Salto de conciencia 2
El sentir esencial 8
Prácticas 14
Proceso del perdón en 3 pasos 14
Soy el goce 16

ENTREGA 25

Salto de conciencia

Despertar cada día

Para la práctica del perdón es preciso manifestar tu voluntad de un cambio de mentalidad. Se requiere una voluntad sostenida para aceptar un cambio de percepción, un entrenamiento automotivado para vivir como un proceso la práctica de la mentalidad del perdón aplicada a cada día hasta que se convierta en un natural modo de vida.

¿Elijo paz o conflicto?
¿Deseo experimentar amor o experimentar miedo?
¿Decido ser una conciencia que ve amor o una que encuentra defectos?

Proceso de perdón en 3 pasos

El proceso en tres pasos es un cambio de conciencia del experimentador, es decir, un cambio de tu sentido de identidad. Se trata de una meditación profunda para regresar al sentir esencial de tu corazón radiante. Puedes emplearla en cualquier momento como una manera de sentirte bien. También puedes usarla como una preparación de la mente ante una circunstancia que te hace sentir inseguro o tenso. Te puede ser muy útil en momentos de conflicto. Sobre todo, resulta fundamental para mantener día a día la mentalidad del perdón no dual y ampliar la consciencia del soñador.

El proceso del perdón es el puente que te lleva a la paz cuando, debido a tus propias ilusiones, te la has arrebatado. Es un camino a casa. En este proceso verás las tres grandes verdades sobre la unidad que una y otra vez se han repetido a lo largo de este curso, ahora como una meditación que dulcemente te lleva de una en una hasta que todo encaje dentro de ti y toda división interna desaparezca de tu corazón.

En situaciones de cualquier tipo y grado, tome la forma que tome el conflicto, sufrimiento o problema, el proceso del perdón cuántico puedes aplicarlo en la misma medida en que has estado practicando todos los enfoques anteriormente explicados. Date tiempo. No es necesario creer en ello para empezar, basta con aplicarlo. Se trata simplemente de entregarte a la experiencia e ir dejándote sentir.

Ten en cuenta que la intuición despierta en base a nuevas experiencias. Aplica este proceso y siente, no te distraigas en resistencias, críticas al proceso o demoras por supuesta incapacidad o falta de fe.

El proceso meditativo es similar al de los cinco pasos, pero, en este caso, el proceso es más directo a la aplicación de un cambio de percepción transpersonal. Sales de la conciencia del personaje inmediatamente y te ubicas en la conciencia del soñador.

También podrías llegar en un solo paso, despertando ahora mismo a tu Ser. Pero no importa que llegues en uno, tres, cinco o veintidós pasos. Lo que importa es que salgas del engaño y despiertes ahora. Las herramientas están para facilitar tu reconocimiento de la verdad.

1. Esto es un sueño y yo soy el soñador. Soy la mente invulnerable.

El conflicto que percibo, sea grande o pequeño, lo llame propio o ajeno, de cualquier manera, que lo perciba, es un sueño en mi mente. Es una fabricación en mi mente surgida desde mi deseo de experimentar la separación. Ésta es la causa de mi experiencia conflictiva y no la que creía.

Yo soy el soñador. Yo soy la mente. Antes que nada, he de reconocer que es por mi propio poder que experimento lo que experimento.

Toma de conciencia – despertar – responsabilidad

No basta reconocer que lo que vives es un sueño, sino que esta etapa conlleva el recuerdo de que tú eres el autor del sueño, aunque temporalmente te encuentres en un estado de conciencia fragmentada en el que no puedes recordarlo.

Todo lo que veo es un sueño de separación que procede de mi subconsciente.

Lo que ahora te hace sentir mal es una representación, una proyección, una película que surgió como consecuencia de la culpa por creer que te habías separado de tu Ser. Se trata de un drama metafísico que nunca ocurrió, una ilusión perceptiva, un error de percepción o interpretación al que nos aferramos mediante la proyección constante de la película.

He identificado la verdadera causa de mi sufrimiento: he creído en la separación, me he sentido culpable y he proyectado un sueño que me hacía sufrir. Soy el soñador, por tanto, puedo elegir de nuevo y cambiar de opinión.

