Deshacer la culpa 2
Prácticas 12
No puede hacer nada distinto de lo que hace 12
Eres inocente. Soy inocente 13

ENTREGA 13

Deshacer la culpa

La corrección del error

El perdón tiene sentido porque la culpa está presente en la mente. El objetivo del perdón es la liberación de la culpa. Te quita la más dura de las cargas y te enseña a vivir sin ella. Deshacer la culpa —o sea, perdonar— implica la corrección del error de percepción —culpa—en el que radica la verdadera causa de todo sufrimiento. O alguien culpabiliza a otra persona o alguien se siente culpable. En cualquiera de estos casos hay un error de percepción básico que produce como consecuencia ataque, conflicto, miedo, sufrimiento y separación.

Imaginemos que has hecho algo por lo que te sientes culpable. Aunque este es el nivel más sencillo de culpabilidad, está tan escondida que, incluso a este nivel, es difícil que alguien se dé cuenta de cómo opera este virus mental. Uno dice: "Lo que he hecho ha estado mal y por eso me siento culpable». Y ya está. El juicio ha terminado. Ya hay veredicto. Eres culpable. Solo falta esperar la ejecución de la sentencia. Está tan socializado que nadie encuentra nada raro en ello. Normalmente, a *hacer algo mal* lo llamamos *error* y se caracteriza porque produce algún tipo de sufrimiento a uno o a muchos. Los conceptos error, sufrimiento y culpa siempre están entrelazados.

Hay una variación importantísima en la percepción de la situación entre el momento del suceso *del error*, el momento exacto en el que hiciste lo que hiciste mal, y el momento en el que te sientes culpable: ahora. Cuando hacías lo que *ahora* te parece un error, en ese mismo momento no te parecía un error, sino algo inevitable que estaba sucediendo. Todos tus programas mentales, tus disfraces, tu sentir de ese momento —consecuencia de tu estado de conciencia—, tus miedos y deseos, la presión emocional que te imprimían todas tus relaciones... en fin, todo condujo a tu personaje a hacer lo que hizo. Hiciste lo que hiciste desde la interpretación disponible en ese momento. Y no encontraste nada mejor que hacer, ya sea porque no lo viste o porque no estabas bien informado, porque seguías un consejo o una consigna desacertados, por inconsciencia, desconocimiento o inexperiencia, o simplemente porque tenías miedo o deseabas algo con ansiedad. No son excusas, sino las habituales prisiones mentales en las que nos desenvolvemos cada día. Todo el mundo lo sabe si mira con honestidad. Es un programa mental.

No pudiste hacer otra cosa, porque no la hiciste.

Habitualmente se puede resumir en miedo o inconsciencia. En el caso del miedo, o se trata de un peligro tangible y, por tanto, el suceso resultante no es un error sino más bien una lógica respuesta defensiva, o bien es un miedo infundado o exagerado—los normales—, que no es otra cosa que otro tipo de inconsciencia. Finalmente siempre son formas de inconsciencia. Todo error sucede siempre debido a algún tipo de inconsciencia.

Todo error es producto de la inconsciencia.

De modo que en el momento de la acción no podías hacer otra cosa más que la que hiciste. Si no eras consciente, ni siquiera tenías libertad de elegir.

Sin conciencia no hay libertad.

Observemos en cambio los argumentos de la culpa: «Deberías haber pensado más en ello», «Tendrías que haber calculado las consecuencias», «No supiste ponerte en el lugar del otro», «Deberías haber mirado el asunto desde otro punto de vista», «Esto deberías haberlo previsto mucho antes», «Podrías haber elegido otra cosa». La culpa dice que cuando no eras consciente *deberías haber sido consciente*. Y como no lo fuiste, eres incorrecto, erróneo, defectuoso y malo. Pues si eres la causa del error, eres un error.

Ya está, la culpa ha hecho su increíble truco de magia: la inconsciencia se ha convertido en maldad. Ahora la culpa es real: está claro que eres malo.

