Aceptación profunda 2
Prácticas 21
No pudo ser de otra manera 21

ENTREGA 19

Aceptación profunda

Amar es aceptar totalmente

La manera más fácil de reconocer al programa es como una respuesta mental de lucha, resistencia, rebeldía y oposición a lo que hay. Esta es la *marca emocional* del impulso de separarte de la vida en este momento y ponerte en contra de ella. El ego usa tu mente para demostrar la separación y hacértela sentir.

Justo en el extremo opuesto de la separación está el sentir de la unidad, la paz interior, la sensación de plenitud y libertad que se expresa desde la profunda aceptación interna de este momento, de la vida y de ti mismo. Al aceptar este momento, aceptas también todo lo que engloba: las personas que te rodean tal y como están, con las cosas que hacen y sus particulares percepciones, sus propias preferencias y sus maneras de sentir. Y al aceptar todo esto, aceptas el pasado. El propio y el de los demás, como un pasado conjunto que no tiene el poder de separarnos. Por tanto, no eres víctima del pasado, porque ya pasó y en la aceptación no puede afectarte. El estado de presencia es la aceptación del presente, conlleva un pasado perdonado y una total ausencia de miedo al futuro. Esto es paz, esto es amor. Entonces recuerdas el estado natural de tu mente y te sientes en armonía, alegre por existir y agradecido por la vida.

Existe todo un desarrollo programado que te impulsa a abandonar el estado de aceptación. Veamos cómo unas ideas se apoyan en otras para que, en lugar de aceptación, seas oposición a lo que hay.

El miedo

El fundamento del programa, como ya hemos visto, es la culpa, la cual es más fácil detectar como su otro polo: el miedo. La consecuencia de sentirte inconscientemente culpable o erróneo es el miedo al castigo, una sensación de merecer que algo malo te pase. En realidad, temes al inconsciente mismo, a la propia mente, a lo oculto en ti. A ti mismo. Miedo a tu creación, al juguete que se ha vuelto contra ti. Miedo al programa, que aparenta ser todopoderoso... mientras creas en él. Miedo a tu Poder.

Debido al proceso de proyección emocional, la causa de este miedo profundo está proyectada al exterior. Por tanto, sientes miedo a los demás, al futuro, a la vida misma y al mundo. Un miedo en el

que te has educado, con el que todo el mundo vive y que te parece lo más natural del mundo. Miedo a sentir. Miedo a vivir. Miedo como *forma de vida*.

Toda percepción siempre es proyección, puesto que la proyección aparece en la conciencia como percepción, por tanto, siempre verifica las ideas desde las que surgió la proyección, a modo de demostración. Entonces percibes mil y un indicios de que el miedo está justificado.

El caos

El mundo que ves te habla del caos. Todo el mundo cree en la idea de casualidad, azar o suerte. Nos deseamos suerte unos a otro, como si lo mejor que pudiera sucederte dependiera de una lotería que gobernara la vida. Crees que tu hijo es como es y tiene los problemas que tiene por casualidad. Crees que has nacido donde has nacido y que tienes la familia que tienes por azar. Crees que has conocido a tu pareja por suerte —que sea buena o mala suerte es algo que juzgarás según el momento—. Crees que tu cuerpo es como es por casualidad. El dios de este mundo parece ser el caprichoso caos.

El caos es una creencia típica del programa que se refiere a la *ausencia de causa*. La ausencia de causa es solo un modo de percibir. Si le preguntas por la aleatoriedad a un matemático versado en la teoría del caos, te contestará que no existe como tal, aunque sí se puede hablar de *aleatoriedad aparente*: el observador es incapaz de reconocer la fórmula por la cual sucede un fenómeno, y por tanto percibe un caos aparente.

Algo sucede aleatoriamente debido a que el observador que lo percibe cree que el suceso no tiene motivo. Como el que percibe no ve las causas, acude a la idea de caos. *Sucede por casualidad,* es decir, sin causa ni motivo. Esta idea siempre ha estado ahí; nadie sabe de dónde vino, pero todo el mundo cree que es posible que algo suceda sin causa.

Dado que el programa es totalmente reacio a reconocer que no sabe, te parece mejor creer en el caos que admitir que vives en la inconsciencia y que no conoces la causa de nada de lo que ves. Eso significaría asumir la responsabilidad de mirar cara a cara a la inconsciencia, algo demasiado peligroso para el programa. ¡Y para ti es demasiado el miedo a lo desconocido!

De modo que la idea de caos reina en la percepción colectiva. Es como si fuera algo evidente: la casualidad existe y, por tanto, la injusticia es la naturaleza de la vida. Puede pasarte cualquier cosa en cualquier momento y nada tiene nada que ver contigo, sino solo con la suerte. Tú no eres la causa, tú no eres mente. Eres una víctima de la vida loca. El caos es perfectamente consistente con el planteamiento general del ego.

Imagina que tienes que atravesar una sala en donde saltan pelotas de goma rebotando en suelo y paredes. Tú no deseas que esas pelotas de goma te golpeen, ya que te harían daño sin duda. Esta es una representación sencilla del esquema caos - control. Todo depende de tu control. Debes vigilar a tu

alrededor en todo momento para hacer los movimientos adecuados sin ser dañado. Será necesario calcular las trayectorias de las bolas que ves saltar a tu alrededor para así, calcular tu propia ruta. Todo dolor sufrido será a causa de tu falta de control... y de la injusta naturaleza del escenario. Si una pelota te llega a golpear, estudiarás la causa por la que no la pudiste ver venir o el defecto de cálculo que te llevó a sentir dolor. Solo queda la queja o el control. Esta es la lógica que impera en tus emociones habitualmente. Estás solo y abandonado ante el peligro. Vas por tu cuenta.

Debido a la profunda creencia en el caos externo, surge una profunda necesidad de control de tu entorno. Por otro lado, el personaje se ve a sí mismo muy importante creyendo que es capaz de dominar esa terrible entropía a la que parece estar abocado su mundo. De hecho, la mayor parte de las personas creen que en el control reside el sentido de la vida. Esa necesidad de control puede convertirse incluso en un bello intento de salvar al mundo o a alguna parte del mismo. Resulta tan natural la idea aceptada de que el control es la única respuesta *útil* que casi nadie es consciente de que se trata simplemente de un sistema de creencias.