2. La separación nunca sucedió.

El sueño que estoy soñando es inocente. El soñador que soy es total y eternamente inocente, soy mente.

La mente no puede sufrir daño ni hacerlo. No hay herida. El deseo de ser especial es totalmente inocente. Perdono al sueño y al soñador.

Soy totalmente inocente. Libero al mundo de todos mis juicios. El sufrimiento no tiene sentido.

No necesito el sueño de conflicto, lo entrego. Me libero de toda condena. Entrego mi personaje. Entrego mi mente.

Nadie me ha hecho nada, nadie ha sufrido daño. La culpa no existe. Lo suelto. Lo entrego. Perdono al sueño y al soñador. Me uno a Dios, mi verdadera Causa, que es la Totalidad y así deshago la creencia en la separación (ego), pues solo ésta es la causa de todo conflicto.

Perdono, por tanto, a mi hermano por lo que no ha hecho y me perdono a mí mismo por lo que no he hecho. No necesito el sueño de conflicto, lo entrego.

Soltar – entregar – voluntad de perdón

Nada de lo que creo que haya pasado, ha pasado en realidad. Tras la primera etapa, que nos recuerda la falsedad perceptiva, ahora puedo soltar. Suelto mi aparente relación de conflicto con esa persona. Lo que hay tras su forma y su papel en la película, soy yo. Somos la misma mente. No hay otra cosa más que el Ser. No hay nada más que Realidad.

"No te unas a los sueños de tu hermano, sino a él [...]"
Elijo cambiar mi modo de ver, pido ayuda al espíritu para ver con su visión,
para percibir esto con los ojos del amor.

3. Soy uno con el Ser: expreso al Ser con mi inocencia.

Siento al Ser, recuerdo la invulnerabilidad de mi mente. Vivo mi total inocencia.
Me hago totalmente consciente del sentir esencial. Recibo la alegría de Ser, recibo el amor.
Acepto la sanación que siempre proviene de la unidad. Me permito ser totalmente amado.
Agradezco. Expreso mi gratitud. Me permito brillar.

La Creación sucede a través de mí, no puede ser de otra manera. Mi sentir de unidad y alegría se extiende a toda mi experiencia, a todo lo que soy.

Me expreso como Quien realmente soy en la forma, aquí y ahora.
Gracias, pues vivo en la Unidad y soy la expresión del amor.

Me uno al ser en el silencio de mi mente. Abandono toda expectativa, todo control de los resultados y me uno en total confianza al espíritu, agradeciendo el proceso y aceptando la sanación.
Descanso en Dios.

Me hago consciente sintiendo el poder del amor y el goce de reconocer mi inocencia.

Comunión – confianza – agradecimiento.

Esta etapa no la haces tú. La hace el recuerdo de tu realidad, tu maestro interno, tu función solo consiste en aceptar la sanación. Esta etapa es la consecuencia lógica de la anterior y tan solo consiste en confiar en el espíritu y experimentar como va transformándose la experiencia interna, el sentir. Por tanto, éste es el momento de entregarte totalmente al silencio en un instante sagrado de unidad. Te unes a la fortaleza del Ser.

Ahora ya me dispongo a recibir la paz, puedo soltar el problema y unirme a mi Realidad internamente en un instante sagrado.

Permite que aflore la experiencia sentida de que eres amor, de que eres uno con todo. Ábrete el agradecimiento, a la recepción de la gracia. Es un sentimiento acompañado de total confianza en que estás siendo asistido, en que todo ocurre para la sanación de tu mente. No necesitas controlar nada, te unes al espíritu y te abandonas en él. Te sientes totalmente inocente en un mundo totalmente inocente.

Cambio de percepción

El cambio de percepción es el trabajo espiritual que hacemos en la vida cotidiana mientras vamos a la compra, conducimos al trabajo, llevamos a los niños al colegio, nos entrevistamos con clientes, paseamos, hablamos con nuestro jefe, cuidamos a nuestros padres, escuchamos a nuestros hijos o discutimos con nuestra pareja.

En cada cambio de percepción que soy capaz de elegir, una respuesta interna de liberación me sorprende y me deja profundamente marcado. Algo ha sucedido dentro de mí que no puedo

comprender, en mi conciencia he conectado con los mecanismos profundos del perdón espiritual. El proceso supera con mucho lo explicable.