El ego, mediante su programa básico de culpa, juega con el tiempo. Toma tu conciencia actual sobre un hecho pasado, más madura e informada, y la transforma en culpa para que ataques a tu identidad en lugar de celebrar el darte cuenta y el aprendizaje. Antepone lo que ahora ves a lo que antes no veías y te dice: «Deberías haberlo hecho bien antes. Ahora ya no puedes arreglarlo. Lo has hecho mal. Por tanto eres malo». La culpa primero compara dos maneras de ver una situación en dos momentos distintos, que lógicamente reflejan estados de conciencia diversos debido a la diferente información de que disponías en cada momento y a la progresiva comprensión que experimentas a través del tiempo. Después ataca tu identidad basándose en esta comparación. Y al hacer su oscuro truco y «mostrarte que eres malo», consigue reemplazar la toma de conciencia por la culpa.

De este modo el programa penaliza el aprendizaje. En cada toma de conciencia intentará hacerte culpable, pues su función es evitar que consigas *darte cuenta* de forma pura —una visión inmediata sin tergiversaciones ni programas— y así asociar tu aprendizaje al miedo y a la culpa como únicos medios didácticos.

La culpa en realidad es un error cognitivo. Una distorsión en el modo de interpretar los sucesos que procede del inconsciente error de percepción de nuestra propia identidad.

> *La culpa en sí es el único error: un error de percepción.*

Corrección mediante el ataque

Por supuesto, no sirve de nada sujetar a una persona por los hombros y, mientras la zarandeas, decirle: «¡Hazte consciente!». La comprensión no se consigue con ataque, por mucho que el programa te impulse a ello constante y sistemáticamente. Está fuera de lo razonable exigir conciencia.

> *No se puede exigir que veas lo que no ves.*

La conciencia surge desde el *darte cuenta*. No podemos saber exactamente por qué ni cuándo ocurrirá. Cuando lo ves, lo ves. Solo sabemos que las condiciones ideales para la comprensión las brindan la paz mental, la seguridad interna de la inocencia y el deseo de conocer. Todas estas condiciones quedan minadas por la culpa.

> *Aun así, aquellos que no han aprendido necesitan que se les enseñe, no que se los ataque.*[1]

La culpa te hace sentir terriblemente mal. No es que haya sido un error y ya está. La culpa dice que hay algo en ti —o en otra persona a la que consideras culpable— que es permanente y esencialmente malo. El motivo de que se asocie la identidad —culpa— con el suceso —error— es que en realidad el programa tiene la función de demostrarte día a día que eres culpable. Para ello consigue constantemente que sientas culpa de diversas formas, pero su causa profunda e inconsciente se mantiene perfectamente disimulada al asociarla a sucesos externos que ahora parecen acusarte. Es como si a cada momento una voz te repitiera: «¿Ves? Eres un desastre sin solución. No hay nada que hacer». El triunfo total del programa se llama *depresión*.

Además, la culpa siempre pide castigo, pues lo que es malo debe sufrir hasta «sanar». Y la sanación última es la muerte, que borra el error. Así piensa el programa, y por ese motivo todo su objetivo es la destrucción, tal como un cáncer mata a su anfitrión. Como si el sufrimiento fuera la corrección del «error profundo» que hay en ti —culpa inconsciente—, del cual surgen los errores que constantemente manifiestas —culpa manifiesta, la que popularmente se reconoce—. En línea con la

[1] *UCDM*, «Texto», 14.V.5.8.

creencia programada de que *el error debe corregirse mediante el ataque*, la culpa se debe hacer pagar con dolor. Así se establece un extrañísimo modo de hacer justicia y de corrección de errores basado en la venganza y el sufrimiento que, sin embargo, todas las personas consideran *lo más natural del mundo*. El objetivo no es la paz, sino la guerra: la lucha contra el pecado, destruir el mal... ¿Qué pecado? ¿Qué mal? El inventado por el mismo programa. Tu creencia en el pecado o el mal constituye el sustento del cual se alimenta.