A nuestra manera, cada uno de nosotros tenemos adicción a una serie de particulares formas de control. Necesitamos dejar nuestra huella en los sucesos, en los demás, en la vida. El personaje realmente cree que es quien rige su mundo. Pasa igual que con la estadística. Por mucho que la vida demuestre una y otra vez que no funciona, el personaje no se resigna a soltar el control.

No puedes esperar que el personaje suelte el control. Tendrás que soltar tú al personaje. Y uno de los modos más directos de hacerlo será renunciando al control.

Ya hemos experimentado la elección de la verdad en su enfoque específico ["Elijo la verdad"]. No podemos seguir contemplando lo falso y seguir aportándole crédito ciegamente. No deseamos invertir en lo falso. Hay ciertas verdades que deben comenzarse a contemplar si en realidad uno está decidido a experimentar la paz. Por supuesto, las creencias no se barren de un día para otro, no se te pide que creas en algo que todavía no has experimentado en lo profundo de tu interior. Sin embargo, para facilitarte una experiencia fructífera, se te invita a que abras la mente, riegues tu grano de mostaza y consideres lo absurdo del caos mediante este enfoque de conciencia.

Caos ordenado u orden caótico

La creencia habitual consiste en considerar compatible cierto orden con cierto caos. En el mundo relativo todo se contempla como una mezcolanza, un sistema de gradaciones en donde conviven los opuestos. Sin embargo, no puede existir algo de verdad y algo de falsedad mezclada. Eso es lo falso decorado. La verdad es la verdad, su integridad depende de su pureza. Del mismo modo funciona el caos y el orden. O todo es caótico, o todo responde a una causa y por tanto a un orden. En realidad, no puede haber medias tintas. ¿Cómo sería posible un orden perfecto mezclado con algo de azar?

Todo depende de la mentalidad con la que percibes al mundo y a ti mismo. La cuestión es que la mente, cuando cree en el caos, proyecta una apariencia de caos y percibe por tanto caos a su alrededor. La vivencia en el temor es debida a la programación mental conflictiva y caótica. Caos aparente debido a un error de percepción.

En otras palabras, como el personaje no sabe nada, desde su pequeño punto de vista, encarcelado en su restringida memoria sometida al tiempo y el espacio que su cuerpo le ha proporcionado, imagina que las cosas suceden sin causa. Así surge la noción de casualidad como sustituto de la ignorancia, y se le atribuye esta propiedad al funcionamiento del mundo. Ha nacido el *dios caos*, ese que juega a los dados con nosotros.

Caos es el concepto que surge de la ignorancia de la causa.

Si tu objetivo es la paz, la verdad debe de ser elegida. La intuición es clara a este respecto: la verdad no puede ser el caos. El caos es cambio constante, la verdad es inmutable. Ese orden incomprensible que hemos intuido más allá del caos bajo cualquiera de los nombres que le hayamos dado, siempre ha representado la verdadera Causa. De modo que la duda constante del ser humano fue ¿Causa o caos? ¿Dios o azar? No te engañes, son opuestos e incompatibles. El caos da la espalda al orden y el orden da la espalda al caos.

Es como decir que, o Dios juega a los dados, lo cual sería tomarlo por loco, o no existe. Puesto que Dios es la idea profunda de origen y causa de todo lo que *verdaderamente existe*, la percepción programada en el olvido de tu causa te hace ver caos en todo lo que encuentras. Lo que percibes es una negación de Dios, una negación de la esencia, la proyección de una mente que da la espalda al Ser. Lo que percibes no tiene nada que ver con la realidad ni, por tanto, con Dios.

El caos reside en el programa erróneo de la mente. La creencia en el caos es fruto de la inconsciencia, el olvido total de la Causa primera, Fuente, Ser o Esencia. El *dios caos* es el ego, el sustituto de la Causa.

Las preguntas clásicas que nunca ha sabido contestar ninguna filosofía dual son: ¿cómo un Dios amoroso puede crear un mundo donde reinan la guerra, el terror, la muerte, la pobreza y la enfermedad?, ¿por qué el amor engendra el mal? La no dualidad te contesta claramente: esta experiencia es una ilusión o un sueño. Dios no tiene nada que ver con tus interpretaciones percibidas. El amor está en tu interior, no en la percepción que has inventado al negarlo.

El caos no es real. Ni el miedo que origina ni la injusticia que proclama. Es una falsa percepción que surge de la negación de la realidad, la negación de Dios. El caos es una creencia más del programa. Pero una creencia profunda y fundamental sobre la que se asientan las ideas de injusticia, desorden, entropía y autodestrucción. ¿Cómo no tener miedo con este panorama?

La ilusión de caos y la ilusión de orden

Imagina que miras una foto de una habitación donde todo aparece desordenado. Solo ves la foto y, por tanto, no has podido ver el proceso previo de formación del desorden. Sin embargo, cada calcetín tirado, cada cajón abierto, cada mota de polvo ha llegado al sitio donde ahora lo ves por un montón de causas, un verdadero sistema de motivos que ha puesto cada cosa en el sitio en el que ahora está. Tú no ves ese proceso ni esas causas, no tienes la película de todos los sucesos internos —psicoemocionales— y externos —sistémicos— que dan lugar a la imagen. Todo tuvo sus causas, pero en la foto no aparecen. Todo tiene su propio orden, pero tú no lo ves. La foto es la percepción de un fragmento separado, una percepción limitada a un instante.

La falta de aceptación de este momento, tal y como es, manifiesta la creencia en el desorden y en el caos de la mente que lo observa.

Ahora imagina un parque en el que todo está limpio y en orden. Las plantas dibujan bellas formas geométricas, los caminos están bien delimitados. Los árboles, artísticamente podados, están separados por distancias iguales. Las flores se agrupan en agradables combinaciones de colores. Tú y yo estaremos de acuerdo en que este parque está muy ordenado. El orden nos inspira seguridad y tranquilidad.

Sin embargo ¿qué pensaría un mono? Tal vez para un mono este parque sería un desastre y nada estaría en su sitio. No hay ramas a distintos niveles que le permitan pasar de un árbol a otro. No hay recovecos de raíces en donde refugiarse, ni siquiera hay frutas tiradas por el suelo. ¿Dónde están las alfombras de hojas caídas? ¿Dónde han puesto los excrementos secos para jugar? Para el mono este parque no está ordenado. No es un parque que pueda considerar agradable y aceptable. Esto se debe a que el programa del mono es ligeramente distinto al nuestro. Está programado en referencia a distintos criterios de seguridad, comodidad y orden. Por tanto, la idea de orden que hemos percibido en este parque no es más que un programa. Un orden programado.