He sido bendecido con una ducha de paz y sé que algo verdadero ha sucedido.

Al perdonar, experimentas al Ser por encima del programa de un modo cotidiano y eso es verdadera espiritualidad. El perdón es la conexión más profunda que existe entre el Cielo y la Tierra, ésa que solo puede ocurrir cuando tu mente rompe sus límites y se abre a la plenitud.

La persona que hay delante de ti no está fuera de ti, ni dentro. Sencillamente, ambos sois lo mismo más allá de cualquier forma o papel que estéis representando. Esa persona es tu subconsciente. Ha tomado otra forma, al igual que tú has tomado todas tus formas físicas, emocionales y sociales, y se presenta ante ti en busca de tu reconocimiento. Mediante el cambio de percepción eres capaz de ver la verdad en medio de la aparente confusión, el caos aparente de los cuerpos moviéndose, las culpas, las opiniones, los ataques y las competiciones.

Ver la verdad en el otro es verdadero reconocimiento que yo estoy pidiéndome a través del otro.

Esto sucede, lo puede experimentar cualquiera que sienta la llamada interna de su voluntad, su efecto es transformador y cada vez se hace más profundo en la medida que crece la conciencia esencial.

Según avanzamos en la práctica del cambio de percepción, la certeza íntima de ser amor se hace firme, profunda, una identidad sin forma ni límites que te hace sentir seguro pese a la incertidumbre. El Ser se hace accesible según te vas limpiando interiormente de miedos, culpas y victimismos. Eres inocente, nada pudo pasar de otro modo, no hay nada que temer, ni que controlar. No hace falta luchar, no hay nada contra lo que luchar. Sentir es descubrir, cambiar es aprender, amar es expresar el Ser. Mi función es darme completamente a este cambio, mi función es perdonar y en ella radica mi felicidad.

El cambio de percepción es la práctica final del perdón en cada día, en la vida cotidiana.

¿Cuándo?

El cambio de percepción se puede realizar en cualquier momento. Es una respuesta mental a una emoción, sin importar el grado de intensidad de la emoción. La aceptación del sentir implica un aumento de tu sensibilidad, pues dejas poco a poco de temer el sentir. La sensibilidad desprovista de dramatismo programado facilita enormemente el cambio de percepción, ya que nos permite

permanecer presentes a atender nuestras emociones y vivirlas sin miedo. De este modo renunciamos a seguir ocultando todos los procesos psicoemocionales que secundan el miedo, el dolor y la culpa.

La emoción es nuestra brújula de aquello que tenemos que perdonar.

El cambio de percepción es un acto de limpieza mental y se puede hacer en el mismo momento en el cual sucede la emoción, aunque esto, normalmente, requiere entrenamiento. Lo mejor es hacerlo cuanto antes, pero lo más importante es hacerlo siempre que tengamos oportunidad. El perdón es todo un entrenamiento mental para responder de otro modo al mundo.

Se puede hacer el cambio de percepción horas después del suceso que nos ha perturbado la paz, incluso días o meses después. Tiene sentido y trascendencia mientras la emoción manifieste de algún modo la importancia del suceso, aunque sea mediante el recuerdo o la alusión a la situación conflictiva.

Presta atención a tu sentir y bajo ningún concepto lo interpretes, lo racionalices o lo intentes manipular para evitar hacer tu proceso de cambio de percepción. El programa te hace creer que nunca es un momento apropiado, pues está diseñado para evitar tu cambio de elección con respecto a tu guía interna. Él quiere mantenerse en el trono de tu conciencia. O bien te dirá que, en mitad del conflicto, es imposible hacer un cambio de percepción, o bien te dirá que ya es demasiado tarde, pues no has reaccionado como deberías y ya has metido la pata, ya no tiene sentido reparación alguna.

