

Libertad, identidad y no-dualidad.....	2
Prácticas.....	14
Esto es una representación de la separación	14
Esto es un montaje. Despierto ahora.....	15

ENTREGA 23

Libertad, identidad y no-dualidad

El camino experiencial

Si las estructuras internas de creencias no evolucionan, las experiencias que vives tan solo se reducen a olas emocionales, ciclos rítmicos de cambios formales externos que catalogas entre buenos y malos ratos. El mundo dual demuestra su estructura cíclica con procesos estables y repetitivos siempre que el punto de conciencia u observador no haga un verdadero cambio de postura mental, perspectiva o percepción. Estos bucles dentro de bucles, en procesos constantes de deseo y frustración, nos hacen sentir encerrados en una onda donde todo lo que sube baja. Algo en nuestro interior siente que no va a ninguna parte, que todo se está repitiendo sin fin y que nada sirve para nada, una ausencia de sentido existencial. La conciencia se encuentra en un círculo vicioso programado en la percepción.

Si entendemos “fe” como la apertura mental suficiente para aceptar posibilidades que desborden tu concepto de lo posible -o realidad actual- solo mediante la fe es posible experimentar algo verdaderamente distinto. La verdadera fe implica un desplazamiento del lugar en el que estás, invertir tu confianza en lo nuevo para lanzarte a experimentar algo que, si bien intuyes, no puedes entender. Sin este *grano de mostaza*, tan solo eliges una y otra vez las experiencias que confirman lo que siempre has creído. Una y otra vez reviviendo más de lo mismo. El grano de mostaza proviene de lo real, está disponible y te invita a desafiar todo lo que hemos experimentado afuera y navegar en los mares de la intuición.

"Solo si estás dispuesto a considerar lo imposible,
estás dispuesto a descubrir algo nuevo." *W. Goethe*

Las experiencias internas, aunque sean sutiles, nos producen un salto de conciencia desde la fe hasta la certeza, llegando a alcanzar el sentido de identidad. En realidad, es nuestro estado mental el que abre las puertas a la posibilidad de tener experiencias reveladoras y, por tanto, una transformación sustancial. No se trata de saber “la verdad” en un sentido intelectual, aunque ello ayuda, sino de sentir plenamente la verdad en la conciencia.

La fe es el recuerdo del poder mental auténtico y, por tanto, el motor de nuestra experiencia vital en el sentido más profundo. El sistema de pensamiento en el cual ponemos nuestra inversión determina la estructura de deseo y sentido que aplicará en nuestra experiencia vital.

La fe no es algo que tengas o no, la fe es el constante poder de la mente para generar la experiencia que vive. La mente proyecta la película que ves cada día. Mediante la fe has fabricado la experiencia corporal y el mundo que ves. En este instante tienes tu fe puesta en tus sentidos, en las creencias culturales y familiares, en los modelos que puedes comprender. Y el deseo va con la creencia, por tanto, defiendes la realidad en la que crees.

“Has hecho invisible la única verdad que este mundo encierra. Al valorar lo que no es nada, has buscado lo que no es nada. Al conferirle realidad a lo que no es nada, lo has visto. Pero no está ahí.”

Toda la resistencia a la mentalidad no dual surge igualmente de tu fe en los modelos de pensamiento en los que se basa el mundo que ves. Igualmente, del desplazamiento de la fe profunda surge el poder para cambiar tu experiencia interna del mundo. A la vez, el desplazamiento de la fe solo puede ocurrir mediante una *transformación experiencial*, un camino sentido de aplicación de la nueva mentalidad a tu vida cotidiana. En un primer momento, la intuición te hace encontrar sentido en la nueva mirada del perdón no dual. Después, será el efecto de aplicar estas ideas a lo cotidiano lo que te liberará, pues al descubrir que es posible deshacer un conflicto emocional desde la mirada espiritual, comprenderás a fondo que no estás solo en absoluto, sino que el espíritu está en tu mente y es tu verdadera identidad.

