La voluntad: expresión de la identidad auténtica 2
Prácticas 10
La decisión de perdonar 10
Pido ayuda 12

ENTREGA 18

La voluntad: expresión de la identidad auténtica

Elijo amar

Allí donde digas «elijo», puedes reemplazar esta palabra por «me identifico con». Pues, en la mente, la *identidad* está irremediablemente asociada a la *voluntad*. Con tu voluntad estás expresando tu sentido de identidad.

> *La voluntad de separación y conflicto es identificarse con el ego.*
> *La voluntad de unidad y paz es identificarse con la comprensión.*

Una voluntad te lleva a la separación, al conflicto y a las mil formas del sufrimiento. La otra te conduce a la paz, a vivir el amor auténtico y, finalmente, a la verdad. La primera es una falsa voluntad individual, una memoria, un personaje. La segunda es la mente al servicio de la verdad, que se une a la única voluntad auténtica, la expresión del amor.

En cada elección interna, tu voluntad se define y se hace fuerte, abriéndote la puerta a la conciencia de tu identidad. ¿Qué quieres ser? ¿Alguien especial e independiente? ¿O prefieres ser amor?

Por supuesto, tu verdadera identidad no puede elegirse. Es inmutable e invulnerable. Pero resulta evidente que has perdido la conciencia de tu verdadera identidad espiritual. La has olvidado, y por eso te crees un cuerpo separado, culpable y en competición con otros cuerpos, en lucha contra la vida. De nuevo la decisión toma otra forma: ¿eliges recordar tu identidad o prefieres pasar más tiempo asumiendo una falsa identidad y, por tanto, en conflicto contigo mismo?

Esta voluntad actualizada cotidianamente es lo que hace que el *grano de mostaza,*[1] sembrado en lo profundo de tu mente, crezca hasta convertirse en un gran árbol. El grano de mostaza es el recuerdo de tu ser expresado en tu profunda voluntad de amar, la cual siempre estuvo ahí, por mucho programa que distrajera tu conciencia, en alguna forma de fe.

En cada momento en que detectes un sentimiento de conflicto o un pensamiento de ataque o temor, puedes responder recordando qué es lo que deseas por encima de todo.

---

[1] Mateo 13:31-32; Lucas 13:18-19 (nueva versión internacional).

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera.[2]

En tu mente aparece un pequeño gesto, tan pequeño como una semilla de mostaza. Sin embargo, así como el árbol de la mostaza es grande, de tu pequeña semilla de voluntad surge la única experiencia que te hace verdaderamente feliz y que puede compartirse.

La mirada del amor

La sencilla elección de paz, que hemos practicado desde el principio del curso como un medio y un objetivo al mismo tiempo, ha ido cobrando madurez a medida que hemos ido entendiendo qué es el perdón con creciente profundidad. Ahora es...

Elijo amar.

Es la decisión de identificarme con el amor. Al mirar a otra persona —concretamente, a aquella con la que tengo un conflicto—, decido ver más allá de los límites de su personalidad, de sus disfraces, sus miedos, manías y neurosis, de sus programas. En realidad, es la decisión de ver más allá de mis propios límites perceptivos, de mis programas. Es la elección de verdad que requiere dejar a un lado mi pequeña mente, mi pasado y mi miedo. Ahora decido mirar desde la comprensión, con la *visión del corazón* en lugar de con la vista del cuerpo. Quiero ver a través del espíritu, con los ojos del amor.

Es mi voluntad ver la comprensión en él. Ver la belleza profunda. Ver la luz más allá de su persona, ver al ser esencial que hay más allá del ego, la inconsciencia y el miedo.

Deseo verlo absolutamente inocente.
Elijo verlo totalmente inofensivo.
Es mi voluntad verlo con los ojos del amor.

Puedo empezar a buscar rasgos amables, signos de paz, aspectos de inocencia al pensar en esa persona o al mirarla. Y sigo profundizando, afino mi percepción interna, conecto con algo esencial que es común a mí y a la persona que observo.

[2] *UCDM*, L.PI.55.1.1.

La visión espiritual primero se desea, se elige, se pide desde la fe y la voluntad. Por eso, con cada decisión, estás forjando tu unidad en la voluntad del universo, una voluntad de amar que en este mundo se manifiesta como la voluntad de perdonar.