Eso es falso. El perdón no consiste en que tu personaje haga lo que se espera de él según un paradigma moral o la buena educación, no se trata de quedar bien en la obra de teatro del mundo, sino en que inicies tu apertura al proceso de sanación mental. Al subconsciente, en donde está la causa del conflicto, no le importa el momento en que lo hagas, sino simplemente tiene relevancia que lo hagas. De hecho, a nivel subconsciente el tiempo no tiene relación alguna con el modo en que lo entendemos conscientemente. Bajo hipnosis, un recuerdo se experimenta con la misma intensidad emocional que una vivencia consciente pues, al fin y al cabo, ambos son fabricaciones mentales o sueños. De modo que el momento en que lo hagas no tiene relevancia: hazlo cuanto antes por tu propio bien.

El cambio de percepción se puede hacer horas o incluso días después.
Lo importante es perdonar, no cuándo.

Cuando vamos adquiriendo práctica en el cambio de percepción, experimentaremos verdaderas transformaciones emocionales, ya sean súbitas o paulatinas, que nos harán patente la profundidad del proceso que estamos haciendo. En muchas de estas ocasiones, experimentaremos una paz nunca antes posible en la misma situación. Estamos aprendiendo el auténtico poder de la mente.

El efecto natural de un cambio de percepción es una sensación de paz y ligereza.

El cambio de percepción ayudará a mantenernos presentes en nuestra propia vida, en nuestro propio interior y agudizará nuestra sensibilidad con respecto a las proyecciones de culpa, dolor o miedo. Nos será más sencillo ver las relaciones como espejos del conflicto subconsciente.

El cambio de percepción va profundizando nuestra visión espiritual.

¿Cómo?

Es imprescindible relajar la mente, lo ideal es crear un espacio interior de silencio.

El cambio de percepción siempre se ve favorecido por la mente relajada,
con espacio y aire psicológico para profundizar.

El otro factor fundamental es el recuerdo de la humildad como base de la sanación. Simplemente has de darte cuenta de que estás equivocado en tu planteamiento actual. Es un engaño y, por tanto, decides soltar tu manera de percibir, de interpretar y de pensar.

En general, es preciso el recuerdo de los 5 pasos para entregarse al cambio de percepción, por eso es el modo recomendado. Pero si ya comprendes los cinco pasos de un modo integrado y fluido, puedes comenzar a experimentar cambio de percepción con el recuerdo de los 3 pasos.

El cambio de percepción siempre comienza con algún enfoque de conciencia de la mentalidad del perdón, sin importar que lo veas o no expresado como una frase concreta en tu mente, sino como una actitud experiencial con la cual manifiestas verdadera responsabilidad mental. Puedes ser un sencillo "No sé" interno, o una atención al sentir, o un "lo dejo en manos de la paz", ya sea con tus propias palabras o no, lo que importa es que esté en armonía con la mentalidad propia del perdón. Estos recursos que has aprendido te ayudarán a entrenar la conciencia y facilitará tu contacto habitual con la Inteligencia del Amor que reside en lo profundo de la mente.

El sentir esencial

Cuando contemplas serenamente un atardecer en un paisaje espectacular, tu mente enmudece y tu alma se expande. La belleza que contemplas te ha hecho contactar con algo profundo en tu interior que es verdadero y trasciende al mundo entero. Trasciende toda creencia sobre ti mismo. En la misma

experiencia de belleza sientes puramente amor, sin palabras, ni conceptos, ni conflictos. Has atisbado lejanamente la verdad.

Toda esa belleza que parece desplegarse fuera de ti, en realidad ha surgido de tu mente y de tu Ser. El goce que sientes es una expresión de tu esencia. Todo eso que te sobrecoge por su belleza es el reflejo de la verdad en tu interior. La belleza está en ti, pero al haber perdido contacto directo con ella, solo la ves ahí fuera, proyectada en bellos paisajes, obras de arte o muy controladas ocasiones en las que el programa te permite ser aceptación total, ser gratitud total. Y en esas ocasiones crees ver un mundo bello, cuando en realidad lo que *ves* es un reflejo de tu auténtica y profunda belleza interior. Sientes el goce de Ser.

El goce que sientes, el amor que sientes en estos momentos liberadores de paz, serenidad y calma, no es más que un recuerdo tímido del Ser enmascarado por la percepción sensorial. Toda la belleza y todo el goce surgen de ti. Por tanto, toda la dicha y la satisfacción que anhelas solo pueden estar en un sitio, en tu interior, en un solo momento: ahora.