Cuando ves a un niño que está aprendiendo a andar, es normal que lo mires desde una percepción de inocencia. Esto significa que el niño se cae hasta mil quinientas veces antes de dominar esta nueva habilidad, pero por ninguna de esas caídas lo consideras malo o lo castigas. Tampoco lo abandonas ni retiras tu confianza en él. Nunca le dices: «Déjalo, chaval, no sirves para esto, no tienes solución». Todo lo contrario. Sabes perfectamente que a través de esa etapa todos aprendemos a andar. Asumes que el error es parte del proceso de aprendizaje y por ello nunca lo culpabilizas. Al percibir más allá del error actual, ves comprensión en el niño y confías en el proceso. Sabes que el niño andará, tienes seguridad en su aprendizaje, hay *confianza en la comprensión*.

La mirada de la confianza es lo contrario a la mirada de la culpa.

Sin embargo, en cuanto crezca un poco más, y por mucho que lo quieras, tarde o temprano acabarás culpabilizándolo de cualquier cosa que juzgues incorrecta, te ofenda, te parezca mal; en definitiva, que interpretes como un error. Si no te haces responsable del error perceptivo en tu propia mente verás el error en el otro automáticamente. Y al ver al otro como un error verificarás tu *fe en la culpa* y por tanto te percibes a ti mismo como un error, pues algo en ti no deja de saber nunca que somos iguales. Cuando dejas entrar la culpa en tu mente, cierras la puerta a la comprensión.

La culpa es la ausencia de comprensión.

La culpa: origen y mantenimiento del programa

Como ya hemos visto, bajo todo el programa del que constantemente hablo, hay una idea inconsciente básica de negación del Ser. En ella radica el origen de toda esta locura de ataque y conflicto y de todo el sufrimiento del mundo. Se trata de la culpa inconsciente.

La culpa inconsciente es un falso concepto de identidad que consiste en verse a uno mismo como algo erróneo, malo o sucio, como si el mal fuera algo inherente a tu ser. Se trata de una creencia falsa que está en el fondo del inconsciente colectivo y que dice que eres incorrecto, defectuoso, que el mal está

en tu esencia. De ella procede el concepto religioso del *pecado original*. Es la base del programa ego, el sistema de pensamiento del sufrimiento.

La culpa inconsciente miente con respecto a tu identidad. Sin embargo, esta creencia sobrevive en tu interior hasta que te perdonas, es decir, hasta liberarte de la culpa. La culpa, en sí misma, representa un ataque tan profundo contra ti, que resulta insoportable para el niño interno. Como ya vimos, todo sufrimiento procede de la culpa inconsciente, le des el nombre que le des y sea del grado que sea. Se manifiesta en el consciente como todas las formas de sufrimiento que experimentas. Estas vienen a ser la generación mental de la experiencia de castigo como consecuencia de la culpabilidad inconsciente.

La manera funcional de interpretar todo sufrimiento es como un grito de petición de ayuda que surge desde tu niño interior y exclama: « ¡No puede ser verdad!». Puesto que hay otra parte de la mente que *sabe* que no es verdad —la comprensión—, vives una separación interna, una contradicción profunda, una fragmentación mental que origina el sufrimiento.

La culpa inconsciente es la negación de tu identidad divina, del Ser en ti, justificada con el alegato de que eres culpable y estás sucio por haberte separado de Él. Es la percepción incorrecta fundamental, una percepción errónea de tu esencia, la cual, por su propia naturaleza, es inseparable del Ser, pues *es el Ser*.

Desde la culpa inconsciente se desarrolla todo un sistema de pensamiento basado en la culpabilidad, al que llamo programa. Curiosamente, el programa de culpa te ofrece, aparentemente, un modo de escapar del sufrimiento que produce la misma culpa. Para ello se basa en su manera de operar básica, que es la separación, la creencia de la que ha nacido. Te ofrece la proyección de la culpa mediante el ataque mental a lo externo.