Una petición de ayuda

Tras una conducta que te molesta, te ofende o te daña, siempre hay una petición de respeto y reconocimiento; siempre se trata de una petición de ayuda, de amor. Mediante la nueva visión que estás entrenando, en lugar de ver a un hombre furioso verás a un niño herido y asustado que reclama respeto y amor. El perdón te permite percibir a ese niño herido al tiempo que el miedo se disuelve. La visión espiritual es la respuesta a su petición, que no es sino mi misma petición de ayuda, proyectada afuera.

Como vimos al estudiar la proyección,[3] ese niño herido que ahora percibimos en la otra persona no es otro que tu propio niño herido que toma otra forma al haber sido proyectada tu emoción. En realidad, el otro te está mostrando tu propia petición de ayuda. El niño herido del otro te muestra tu herida en busca de amor y sanación. Así funciona el juego de espejos que tus semejantes representan para ti.

¿Qué puedes hacer tú sino aceptar esa ayuda mediante el cambio de percepción?

Elijo ver con los ojos del amor.

Al elegir un cambio de percepción sobre tu propia herida subconsciente proyectada, abres la puerta al poder sanador del amor en tu mente. Entonces llega la comprensión, llega la visión, pues la has aceptado con honestidad. Puedes disfrutar de la mirada del amor y recordar la verdad en tu corazón. Puedes recordar la incondicionalidad y la invulnerabilidad que habita en ti. Este es el poder del amor.

La decisión de perdonar

El perdón comienza siempre con una decisión. Las decisiones se toman en la mente, son un enfoque de la atención, actualizan la intención y centran el deseo. Las decisiones internas son las manifestaciones de la voluntad, que es el poder creativo de la mente, tu verdadero poder.

Es importante destacar el *aspecto volitivo y libre* que desencadena el proceso. Puede ser que te des cuenta de que lo que sujeta el conflicto es tu propia expectativa, o tu arrogancia de creer que sabes, o

[3] La mejor manera de experimentar la proyección emocional es con la práctica *Niño X interno*, disponible en el CD de Prácticas del Perdón I.

cualquier otro aspecto concreto de tu personaje. Puede ocurrir que sientas el miedo con tal claridad que llegues a entender que no te lleva a ninguna parte. Puede ser, sencillamente, que comprendas que el sufrimiento no tiene sentido y que no deseas sufrir ni hacer sufrir a nadie.

La decisión de perdonar se reconoce porque algo dentro de ti está dispuesto a ver a la persona o la situación de otra manera. Ha comenzado el perdón.

Estoy decidido a ver de otra manera.[4]

Puedes trascender el actual modo de ver si te recoges y eliges paz. Atendiendo a tu sentir, suelta la idea de ataque y acepta la ayuda de tu maestro interior. Junto a él, sencillamente dejará de tener sentido seguir jugando al juego del sufrimiento y el ataque.

Poco a poco encontrarás un nuevo modo de ver; no sabes cómo ni cuándo se hará presente. El regalo de la comprensión y la aceptación llega a tu mente de formas inesperadas. Tal vez una conversación, simplemente un darse cuenta, un pensamiento lúcido o algo que ves y al relacionarlo con la situación hace que te sientas de otro modo, como si tus pensamientos encontraran un nuevo orden. A veces trae consigo una experiencia espontánea de creatividad. Siempre es un regalo de inspiración y, como tal, conlleva inocencia, facilidad, paz y liberación.

Soltar para comprender y comprender para soltar.

Esta experiencia descubre un milagro: hay una posibilidad de perdón auténtico en toda mente y en toda situación. Algo se ha conectado dentro de ti y te ha puesto en contacto con los demás y con la vida. Algo en ti mira decididamente al amor y va a buscarlo más allá de la niebla del dolor, el miedo y la culpa, para encontrarlo en lo cotidiano y vivirlo en todas tus relaciones, la familia, el trabajo, tus amigos... Una luz en tu camino te ilumina de mano del perdón.

La vida cobra sentido, pues la auténtica felicidad brota de tu interior, y ya nada será igual, aunque todo sea lo mismo.

¿Vas solo o con la vida?

La vida te hace una y otra vez la misma pregunta: « ¿Vas solo o conmigo? ¿Quieres decidir esto por tu cuenta o lo hacemos juntos?».

[4]«Estoy decidido a ver a _____ [nombre de la persona] de otra manera» *UCDM,* L.PI.21.4.2.

Mientras sigas confiando ciegamente en tu capacidad para resolver los problemas por tu cuenta, desde la perspectiva del ego, con la mente individual y programada que cree que sabe, te mantendrás cerrado a la ayuda de una inteligencia capaz de integrar la verdad con tu percepción de esta situación, es decir, te cerrarás a la conexión espiritual. Y seguirás encadenado a ilusiones sin sentido, moviendo las cosas de sitio sin cambiar verdaderamente nada, pues tu mente no desea cambiar. Al cerrar la puerta al espíritu, te sientes profundamente solo, estés o no rodeado de gente.