Libertad como liberación de la culpa

Hemos visto en los capítulos de aceptación que lo que siempre hemos creído que era la libertad -elegir lo que quiere mi personaje- en realidad corresponde a una falsa libertad basada en la programación de memorias personales que desemboca en procesos de miedo y apego, mediante los cuales juzgamos la realidad en base a preferencias individuales.

La verdadera libertad que podemos experimentar en este estado mental se sitúa en el nivel del concepto del yo, tu conciencia de identidad. Situarnos en el nivel de la Identidad infinita, eterna e imperceptible es libertad total. Desde este nivel de identidad, surge un nuevo paradigma, nuevas creencias y una nueva actitud ante la vida. Es todo un sistema de pensamiento nuevo basado en el amor. Esta nueva mentalidad puede ser profundamente elegida en cada experiencia de la vida. En esta práctica espiritual profunda consiste el perdón no dual.

¹ UCDM Texto, 12,8, 7-10

La consciencia de incondicionalidad provoca experiencias de cambio de percepción que disuelven las emociones basadas en ilusiones y llevan a la paz. El verdadero poder es el amor. Procede del Ser y es lo único capaz de disolver la creencia en el ego, lo cual se vive en el tiempo como una experiencia de liberación emocional.

El perdón es el supremo acto de recordar Quién eres por encima de tu dolor. Ego es una falsa identidad, una falsa realidad y, por tanto, se muestra en la consciencia como un programa mental de falsa percepción.

El sufrimiento se deshace al identificarte con la Verdad en vez de con el ego.

Al cambiar la consciencia, te das cuenta de que, en realidad, todo era un montaje para provocarte y que siguieras empleando el poder de tu mente para producir separación.

La herida primal

El programa se encarga de sostener la percepción errónea. Se ha desarrollado desde la creencia en la separación y su fin es “defenderte” de la verdad y perpetuar la falsa percepción, manteniendo la identificación con el ego a salvo del amor.

La jaula de cristal en la que nuestra programación mental coloca a nuestra consciencia, nos hace identificarnos con un sistema mental. La estructura de esta jaula se basa en tres apoyos: culpa, dolor y miedo.

La culpa nos hace sentir inadecuados, solos, sucios, erróneos y separados.

El dolor nos hace sentir defectuosos, vulnerables, víctimas, inservibles, abandonados y aislados.

El miedo nos hace sentir pequeños, limitados, incapaces, carentes, desesperados y muy débiles.

Los tres juntos representan en este mundo la soledad y la separatidad profunda que sentimos todos por no ser lo que somos [plenitud, totalidad]. Puede sentirse en diferentes grados, con diferente consciencia y, por supuesto, de diferentes maneras. Pero siempre está ahí.

El resultado se proyecta en un sinfín de formas que vivimos cada día. La experiencia programada que proyecta la mente inconsciente colectiva está siendo filtrada por tres colores básicos: culpa, dolor y miedo. Y de ahí surgen todas las diapositivas psicoemocionales que conforman nuestra vida, los sueños, todas las ilusiones, todas las formas que vemos, sentimos y conocemos.

La herida primal se compone de dolor, culpa y miedo. Si siento dolor, tengo miedo de que no cese o de que regrese. Si siento dolor, me siento culpable por herirme y temo herirme más, me siento sucio por estar enfermo y por ser un estorbo inservible. La herida me hace sentir culpable. La culpa me hace

sentir dolor. La culpa me hace sentir temor. El temor me hace sentir culpable. Y, si tengo miedo, siento dolor al enfocarme en el dolor. Y así una y otra vez, incluyendo a los opuestos como formas de polaridad que refuerzan este triángulo: placer, mérito y control.

Todo se origina en una percepción errónea de ti mismo. ¿Cómo vas a ser algo distinto de lo que eres? Ser distinto de lo que eres solo es posible en apariencia. El proceso de recuerdo de la verdad consiste en aceptar lo que eres, aceptar la fuente, Dios o el Ser. Toda aceptación pasa por perdonar la proyección, ya que mientras la culpamos, la sufrimos y la tememos no hacemos más que darle realidad. Y al darle realidad no podemos identificarnos con lo real.