Llamamos desorden a lo que no encaja con aquello que nos produciría seguridad y satisfacción según un programa mental específico. Pero ese programa solo está distorsionando y proyectando en la forma un sentido de orden, belleza y armonía que intuimos y anhelamos profundamente. La carencia esencial está tras todo impulso, tras todo deseo. Buscamos el amor que creemos haber perdido. Y ese amor que buscamos es el verdadero orden que haría desaparecer todo caos y todo miedo.

El programa manipula tu deseo de verdad, tu búsqueda del origen, tu necesidad de orden y significado, de sentido, seguridad y armonía, y lo fragmenta en mil deseos programados para el cuerpo y en un sinfín de necesidades superfluas. Te hace poner la atención afuera, donde no está lo que buscas, donde él controla tu percepción desde el inconsciente. Porque, como ya hemos visto, su

consigna es «busca, pero no encuentres». Así genera todos los bucles de sufrimiento, basándose en procesos de apego y miedo.

El orden interno y auténtico es la paz, un estado mental en perfecto orden. No existe otro orden mental más que el amor. La paz es el orden que brota de la conciencia de tu esencia, de vivir sin miedo y saberte inocente, pleno y sin necesidades. No tiene nada que ver con la uniformidad. De hecho, no tiene nada que ver con las formas. Tu pensamiento se vuelve ordenado, pacífico, claro y sabio. Así es el pensamiento cuando estás en paz. El pensamiento ordenado solo libera, nunca oprime.

El control

De nuevo el programa proyecta al exterior el conflicto interno, provocando constantemente una confusión de niveles. El programa te hace percibir caos, manipula la búsqueda de sentido y orden para convertirla en el constante intento de control que caracteriza al ego. Como consecuencia, el personaje siempre desea controlar. Controlar a los demás, controlar sus pensamientos, controlar el tiempo, controlar las emociones, controlar para estar a salvo. Controlar la vida, porque es caótica y da miedo. Y en verdad, si uno cree que la vida es injusta, caótica y caprichosa, ¿cómo no intentar controlarla?

Toda la promesa de seguridad en la que se basa el ego se fundamenta en que tú mantengas tu apuesta constante por el control y, por tanto, des crédito a todo el sistema de creencias que el control esconde: el poder del individuo frente a la totalidad, la lucha por la identidad individual, la fe en la injusticia y el caos, la rebeldía contra lo que es, la corrección enfocada en lo externo, el miedo como *coach*, etcétera.

El control es muy atractivo para el personaje. Siente que pinta algo, influye en su entorno, es *alguien*, tiene eso que llaman *poder personal*. La capacidad para controlar las cosas y las personas es lo que se considera *poder* en el mundo: *Hay que luchar para ser el que controla. O controlas tú, o te controlarán a ti. ¡Lucha por el control de tu vida!*

El ego se expande en el control. Conseguir control es el objetivo del personaje. Conseguir controlarte es el objetivo del programa.

> *Cuando crees controlar, estás siendo controlado... por el programa.*

La ilusión de controlar

Y digo *crees controlar*, porque, en realidad, como individuo nunca controlas nada. No existe caos alguno. Todo sucede perfectamente sincronizado tal como se proyecta desde el subconsciente colectivo. No hay casualidad. Naciste en la familia que representó con exactitud los patrones de

memoria que has venido a sanar. Todo lo que sucede en tu vida es la oportunidad perfecta para perdonar que se corresponde con las decisiones inconscientes a las que estás anclado. Estas decisiones las ves reflejadas en tu personaje y sus relaciones, en las situaciones que vives... todo ello es un complejísimo e inabarcable resultado de la forma como te ves a ti mismo. Y así todo, tu personaje representa el camino perfecto por el que ahora mismo puedes expresar tu perdón al mundo.

Tu personaje, tu cuerpo, tu entorno, tu familia, tus amigos...todo lo que ocurre en tu mente cada día corresponde a una parte de un guion inmenso del inconsciente colectivo que representa o proyecta un universo de separación. Todo surge de la misma mente. Todo está en la mente que eres. Lo que percibes está proyectado y el caos que interpretas no existe. Porque la separación es solo un montaje perceptivo. En realidad, todos somos una sola mente y todo lo que ves está interconectado en este escenario mental.

¿Cómo vas a controlar algo si, como ya vimos, ni siquiera conoces las causas de nada? No sabes por qué sucede un encuentro ni para qué, ni por qué alguien dice algo, ni lo que siente, ni lo que significa lo que siente. No conoces los procesos subconscientes que te llevan a pensar justo lo que piensas en este momento. No tienes ni idea de lo que vas a pensar dentro de un instante. No sabes nada, porque todo lo ves desde la perspectiva de la separación. Y la separación es en sí misma una ilusión perceptiva. Todo está interconectado en todas partes debido a que todo está siendo proyectado por una única mente. La tuya. La mía. La mente que cree en la separación. ¡Es el momento de cambiar de creencias para despertar a la unidad!

El intento constante de control es el grillete con el que el programa te esclaviza. Así te hace sentir como un ego que está solo contra el mundo, siempre en lucha y temeroso de los cambios, intentando controlar todo según los mil apegos y miedos de ese personaje que crees ser, al que quieres rendir homenaje controlando cada vez más, para demostrar su existencia. Además, el programa te asegura que controlar es poder. Es más, *controlar es libertad*, pues te hace creer que solo hay dos opciones: o controlas a los demás, o ellos te controlarán a ti. Lo que sea menos concebir, ni aunque sea por un solo momento, que todos somos uno.

Porque, si todos somos uno, el control no tiene sentido y el caos es imposible. Esta es la verdad que esconde el programa: somos uno.

Todo lo que percibes, todo lo que sientes y todo lo que piensas está en tu mente. Es como un videojuego que se está jugando en la mente en el que todas las posibilidades ya están programadas. Tú juegas a ese videojuego desde tu personaje. Yo, desde el mío. No hay mayor diferencia que el punto de vista. Ambos puntos de vista han sido proyectados desde la misma mente que somos. Somos uno.

En este videojuego todo lo que sucede está interconectado a muchísimos niveles o dimensiones. Lo que tú sientes hoy está relacionado con lo que te va a pasar mañana. Lo que piensas está vinculado a tu sueño de anoche. Tú y yo estamos relacionados, y todo en este mundo se interrelaciona. Todo está

unido a todo de mil maneras mediante mil composiciones de formas que se relacionan con formas, energías que se relacionan con ideas, ideas vinculadas a energías, y de nuevo se recombinan una y otra vez. El programa perceptivo te hace verlo todo separado, incluso a ti mismo. Del mismo modo, te hace creer que tú haces algo por separado, decides algo a solas y controlas algo como un cuerpo en un mundo protagonizado por cuerpos.

