La pareja especial....2
Prácticas....19
Recuerdo Quién Es, recuerdo Quién Soy....19
Lo que veo es una petición de ayuda....20
Comparar es separar....21

ENTREGA 27

La pareja especial

El juego del apego

En las relaciones de pareja la observación del especialismo se hace aún más evidente. Si tú me haces sentir especial, me amas. Si amas a alguien, le haces sentir especial. Este es el pacto. De hecho, le amas *porque* es especial, distinto a todos los demás, es único.

Tal vez ya hayas vivido bastantes relaciones. Puede ser que te encuentres con cierta sensación de frustración ante la extraña magia que ha hecho convertirse una y otra vez en sapo al príncipe o a la princesa, según te corresponda. ¿Por qué el amor se convierte en odio tan fácilmente? ¿Por qué lo que comienza como una amistad a toda prueba acaba como un combate de rencor?

Puede ser que, no obstante, la ilusión de encontrar a *alguien especial* sea aún más fuerte que toda la frustración por las dolorosas experiencias del pasado en las que te abriste a alguien.

También puede ser que atravieses, en un momento dado, por una época en la que te decidas a estar solo. "Más vale que me demuestre a mí mismo que no necesito una pareja, que puedo ser independiente emocionalmente. Puedo estar solo".

Precisamente al día siguiente, encuentras a una persona especial. Sientes una conmoción en tu interior. La química se dispara. Frente a la mediocridad y vacío que cada día vives, esta persona representa el cielo, pues ¡es especial!

Toda tu atención se dirige a ella. Tu inversión emocional aumenta al mismo ritmo que tus pulsaciones. La persona que has encontrado tiene una serie de aspectos especiales para ti que, sin duda alguna, deseas poseer. Tal vez estos aspectos tomen la forma de un cuerpo bonito, una interesante historia, un rasgo intelectual, un carácter fresco y original. Otras veces ni siquiera eres capaz de ver, descifrar o explicar cuáles son exactamente los aspectos que te hacen verla tan especial y atractiva. Simplemente sabes que lo es. Una persona especial que está ahí para ti. Lo sientes así. Pues así te lo das.

En tu subconsciente, aquellos aspectos psicoemocionales profundos que consideras que te faltan a ti mismo para ser especial, están representados en la imagen que el otro te ofrece, de un modo tan brillante como disimulado. ¡Por eso te parece tan especial! Porque tiene aquello que tú crees necesitar. Es como si esa persona dispusiera justo de lo que tú careces, eso que te haría *más especial*. Y toda tu bioquímica, programada subconscientemente, se dispara en pos de poseer aquello que tan

profundamente sientes que te falta, tal como el hambre te dispara hacia la comida, la sed hacia el agua fresca, y mucho más al fondo, el enamoramiento te lanza en pos de, supuestamente, tu corazón radiante.

A su vez, para que el encuentro sea completo, la otra persona ha de ver en ti algo lo suficientemente especial como para desearlo. Tu comportamiento, como dirigido por un *sistema operativo especial*, automáticamente se hace más amable y exuberante. Surge un nuevo personaje, refinado y especial para la especial circunstancia.

La relación es pura energía de mutuo deseo, la intensidad se puede cortar con cuchillo. Parece ser sensualidad, pero va mucho más allá. Es tu felicidad lo que está en juego. Crees haber encontrado el cielo. Quieres que el otro *sea tuyo* y deseas *ser del otro*. Algo programado muy profundo, en base a carencias, se ejecuta. Comienza la seducción. Comienza la posesión.

En las relaciones personales, todo el mundo reconoce abiertamente el afán de posesión como indeseable. "¿Poseer a otra persona? Eso es esclavitud". Pero de un modo latente, es *el alma de la seducción*, una cacería psicoemocional.

La seducción y el amor especial

La tentación del ego se siente como el profundo deseo de ser especial frente al otro. Y la tentación es seducción.

La seducción se caracteriza por una *conquista y explotación* de los aspectos especiales deseados en el otro, por una parte, y por una exhibición paulatina de los aspectos especiales propios, por otra parte. Ha empezado el intercambio de especialismo. Es como si pusiéramos un tenderete de nuestros productos especiales y comenzara una romántica y escondida mercadería. Por supuesto, en el tenderete ofrezco sólo mis cualidades especiales positivas. Hay otro paquete de cualidades, también muy especiales, pero no muy atractivas que, por ahora, será mejor dejar en la trastienda. El otro hace lo mismo, por supuesto.

Esta es el aspecto de marketing que caracteriza a la seducción, o si lo prefieres, esta es la seducción que caracteriza al marketing. Pues el mismo modelo mental se refleja tanto en un negocio como en otro, mientras haya un juego de necesidades por medio.

Además, conviene ir poco a poco. No se pueden *entregar todo* de golpe, es importante reservarse. Pues secretamente todos sabemos que el romanticismo es una cuestión de tiempo. Una vez que yo consiga *lo que quiero*, dejará de tener sentido, tal como si extrajese el mineral de una mina que inevitablemente terminará por agotarse. ¡Pero ahora no pensamos en algo tan desagradable! ¡Estoy enamorado!