Tu sentir es goce cuando lo que percibes se corresponde con lo que realmente eres. Sientes armonía y bienestar porque lo que *ves* está alineado con lo que eres. Hay una fusión profunda entre el observador y lo observado. El sentimiento resultante es armónico, es el goce de la unidad. Todo ese goce, esa satisfacción, ese amor y esa belleza están realmente dentro de ti. Es el recuerdo de tu Ser. Pero el programa te dirá que se debe a la perfecta combinación de colores, al aroma de la tierra mojada y de la hoguera, o a la grandiosidad de la montaña. No es cierto. Lo que el programa te está permitiendo saborear tras sus condiciones perceptivas es el reflejo de la perfecta paz, libertad y alegría de tu Ser.

Habitualmente, el sentir del goce y de la alegría aparece condicionado por lo que percibimos e interpretamos, porque los sucesos sean convenientes y se correspondan con lo que vinculamos programadamente con lo positivo, amoroso, agradable y bello. Lo que solemos llamar alegría se reduce a ciertos momentos aislados de felicidad motivados por circunstancias favorables. Si se te ve alegre, te preguntarán a qué se debe. Por ejemplo, te sientes bien cuando recibes dinero, cuando las personas que quieres están bien y están cerca, cuando hablan bien de ti, cuando te sientes seguro, cuando las cosas no te producen dolor ni miedo, ni culpa ni inseguridad ni desconfianza··· Es una alegría frágil. No está edificada sobre la roca. Basta un pensamiento cruzado para ponerle fin. Aun así, crees que estas migajas de bienestar proceden de las circunstancias. Crees a un nivel profundo que tu propio goce está supeditado a los acontecimientos externos, a lo que pase. Si te suben el sueldo, te sientes bien. Si pierdes el trabajo te sientes mal. Si enferma tu madre te sientes mal, si tu madre mejora te sientes bien. Un sentir programado. Contracción y liberación, carencia y satisfacción, dolor y placer, una constante danza de dualidad.

Mientras creas que esto es verdad, tendrás que conformarte con las migajas de alegría dual que te conceden las circunstancias, entre frustraciones y tribulaciones de toda índole. No podrás saber si

dentro de un instante serás feliz o desdichado, porque no depende de ti. De nuevo nos encontramos con el victimismo que aprisiona a la mente.

Esta mente dual que oscila entre alegría y frustración, entre pesar y alivio, procede de creer que todo goce depende de su contrario. En el *mundo relativo,* el placer se obtiene al quitarte la piedra del zapato. De esta relatividad han nacido todos los relatos. Asimismo, el goce solo puede depender de que exista su opuesto. Es decir, sin dolor no hay placer. ¡Estás vendido al sufrimiento!

Ahora tienes la oportunidad de responder de otra manera a lo polarizado. Ahora dispones de acceso al centro, en donde se deshacen los extremos.

Alegría de Ser: el goce esencial

Mediante el entrenamiento que ahora mismo estudias, reubicas tu conciencia en la verdad:

Yo soy el goce, es el sentir esencial, la herencia natural de lo que soy.
Siento el goce cuando siento lo que realmente soy.

*

Este es un goce no dual. A largo plazo, la *experiencia de paz* produce una dulce y habitual sensación de goce interior no condicionado a lo que pase, un suave goce existencial, una alegría de Ser. Es una conexión constante con la seguridad intrínseca de conocer lo que soy, de no temer, de saberme libre de todo pesar y toda culpa. Es una sensación habitual de descanso en la existencia, una certeza de la amorosa realidad que desde el interior te ilumina. Sentir nuestra realidad es el único sentir auténtico, el sentimiento original solo interrumpido por la creencia en la separación.

El dolor de una falsa identidad

¿Y cuándo siento o veo dolor? ¿También sale de mi interior? Sí, pero no de tu Ser, sino de la creencia en que tú no eres el Ser y, por tanto, estás separado y solo. El dolor es la otra parte de la mezcla dual que establece el programa mental; representa lo añadido, lo que se opone a lo real. Dado que el placer, para el programa, está condicionado a la satisfacción de una carencia, el vacío forma parte del juego. Cuando ves o sientes dolor estás percibiendo la creencia en *la ausencia de amor*, convertido por el subconsciente en imágenes, historias y sucesos.

