Los cinco pasos 2
Prácticas 11
Los cinco pasos del perdón 11

ENTREGA 21

Los cinco pasos

Deseo invocar el perdón profundo en tu corazón

Una oración guiada o meditación, a la que llamamos "los cinco pasos" es, el resumen o la culminación de todo el proceso del perdón que hemos estudiado.

Es una práctica interna a la que puedes llevar tus conflictos emocionales más profundos y persistentes. Consiste en una preparación de tu conciencia que te facilita contactar con tu maestro interno y experimentar el poder de tu mente para renunciar al programa. Aunque sea temporal, esta experiencia te ayudará a acercarte a la comprensión en niveles que no puedes concebir. La práctica de los cinco pasos es en sí misma una cita con el recuerdo de tu realidad, el maestro del amor que habita en ti. Al reunir en tu mente las condiciones ideales para la cita, manifiestas tu voluntad de permitir que la comprensión opere en tu percepción, abriendo tu corazón a la visión y a la compasión.

Esta experiencia va asentándose en lo profundo de tu mente como una nueva demostración para ti mismo. En lugar de demostrarte las ideas del programa mediante tu percepción como un cuerpo y un personaje, esta vez la experiencia interna te demuestra que estás más allá de todas las leyes de la limitación. Te recuerda tu incondicionalidad, pues eres amor. Este recuerdo te permite mantener la luz encendida dentro de tu mente, de modo que puedas discernir el programa con mayor facilidad, y los cambios de percepción se hagan cada vez más naturales y frecuentes.

El proceso meditativo de los cinco pasos no solo sirve como una respuesta ante un conflicto profundo, sino que, si lo enfocas en cualquier pequeño conflicto que sientas o incluso en alguna idea dolorosa que hayas detectado, puede ayudarte a liberar tu mente. Además, puedes usarlo como una manera de recordar lo que el perdón significa, como una meditación para refrescar la mentalidad de paz.

Los cinco pasos han demostrado ser muy prácticos y efectivos como oración guiada mientras se necesita interiorizar el cambio de percepción, un proceso que puede llevar mucho tiempo, y por tanto requiere de tu constancia y voluntad. Una vez que estos pasos se interiorizan, ya no hace falta una guía externa ni escrita ni en audio. Entonces suceden solos. De una forma natural y lógica, desde tu nueva mentalidad, brotan los pensamientos, las ideas y los sentimientos que te liberan.

Los cinco pasos son:

1. *Sensibilidad*. Atiendo a mi sentir.
   Aceptación de la energía emocional que hay en relación con una situación, idea o persona cuando mi mente alude a ella o en este mismo momento. *Yo siento*. Acepto al niño interior. Abandono el temor a sentir, a ver, a ser. Retiro las conceptualizaciones sobre la energía sentida. Voy ganando sensibilidad y, a la vez, dejo a un lado el dramatismo sobre lo sentido. Me acerco a la conciencia y voy soltando al personaje al atender lo sentido nada más como una energía vital con la que puedo estar y de la que puedo hacerme totalmente consciente. Renuncio a las construcciones mentales, interpretaciones, estrategias y demás escapatorias del sentir. El sentir no puede dañarme. El sentir es un modo profundo de conciencia, un encuentro del pasado con el presente, una puerta al despertar. Este paso no acaba aquí, sino que permanece presente a lo largo de los cuatro siguientes.

Yo siento.

2. *Responsabilidad.* Todo está en mi mente.
   Me hago responsable del crédito que le doy al programa subyacente a este sentir. Lo que provoca esta emoción, este sentir, es un programa al que yo le doy sentido, es decir que creo en él. Por tanto, soy yo mismo el que ha invertido en el conflicto interno, en la percepción de mí mismo y de la situación que me ha traído este sentir. Ese programa está en mi subconsciente, es anterior a todo lo que recuerdo y ahora veo que me hace sufrir. Sentir sufrimiento es un indicio de que este programa va en contra de mi paz y de la verdad.
   No soy culpable de esto. La culpa no tiene sentido, pues es un ataque. Ahora es el momento de tomar conciencia. Es mi responsabilidad. Ahora sé que es mi crédito lo que da poder al programa. Por tanto, al igual que yo le doy poder, yo se lo puedo retirar. Responsabilidad es poder. Si el conflicto está en mi mente, el poder para sanar también está en mi mente.