Crees que controlas, pero no controlas nada. Esto ya lo intuías desde siempre. Sabías que solo algunas de las cosas que pasaban encajaban con tus deseos conscientes. Sabías además que el hecho de que sucedieran no estaba bajo tu control. Pero era igual, el impulso emocional hacia el control predominaba en cada situación.

El personaje explica cada suceso desde la percepción de la separación. Ve un suceso aislado y busca una causa aislada. Juzga el suceso separadamente como bueno o malo en virtud del propio interés independiente, según lo que cree saber que más le conviene, de nuevo bajo su aislado prisma. Él ignora las causas profundas de ese suceso, su significado a nivel subconsciente, su influencia en las relaciones con otras personas, sus proyecciones futuras, las consecuencias en las relaciones de sus relaciones... y así hasta llegar a los confines del espacio-tiempo y más allá, mucho más allá, hasta todas las dimensiones que ni siquiera conocemos. Él no lo sabe, pero cada suceso está interconectado con todo el universo. ¿Recuerdas el ejemplo de la foto en donde todo parece caótico? Si dejas de verlo como un suceso aislado, entonces lo entiendes como lo que es: el universo entero sucediendo. El motivo por el que una persona te ha hecho algo es el mismo motivo por el que una ola rompe en el mar, un pájaro canta o un rayo de luz se refleja en una gota de rocío. Es el universo que sucede en tu mente. Una mente que proyecta. Todo eres tú.

Ni un solo copo de nieve cae fuera de su sitio, ni una mota de polvo está desordenada, siempre que elijas ver este momento como un escenario para la comprensión. Entonces, das un nuevo sentido a tu vida en lugar de seguir esperando que la vida te dé sentido a ti.

Todo lo que percibes está en tu mente. Lo has proyectado tú mismo desde el inconsciente. ¿Qué sentido tiene rebelarte contra ello?

Todo está en mi mente. Soy aceptación.

Comprender en profundidad que *no controlas nada* es lo más liberador que hay. Sin embargo, el programa intentará por todos los medios que ni siquiera lo concibas, precisamente debido a su poder liberador. En realidad, es obvio. Pero solo es obvio cuando lo ves, cuando lo comprendes desde el fondo, cuando lo sientes en paz tras una serie de experiencias de comprensión. Antes de todo esto, no solo no es obvio, sino que parece una locura.

Soltar el control

Comencemos a experimentar la paz que surge de soltar el control. Si bien el *Yo siento* que vimos en los primeros pasos fue un enfoque particularmente importante que necesitó de tu constancia y tenacidad para empezar a ofrecerte experiencias de liberación, en este nuevo enfoque que ahora mismo abordamos ocurre algo similar.

Estamos trabajando en otro de los pilares del ego. El control no se dejará soltar fácilmente, aunque como siempre, no hay un tiempo predefinido. Todo depende del estado de programación de tu mente y de la voluntad que puedas activar. Dejando el tiempo al margen –*Tengo todo el tiempo del mundo*-, no dudes de que si te propones soltar la creencia en el caos, la necesidad de control irá disolviéndose.

Estamos en uno de esos enfoques a los que la mente programada va a ofrecer más resistencia. El ego va a intentar obviar y trivializar esta práctica, va a intentar que te olvides de ella, no querrá que lo apliques en tus circunstancias, en tu día a día. No quiere que experimentes los efectos de soltar el control. Soltar el control te ofrecerá con el paso del tiempo una sensación central de seguridad intrínseca, confianza en la vida y una profunda paz. Pero el personaje habrá dejado de ser el protagonista de tu vida.

Comenzamos un trabajo intenso de desprogramación del control. Escucha atentamente. Este es un asunto que no puede ser ignorado:

Nunca jamás controlaste nada.

¿Qué imaginabas controlar desde tu pequeño personaje? ¿De verdad creías que el universo se regía por la suma caótica de despropósitos inconscientes que caprichosamente expresamos los humanos? ¡Alégrate de que no sea así!

Aunque sin duda, todo lo que has vivido, todo lo que te han enseñado, todos los programas de tu mente, todas tus experiencias tal y como las interpretaste te han hecho pensar que *tú controlabas* al menos en alguna medida.

Sonríe. Respira. Nunca controlaste nada de lo que pasó. Nunca controlas nada de lo que pasa. Nunca controlarás nada de lo que pase. Eso no está en tu poder, porque tu poder no está en tu cuerpo, tu poder no está en tu personaje. No puede tener poder alguno tu ego, porque no sabe nada. La verdad no es una locura. ¡Menos mal!

Cada cosa que pasa afecta al entorno, que a su vez está conectado a todo lo demás. De modo que en cada momento la verdadera causa de un suceso está vinculada al universo entero, al futuro y al pasado, ¡todo a la vez! La verdadera causa de todas las cosas es el universo entero.

El personaje, con su mente programada en la separación y la consecuente percepción fragmentada, busca causas particulares para sucesos específicos en situaciones concretas. Ve todo como algo separado, algo objetivable. Así de profundo es su engaño.

Y así cree controlar. Cree que afecta a una pequeña parte, cree que hace algo concreto por una causa concreta. Desde lo pequeño, solo ve en pequeño. Desde lo separado, ve todo como separado. Y cree tener una pequeña parcela de control. Su sueño consiste en ampliar esta parcela lo más posible para sentirse poderoso y seguro. Así piensa la inseguridad.

Este enfoque nos ayudará a partir de ahora a limpiar de un modo mucho más efectivo tu mente. Observa lo que pasó y acéptalo tal y como pasó. ¡No pudo ser de otra manera! Todo el universo operó simultáneamente como causa integral de este pequeño suceso.

En la nueva era se solía decir "*pasó lo mejor posible*". Aquí, tal como reza la sabiduría de todos los tiempos, te ayudamos a ir más allá. No pasó *lo mejor posible*, sino *lo posible*, sin más. Solo pasa lo posible. Porque lo posible es lo que pasa. ¿Ves? Es muy sencillo.

Lo posible es lo que pasa.