No puedes perdonar por tu cuenta. Si intentas perdonar y sientes conflicto, rabia, culpa o tu pensamiento sigue dando vueltas sobre lo que debes o no hacer, estás intentando perdonar con la guía de un profesor loco que no sabe nada sobre el tema. El programa está haciendo del problema algo espeso y sólido, algo que *no puede verse de otra manera*. No pongas tanto de *tu parte*. Hazte a un lado. Regresa al *yo siento.* Elige paz. Atiende todo eso y poco a poco comienza a soltar. Regresa al *no sé.* Finalmente, recuerda tu voluntad de ver de otra manera y no permitas que el programa te distraiga de tu poder de entregar todo conflicto a la verdad.

El poder de entregar

La decisión de perdonar es la decisión de soltar el ego, la arrogancia, el victimismo, el deseo de conflicto y la fe en el sacrificio. Implica dejar de decidir *por tu cuenta*, con base en lo que el pasado te enseñó según el programa de ataque y defensa; dejar ir la absurda creencia de que estás solo en el mundo y de que para sobrevivir debes defenderte de la vida. Estás entregando el programa en el que habías depositado el poder de tu confianza, el programa que creías necesitar para que te protegiera, el programa de ataque.

Te entregas, te rindes, dejas de resistirte a lo que es y *lo das todo* en un gesto de verdadera confianza en el espíritu. Entregas tu individualidad, tu conciencia, tu mente a la unidad, para sanar mediante el poder del amor. Permites que la unidad brille en tu mente.

Pedir ayuda

Estoy pidiendo ayuda a la misma unidad que soy, pero de la cual me he olvidado, pues de otro modo no me habría podido atrapar el programa de conflicto y no me sentiría mal.

> *Debo haber decidido equivocadamente, porque no estoy en paz.*[5]

[5] *UCDM*, «Texto», 5.VII.6.7.

Pido ayuda a la unidad, pido ayuda al Ser, pido ayuda a la verdad, pues me he distraído. Al haber olvidado mi realidad, parece como si estuviera fuera, pues está fuera de mi conciencia mientras estoy en conflicto. Con este gesto, manifiesto mi voluntad de relacionarme con la verdad, con mi Ser, y así restablezco la comunicación con el espíritu.

He percibido mal y deseo percibir correctamente: estar en paz, en mi mente natural, unido a la vida y aceptando lo que es. Sin duda esto es lo mejor que me podría pasar; ahora me doy cuenta de que este es mi profundo deseo. Quiero dejar de sufrir y ser feliz, y por eso entrego todo lo falso que hay en mi mente aquí y ahora.

Elijo ser aceptación.

En todo momento ha de tratarse de una profunda decisión interior, nunca has de mezclar tu entrega y tu petición de ayuda con un deseo de que pasen las cosas de un modo o de otro. No puedes usar el perdón para manipular a las personas o al universo según tus miedos y apegos. Dejaría de ser perdón y le estarías rezando al ego. Ábrete a que sea sanado el mundo de las causas en tu profundo subconsciente. Desentiéndete del mundo de los efectos en este momento de comunicación con tu ser.

El perdón es oración, pues la oración es el encuentro contigo mismo en el que dejas todo lo del mundo a un lado y te unes a tu maestro interno en el recuerdo de tu deseo de amar.

La práctica

La principal práctica de la voluntad de perdonar consiste en encontrar unos segundos de paz durante los cuales decides pedir ayuda para cambiar la percepción. Entrena esta decisión como respuesta a cualquier conflicto que sientas, de modo que la luz llegue lo antes posible al bucle de sufrimiento mental en tu conciencia.

Aún mejor si a este instante de paz lo acompaña la responsabilidad de recordar que el conflicto está en tu mente y que todo se trata de una percepción propia, una proyección de tu mente que da lugar a esta experiencia. Este recuerdo te ayuda a dejar de proyectar la emoción y a decir *no sé* a todos tus juicios contra el otro o contra la vida. Todo ello es aún más profundo si está rodeado de una *atención calma y serena al sentir* desde el principio al fin del proceso.