Cada vez que ves miseria, horror, violencia, cada vez que vives limitación, enfermedad, miedo, pesar y culpa, soledad y abandono, se está expresando la distorsión inconsciente de tu identidad y por ese motivo te sientes mal. Hay conflicto en ti. Hay contradicción. Hay una desarmonía profunda entre lo que percibes y lo que eres, cuya consecuencia sentida es dolor o sufrimiento, abandono, rechazo,

miedo, culpa... La conexión con tu centro afectivo esencial —Ananda[1], que se puede traducir como *éxtasis*— se ha perdido al creer en lo falso. Tu conciencia pierde el contacto con el único sentir, el sentir esencial que proviene de la realidad de tu Ser. Cuanto más crees vivir las pesadillas de dolor como la realidad última, más te pierdes en la ilusión y más dramatismo experimentas.

El dolor, en cualquiera de sus formas, es la principal trampa que usa el programa ego para hacernos olvidar nuestra realidad profunda y sumergirnos en la identidad vulnerable, en un cuerpo incapaz y limitado, en el falso y pequeño ser que creemos ser. Con el dolor y su inseparable compañero, el miedo, toda grandeza parece desmoronarse ante la aplastante vulnerabilidad.

Es preciso un entrenamiento mental para distinguir lo verdadero de lo ilusorio. En esto consiste el discernimiento. Lo que refleja la verdad de lo que eres es un sentimiento inequívoco de Ser, pura dicha. No es eufórica, ni nerviosa, ni siquiera intensa, simplemente se siente como un goce vital que se extiende sin fin y abarca tu experiencia completa. Es extenso en lugar de intenso. Es un atisbo de inteligencia infinita que te permite recordar lo que eres aún en este estado mental.

La consciencia de la verdad es saber que todo goce surge del mismo Ser, de su realidad profunda, en el centro mismo de la mente-corazón total. Es un goce esencial, inalterado por los dramas del mundo, tal como el fondo del océano no se ve afectado por el oleaje de la superficie.

¿Qué necesito para ser feliz?

Lo habitual es pensar que necesitas ciertas cosas para ser feliz. Estas cosas cambian según las culturas, la edad, las circunstancias y un microuniverso de caprichos personales. No obstante, y pese a lo evidente, las personas derrochan toda su energía, toda su atención y todo su poder en busca de aquellas cosas con las que pretenden que la alegría se instaure en su vida como en un cuento de hadas. Algunas personas creen que lo que necesitan es ser ricos, disponer de mucho dinero que les haga sentir por encima del bien y del mal. Como han llegado a creer que el dinero es la libertad, con el dinero esperan satisfacer esa sensación interior profunda de vacío, inseguridad, incertidumbre y miedo. Sin embargo, ninguna cantidad de dinero será suficiente para conseguirlo. La insatisfacción perdurará ya que, como hemos visto, es un programa mental básico para mantenerte interesado en conseguir más y más.

En los efímeros momentos de triunfo el miedo y el vacío parecen desvanecerse provisionalmente, apareciendo una frágil sensación de felicidad. En esos momentos únicos la mente programada se permite aceptarse plenamente a sí misma y al momento. La persona se siente agradecida, y entonces todo cobra sentido. Puede vivir desde un instante hasta cierto tiempo de reconocimiento fugaz, aunque totalmente inadvertido, de la vida sin miedo, del estado de Ser, de la felicidad real, pues lo que

[1] Así se denomina en la filosofía Advaita.

impera es la interpretación programada de la situación. Al poco tiempo regresa la profunda inseguridad habitual, y con ella el sinsentido. Por tanto, es habitual que cuando llegue lo bueno venga acompañado de un temor de fondo a que todo se pueda desmoronar en cualquier instante.

Otras personas creen que es en la pareja o en la familia donde encontrarán la paz y la felicidad que cada alma intuye posible. Sin embargo, tarde o temprano la dualidad vuelve a imponerse en las relaciones, vuelve a surgir el conflicto interno y a proyectarse el vacío en lo que está fuera. Surgen problemas por todas partes y finalmente, de nuevo, la experiencia de separación. También el sueño de la pareja idílica o de la familia feliz, tan profusamente difundido por la sociedad, se desmorona una y otra vez a nuestro alrededor, entre corazones deshechos y miradas atónitas que acaban desconfiando de la existencia del verdadero amor.