*Al culpar a la proyección, al ver el mal en el mundo, te condenas al mundo tal como lo ves.
El objetivo del perdón es perdonar la proyección.*

El sufrimiento solo sirve como indicativo de que hay una negación de nuestro ser, de nuestra esencia. El sufrimiento es la experiencia sentida de no ser comprensión sino culpa, de no ser conciencia unida a la comprensión, sino inconsciencia (conciencia programada por el ego).

El sufrimiento es la experiencia consecuente de la mentalidad que expresa lo opuesto a lo que somos, una mentalidad de limitación e inconsciencia. El sufrimiento se trata por tanto de una falsa percepción, una falta de comprensión.

No estamos “viendo”, comprendiendo, sintiendo o dándonos cuenta de la realidad. Lo que “vemos” es el resultado de una percepción fragmentada y limitada por el programa ego, de modo que percibimos todo mediante un punto de vista “personal” o individualizado. Además de la limitación de los sentidos corporales, está el filtro de interpretación de la limitada memoria individual y, mucho más allá, está la limitada memoria colectiva sumida en la falsa percepción. Todo ello, en suma, es un gran programa de individualidad, separación o limitación cuya experiencia resultante es la dualidad: el mundo que vemos.

La dualidad procede de la creencia en la separación. Separación de Dios [Fuente, Esencia, Ser], separación entre nosotros, separación de la Vida. Se manifiesta constantemente como una falta de aceptación de la vida misma, del presente, del pasado, del futuro, de todas las personas que nos rodean y, sobre todo, una total falta de aceptación de tí mismo que no es nada natural en Quien tú eres. La falta de aceptación es sufrimiento y corresponde con un profundo estado mental de conflicto con la realidad.

La culpa como defensa de la separación

La culpa inconsciente es un programa profundo parecido a un pacto subconsciente de constante defensa de la idea de separación.

En un pequeño rincón de la mente, en la expresión de la mente que se piensa separada, la experiencia de separación de la esencia conlleva un sentimiento profundo y extraño de haber hecho algo horrible; destruir el paraíso, arruinar el cielo, atacar a Dios, acabar con el Amor, interrumpir la experiencia de lo total expresándose. En realidad, solo se trata de un sueño de separación y la realidad permanece inafectada, pero al igual que en la experiencia de cualquier sueño, lo que se está viviendo parece totalmente lo real y no hay consciencia de lo que hay más allá del sueño. Por tanto, resulta totalmente real la interrupción de la expresión en unidad.

Esta idea de que la separación ha sido real y de que el amor (el Ser o Dios) ha sido atacado en realidad, ha sido llamado tradicionalmente “pecado”. Creemos haber hecho algo –haber pecado– porque lo soñamos. Dentro de ese mismo sueño, la experiencia de vivir la separación incluye una profunda culpa.

La culpa surge exactamente desde la creencia de que el pecado es real.

A la vez que la mente se experimenta sola, fragmentada, con una total confusión y desde un estado de caos y conflicto, vive la creencia de que su poder ha sido empleado para atacar a su fuente. Una clara muestra de esta idea se expresa en la parábola del hijo pródigo. El hijo pródigo es la expresión de la mente que cree en la separación. Este aspecto de la mente usa el poder del Ser, que se le ha dado, para su propia creación independiente, se separa y vive su propia experiencia separada. Una vez que su intento fracasa, entonces siente que no puede regresar porque su padre lo rechazaría. El regreso al Ser parece imposible. La percepción de la realidad ha quedado totalmente invertida: la culpa es la verdad eterna, la sanación es imposible y el sufrimiento es su destino natural, el castigo merecido. Esto es imposible y tan solo lo estamos soñando. Pero en esta experiencia soñada puedes ver cómo opera la culpa en cada proceso de pensamiento programado.