Para comenzar, será necesario ejercitar a menudo la práctica interna guiada con el audio descargable de internet "La decisión de perdonar", hasta descubrir los beneficios de invocar la ayuda a cada conflicto sentido. Con el tiempo, brotará solo y usarás tus propias palabras. Pero antes de que esta

comunicación con tu maestro esté interiorizada, has de entrenar con constancia, aplicando estos ejercicios a todo tipo de conflictos y sentimientos de dolor.

El programa querrá distraerte con todo tipo de estratagemas; intentará convencerte de que perdones *pensando,* de que resuelvas el asunto allí afuera, en el mundo de las formas. Suéltalo en cuanto puedas.

Es como si estuvieras en un cine. Como te identificas con el actor de la película, intentas cambiar las imágenes proyectadas en la pantalla. Sin embargo, todas ellas salen de detrás de ti —el subconsciente—, de una película que surge de un proyector que está escondido y que es lo que debe de ser sanado. Para sanar la película del proyector —nada menos que el inconsciente colectivo—, necesitas pedir ayuda al recuerdo de tu realidad. De nada te sirve intentar manipular el mundo de los efectos, que es lo que percibes.

Según vayas recibiendo las respuestas internas de ayuda, aumentará tu motivación para seguir pidiendo ayuda porque desarrollarás confianza en la comprensión. Llegará un momento en que *no tendrás ninguna duda* de que no estás solo.

Puedes hacer este cambio de percepción cuando sientes un conflicto de rabia, dolor, temor o culpa en una situación en la que no veas relación con otra persona. Para estos casos, la aplicación del enfoque de conciencia será lo más apropiado, pues estás lidiando con tu falta de paciencia, tu miedo o tu culpa directamente, sin que todo esto aparezca proyectado en otro, sino tan solo en la situación. Pero, si hay alguna persona con la que sientes el conflicto, no lo dudes ni un instante. Haz la petición de ayuda en el formato de práctica interna *La decisión de perdonar*en relación con el personaje X —en audio o bien guiada por ti mismo, como un proceso meditativo—.

Siempre es mejor trabajar sobre la proyección en otra persona que sobre la imagen de uno mismo. Ten en cuenta que tu personaje es otra proyección de la mente, pero una *tan especial* para ti que has montado un complejo sistema defensivo inconsciente para evitar verla como una imagen sin más. Si has proyectado el conflicto sobre otra persona, siempre será mejor trabajar el perdón en esta relación que en la propia *relación conciencia-personaje,* mucho más complicada de limpiar de engaños. ¡Es más fácil peinarte en el espejo! El perdón aprovecha la proyección que el programa hace en la otra persona de los aspectos inconscientes no perdonados para sanar tu percepción y, de este modo, sanar tu mente.

En realidad no perdonas a otra persona, sino que, al perdonar, tu mente sana. Al percibir de otra manera los aspectos proyectados en el otro, sanan los aspectos negados en el propio personaje, puesto que eran los mismos proyectados. De modo que, al perdonar a otra persona, perdonas a tu propio personaje y, además, sanas la conciencia desde la que los percibes a ambos.

Al perdonar, estás constantemente limpiando el espejo.

Muy a menudo el pensador te dirá que cierto conflicto es imperdonable o muy difícil de ver de otra manera, si no imposible. Bien, es lógico que lo diga, porque él no puede hacerlo. Desde la mente programada es imposible perdonar, porque está diseñada para evitarlo. El perdón es un proceso de unidad mental, mientras que la función del programa es utilizar tu mente para la separación. Nunca es difícil el perdón para el espíritu, y por eso tu función es pedirle ayuda sin intentar hacerlo a solas, ya que a solas vas con la guía del ego y así llegarás adonde siempre has llegado: al conflicto.

¿Acaso sabes tú qué es difícil y qué no? Lo difícil o fácil es una cuestión de percepción que no afecta en absoluto al maestro interno. Para la comprensión todo es perdonable sin importar las circunstancias, pues la comprensión sabe la verdad. De modo que, si el programa te dice que algo es muy difícil de perdonar, practica el *no sé*.

Más adelante veremos el proceso de los cinco pasos, que es una oración o práctica interna completa para tomar conciencia, pedir ayuda y profundizar en la unidad con el espíritu en todo tipo de situaciones, incluso aquellas en las que te sientas más estancado.

Per-donar

Desde el punto de vista etimológico, *perdonar* se compone de la partícula *per,* que añade un sentido de constancia y totalidad —como, por ejemplo, en la palabra *perseguir*: «seguir constantemente»—, y del verbo *donar*, que significa «dar». Por tanto, el vocablo *perdonar* significa en su origen algo así como «dar constante y totalmente».

Perdonar es dar constante y totalmente.