En el enfoque del *Salto a la Butaca* se trataba de vivir la experiencia de paz que resulta de observar las relaciones entre los programas, y como estas relaciones en sí mismas también son programas de nivel superior coherentes con los programas individuales. En el silencio, desde tu comprensión profunda, no puedes explicar los motivos, pero si puedes ver la coherencia que hay tras las formas relacionadas. Nada sucede al azar cuando ves la película desde la butaca, desde la paz de tu comprensión.

Mientras las mentes individuales no se liberen de sus propios programas, se verán afectados emocionalmente por otros programas relacionales en los que se sienten presos. De este modo no solo están presos por sus propios pensamientos, sino también por las relaciones en el mundo. Este es el objetivo del programa: hacerte sentir preso, como una marioneta.

El muñeco desea demostrar que tiene alguna capacidad de control, cree decidir algunas cosas de las que pasan. Intenta tener identidad aportando alguna influencia a esa realidad que cree vivir. Intenta ser algo ahí afuera. En esto consiste la programación principal del ego: *busca, pero no halles*.[1]

Pero el personaje en realidad no es nada, ni hace nada. La materia, la energía y los cuerpos son efectos. Es en la mente, justo donde llevas trabajando durante todo este curso, donde nos liberamos del personaje aprisionado. La mente es el mundo de las causas, lo que ves ahí fuera es el mundo de los efectos. Y en el mundo de los efectos no reside la libertad.

[1] La cita completa es: "Sus dictados [*los del ego*], por lo tanto, pueden resumirse simplemente de esta manera: Busca pero no halles" UCDM, Libro de texto, 12.4.1.4

La verdadera libertad es mental.

En la mente está tu contacto con lo ilimitado. Tu personaje vive una libertad ilusoria, enredado en un tapiz de programas que superan con mucho su pequeña visión condicionada.

La gran liberación ocurre cuando comenzamos a dejar de creer en esa falsa sensación de control. Cuando aplicamos este enfoque y podemos experimentar, poco a poco, los efectos de soltar el control, de renunciar a esa necesidad que demuestra nuestra debilidad. Este es el gran paso en la comprensión, el antes y el después, la puerta grande hacia la integridad de la mente.

La culpa no tiene sentido

No pudiste hacer otra cosa sino la que hiciste. No creas que había otras opciones, solo estaba la opción a la que llegaste en ese preciso instante, porque solo esa estaba verdaderamente disponible en tu conciencia dadas las circunstancias. Por eso pasó. Porque era lo posible. No pudiste hacer otra cosa, no pudiste sentir otra cosa, ni darte cuenta de otra cosa.

Tampoco pudo pasar otra cosa a tu alrededor. Aquella persona que te hizo lo que te hizo no pudo hacer otra cosa. Sencillamente no vio otra cosa porque no podía verla. Sentía lo que sentía. Vio lo que vio. Se hizo consciente de lo que pudo. Hizo lo que pudo de acuerdo a la programación de su personaje y el cuadro de relaciones que le rodeaba. No tiene culpa alguna. Sencillamente, tuvo disponible la comprensión que tuvo.

No te castigues, no lo condenes. Todas esas alternativas que ahora se te ocurren no estuvieron disponibles ni en ese momento ni en esa mente. Esa persona no lo pudo sentir como tú, ni siquiera pudo ver lo que actualmente ve. Todo es dinámico y en cada instante exploras las respuestas disponibles en tu mente y *en presente*. Nos vemos impulsados según nuestro grado de miedo y culpa, nuestra comprensión actual y nuestra mentalidad. Nos damos cuenta solo de lo que podemos darnos cuenta en el momento, sentimos lo accesible a ser sentido e intuimos aquello a lo que hayamos abierto las puertas. Todas las hipótesis y fantasías que imaginas, "*lo que podía haber pasado*" surge de la inconsciente necesidad de control y reparación de tu personaje. Es una resistencia programada sobre el pasado, una ausencia de aceptación sobre lo que pasó. Se llama culpa. Un sueño, una pesadilla en la que pierdes tu inocencia. Un viejo virus mental. Una fantasía inútil de la que crees aprender y sin embargo, no aprendes nada.

Nunca te equivocaste. Creías ser un programa. Hiciste lo único que podías. No hagas caso a esa voz que habla de imaginarias posibilidades y de la necesidad de un control por tu parte. Sin conciencia no hay libertad, y el personaje es pura inconsciencia. El programa desea que creas que controlas lo que pasa para después hacerte sentir culpable por cada decisión que hayas creído tomar, aunque te la

haya dictado él. Intenta demostrarte que has elegido mal porque tu naturaleza es el error. Es un montaje para hacer creer que la culpa es real.

Sin embargo, la inocencia es absoluta. No hay grados, es total. No a veces, sino siempre. No para algunos, sino para todos. La culpa es una distorsión cognitiva.

No pudo ser de otra manera. Fue como fue. Nadie te hizo nada nunca, el personaje X hizo lo que hizo no solo porque no pudo hacerse consciente de nada más, sino sobre todo porque él estaba representando tus deseos subconscientes. Él no es nadie distinto de ti, todo es un juego de espejos en tu conciencia. Cada vez que sientas culpa o *apego a lo perdido*, recuerda: no pudo ser de otra manera, no era posible, pues ese suceso fue una cita contigo mismo. Y ahora has decidido ir por fin más allá de lo programado en la relación contigo mismo, hacia la unidad.

Soy aceptación, soy unidad.
La culpa no tiene sentido.

No pudo ser de otra manera te libera a ti de culpas del pasado igualmente que libera a cualquier persona de aquella carga que en tu corazón le haces acarrear. Renuncia al control del ego y vive la plenitud de la paz al saberte plenamente inocente. Libera de culpa al mundo con tu aceptación. Libérate del caos y de tu necesidad de control.

En lo profundo de la mente reside tu verdadera libertad. Abrirte profundamente a comprender. Elegir la verdad. Aprendes al abrirte a la verdad que eres. Tu comprensión aprende con naturalidad, sin necesidad de imaginar historias. Somos esencialmente pura comprensión, manifestada en distintos niveles de *darse cuenta*.

La resistencia no tiene sentido

No puede ser de otra manera. Las cosas son tal como son porque no pueden ser de otra manera. La mente programada juzga desde la ignorancia; lo ve todo fragmentado, aislado, desordenado y peligroso. Y por ello se resiste, critica e intenta controlar, atacar o escapar.