Si sufro, es que percibo incorrectamente. *En mi interior dispongo del poder para cambiar la percepción.*

3. *Humildad*. No sé.
   Tras haber asumido responsabilidad, ya estoy dispuesto a dejar de proyectar y, por tanto, puedo soltar la creencia de que sé los motivos, las soluciones y los propósitos de esta situación. Ahora recuerdo que no sé. Entro en contacto con la humildad.
   Cualquier intento por mi parte de corregirme a mí mismo, como un personaje cuyo comportamiento deseo cambiar, surge de la culpa, está lleno de culpa, genera ataque y alberga miedo, por lo que me lleva de vuelta a la impotencia. Mi función consiste ahora en ubicarme en un espacio interno de aceptación de lo que es, de este momento, de mí mismo y

de la vida. Desde ese espacio limpio de toda traza de juicio y ataque, aunque solo sea por un instante, soy capaz de abrirme al Ser. Abriré el corazón lo suficiente como para aceptar la sanación en mi mente y la corrección de mi percepción.

Observo al pensador. Ante cada pensamiento que surge sobre lo que estoy perdonando, sobre la estrategia a seguir, sobre las causas, sobre lo que debe pasar o no pasar... digo *no sé*. Y suelto en silencio. Ante cada pensamiento sobre la persona que tengo en mente, digo *no sé*. Y entrego mis aparentes ofensas y temores. No sé los propósitos de nada. No entiendo esta relación, no sé por qué sucede esto. No sé qué es mejor para mí ni para todos. No sé cómo debe ser esta relación. No sé, no sé, no sé... Me rindo. Digo *no sé* a todos los pensamientos que me atan a mi conocimiento del mundo y a la imaginaria necesidad de atacar o defenderme. Siento como se abre mi corazón, según profundizo en el espacio que abre mi humildad, la inocencia de no saber.

No sé. Me rindo. Me entrego.
Me hago a un lado para que el poder sea en mí.

4. *Voluntad*. Elijo cambiar mi percepción.

Entiendo que no puedo corregirme a mí mismo desde la mente programada y, una vez que he encontrado un espacio de silencio, en ausencia de juicios y sin trazas de culpa, pido ayuda. No estoy solo. En mi interior está disponible el cambio de percepción, y lo solicito. Por eso, desde la humildad de haber reconocido la percepción incorrecta, tras haber entrado en el silencio, pido ayuda al recuerdo de mi realidad, a la inteligencia del amor en mí, al Ser, al maestro interior, a Jesús, a una figura femenina, a una gran luz, al Espíritu Santo o a Dios (según tu preferencia, no importa el modo como lo veas o lo sientas).

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera,[1] estoy dispuesto a cambiar mi modo de ver.

Y si tengo en mente una persona concreta, dirijo a ella mi decisión de perdonar: elijo verla totalmente inocente, inofensiva, desde la completa paz y en la verdadera aceptación. Tal vez no la pueda ver así ahora mismo. Pero lo deseo profundamente y sin duda esto sería lo mejor, sin importar cómo pueda suceder. Junto a mi maestro interno, deseo verla de otra manera.

La decisión de perdonar es:

[1]«Estoy decidido a ver las cosas de otra manera» *UCDM,* L.PI.55.1.1.

Elijo cambiar mi percepción. Decido ver de otra manera.
Deseo ver con los ojos del amor.
Elijo la verdad.

5. ***Aceptación***. Acepto la sanación.