La proyección emocional de la culpa la hemos visto de diversas formas: al estudiar las distintas capas emocionales hemos visto las formas que toma la culpa según se convierte en miedo, dolor y finalmente odio o ira. También la vimos en forma de proyección de la causa emocional sobre otra persona (María y Paco). Las expectativas son otra forma de proyección, en este caso temporal, pues se proyectan las causas de la propia emoción en el tiempo sobre otra persona o sobre el propio personaje.

En general es un patrón instalado en el sistema operativo de nuestro ego que se dispara a la menor señal de sufrimiento y nos induce a buscar la causa ahí fuera. Entonces proyectamos nuestra energía negativa contra esa causa externa, para de ese modo intentar escapar de nuestro propio y profundo sentimiento de error y aliviar nuestra culpa. De este modo generamos todo tipo de ataques mentales: odiar, criticar, humillar, despreciar, rechazar, desconfiar, culpabilizar, etcétera.

Estos ataques mentales, convenientemente repetidos y con una constante, antigua y colectiva *inversión emocional*, producen de hecho todos los conflictos, todas las luchas, todas las guerras que la humanidad vive y ha vivido a lo largo de su historia. De los ataques mentales surgen los maltratos

emocionales y, como consecuencia, los maltratos físicos. Después, solo falta esperar la cadena de venganza.

Este es el motivo por el que necesitas juzgar y desarrollar casos a resolver. Es el modo programado con el que crees liberarte de la culpa. Intentas proyectarla en los demás. Y cuando la ves ahí fuera asignada a otro, por un tiempo crees haberte librado de ella. Pero lo único que has hecho es ponerla en otro sitio. *La culpa existe, pero el otro es el culpable*. *Y tú ahora eres la víctima inocente.* Pronto llegará el siguiente brote de sufrimiento, pues la causa del sufrimiento no ha sido sino verificada al creer en la idea inconsciente de la culpabilidad como si fuera real.

Siguiendo con el ejemplo de María y Paco del capítulo anterior, la persona que repentinamente experimenta resistencia al trabajo que está realizando ha perdido la presencia, el estado de paz y la aceptación del presente. Una típica sensación de indignidad es una de las mil formas de manifestarse de la culpa inconsciente. La causa verdadera del sufrimiento está oculta en el inconsciente, bien escondida, como ya hemos visto. Además, la emoción que brotó quedó totalmente desatendida porque el programa desplazó toda la energía mental —atención— al modo de proyectar la culpa. El sentir quedó desatendido. No ha habido un *yo siento* que iniciara el proceso de perdón.

La resistencia siempre surge de la culpa inconsciente.

En otras palabras, todo el sufrimiento que experimentas procede del interior de tu mente programada en el ego. Un guion de culpabilización te impulsará a atacar mentalmente a personas o circunstancias externas con el fin de librarte de tu propio dolor, de tu propia indignidad, de tu propio autorrechazo, de *tu odio a ti mismo*. Y aunque la proyección de la culpa ha producido en el mundo una constante cadena de conflictos y sufrimientos, el programa sigue vigente en la mente gracias a que permanece ignorado.

La culpa se encarga de mantener tu conciencia alrededor del ataque, reforzándose a sí misma e incapacitando a la mente que la alimenta. Esta es la estrategia secreta de la culpa para mantenerse en la sombra.

La culpa es el agente secreto del ego.

La culpa manifiesta

El programa relaciona la idea de culpa *(soy erróneo, soy malo)* con algún aspecto o suceso que parezca verificarla según su propia interpretación. Entonces dices que te sientes culpable *de algo* : de haber

hecho algo, de no haberlo hecho, de haberme olvidado, de no haberte dado cuenta de algo, de haber visto algo ahora y no antes, de haber permitido algo, de no haberlo permitido... de lo que sea.