¿Qué das al perdonar? Como hemos visto, para empezar das todo lo falso en ti: el personaje, el temor, el conflicto, el programa. Das el ego, pues te confunde profundamente y te hace sufrir. Lo das para soltarlo y sanar tu mente. Y has de darlo porque tú debiste elegirlo al estar en conflicto. No existe el victimismo en el verdadero universo de la unidad.

Al perdonar das la visión, la percepción por la cual ves a la persona con la que estabas en conflicto como realmente es, y por fin ves su luz, su inocencia. Ves con la mirada del amor. Te unes a la inteligencia del amor y, al liberarte, tu percepción libera a tu semejante, sanando lo que percibes. Liberas esta imagen en la mente y das verdadero amor. Si ya no te identificas con tu papel de víctima, liberas al otro de su papel de culpable, y viceversa. Esto es bendecir auténticamente, al ver inocencia en el otro y reconocerla igualmente en ti.

Para acabar, te das como mente que se pone a disposición del amor. Te das como conciencia que se creía separada y que ahora se entrega a la unidad. Te das totalmente. Al darte, el poder del Ser opera a

través de tu mente, y sientes en ti la incondicionalidad. Este poder que no domina, que no lucha ni se aferra a nada, es alegría, vigor y goce.

Esto es dar, y es la verdadera función de tu mente. Dar, amar. Solo dando, solo amando, solo de parte del poder que no se opone a nada, puedes ser verdaderamente feliz. Pues solo así expresas lo que en realidad eres.

Prácticas

La decisión de perdonar

Meditación

Este ejercicio es para aplicar con las personas a las que sientes que rechazas de alguna manera. Puede tratarse de personas queridas o no, cercanas o no, vivas o no. No importa. Aplica el ejercicio en cuanto sientas que existe en tu interior un rechazo enfocado en una persona: rencor, rabia, desconfianza, decepción, temor, deseo de venganza, lástima...

Relájate, respira y dedica un momento a sentir el silencio.

*

Luego, di muy lentamente las frases siguientes, dejando tiempo después de cada una de ellas para respirar profundamente y sentir:

Elijo ver a X absolutamente limpio de toda mancha.

*

Puede ser que ahora mismo no lo sienta así, pero, sin duda, quiero sentir a X totalmente inocente.

*

Elijo verlo absolutamente inocente.

*

Deseo sentir a X completamente inofensivo,

como si no fuera ninguna amenaza para nadie.

*

Es mi voluntad percibirlo sin ningún temor.

*

Elijo sentir a X desde una total paz y aceptación.

*

Quiero verlo con los ojos del amor.

*

Deseo ver la comprensión en X.

*

Es mi voluntad ser aceptación.

*

Finalmente, respira y pon toda tu conciencia en el sentir.

Sé consciente de tu profundo deseo de amar.

*

No importa que en ese momento no puedas ver así a esa persona. El ejercicio persigue hacerte consciente de *tu deseo* de que así sea. Prácticamente es una plegaria con la que abres tu mente para que se limpie en relación con esta persona.

El proceso ocurrirá de un modo incomprensible, siempre que la voluntad sea verdadera. No significa que al realizarlo una vez la cosa quede resuelta, esto no va así. Cada vez que lo haces es como si regaras una voluntad que se va haciendo firme. Puede ser que exija más o menos tiempo, según la importancia con que percibas el conflicto. Repítelo en relación con la misma persona y situación todas las veces que desees, pues a menudo pasa que no sientes honestidad al principio. Pero, debido a la petición de ayuda, poco a poco, en sucesivas sesiones, vas sintiendo tu deseo profundo de perdonar.

No puedes controlar los efectos. Suelta todo apego al resultado y profundiza en tu ejercicio de entrega interior.

Este es un ejercicio fundamental. Aplícalo en tantas situaciones y con tantas personas como puedas. Es un entrenamiento, un proceso que al final se convierte en un gesto interno, un hábito mental que te permite vivir el perdón.

Pido ayuda

Enfoque

Siento la emoción, el conflicto está en mi mente.
No estoy en paz, mi percepción es incorrecta.

Pido ayuda.

*

Elijo cambiar mi percepción.
Estoy decidido a ver de otra manera.

*

Te lo doy todo ahora,
pues no sé nada.

*

Te entrego mi mente.
Deseo ver belleza,
decido ser feliz.

*

Elijo paz,
quiero ver con los ojos del amor.

*

Pido ayuda.

*

Elijo cambiar mi percepción.
Estoy decidido a ver de otra manera.

*