Hay personas que pretenden demostrar al mundo que tienen éxito en alguna faceta. Lo más habitual es que luchen por conseguir alguna cuota de poder, una parcela de seguridad, una reputación o una imagen social que les haga sentirse aceptables y seguros. Otros se dedican al arte e intentan crear sentimientos especiales a partir de sus obras. Los hay que se entregan afanosamente a intentar arreglar alguna de las omnipresentes deficiencias del mundo en la medida de lo posible. Nada de esto consigue cubrir la profunda insatisfacción de su interior ni liberarles del sufrimiento.

No saben que el goce está en ellos y no en lo que hagan o consigan. Por mucho que hagan o consigan, siempre habrá más. No hay fin en los intentos de consecución, de destacar, ni de reparar el mundo de las formas. No hay fin, porque es el mundo de los efectos, y está a su servicio. No saben que el goce es lo que ellos son, pues aún no tienen la voluntad profunda de saberlo. Intentan conseguir dinero, relaciones, poder o utilidad en el mundo como medio de su realización personal, como medio para sentirse en paz, bien con ellos mismos. Pero son ídolos que les distraen de la verdad. Entretenimiento.

No hace falta hacer nada para sentirte bien contigo mismo. Simplemente retira de tu mente los estorbos que te impiden sentir lo que eres. Si sientes lo que verdaderamente eres, te sentirás aquí y ahora perfectamente bien con la existencia, al margen de lo que parezca ocurrir ahí fuera.

Soy el goce,
está en mí.

*

Regresa a esta conciencia habitualmente, siente la verdad dentro de ti en cuanto puedas. Libérate así de las trampas y los ídolos del mundo. Desmonta la proyección programada en cada situación. El cielo que buscas está dentro de ti, nunca se fue y no depende de que busques nada que hacer ahí fuera. Este enfoque es este recuerdo.

Soy el goce.

Puedo pararme y sentirlo en este momento, en cualquier circunstancia. Ahora puedo dar prioridad a la verdad en mi conciencia y permitir que los miedos, dolores y culpas se disuelvan en una paz y una seguridad que va más allá de los males de este mundo. Porque he elegido la verdad, soy el goce.

Sintiendo el goce que soy, recordaré la verdad en mi conciencia más allá de los pesares que el tiempo ha proyectado. Entonces reconoceré el único sentir, la única experiencia real, la alegría de Ser. Y esta alegría se extenderá desde mí. Soy el goce.

Tal vez este sea el entrenamiento más importante de todos: el recuerdo de la alegría del Ser día a día, momento a momento; es momento para sentir una y otra vez que lo que soy es amor, goce puro, no como consecuencia de alguno de los avatares del devenir, sino como una realidad profunda e intemporal que corresponde al existir.

Al sentir esencial también se le podría llamar *agradecimiento esencial,* ya que es la respuesta sentida a la comprensión de la realidad profunda. Es un goce que despierta al saberme eterno, perfecto, inocente y libre. Soy el goce. Por tanto, mi capacidad de recordarlo es indudable.

En cualquier momento neutro, elige sentir la verdad. Párate y recuerda lo que eres.

Soy el goce.

Deja a un lado todo asunto de tu vida aparente, permítete sentir cómo se extiende el goce desde tu centro como respuesta a tu entrega sincera. Como un cálido reconocimiento de tu conciencia a la verdad más profunda, dedica unos minutos a experimentar el único sentir auténtico de tu esencia, tu única realidad trascendente. Descansa en tu ser. Estás recordando, estás despertando. Retira las barreras de tu percepción y tus pensamientos. Suelta las distracciones y entretenimientos. Profundiza en tu entrega al goce esencial.

El goce de Ser es el único sentir del que eres totalmente digno, la más sencilla prueba de la que puedes disponer de que eres esencia, espíritu, amor o vida en estado puro, más allá de la persona que crees ser. Y según te lo permitas, la prueba se convertirá en tu liberación.