La culpa está aflorando constantemente a tu mente de mil formas y maneras. Pero no te resulta fácil verla, pues es la emoción más reprimida y básica de todas. El programa no quiere que mires de frente la culpa, pues es la locura en que se basa todo su sistema de pensamiento. Si vieras su locura con claridad, dejarías de prestarle atención. Por tanto, quiere demostrarte constantemente que tu culpa es *verdadera* y de ese modo mantenerte esclavo de la proyección emocional, la solución que el programa te proporciona para evadir la culpa que él mismo te hace sentir. Este es el oscuro plan del ego para mantenerte bajo su reinado de conflicto: emplea tu mente para atacar. De este modo refuerza la impotencia mental —victimismo—, la culpa —odio a ti mismo— y el miedo a la verdad —negación, proyección—.

Hagas o no hagas, hagas lo que hagas...

En realidad, no importa lo que hagas. No se trata del comportamiento. Imagina que tienes un compañero de trabajo al que siempre se le ocurre el comentario oportuno para hacerte sentir mal —¿recuerdas el disfraz *provocador*[2]?—. Cuando te dice justo lo que más te molesta, respiras y piensas: «Bueno, seré bueno, no voy a decir nada. Me tragaré esto. Voy a perdonar». Entendiendo el perdón al viejo estilo, como represión emocional, crees que has hecho lo oportuno al evitar cualquier respuesta a su comentario ofensivo. Sin embargo, el tema sigue dando vueltas en tu mente y por la noche el programa comienza a desarrollar pensamientos de culpa por no haberte defendido: «Eres un pringado. No sabes poner límites. Si no te respetas a ti mismo, ¿cómo quieres que nadie te respete? Debes hacer algo o te seguirá atropellando constantemente». El entrenamiento para el conflicto continúa su curso durante la noche y vas desarrollando tu estrategia de ataque contra tu compañero mientras todo en tu vida permanece normal. Al día siguiente llegas al trabajo y, por supuesto, tu compañero actúa como de costumbre. Te hace otro comentario *gracioso* y humillante. ¡Pero ahora no te callas! El adiestramiento nocturno te hace saltar como un resorte y comienzas a *cantarle las cuarenta*. Utilizas todo tu sarcasmo, tu ironía y tu desprecio para hacerlo sentir mal. En cuanto lo ves afectado por tus comentarios, sientes el azucarillo del ego. Has ganado, *tocado y hundido*. Regresas a casa degustando el azucarillo. Sin embargo, al llegar la noche el programa genera nuevos pensamientos de culpa, esta vez por otro motivo: «Eres un troglodita, lo has hundido. ¿No has visto su cara? Ha sido un castigo desmedido. Tanto curso de desarrollo personal no ha servido de nada. Solo sabes hacer daño a los demás».

[2]En el capítulo 4, «El personaje», en el apartado donde se describen los disfraces.

La consiga de la culpa es «Hagas o no hagas, hagas lo que hagas, la cagas».

El problema es la culpa, no lo que hagas. Por eso, la solución es el perdón, no cambiar tu comportamiento. No puedes hacer nada con la culpa por cambiar la manera de actuar. El comportamiento ha de brotar espontáneamente desde un estado de conciencia liberado, no como una actuación.

La culpa es el fondo del programa de conflicto. El programa sabrá relacionar cualquier acontecimiento con la sensación de ser incorrecto para demostrar que tu culpa es real. La veas o no, lo que le importa es que te sientas culpable y así sigas esclavizado. Y seguirá haciéndolo a no ser que arrojes luz sobre el asunto crucial: la culpa es una distorsión cognitiva del inconsciente colectivo.

La expiación y el sacrificio

La culpa es una locura en la que creemos muy profundamente. Mediante el perdón, aprendemos a recibir ayuda para que esta creencia se deshaga. En esto consiste la verdadera *expiación*, pero no es así como se suele entender. Si miras en el diccionario, el primer significado de esta palabra es «pagar la culpa con dolor». Expresa con claridad el concepto programado de *sacrificio* por el cual uno debe de pagar con sufrimiento por ser erróneo y por todo aquello que ha hecho mal. El sacrificio es un *oficio sagrado*. Se supone que así es como haces algo sagrado, aprendes, sanas, comprendes o te salvas. Sin embargo, sacrificio es sufrir. Otra palabra que refleja con claridad al programa.