No sé ni cómo ni cuándo experimentaré la ayuda que desde ya mismo estoy recibiendo en mi mente, porque no es posible entender cómo ocurre. No lo hago «yo» desde mi concepto de identidad personal, sino que es el Ser quien me libera. Confío en el proceso y abandono mis intentos de controlarlo.

Asumo que la repetición es necesaria debido a mis propias resistencias subconscientes a la sanación. Por tanto, soy constante. Este trabajo es el florecimiento de una voluntad enterrada en programas: mi voluntad de amar. Verifico una y otra vez mi decisión ante cada inercia, resistencia o reacción del programa que detecte. Ahora está la luz encendida. Ante cada regreso de los pensamientos de conflicto, ya no voy solo. Voy con el maestro, y en él se une la mente. Acepto la ayuda para verlo y actualizo mi decisión una y otra vez, haciéndola claramente consciente y repitiéndome lentamente: "Elijo cambiar mi percepción». Después manifiesto mi decisión sintiendo el silencio dentro de mí. Agradezco el proceso y acepto la sanación en silencio.

La aceptación de la sanación ha de ser coherente con la aceptación de mi situación de vida tal y como es. Las resistencias internas serán vistas y llevadas a corrección una tras otra. Entiendo perfectamente que una de las principales trampas del ego consiste en tentarme una y otra vez para que me resista contra lo que es, y de esta manera intentar demostrarme mi falta de confianza en la sanación. ¡Eso es la *tentación*!

Nada pudo ser de otra manera. La situación actual no puede ser de otra manera. Y lo que ocurra no podrá ser de otra manera. Todo surge del subconsciente. Sin embargo, mi percepción de todo esto está cambiando con ayuda de la comprensión. De la verdadera aceptación, surge un profundo agradecimiento. Ante cada honesto reconocimiento de mi cambio interno en la manera de sentir, agradezco la sanación a la comprensión: *gracias, gracias, gracias*.

Siempre sucede la sanación. La sanación es ahora mismo.
El tiempo solo es el que yo me tomo para aceptarla.
Ahora la acepto. Gracias, gracias, gracias.

Pasos, gestos, etapas, estados, posturas mentales...

El orden en el que he descrito los pasos es solo uno de los posibles, uno que ha resultado efectivo en muchas ocasiones. Debido a la relación que hay entre cada gesto mental, en ese orden puede ser más sencillo llegar a un estado de verdadera entrega. Sin embargo, a veces uno necesita, antes de nada, comenzar a darse cuenta de que no sabe, para así poder abrirse al sentir. En ese caso el orden sería 3-1-2-4-5. En otras ocasiones, solo el recuerdo de la responsabilidad y de la proyección te lleva a la humildad de saber que no sabes. También puede ser que todo comience desde la entrega y más tarde se desencadene un recuerdo de responsabilidad y una profundización en el sentir sin miedo. El orden propuesto puede ser funcional para entrenar el proceso. Si te fijas, a lo largo del curso hemos visto paulatinamente prácticas variadas que están relacionadas con alguno de estos cinco gestos mentales, de modo que te dan la oportunidad de interiorizarlos paulatina e independientemente. Por tanto, ábrete a la posibilidad de que los pasos surjan en distinto orden. Es habitual que sea necesario repetir alguno de estos gestos internos cuando en mitad del proceso un pensamiento te hace regresar a lo falso. Esta práctica consiste en recordarte cómo se apoyan entre sí las ideas del perdón, para que el puzle se complete cuanto antes y te resulte más fácil soltar el conflicto. Al ver la unidad dentro de ti, renunciarás sin dudar al programa que hace un puzle de lo que es uno.

De la práctica a la integración

La práctica interior es necesaria porque aún te falta confianza en la comprensión que camina contigo en cada instante. La práctica suple la fe. No creas que ya tienes fe suficiente, a no ser que estés constantemente en paz. Acostúmbrate a renunciar al sufrimiento, sin importar su grado ni su forma, perdonándolo tal y como estamos aprendiendo.