En el aspecto mental que ha creído en la separación surge como consecuencia la primera noción de miedo. Cree que algo horrible puede ocurrirle o que Dios le destruirá. La idea de un Dios vengativo surge del profundo temor, desde la interpretación del ego, a que la verdad disuelva la individualidad. Vivir, ahora, consiste en defenderse del castigo de Dios. La base de todo el temor ha quedado establecida como base del programa. Esta base es el temor a Dios o a la Verdad, el miedo a la vida y al mundo y, por tanto, una constante vigilancia para defender el estado mental separado (ego).

Efectivamente, solo la Verdad deshace la ilusión de estar identificado. En el sueño se llama “vida” a una identificación temporal con algo –un cuerpo y una historia- que, finalmente, muere. Es esta falsa vida lo que el ego defiende mediante el apego, la culpa, la identificación con el sufrimiento y el temor, defendiendo a cada momento la percepción programada mediante una constante resistencia a la apertura, la confianza, la unidad y el amor auténtico.

La separación fue solo un sueño, nunca ocurrió. Fue solo una imaginación que una parte de la mente eligió creer y, por tanto, proyectar² como experiencia, la experiencia que estás viviendo ahora mismo.

La mente, en general, es el aspecto del Ser que genera la experiencia de conocerse a sí mismo. Y, si un aspecto mental cree *ser lo falso* genera una experiencia falsa de sí misma: el ego o el programa.

Todo lo que experimento solo está sucediendo en la mente y solo hay una mente donde sucede esto, que no es otra que mi mente.

Dualidad y no-dualidad

El mundo que sentimos y percibimos es el mundo relativo: la dualidad, la experimentación basada en los opuestos y en una enorme cantidad de modos distintos de relacionar los opuestos mediante los grados que los separan. Según nuestra percepción, para que podamos experimentar la luz, es precisa la existencia de la sombra. Del mismo modo, el placer depende del sufrimiento y el bien depende del mal, la vida de la muerte y la inocencia de la culpa. Por tanto, nuestra percepción, nuestra emoción y nuestro modo de pensar habitual es dual.

Desde el conocimiento intuitivo intemporal de que el universo es mente³, se comprende que todo lo que percibimos y experimentamos es debido a nuestra mente. Todo lo fenoménico corresponde a proyecciones mentales. Por ello, nuestra experiencia del mundo es dual y relativa, debido precisamente a que la mente programada en la limitación tiene una estructura dual: yo y lo otro. Esta dualidad es la clara expresión de la creencia en la separación.

² Un Curso de Milagros no usa la palabra “crear” cuando se refiere a la mente que proyecta, pues se considera que la verdadera creación es siempre amor y surge del amor. Por tanto, a la falsa creación lo llama proyección o fabricación. En otros libros posteriores basados en UCDM se usa la palabra de otra manera.

³ Podemos encontrar referencias en todo el mundo, tanto en occidente, en el esoterismo o en la filosofía idealista, desde Sócrates hasta la física cuántica, como en oriente desde los Vedas hasta el Zen, el budismo, los aborígenes australianos o el ho'oponopono hawaiano moderno.

La percepción es la proyección del interior de la mente que cree en la separación, visto de un modo personalizado.

El tradicional *problema filosófico del mal* se ha planteado históricamente más o menos de este modo: o Dios es miedo, dolor y culpa, es decir, el mal es parte de Dios [dualidad] o bien el mundo que percibimos no lo ha creado Dios.

La no-dualidad es el punto de vista filosófico y espiritual que recoge la revelación de esta segunda opción y se ha recibido intemporalmente desde el chamanismo, cábala no dual, vedanta, gnosticismo, zen, sufismo, taoísmo, budismo, zen... No obstante, la mayor parte de las interpretaciones de las primeras revelaciones fueron siempre dualistas, debido precisamente a que fueron percibidos desde el programa dual dominante como corriente principal del mundo en cualquier época y cultura.

Desde la no-dualidad tu cuerpo es una percepción inventada por la mente como una negación de tu realidad no separada. Desde la dualidad, tu cuerpo es tu realidad.