Ya hemos visto como el programa une el hecho de comprender o tomar conciencia al sufrimiento, haciéndote culpable inmediatamente. En el programa, comprender o sanar está unido a sufrir. La creencia de que el sufrimiento sirve para comprender y para sanar está muy generalizada. Es una de las piedras angulares del programa. Evidentemente nunca ha funcionado. Ni los presos, ni los enfermos, ni los torturados, ni los maltratados... nadie ha mejorado en absoluto por sufrir. Es un dogma de fe, un culto, un programa.

Lo que verdaderamente produce la sanación es la *comprensión*, el amor, la aceptación, el recuerdo de tu Ser en cualquier forma o manera que tenga lugar. La comprensión se produce incluso *cuando hay* sufrimiento, pero nunca *debido* al sufrimiento. La humildad de reconocer que estás equivocado es el límite al sufrimiento que hace despertar la comprensión en tu conciencia. La comprensión te ayuda a mirar adentro y dejar a un lado la manera anterior de ver las cosas que te lleva cíclicamente al sufrimiento.

La creencia en el sacrificio te predispone en contra de la comprensión, ya que te lleva a temerla, pues te dice que has de pasar por terribles pérdidas y sufrimientos para sanar la mente. Por un lado, mina tu voluntad de aprender y, por otro, te hace creer que es el sufrimiento lo que sana, invitándote a pensar

que el sufrimiento te ayuda a ser más fuerte, más sabio, te hace darte cuenta, etcétera. De este modo, te aleja del darte cuenta —conciencia—, pero te hace amigo del sufrimiento y del victimismo, al creer que puedes obtener algo ventajoso si sufres.

No hay mejor disfraz para el sufrimiento que el de la sanación.

La comprensión sana el sufrimiento, pero este no es útil en sí mismo para que la comprensión suceda. De hecho, hay un sinfín de personas que sufren y que se niegan a cambiar su modo de ver, y el resultado es que, sencillamente, siguen sufriendo. De modo que es evidente que el sufrimiento no sirve para nada.

El sufrimiento solo sirve para darte cuenta de que no sirve.

El sufrimiento es el síntoma de la enfermedad, la consecuencia lógica de la creencia inconsciente en la culpa. No le des más vueltas, pues es necesario un discernimiento claro: el sufrimiento es la enfermedad, la comprensión y el perdón son la sanación. *Espiritualizar al sufrimiento* solo sirve para complicar el acceso a la sanación.

El perdón implica saltarte todos los sufrimientos que habrían sido necesarios hasta vivir en tus propias carnes su inutilidad. Si bien en muchas ocasiones solo has llegado a la humildad a través del sufrimiento, el perdón es el salto cuántico de elegir conscientemente la humildad sin necesidad de sufrir más hasta rendirte, precisamente por comprender que *no necesitas sufrir* y que puedes recibir ayuda de tu profunda realidad.

El programa nos ha hecho creer tanto en el sufrimiento como sanación que incluso lo hemos confundido con el amor. La creencia de que sacrificarse es amar está generalizada, la puedes ver funcionar cada día en la pareja, en los padres con sus hijos, entre amigos y sobre todo en el interior de tu mente cuando consideras que es el esfuerzo lo que mide tu amor. ¡Sufrir es amar! Vaya idea extraña. Es evidente que hay un programa.

El sufrimiento no tiene sentido.

La culpa es una especie de extraño dios iracundo en el que todo el mundo cree. En Oriente se mezcla con la idea de karma. Si bien con el karma se está expresando lo que yo llamo programa, al creer que es una ley universal en lugar de un programa mental, al final acaba llevándote al mismo sitio: debes pagar tu culpa con dolor. En Occidente se dice «expiar los pecados», e igualmente se refuerza la idea

central del sacrificio para sanar, como si la lucha interna por vencer el odio tuviera que implicar necesariamente un tremendo sufrimiento.