No puede ser de otra manera, pues lo que percibes, lo que piensas y lo que sientes es una proyección. Todo lo que sucede son tus deseos inconscientes cumplidos. ¿Cómo resistirte a ello? Es momento de aceptar tu sentir y de aceptar lo que has proyectado para perdonarte. No puede ser de otra manera. No preguntes lo que no sabes. No hagas caso al insidioso investigador. Por muchas posibilidades que imagine tu pensador desde la ignorancia y el temor, son solo eso, imaginaciones. Solo pasa lo posible. No hay más posibilidades que las que suceden. Y no las puedes controlar. Ríndete. No hay ninguna necesidad de controlarlas. Es percepción, es proyección. Este momento es como es, no puede ser de

otra manera. Aunque sí puedes percibirlo de otra manera: con la comprensión. La resistencia no tiene sentido.

Este momento es una percepción.
No soy víctima de ella, puedo elegir ser aceptación.
La resistencia no tiene sentido.
Elijo paz.

Nada de lo que ves ahora puede pasar de otro modo. Porque lo que ocurre es lo posible, lo único que puede pasar. No fantasees, no te resistas a lo que es, no imagines lo que debería ser. Acepta las cosas tal y como son. Combina este enfoque con *Aquí y ahora*. Deja de escapar, vuelve a tu centro y estate atento. Regresa al ahora. En este momento está todo. Deja de ver lo que no hay y atiende a *lo que hay*. No imagines posibilidades, no existen más allá del presente. Nada podría haber sido de ningún otro modo, ni debería haber sido de ningún otro modo. No puede ser de otra manera sino como es.

Por supuesto, si hay algo que quieras y puedas hacer, hazlo sin más. Eso es parte del presente y parte de lo posible. No se está aquí hablando de *inacción* sino de *aceptación*. Es inminente detectar la resistencia emocional interna que surge ante lo que no aceptas, ese impulso a luchar contra lo que es. La causa de esa energía emocional o lucha mental contra lo que pasa, es una necesidad de controlar o cambiar lo que sucede... ¡pero es lo único posible! Date cuenta muy profundamente de que es eso lo que pasa, porque solo eso es lo que puede pasar. Entonces es perfecto, pero no porque sea bueno, o lo mejor, sino perfecto en el sentido de que es *completo*. Es tal como es, dadas las circunstancias entrelazadas en un tapiz de relaciones que abarca al universo entero, futuro y pasado, convergiendo holográficamente en este momento.

Al aceptar lo que pasa como lo único posible, me hago uno con este momento y estoy disponible. Soy uno con lo que la vida quiere. Así abandono el sufrimiento y puedo aprender con mi mente libre de culpas y luchas.

Practicando estos dos enfoques estarás listo para aplicar el tercero.

La preocupación no tiene sentido

No podrá ser de otra manera. Las cosas que sucedan en el futuro no dependen de ti. Olvídate de toda esa imaginaria necesidad de controlarlas. No te digo que dejes de intentar hacer las cosas que para tu personaje tienen sentido, sino que, en cuanto sientas temor, impaciencia, preocupación o miedo a fracasar, recuerdes sencillamente que no puedes controlar nada de lo que suceda. No depende de ti. Jamás controlaste nada. Esto te ayudará a despejar tu mente para que puedas atenderte y después regresar limpiamente al ahora. Nunca fue necesario controlar nada, puesto que todo lo que sucede *te*

viene dado. No estás separado, no eres un personaje. Eres la gran mente. Ábrete al misterio y vívelo sin temor. No vas solo. Cada paso que das, lo da el universo contigo, pues todo es uno.

No podrá ser de otra manera. La preocupación no tiene sentido.
No estoy solo, voy con el Ser. Renuncio al control.
Dejo mi futuro en manos del Ser.

Puede ser el que más resistencia despierte. El personaje se retuerce ante la idea de no poder afectar en absoluto al futuro. Recuerda, en tu mente si hay libertad, en tu cuerpo no. El cuerpo solo responde a la mente. En la mente están las causas, en los cuerpos los efectos. Hay una elección profunda en tu mente al respecto de la identidad y la realidad. ¿Qué soy? ¿Qué es lo real?

Ahora estamos trabajando en *las causas* al desarrollar una consistente confianza en la vida. Lo real no es el caos. En el futuro ocurrirá solo lo posible, aquello que esté disponible, según puedas percibirlo desde tu mentalidad. Si crees que el modo de asegurarte un futuro pacífico es crear una buena estructura defensiva, es el miedo el que te habla desde el mundo de las causas. El miedo solo puede reproducir ataque. ¡No podrá ser de otra manera! Los efectos siguen a las causas.

Si estás trabajando honestamente en la liberación mental de los programas de lucha, control y sufrimiento, sin duda tu futuro será más pacífico que tu pasado. ¡No podrá ser de otra manera! Así se trabaja en las causas en lugar de en los efectos.

Lo que aquí se pretende es una experiencia de paz, no manipular al mundo. No pretendemos *cambiar mentalmente* los sucesos que tememos, ni *atraer mentalmente* los sucesos que deseamos, esto no funciona así. No deseamos *entrenar el apego*. La paz depende de soltar la necesidad de control. Queremos vivir en paz los sucesos, sean los que sean. Esto consiste en confiar.

Una cuestión de confianza

¿Por qué iba a necesitar yo controlar lo que va a pasar? ¿Cómo puedo yo saber lo que es mejor que pase o que no pase? ¿Qué sé yo realmente? Vuelve a tu mente humilde y recuerda: "*No sé*".

Cada vez que intentamos controlar lo que pasa, tenemos miedo. Ni siquiera somos conscientes de este miedo, estamos presos por el personaje y sus contradictorias creencias. El conflicto de la mente programada consiste en que se siente manipulada y quiere manipular a la vez. Es la marca de la locura y del miedo.

Cuando deseas controlar el futuro estás negando tu confianza en la vida. El mundo te parece peligroso y tú crees saber lo que te conviene. Has detenido el desarrollo de tu confianza en el Ser.

¿De verdad crees que el caos rige el mundo? ¿No es esta una creencia aterradora? ¿De verdad crees que lo que te pasará depende de lo que haga tu cuerpo en este momento? ¿Según lo que hagas serás premiado o castigado? ¿De veras crees que así funciona la verdad?