A menudo se acepta *cierta realidad* espiritual compatible con *otra realidad* física, existiendo ambos *tipos de realidad* simultáneamente. Según esta manera de interpretar la realidad en niveles, tienes un cuerpo que es real, pero a otro nivel de realidad, eres mente o espíritu. Al darse cierta realidad a lo físico y, por tanto, al sufrimiento, al miedo y a la culpa, como resultado de esta forma de pensar, el conflicto permanece en la base de la identidad o de la realidad.

La no-dualidad no admite grados o niveles de realidad. O algo es real o no lo es. La realidad es Dios. Todo aquello que tenga niveles de realidad corresponde a la percepción que la mente ha proyectado como su fabricación de "realidades" alternativas a Dios. Los grados son típicos de la percepción. Para la no-dualidad la realidad es la verdad y, como tal, es inmutable, permanente, eterna (no temporal), infinita (no espacial), amorfa (sin forma), inefable (no explicable), imperceptible (no perceptible).

La percepción de grados proviene de la polaridad. Los grados sirven para establecer juicios o criterios distintos entre dos polaridades o *realidades opuestas*. Desde la dualidad, la luz se puede experimentar porque hay sombra. En los grados de luz y sombra radica el contraste que hace posible la experimentación de los sentidos corporales. Igualmente ocurre con la experiencia del bien, de la libertad o de la inocencia. De modo que la inocencia depende para existir de la culpa. Y sin culpa, la inocencia no existe. Por tanto, la inocencia total no puede existir, ni la luz total, pues siempre ha de existir su opuesto compartiendo el tiempo y el espacio.

Desde la dualidad, si hay un culpable es porque hay inocentes y viceversa. De este modo, es preciso que la danza de la vida sea entre verdugos y víctimas pues el mismo planteamiento mental lo hace inevitable. Éste es el estado de la mente que se siente separada del Ser.

La no dualidad parte de la intuición espiritual pura del misticismo o de las revelaciones espirituales recogidas en todos los tiempos. La inocencia total es el estado de invulnerabilidad que no se opone a

la verdad [Dios] y que corresponde con el estado natural de la mente. Este estado es el de la mente unida al Ser.

Voluntad de despertar

Cuando te das cuenta de que vives en un sueño, todo pasa a tener una importancia relativa. Tu involucración con el mundo es más suave. El desapego resulta asimilable de esta manera. Antes de esta toma de consciencia, el mundo perceptivo es lo real y el desapego es un sueño, pues toda la importancia real está afuera. Ahora, lo de afuera es secundario, simplemente es un escenario para aprender a perdonar.

El enfoque interior es prioritario porque es aquí donde se da el contacto con lo real.

El poder de tu mente radica en la atención. Allí donde estás poniendo la atención estás manifestando en que sistema de pensamiento inviertes tu fe. Por tanto, la atención está en directa relación con tus creencias y con tu voluntad profunda.

Tu enfoque de atención está manifestando tu deseo profundo tal y como lo vives, mostrándote a ti mismo cuál es tu voluntad, tu sistema de creencias actual dentro del sueño. La atención, tu fe y tu voluntad es lo mismo. Es la manifestación aquí y ahora de tu profunda libertad, tu poder mental. La atención es tu responsabilidad. Según enfocas tu atención, eliges al nivel de la consciencia, que está en contacto con tu Ser. Por eso es de tan vital importancia el aquí y el ahora, ya que la atención va a determinar el poder de tu voluntad para vivir el mundo y en el mundo desde una de las dos posibles mentalidades.

Si bien antes el interés estaba enfocado en conseguir una serie de objetivos (inconscientemente programados) para intentar ser un modelo de persona (yo ideal) que no soy pero que debería ser para, supuestamente, sentirme mejor, ser mejor, conseguir lo que quiero, tener más poder, sentirme más seguro o estar más cómodo, ahora el enfoque de atención cambia radicalmente.

Ahora, toda la atención se desplaza a descubrir lo falso en mí y elegir de nuevo la mentalidad del amor que habita en mi consciencia, mi Maestro Interno, el cual, a través del proceso de perdón, corregirá mi percepción para llegar a estar de nuevo en paz.