Este curso está repleto de prácticas porque es preciso que varias veces cada día recuerdes tu verdad, y esto requiere un cambio muy profundo en la manera de ver el mundo y a ti mismo. Necesitas ayuda de tu interior para el cambio de percepción. El entrenamiento diario expresa que estás dispuesto a aceptar ese cambio. La paz que cosechas es el modo como te demuestras que la comprensión está en ti. El programa no dejará de intentar demostrarte lo contrario: que no hay comprensión alguna en ti ni en nadie y que es necesario el castigo. Entrénate para discernirlo a la luz de la comprensión.

La práctica es el modo por el que aprendes a enfocar la atención en lo interior. Incluso la más sencilla de las meditaciones conlleva cierta repetición y profundización hasta que la mente comienza a interiorizarse y la atención se va depurando. A veces se requiere mucha práctica hasta que recibes el regalo de la comprensión. No olvides que el tiempo que se tarda solo es la propia resistencia a la comprensión, la negación al aprendizaje del autoconocimiento, el apego al personaje que te distrae de lo importante.

Antiguamente se tocaban las campanas cada hora para llamar a la oración. En los países islámicos resuenan las oraciones por las calles varias veces al día. El objetivo siempre es el mismo: detente y mira adentro. Interrumpe la actividad del cuerpo en el mundo, recógete y mira en tu interior. Encuéntrate con tu maestro interno. Acoge a Dios en tu mente. Ábrete a la luz. Escucha a la inteligencia del amor. Estos son los objetivos de toda práctica interna, de toda oración y de toda meditación: encontrarte con el Sí-mismo y recibir inspiración.

La práctica es un escenario especialmente preparado para sentir, tomar conciencia y comunicar con lo ilimitado. Rodéala de silencio y respira profundamente para sentir. Es necesario entrenar la mente para ver lo que los sentidos no ven y sentir lo que el programa no comprende. El entrenamiento ha de estar perfectamente alineado con la mentalidad de paz. Estás enfocando la voluntad. Los medios y los objetivos han de ser lo más coherentes que puedas.

Atención al boicot del programa

Cuando crees que la práctica en sí misma tiene el poder de transformarte, la ritualizas y, en lugar de servir como herramienta de enfoque en lo interno, se queda reducida a algo externo a ti y por tanto sin poder, una representación teatral superflua en la que el falso sentido de tu identidad queda *protegido* de la verdad. No hay un soltar, no hay un cambio de percepción, no hay entrega. El programa se ha hecho cargo y crees que algo externo a ti mismo te salvará si *haces los deberes*. Pero la comprensión no es nada externo a ti mismo, sino que es el eco de tu realidad absoluta que llega hasta tu conciencia relativa de este momento. Ella amanece cuando sueltas los obstáculos con honestidad.

Si tu práctica te resulta pesada o sacrificada, o sientes algún conflicto, no pongas tanto de tu parte. Suelta. Hazte a un lado. El miedo y la prisa no ligan con la paz. No hagas de la práctica algo obsesivo o urgente; no dejes que el miedo se cuele en el proceso. Hazlo con la atención enfocada en la sanación en lugar de en el miedo, en la solución en lugar de en el problema. Suelta el problema por un momento. No te aferres a él, no intentes perdonarlo a solas. La sanación no puede suceder sin unidad, sin cooperación con lo ilimitado.

Hazlo por tu bien, por el bien de todos, por inteligencia, por libertad, por amor. Incluso hazlo como un juego. Es muy divertido ver el mundo como un escenario que literalmente está ahí *solo para tu comprensión*. No dejes que se convierta en algo tan serio que el programa se apropie de ello. Entonces aparecerían la pereza, la culpa o el temor.