Practica este enfoque cuando te creas en problemas, cuando te sientas miedoso e inseguro. Suelta todo y entrégate a recordar directamente en tu corazón Quién eres. Practica cuando tu cuerpo esté enfermo y la vulnerabilidad amenace tu experiencia de paz. Deshaz el victimismo entregándote al goce. Eres digno de que entre en tu casa. Claro que sí. Eres el goce.

Sentir lo que eres te permitirá sobrepasar las engañosas circunstancias de la vida, tal como un águila sobrevuela los valles, las montañas y los lagos.

Prácticas

Proceso del perdón en 3 pasos

Meditación

Relájate y suelta absolutamente todo. Déjate totalmente en paz.
Respira lentamente. Libera cualquier tensión en tu cuerpo.

*

Encuentra tu espacio interno de paz.
Libera cualquier tensión en tu mente.
Deja a un lado toda la historia.
Únete a tu corazón radiante, en el fondo de ti,
allí donde no hay temor ni conflicto.
Déjate en la quietud y el silencio.
Siente la luz en tu centro y deja que se extienda.

*

Sigue sintiendo.

Esto es un sueño y yo soy el soñador.
Soy la mente invulnerable.

*

Es por mi propio poder que experimento lo que experimento.
El conflicto que percibo, sea grande o pequeño, lo llame propio o ajeno,
de cualquier manera que lo perciba, es un sueño en mi mente.
Es una fabricación en mi mente surgida desde mi deseo de experimentar la separación.
Esta es la causa de mi experiencia conflictiva, y no la que creía.

*

Siente.

La separación nunca sucedió.
No hay herida.

*

La mente no puede sufrir daño ni hacerlo. No hay herida.

Nadie me ha hecho nada, nadie ha sufrido daño. La culpa no existe.
Lo suelto. Lo entrego.

*

El sueño que estoy soñando es inocente.
El soñador que soy es total y eternamente inocente.

*

El deseo de ser especial es totalmente inocente.
Perdono al sueño y al soñador.

*

Soy totalmente inocente.
Libero al mundo de todos mis juicios.
No necesito el sueño de conflicto, lo entrego.
El sufrimiento no tiene sentido.
Me libero de toda condena.
Entrego mi personaje.
Entrego mi mente.

*

Libero totalmente a mi hermano, pues es totalmente libre.
Me libero totalmente. Soy uno con él.
Soy libre.

*

Suelto, siento, soy

*

Soy uno con el Ser. Expreso al Ser en mi inocencia.

Me uno al ser en el silencio de mi mente.
Siento al Ser. Vivo mi total inocencia e invulnerabilidad.
Acepto la sanación que siempre proviene de la unidad.
Recibo la alegría de Ser, recibo el amor.
Me permito ser totalmente amado.

*

Agradezco. Expreso mi gratitud. Me permito brillar.
El amor y la alegría que soy se extienden a toda mi experiencia y a todo lo que soy.
Me doy.

*

Me expreso como Quien realmente soy en la forma, aquí y ahora.
Gracias, pues vivo en la Unidad y soy la expresión del amor.

Abandono toda expectativa, todo control de los resultados y me uno en total confianza al espíritu, agradeciendo el proceso.
Gracias, gracias, gracias.

*

Acepto la sanación.
Me hago consciente sintiendo el poder del amor y el goce de reconocer mi inocencia.

Soy el goce

Enfoque

Tras una distensión, recuerdo el sentir esencial,
el único sentir: el goce de Ser.
Respiro, suelto todo y siento:
Soy el goce.

*

Dejo que la verdad responda a mi invocación.
Entro a fondo en el silencio.
Me entrego.
Permito que se abra la flor del goce en mi corazón.
Disfruto de este momento.

*

El goce surge de mí, se expande en mí.
Gracias, gracias, gracias.
Soy el goce.

*

En cualquier momento puedo gozar solo por existir.
En cualquier momento me paro a sentir mi paz,
mi goce esencial, el amor que soy
y ver cómo el mundo y sus problemas
se vuelven insignificantes ante este reconocimiento.

Soy el goce.
El cielo está en mí.
Gracias, gracias, gracias.

*

Y cuando todo parece ir bien, en momentos de placer,
recordaré de dónde surge el goce.
Soy el goce.
El cielo está en mí.

*

Comparto este momento con la verdad.
Y el goce se extiende aún más.
Gracias, gracias, gracias.
Soy el goce.