Resistencias habituales

El hecho de que estemos en una ilusión mental no debería implica desinterés o falta de implicación en las cosas del mundo. Cuando uno toma consciencia de la falsa percepción y la falsa identidad, renace la

esperanza en la liberación y el auténtico amor incondicional, de modo que tu implicación con el mundo está más libre de culpas, temores y obligaciones, tu movimiento sucede de un modo más auténtico y puro, desde la fluidez y con un sentido claro: la experiencia del amor. La pesada carga de defender al personaje se va aligerando paulatinamente. El proceso del perdón va dando paso a la facilidad.

El proceso del perdón no tiene una meta, cima o final dentro del tiempo, sino que el modo de vivir, pensar y sentir sigue en constante evolución hasta la total liberación de la idea de la muerte y el tiempo, que es el verdadero despertar. Los pequeños despertares de cada día son motivadores, por supuesto, pero no han de ser motivo de ni de autoevaluación o exigencia ni de mérito personal. No sirve de nada ubicarte en un nivel o en otro. Precisamente, el tiempo deja de importar, pues el proceso se revela como auténtica sanación y, una vez que vives la sanación como auténtica, surge un profundo agradecimiento por vivir.

*Por mucho que nuestra experiencia sea un sueño
¡hay mucho por decidir interiormente para despertar!*

La idea de que estás experimentando una ilusión mental puede ocasionar al principio resistencias al mismo planteamiento en sí. A veces, al considerar que todo es un sueño se piensa que entonces no hay sentido para hacer las cosas o para vivir la vida, pues aún se imponen los viejos sistemas de valoración del personaje, el sentido que el ego le daba a todo, que es lo que precisamente es una ilusión al basarse en una identidad ilusoria. El verdadero sentido es expresar amor incondicional y, de este modo, reconocerte como Quién eres. Otras veces se despiertan todo tipo de sentimientos de duelo, debido a todos nuestros apegos al mundo.

Tomar conciencia de que los cuerpos son imágenes en la mente, que el Ser es amor puro y que la que mueve las fichas del conflicto es la mente programada inconsciente hace que dejen de interesarte tanto las mil formas que toma el juego en sí. Ahora te interesará cada vez más lo que hay más allá del sueño. Para ti cobrará paulatinamente un interés preferencial el gozo del ser, el amor y lo esencial. La comunicación con el espíritu se va convirtiendo en el sentido de la vida. El contraste con lo que percibes, con los demás, y muy particularmente, con tus relaciones más próximas puede resultar un importante obstáculo.

El punto de vista de la no dualidad sirve para ayudarte a recordar la verdad, no para ponerte en oposición a la experiencia que vives. Recordar que lo que ves es solo lo aparente y que funciona bajo una tecnología mental basada en creencias erróneas, te ayudará a dirigir tu atención a la energía emocional para aprovechar su verdadera función de guía interna para el perdón. Pones la mente al servicio de tu Maestro Interno.

Vivir en la conciencia de que la percepción es un sueño hace tu proceso de cambio de percepción mucho más fácil al no vivir cegado por tus emociones de temor, culpa o dolor ni limitado por tu concepto del yo. La situación personal deja de ser la causa de todo. Antes no tenías alternativa. Ahora, por fin, tienes una alternativa en la que el amor incondicional y la verdadera libertad son posibles. Actualízala, hazla presente y te estarás enfocando en recordar Quién eres, sea lo que sea lo que esté pasando.

Ver amor en los demás

Uno de los objetivos primordiales del cambio de percepción implica ser capaz de percibir a cualquier persona desde una total paz, es decir, desde una plena aceptación. La aceptación es la señal de que tu mente no se opone a “otra mente”, es decir, no se opone a la vida, no se opone a este momento. Cuando la mente no se opone a nada, está en aceptación, en paz, que es la experiencia interna de la unidad, la expresión de la no dualidad.

Más allá del papel que interpreta la persona que interactúa conmigo, ella es amor igual que lo soy yo. Dado que, en realidad, somos una misma mente, estamos compartiendo una proyección inconsciente, pero ahora existe en mí la posibilidad de abrirme a verlo de otra manera. La interpretación de “ataque-defensa” que el programa me ofrecía puede ser trascendida al entender el juego de la proyección del conflicto interno. Solo el cambio de interpretación de lo que ocurre puede mantener mi mente en paz. Y para ello debo pedir ayuda a lo real en mí desde el estado mental en el que me encuentre.