Puede ser que el programa te diga que hagas muchas prácticas cada día para ir más deprisa y ser más espiritual cuanto antes. Del mismo modo, te hará sentirte culpable si un día no haces la práctica. La prisa no encaja con la paz. Si hay prisa, no hay aceptación, y lo que estorba es el *personaje* que desea *ser especial e iluminarse*. Este es un gran impedimento.

El investigador estará cuestionando constantemente si tu motivación es honesta, si tu postura mental es adecuada y si este pensamiento es o no auténticamente espiritual, e incluso si esta es la respiración correcta. Suelta al investigador. Aprende a reconocer sus tretas. Quiere que envuelvas con exigencia, prisa y culpa a la misma práctica cuyo objetivo es liberarte de ellas.

No permitas que el programa haga de tu práctica un sacrificio.
No dediques mucho tiempo a la práctica, pero sé constante.
No lo hagas desde la seriedad y el temor. Vívela como un juego.
Aplícala a tu vida en todo momento, jugando y descubriendo lo maravillosa que es la mente.
Agradece. Celebra cada comprensión y disfruta cada liberación.

El camino dulce y silencioso

No hace falta que hagas nada en concreto aparte de tus prácticas internas. Este camino no te pide que te alimentes de un modo u otro, que hagas un trabajo u otro, que hables o te comportes de ningún modo. Nada. Es un trabajo de conciencia, de darte cuenta y soltar. Tal como vimos en el primer módulo, es una práctica interna. El perdón es el dulce camino al desapego, el camino de la no exigencia y el no juicio.

La práctica conlleva una voluntad de identificación con lo espiritual. La renuncia auténtica es una entrega del subconsciente para que sea sanado. La práctica debe manifestar en sí misma que entregas lo falso, el personaje, el ego y el pasado, desde la conciencia de que ya no lo necesitas. El silencio es la manifestación de este soltar; abandonas lo falso y enfocas tu escucha en lo profundo. Acostúmbrate a soltar el tiempo y todos tus asuntos del mundo para reunirte en silencio con tu mente despierta.

No dejes pasar largos días sin tus encuentros con el maestro interior.
Depura este espacio interior.
Recuerda que, sin silencio interior, no hay entrega.

La paz es muy práctica

Lo interesante de la práctica es que la apliques directamente a todas las situaciones cotidianas, a tus relaciones, a tus decepciones, a tus apegos, a todas las emociones de cada día. En ese momento respiras, sientes y dejas que brote justo aquel enfoque que se adapta perfectamente a tu sentir para recordarte el perdón. ¡Esto es la verdadera práctica! Su efectividad aumenta exponencialmente si la

pones en constante relación con la situación en el aquí y ahora. Ahora es el momento adecuado, pues ahora es cuando puedes arrojar luz sobre esta situación. Solo hay ahora para la liberación. Así es como opera el cambio de percepción directamente sobre la proyección. Una aplicación en tu vida, ahora, es pura puesta en práctica. Todo lo demás es preparación para este momento. Haz de tu práctica algo que sea lo más provechoso posible.

La liberación de tu mente te ayudará muchísimo en el mundo de la forma, en lo operativo, eso que llamamos «lo práctico», aunque lo verdaderamente práctico solo sea lo interior. Si bien el programa puede desanimarte o te puede hacer creer impotente mediante alguna trampa de culpa, no desfallezcas, supera el tropiezo sin frustración alguna, pide ayuda y sigue adelante con tu gran proceso vital de perdón.

La mente que perdona te conducirá hacia una mayor paz interior desde la que sentirás una alegría interior que se puede transferir a cualquier situación o actividad. Cuando no tienes miedo, disfrutas de cada pequeña cosa y de todo lo que hay. No existe el aburrimiento cuando todo en el mundo está para tu comprensión. Con el tiempo se experimentan resultados profundos, consistentes y definitivos en la sanación: mayor facilidad en lo externo, fluidez experiencial y claridad mental. En cada experiencia de perdón, una gota de comprensión riega tu corazón. Poco a poco, la sabiduría se establece en tu conciencia como una compañía habitual, accesible y sencilla. Y esto afecta a todos y a todo a tu alrededor.