Llegó el momento de expandir cuánticamente tu *experiencia de paz*. Hay que salir mentalmente de la habitación llena de pelotas botando en todas direcciones. Has elegido la verdad. Has elegido la paz como único objetivo. No tiene sentido culparte ni culpar. No tiene sentido resistirse a lo que es. No tiene sentido calcular lo impredecible, intentar controlar o manipular el futuro más allá de lo sencillamente operativo. No tiene sentido temer o preocuparse por ese montón de bolas botando alrededor caóticamente. No existe el caos. Lo que te pasará es exactamente lo que te pasará, tú nunca lo sabrás hasta que no te pase. ¿No es más inteligente *estar dispuesto a todo* en la paz de la aceptación y la confianza?

En nuestro curso el objetivo es la paz y toda nuestra práctica se dirige a esa experiencia. No pretendemos enseñar maneras de comportarnos, ni queremos negociar con el universo lo que ha de pasar. ¿Quién querría un resultado a la medida del personaje sino el mismo personaje? Tu verdadera identidad no exige nada. Estás aquí solo para comprender, soltar y recordar.

La práctica

Estas ideas constituyen nuestro puente a una nueva dimensión de paz. Te recuerdan la confianza profunda en el Ser que habías olvidado. Practícalas con un espíritu juguetón. Experimenta, observa lo que dice tu pensador, explora el nuevo universo de comprensión que se te abre ante la aplicación de estas ideas de la filosofía perenne.

Aplícalo a los pensamientos que fabrican realidades hipotéticas, historias imaginarias, fantasías, culpabilizaciones justicieras, resistencias y demás ataques habituales a lo que es.

No pudo ser de otra manera

De este modo sueltas tu falso control sobre el pasado: te liberas de culpas y te liberas de culpabilizar a los otros o al mundo.

No puede ser de otra manera

Te liberas de tu falso control emocional sobre el presente, tu resistencia interna al momento que vives, sueltas el sufrimiento.

No podrá ser de otra manera

Sueltas tus temores, preocupaciones e inseguridades sobre lo que pasará o no pasará y te quedas en manos de la paz y la verdad. Pasará lo que pasará. Lo único posible. Y la causa de lo que pase será, como siempre, el universo en su totalidad. No le des más vueltas.

Para hacer esta práctica consistente, lee el enfoque cada mañana y cada noche. El ego querrá boicotear la nueva experiencia de paz mediante el olvido de tan novedoso prisma, intentando que esta idea salga de tu conciencia. Expresa tu voluntad de cambiar, trabajando directamente en las causas.

La ilusión de elegir

«Pero ¿qué clase de tontería es esa? ¿Que yo no controlo nada? Mira mi pierna, si quiero la levanto. ¡Yo la controlo! ¿Es que te has vuelto loco? Yo puedo elegir».

Puedes obcecarte cuanto quieras, pues el programa te da el pensamiento, la sensación y la creencia de que tú has decidido levantar la pierna. ¡Hasta te ha hecho creer que esa pierna tiene algo que ver contigo!

La base de tu creencia de que es posible controlar algo en el mundo te la da la ilusión perceptiva de que eliges libremente. Por ejemplo, estás en un restaurante y viene un camarero para preguntarte qué deseas de postre. Te dice: «Tenemos helado de chocolate o de fresa». Inmediatamente, el programa te dice: «Coge el de chocolate, es mucho más rico. Hmmm, chocolate». Es como una voz, un sentir, un impulso que te dice que ahí hay alguien que elige y que prefiere el chocolate, cuando en realidad esta preferencia no es más que un recuerdo, una memoria, un programa. Recuerdas que, para ti, en tu propia historia, el chocolate es más placentero que la fresa. Todo en una décima de segundo. El programa no te dirige necesariamente con palabras, sino con toda una gama de impulsos psicoemocionales. Escuchas el mandato y después te dices: «Ya lo he decidido». Entonces contestas al camarero: «Tomaré chocolate». Sientes que eres muy libre porque al elegir manifiestas *tu identidad*. ¿Recuerdas que voluntad e identidad están relacionadas en la mente? Ahora tienes una voluntad de chocolate y te has identificado con el chocolate. El camarero se marcha, pero al poco tiempo regresa: «Lo siento, no nos queda chocolate». Entonces te sientes frustrado. ¡Era chocolate lo que te apetecía! Es como si la vida te lo hubiera arrebatado.

¿Es esto libertad? ¿Una tenaz apuesta por apegos programados? ¿Llamas libertad a lo que te lleva irremediablemente a la frustración? ¿Elige lo que quieras y luego ya veremos?

El programa te ha hecho creer que elegir es libertad. Sin embargo, elegir es juzgar las opciones como buenas o malas según el programa de tu personaje: memorias de miedos y apegos, preferencias históricas, ídolos imaginarios y el resto de las ensoñaciones que te aprisionan. Elegir es separar la realidad, quedarte solo con una parte y juzgar la otra como despreciable.

Elegir es el invento del ego que hace de los juicios una falsa libertad.

La verdadera libertad es estar en paz, libre de expectativas, necesidades y apegos, haya helado de chocolate, de fresa o ninguno de ambos. Porque la verdadera libertad es la total aceptación de este momento tal como es, sin exigencia ni necesidad alguna. En donde no hay ninguna necesidad, en donde la plenitud es total, no existe tampoco elección alguna. Ni falta que hace.

La aceptación del instante presente es una actitud que te recuerda el estado mental de la total aceptación de la *realidad* tal y como es, es decir, la aceptación del Ser, independientemente de lo que percibas.

Solo puedes vivir una paz profunda cuando ya has renunciado internamente a todo control, confías en la vida y aceptas por completo este momento. Pues no hay nada que controlar: si soy aceptación, soy unidad. En otras palabras, estás en paz pase lo que pase, porque te sientes uno con el Ser. ¡Esto es libertad!

Aceptación es unidad.

Amor es paz, paz es aceptación, aceptación es libertad. Amor es libertad. En esta percepción de la vida y de ti mismo, no hay oposición alguna a la verdad. Tu mente está en las condiciones adecuadas para recibirla. Y recibirla es la experiencia que te hace saber, fuera de toda duda intelectual, que eres amor.

La verdadera elección

Dado que tú eres mente, la verdadera elección es interna. No la haces como un cuerpo ni como un personaje con sus historias y disfraces, sino como conciencia. Conciencia que se da cuenta de que estaba dando crédito a la separación y ahora, en este mismo instante, elige cambiar la percepción. Y así elige la unidad. Pues esta elección es la única que no se opone a la verdad.