Cada persona es amor, igual que yo. Lo que percibo es una mente separada y aprisionada en su cuerpo, una posición (espacio – tiempo – relaciones) sobre el gran tablero de juego inconsciente. Pero, en realidad, no es una persona. Es conciencia, es mente, mi misma mente y mi mismo Ser. Me doy cuenta de ello y, entonces, miro a esta persona de otra manera. Ella representa el otro polo de la dinámica que yo expreso en el tablero de juego. Las proyecciones intentan confundirnos con algo distinto a la identidad que compartimos.

La mente opera en modo holográfico. Al creer en hacer daño fuera y simultáneamente existir la noción inconsciente de ser unidad, hace regresar el ataque en forma de culpa inconsciente, del mismo modo que surgió en la experiencia primal de separación. Esta idea de culpa tomo el nombre de karma en Oriente.

Compartir es el modo en el que opera la mente para generar experiencia tanto en la ilusión como en la realidad, pues la experiencia del Ser se basa en el compartir. Compartir una identidad de separación – observa la contradicción que implica- es lo que llamamos proyectar. Aquello que se comparte o se vive en relación, sea lo real o lo soñado, se experimenta como si fuera real. Y, por tanto, a nivel mental haces “realidad” tu identidad culpable, separada, sufriente y temerosa.

La mente genera así una experiencia de separación y dualidad en donde es posible el conflicto. Y es así el mundo que ves porque surge de un conflicto profundo con el Ser.

El mundo que ves fuera es un espejo de lo que crees ser.

Como resultado, se hace real la creencia de que está justificado el ataque o el castigo sobre cierta persona. En la mente reverbera emocionalmente la idea de que el ataque tiene sentido. Por tanto, estás preparado para recibir ataque. A esta disposición se le llama culpa. Te sientes digno de ser atacado.

Sanación holográfica

A nivel cotidiano ocurre lo mismo que a nivel metafísico, pero de un modo multiplicado y fractalizado, perfectamente mimetizado entre todo el sistema de pensamiento entrelazado del ego. Lo cotidiano es una proyección del interior de la mente, en donde sucede lo metafísico, las ideas abstractas generando experiencia. En cuanto percibes un ataque sobre ti mismo y eliges creerlo, lo haces cierto, ya que lo experimentas como real. Entonces, al sentir miedo respondes según el programa: al ataque le corresponde una defensa. La primera defensa que aparece en tu mente es el juicio, que en sí ya es un ataque mental. A partir de aquí se proyectarán desde el programa otras formas de defensa que encajarán en la situación concreta.

Miedo y ataque están íntimamente relacionados. El miedo procede, por un lado, de la profunda sensación de carencia, ausencia de poder y seguridad, que aflora desde el profundo sentimiento de desconexión del Ser. Por otro lado, surge de la creencia en la muerte, un vislumbre de que la identidad que se vive no es real y será disuelta por la verdad, lo cual genera una idea de que Dios –o la Vida– se vengará de ti por “tu pecado”. Desde esta mentalidad el ataque tiene todo el sentido del mundo, y la defensa de tu estado mental es constante.

Perdonar implica aprender a subsanar esta profunda sensación de pérdida ya que es irreal. Cada situación en la que elijas paz y cambiar tu percepción, estás sanando holográficamente la mente al rectificar en tu mundo de creencia-experiencia esa “causa primal” del conflicto, esa pérdida de poder o identidad. Cambias de opinión, eliges de nuevo y te unes a Dios. Cambias de opinión y te unes a la otra persona en la mente, perdonando. Te unes a la vida y aflora la alegría de Ser. Cambias de opinión y eres Amor en lugar de miedo. Así cambias la mentalidad y la experiencia del mundo.