No hay nada más práctico que la paz en este mundo.

El cambio de percepción traerá de su mano inspiración: ideas y pensamientos enfocados en la solución, en lo sencillo, en la no necesidad, en la paz. Sentimientos de comunión, de cercanía, de compasión auténtica, toda una gama de experiencias que te irán recordando el verdadero significado ilimitado del amor. Esto dará sentido a tu vida más allá de lo que tu personaje haga.

La mentalidad de paz te ayudará a comunicarte hablando o sin hablar; a ser verdaderamente creativo haciendo o sin hacer; a saber, estar contigo mismo, estés con quien estés; a vivir sintiendo, pase lo que pase; a tener el coraje de estar con lo que hay; a liberarte de aquello que no es necesario; a desapegarte de tus viejos ideales; incluso a reírte de tu ego. ¡El propio personaje es lo más gracioso del mundo!

Y por si fuera poco, finalmente será inevitable que compartas toda la grandeza que descubres en ti, pues todo poder auténtico es compartido con naturalidad y sin esfuerzo, como algo que sucede solo y de lo que todo el mundo sale beneficiado. Esto es tan hermoso que no cabe en ningún curso. Desde el momento en que te das cuenta de que tu personaje *no se va a iluminar* y de que, por tanto, no necesitas *ser especial*, tu capacidad de ayudar a los demás se despliega, pues ya sabes que no eres *otro distinto*. ¡Hay tanta alegría en el descubrimiento de que uno no es especial, sino amor! Entonces nace

la certeza de que más allá de cada persona solo hay amor. Y desde esta certeza das con autenticidad lo único que puede darse: reconocimiento, agradecimiento y aceptación. Y al darlo, lo recibes una y otra vez. En este pacífico goce encontrarás una profunda coherencia y sentirás que todo tiene sentido por fin.

Prácticas

Los cinco pasos del perdón

Meditación

Conviene comenzar este entrenamiento con la guía de audio del mismo nombre. Una vez repetido e interiorizado, es adecuado aplicar el ejercicio a una situación guiándolo con tus propias palabras. Esta guía simplificada te puede ayudar.

Siéntate, relaja todo el cuerpo y comienza con este proceso ante cualquier circunstancia de conflicto o pérdida de paz.

- Yo siento: acepto mi sentir.

- Todo está en mi mente: abandono la proyección y reconozco que el conflicto se debe a una interpretación en mi mente, una percepción incorrecta.

- No sé. Desmonto todos los juicios programados, uno a uno, sobre la persona o la situación a perdonar, diciendo *no sé* a cada uno de ellos según aparecen en mi mente.

- Pido ayuda. Elijo cambiar mi percepción. Estoy decidido a ver de otra manera. Deseo ver belleza, quiero amar, deseo ser feliz. Elijo la paz, elijo ver con los ojos del amor. Pido ayuda, elijo cambiar mi percepción.
    - Si sientes el conflicto en relación con una persona, este es el momento de hacer «La decisión de perdonar» con ella.
    - Si sientes culpa, miedo o sufrimiento sin estar asociado a una persona o en relación contigo mismo, simplemente aplica el enfoque de conciencia «Elijo cambiar la percepción». También lo puedes aplicar ante una enfermedad o al detectar cierta idea dolorosa en la mente.

- Acepto la sanación, acepto lo que es. Dejo que la alegría entre en mi mente y en mi vida, no hay motivo para resistirse a lo que es. Sintonizo con el agradecimiento. Digo gracias. Siento gracias. Me dejo sentir libre.

- Puedes aplicar enfoques como «No pudo ser de otra manera», «Lo dejo en manos de la paz» o «Acepto la sanación». Todos ellos corresponden a este paso.
- Cierra el ejercicio meditativo sintonizando con el agradecimiento. Di lentamente *gracias* varias veces, dejándote sentir.