> *El odio simplemente es un programa. Verlo no es sufrir.*
> *Aferrarse a él es el sufrimiento.*

La verdadera expiación

La palabra *expiación* procede del hebreo. Significa «borrar», «deshacer». La verdadera expiación significa deshacer la culpa. La expiación es el proceso de liberarnos de la idea de la *culpa* en nuestra mente y, por tanto, deshacer la idea de que el sufrimiento tiene sentido.

Es como si, en una hilera de fichas de dominó, al tirar una se cayeran todas las demás.

Con ayuda del maestro interno de la unidad, vas viviendo en tu vida cotidiana experiencias de comprensión y procesos de perdón. Aceptar la expiación en tu mente significa permitir que la idea de culpa vaya deshaciéndose en el inconsciente. Si dejas de creer en la culpa, también dejas de creer en el castigo. Al dejar de creer en el castigo, abandonas la fe en el sacrificio. Al soltar la idea de sacrificio, el ataque no tiene sentido. Sin la idea de ataque, pierdes el miedo. Al vivir sin miedo, ves un mundo inocente.

Según caen las distorsiones perceptivas, te acercas de un modo experiencial a lo que verdaderamente eres. La vida cobra un nuevo sentido despojado de ilusiones y el significado del amor se expande tal como tu conciencia.

> *Si cae la fe en la culpa, cae el sentido del sufrimiento. Si cae el sentido del sufrimiento, cae la necesidad imaginaria de atacar. Entonces se deshace el miedo en la mente.*

La expiación[3] es una escalera al Cielo que está esperándonos a todos. Cada experiencia de perdón es un peldaño en esta escalera. Y al subir cada peldaño, la elevación de nuestra conciencia se hace más fácil.

> *La expiación es la sanación en la mente mediante el recuerdo de la unidad.*

[3]Según el nuevo concepto de expiación que se expresa en *UCDM*.

Prácticas

No puede hacer nada distinto de lo que hace

Enfoque

La inconsciencia es inocente

No intentaré cambiar su mente mediante el ataque.
En este momento no puede hacer nada distinto de lo que hace.
Ve lo que ve. Siente lo que siente.
Es consciente de lo que es consciente.
La inconsciencia es inocente.

*

Un programa la rige, hasta que decida verlo.
Ahora decido yo. Ella no es eso.

*

Renuncio a culpar a nadie por lo que siento.
Lo he visto. Es un programa.

*

Renuncio a mi ataque mental.
Ella es lo mismo que yo, amor y comprensión.
Mi inconsciencia es inocente.

*

No cambiaré a mi hermano con el ataque.
En este momento no puede hacer nada distinto de lo que hace.
La inconsciencia es inocente.
Elijo perdonar.
Elijo paz.

Eres inocente. Soy inocente.

Enfoque

El ataque solo estuvo en mi mente.
El miedo es el olvido del Ser.
La culpa es un sueño.
Deseo despertar.

*

Ahora elijo mirar de otra manera,
desde la quietud de mi corazón,
desde la profunda paz de mi comprensión.
Elijo ver belleza.

*

Eres inocente. Soy inofensivo.
Eres inofensivo. Soy inocente.
Veo un mundo inofensivo.

*

Recuerdo, en todo lo que percibo,
es inocente, es inofensivo.
Y a cada persona que miro,
es inocente, es inofensiva.

*

Eres inofensivo. Soy inocente.
Eres inocente. Soy inofensivo.
Veo un mundo inocente.

*

Estoy recordando la inocencia olvidada,
limpiando la mente, sanando mi visión.
En la inocencia reside mi seguridad.
Recuerdo el Ser.

Soy inocente. Eres inocente.
Veo un mundo inocente.