Conciencia del soñador

Compartimos mucho más que un programa. Todos somos lo mismo e iguales. Una misma mente, un mismo soñador. Si soy consciente de ser el soñador, dispongo del poder de liberarme de los efectos del sueño. Puedo cambiar mi experiencia, puedo sentirme de otro modo. No tengo por qué seguir el guion del ego.

No eres el sueño, sino el soñador que lo soñó. No hay motivo para protegerlo más. Puedes elegir cambiar de opinión y renunciar a seguir sufriendo. Esta elección es la verdadera libertad y solo está disponible en el ahora.

La práctica del perdón requiere que tomes responsabilidad como soñador del sueño. De modo que lo importante no es solo darte cuenta de que lo que estás viviendo es un sueño. Si bien éste es un paso que hay que dar, el que verdaderamente te lleva al perdón es darte cuenta de que *solo tú* puedes estar soñándolo. El programa, precisamente, es la idea de que estás siendo soñado por el ego. De tal manera, por mucho que creas que estás en un sueño, el terror seguirá haciendo presa de ti. Crees que estás atrapado en este sueño, a merced de los caprichos del programa. Ésta es su primera defensa: “No puedes”.

El verdadero poder para cambiar de percepción surge de la profunda toma de conciencia de que, dado que la unidad es la verdad, el soñador solo puedo ser yo. La unidad soy yo y no existe victimismo en el universo. Nadie me hace nada. Yo estoy soñando lo que experimento. No dependo de “los demás” para cambiar mi manera de sentir. Yo puedo dejar de soñar así ahora. Puedo abrirme a recibir ayuda para vivir mi sueño de otra manera.

Ésta es la responsabilidad profunda y espiritual que surge del perdón: la toma de conciencia de que soy el soñador. Así despierta tu responsabilidad por el subconsciente y, entonces, abres la puerta a la ayuda espiritual. Es como si dijeras “Deseo sanar mi subconsciente y dejar de ocultarlo, pues no tengo miedo y confío en el Ser”. Dejas de negar tu propio poder, pues tal estrategia no podía funcionar.

La toma de responsabilidad que has visto en los pasos previos ya implicaba esta toma de conciencia en distintos niveles de profundidad. Primero despertaste a la intuición básica de que el conflicto está en tu mente. Entrenaste que el sufrimiento siempre se debe a falsas percepciones. Las falsas percepciones son el sueño. En otra fase más avanzada, investigaste la proyección y te abriste a descubrirla dentro del sueño que vives cada día. La responsabilidad ha ganado profundidad ahora. “Todo está en mi mente” es un enfoque que ya has trabajado anteriormente y que ahora culminas con haciéndote consciente de que eres el soñador con el proceso de tres pasos del perdón.

Esto es un sueño y yo soy el soñador

Prácticas

Esto es una representación de la separación

Enfoque

Ahora recuerdo el tejido de esta experiencia,
la causa de lo que percibo
es siempre la misma: la creencia en la separación,
de la cual surge todo conflicto.

*

Este suceso no es más que otra forma de representar
el dolor, el miedo y la culpa
que se han generado en mi mente
debido a negar la Verdad,
a rechazar mi ser,
a escapar de Dios,
a temer al Amor.

*

Estoy viviendo un eco del engaño ancestral subconsciente.
Una representación del drama primal.
Abandono la proyección ahora,
pues nunca hubo separación.

*

Elijo el poder del espíritu,
Pues toda relación es con Él.

*Esto es un montaje. Despierto ahora.**Enfoque*

¡Esto es un montaje!
Una provocación para atacar.
El ego ha usado mi mente para atacar.
Pero todo ataque fuera es un ataque dentro.
Es un montaje pues me induce al conflicto,
y me olvido de mi realidad.
Despierto ahora.

*

¡Esto es un montaje!
Una provocación para atacar.
Elijo despertar.
En silencio, me encuentro
con la luz en mi mente
que me enseña a ser transparente
al sueño de ataque y defensa.
Despierto ahora.

*

Ahora recuerdo
lo que verdaderamente soy:
Paz y Amor.

*

Despierto ahora.
Gracias.