesión grupal

Es interesante que comiences una sesión grupal con algo de silencio o una breve meditación guiada. Esto te viene muy bien para deshacer las tensiones iniciales. Es una manera de relajarte, ir a la paz y disponer del espacio adecuado para unirte a tu maestro interno, contando con la ayuda de todo el grupo para ello. El espacio de silencio que compartes con el grupo facilitará una comunicación más profunda y un estado de mayor atención en la mente grupal.

Si, por alguna razón, crees que no debes o no puedes compartir la preparación interna con todo el grupo, hazlo tú solo. En cualquier caso, en esta preparación hay una serie de aspectos que te pueden ayudar a conectar con tu maestro:

- Ante los juicios o temores que observes en tu mente, aplica el “no sé”.
- Si haces la sesión grupal acompañado de otros facilitadores, reúnete con ellos y recordad en voz alta para qué estáis aquí. Uniros en silencio.

- Estás al servicio del Ser. Deseas dar paz para tenerla. Paz es alegría, es amor y es libertad. Después céntrate en silencio.
- Recuerda que no estás solo: "Voy con el Ser".
- Piensa por un momento en el público y recuerda: ellos soy yo. Sé quiénes son. Son amor. Son lo que soy. Confío en ellos.
- Échate a un lado y déjale dirigir a Él. Es muy apropiado que recuerdes la breve oración que incluye el enfoque de conciencia "Lo dejo en manos de la paz".

No sé qué es lo que tengo que hacer, ni lo que tengo que decir.
No sé qué es mejor ni peor.
Suelto el control y me hago a un lado,
pues solo soy un instrumento tuyo.
Lo dejo en manos de la paz.

- Aplica el enfoque "Me permito ser totalmente amado" y permítete recibir al Ser en tu mente en un silencioso vacío interior.

Asuntos prácticos

Cobrar

El asunto del cobro resulta a veces difícil debido precisamente a la excesiva importancia que se le da.

Bajo nuestro punto de vista, la sanación no proviene de ti, sino del Ser, y por tanto es absurdo creer que cobras por sanar. Para ello tendrías que ser "tú" el sanador.

El motivo por el cual cobras es, simplemente, que en este mundo de ilusiones tienes necesidades y, por tanto, sucede que cobras por el tiempo que dedicas a tu trabajo social, tanto de camarero como de facilitador del perdón. A tal efecto, establece tu precio por hora tal y como lo sientas adecuado. Sobre esto no hay reglas, encuentra una manera de sentirte cómodo.

La regla básica que propone UCDM para este tema es muy simple:

"No debe rechazarse a nadie porque no pueda pagar."[3]

En esta idea se plasma el respeto y la atención hacia toda persona que se interese por el proceso, más allá de que pueda pagar o no, ubicando correctamente el objetivo de la facilitación en la sanación de la mente en lugar de en la obtención de dinero.

Si tras ofrecer a tu cliente facilidades de pago, rebajas e incluso intercambio de servicios, te das cuenta de que, en realidad no puede pagar, ríndete a la evidencia. Este cliente está para ti y no puede pagarte.

El objetivo es aprender y ser útil para la sanación de la mente

Amigos y parientes

Otro tema que presenta cierta complejidad gira en torno a la facilitación de amigos y familiares. Si bien el gran vínculo emocional que te une a ellos hace más complicado detectar las proyecciones y las interpretaciones autobiográficas, también es cierto que resulta absurdo excluirles si es su deseo recibir tu facilitación. Puedes probar, por tanto, la facilitación con amigos y parientes, siempre que la petición surja desde el otro lado y sientas que tu enfoque es valorado.

Pero decimos "probar" pues es posible que no te sientas muy cómodo facilitando a un amigo o a un pariente. La excesiva confianza o cercanía puede impedir que tu amigo o familiar confíe en tí bajo el rol de facilitador debido a su percepción encasillada desde el pasado. No es fácil para otro aceptar un papel de alumno o cliente desde otro lugar tradicionalmente neutro. No obstante, a veces puede funcionar bien. Por tanto, podéis probar. Muchas veces la facilitación consiste solo en un pequeño número de encuentros de alto aprendizaje, sin necesidad de que se dé un proceso profundo o lago, sino como parte de un sistema de relaciones de facilitación que tú desconoces.

Si la relación facilitador/cliente no funciona con tu amigo o tu familiar, tal vez te resulte más cómodo ofrecerle la ayuda de un amigo que se haya formado contigo.

[3] Anexo a UCDM: Psicoterapia, 3, III, 6