Es la elección de no elegir por tu cuenta. Esta es la elección por la que abandonas la falsa voluntad de estar separado —ego— y te unes a la voluntad del Ser, la única verdadera voluntad que existe, tu verdadera voluntad. Entonces tu voluntad se libera del programa. Te descubres como amor y sientes agradecimiento, alegría de ser vida, sin necesidad de controlar nada, sin temer nada. Solo en este estado puedes decir: «Soy aceptación. Acepto al mundo tal y como es».

El perdón lleva tu atención hacia la única elección que *funciona* en este videojuego para la auténtica paz, la que te despierta de la falsa percepción del ego y te recuerda la verdad en tu interior. Una elección interna, en la conciencia, desde donde escuchas el dulce canto de la comprensión y entonces cambia tu sentido de identidad. ¡Esto es un auténtico milagro![2]

[2] *UCDM* se refiere a *milagro* como la experiencia de recordar tu verdadera identidad.

La práctica te hace comprender que tu función es perdonar y tu naturaleza es la pura aceptación, pues eres amor. Así es como conoces *aquí* una felicidad que no es de este mundo.

La confusión con la forma

Una de las confusiones más habituales que produce en los estudiantes de no dualidad esta toma de conciencia es la que se produce entre lo interno y lo externo, el contenido y la forma, la toma de conciencia y el comportamiento. Llega un punto en que uno dice: "Pero, si no controlo nada, entonces ¿para qué estudiar, trabajar o esforzarme en nada? Es más: ¿para qué hacer nada?». Pero es que yo no enseño nada que tenga que ver con el comportamiento del personaje, sino que enseño una práctica dedicada específicamente a la conciencia, es decir, al darse cuenta. No hago cursos de orientación profesional. Si decides dejar de trabajar, de estudiar o de cuidar a tus hijos, así te lo está dictando la mente programada de nuevo, no puede ser de otra manera y con ello nada de lo que aquí se ha dicho ha cambiado en absoluto. Y tampoco tu conciencia. Pero la pertinaz pereza habrá encontrado una justificación *espiritual* para rechazar una serie de actividades corporales que, por cierto, ¿por qué no hacerlas? Al fin y al cabo, siempre hacemos cosas. ¡Como mínimo respirar! ¿Qué más da? Las actividades del mundo no tienen nada que ver con la realización del Ser. Que dejes de hacerlas tampoco. Tu percepción o tu sentir de lo que hagas o no hagas es primordial, pues te indica un estado de conciencia. Pero lo que haces o dejas de hacer siempre es un efecto del subconsciente colectivo. Creer que dejar de hacer algo cotidiano es una decisión más *consciente* que hacerlo es absurdo.

Lo importante no es lo que hagas, ni que hagas o no hagas, sino tu percepción interna. La comprensión puede emplear cualquier actividad o escenario para el recuerdo de tu esencia. Y el programa también, por supuesto, para todo lo contrario. En el medio, tú eres la conciencia que discierne. Según aparece la comprensión en tu conciencia y es aceptada, tu mentalidad se transforma en una mentalidad de paz. Pero el programa sigue, la percepción continúa, la proyección sigue su curso. Tal vez te sientas más liberado y por tanto te relaciones de una forma más amable con el mundo y con tu personaje, pero el programa seguirá mientras creas tener un cuerpo. A medida que te vas haciendo consciente del programa, te liberas de él. Pero no lo aniquilas ni nada parecido. Estás aquí para perdonarlo. Mientras tanto, todo sigue programado en la percepción.

Lo que verdaderamente puedes esperar es paz, libertad, aceptación, agradecimiento y alegría de ser en tu interior. Y te aseguro que, desde ahí, *todo cambia*, pues tu percepción ha cambiado. La comprensión te hace saltar a *nuevas percepciones* de lo programado que te permiten perdonar y sanar la mente. Pero, en cuanto a lo que hagas o no con el cuerpo, hagas lo que hagas, hagas o no hagas, todo sigue siendo el programado mundo perceptivo de las formas. ¡Y eres inocente de todas las maneras!

Haz lo que creas que tienes que hacer sin preocuparte ni resistirte ni culparte. Estudia, entrega tu currículum, llama a ese chico, educa a tu hijo. Haz lo que puedas para estar bien en el mundo. Es un escenario para la comprensión. No te digo que dejes de controlar, sino que ahora puedes darte cuenta de que *nunca lo hiciste*. Y si para ti tiene sentido, juega a la lotería. No puede ser de otra manera, pues el comportamiento brota del estado de conciencia. ¿Crees que es mejor no hacerlo que hacerlo? Eres igualmente inocente.

Esto no es un curso de moral y buenas costumbres. No intentes luchar contra el programa ni rebelarte contra tu personaje. Hazte amigo de la espontaneidad. No puedes cambiar tu interior forzando cambios en el comportamiento de tu cuerpo. No sigas haciendo del camino de la conciencia un esforzado sacrificio que te haga parecer un *personaje espiritual*. Hagas lo que hagas, hagas o no hagas, perdónate y perdona. No vas solo. Elige ver de otra manera junto a la comprensión que siempre habita en la paz de tu mente. A medida que tu maestro interno te libere de las memorias subconscientes, el programa se adaptará con naturalidad a tu nueva visión, a tu nueva relación con el mundo. Entonces los comportamientos de tu personaje que hayan de cambiar como efecto de tu cambio de conciencia surgirán de forma espontánea en el momento adecuado. Tú no lo haces ni lo puedes controlar. Ni siquiera eres capaz de comprenderlo. No lo intentes programar según tus ideales de *lo que debe ser*. No podrá ser de otra manera. Esta es una enseñanza para estar bien en el mundo y con el mundo, seguir pareciendo una persona normal y, mientras tanto, liberar definitivamente la mente de toda ilusión.

Prácticas

No pudo ser de otra manera

Enfoque

Nunca he controlado nada.
Nunca controlo nada.
Nunca controlaré nada.

*

Renuncio al control.
No pudo ser de otra manera.

*

Confío en la vida. Todo pasó como pasó. Y ya pasó.
Lo demás es fantasía, forcejeo y resistencia.
Me libero de la culpa.
No pudo ser de otra manera.

*

Me libero de la resistencia.
No puede ser de otra manera.

*

Me libero del miedo.
No podrá ser de otra manera.

*

Me libero del control. Renuncio a la creencia en el caos.
La libertad es interior.
Reside en lo profundo de mi mente, el mundo de las causas.
En el mundo de los efectos, la libertad del cuerpo-mente es pura ilusión.

*

Me libero del control.
No pudo ser de otra manera.
No puede ser de otra manera.
No podrá ser de otra manera,
sino como es.