Hay un pacto entre los dos pretendientes para intentar hacer lo más largo posible este proceso, toda una parafernalia mágica alrededor del romanticismo. Se suele imaginar como algo posible que el mercadeo del especialismo dure "toda la vida", como si la mina pudiera renovarse constantemente de su preciado mineral sorprendente y especial. El deseo de ser especial siempre ha de venderse a sí mismo como un reemplazo del amor eterno. ¿Qué clase de cielo sería uno con caducidad? ¡Resultaría demasiado evidente que el amor especial no es verdadero!

El matrimonio, en cierta manera, es como un imaginario sello de amor *eterno*. En fin, lo de eterno ha de matizarse con un "hasta que la muerte nos separe", pues todo el mundo sabe que la muerte está por encima de la eternidad, por supuesto.

Aun así, no temas. Uno se puede separar cuando quiera. "Hasta que la muerte nos separe, o en su defecto, un abogado". Pero por ahora, mantengamos las formas, al menos durante el enamoramiento.

Un pacto de amor especial

Te cases o no, hagas papeles o no, la exigencia fundamental del compromiso de la pareja es: promete amarme sólo a mí. ¿Te suena? Exclusividad. Un pacto de amor especial en exclusiva. Es un sello de propiedad del amor del otro, aceptado por ambos pretendientes. Soy tuyo y tú eres mío. Tu amor es sólo para mí, y el mío tan solo para ti. Dejaremos de brillar alrededor, y haremos nuestros rayos coincidentes. Te quiero para mí y me quieres para ti. ¡Y estamos de acuerdo en esto!

Cualquiera sabe, en lo profundo, que es imposible amar *sólo* a alguien, pues ¡la vida es amar! Pero el compromiso consiste en hacer absolutamente especial al otro, para que el otro, a cambio, te haga a ti absolutamente especial. Pues en esto consiste el cielo de la pareja especial.

Durante el encantamiento de *estar enamorado*, día tras día verificas que el otro ha hecho realidad tu sueño. Justo cuando creías imposible encontrar a alguien especial y... ¡ahí está, *todo para ti*! Puede ser que, antes de conocerle, incluso hubieras dado por terminada tu búsqueda del amor en este mundo, tras toda la frustración acumulada buscando lo que creías desear -ser especial con alguien especial-. Sin embargo, delante tienes palpitando la demostración de que no es así, ¡Has encontrado a alguien especial a quien amar especialmente y, por tanto, por fin puedes ser amado, ser especial para alguien!

¿Cómo ibas a amar si no mereciera *la pena*? ¡Con lo arriesgado que es! ¿Cómo desnudarte sin los incentivos adecuados? El amor es lo más peligroso del mundo, te puede destrozar, ya en el pasado tuviste que renunciar a él para no sufrir.

Pero ahora ¡el *cielo* ha llegado a tu corazón! Esa persona responde a tu sueño, es tal como la habías imaginado o mejor aún, pues el subconsciente parece saber mejor que tú *lo que quieres*. Pues, sin que puedas sospechar que tú fabricaste al otro a la medida de tu necesidad de especialismo -tus aparentes carencias-, ahí está el otro, satisfaciendo aparente y temporalmente *tu vacío interno*.

El príncipe o la princesa *es real*, está delante de ti. Ahora bailáis en vuestro *paraíso eterno* de amor especial. Se trata de una de las ilusiones más poderosamente ensalzadas por las canciones, los cuentos, el cine y la poesía de todos los tiempos. El amor especial ha llegado, ya nada más importa. Tu mago o maga particular conseguirá convertir tu vacío en plenitud, tu tristeza en risa y tu falta de amor propio en un constante recibir. ¡Te salvará!

El programa ego ha convertido a tu pareja en un dios de carne y hueso - ¡hmmm, mucho mejor! - que te hará feliz y te dará todo lo que necesites, pues te dotará de todo lo que te hace sentirte especial.

A la vez, tú has de conceder tus dones especiales al otro, de modo que cada vez te necesite más a su lado. Si el otro no te necesita, pierdes poder. Ha de ser adicto a ti, al menos tal como tú eres adicto al otro, o si es posible, algo más. Si no te necesita, corres el riesgo de que te abandone. Entonces, de nuevo aparecería el infierno de la soledad en tu mente. No, no. Hay que luchar para que el otro te necesite. Entonces, das lo mejor de ti, ocultando lo peor, pues en eso consiste la seducción, de nuevo en ofrecer una percepción selectiva de ti mismo, una fotografía atractiva de quien eres. Es la obra de teatro definitiva de tu yo ideal, con público y todo.

La mutua estrategia de alianza de poder va trazándose sigilosa, a ritmo de romántica balada. Todo está programado en la misma mente que somos. Todo encaja, al servicio del propósito que sirve. La seducción se constituye como un negocio de carencias, un intercambio de dones especiales que ata al otro y a la vez, te hace sentir dependiente del otro. Tú muestras tus productos y se los ofreces al otro, el otro te ofrece los suyos.

Cuando en este acuerdo comercial se reconoce una mutua posesión, una mutua dependencia, un poder recíproco, una mutua necesidad, entonces y *sólo entonces*, es posible la "confianza".

De la seducción a la confianza

La seducción da lugar paulatinamente a un proceso de normalización de la relación. Hay un intento por alguna de las partes de hacer todo más natural, honesto y sencillo. No vas a estar siempre representando la obra de teatro. A veces te apetece estar sin afeitar o salir sin tacones. Poco a poco, la experiencia del paulatino derrumbamiento de barreras frente al otro, el inevitable desnudarse cotidiano por fuera y por dentro, hace brillar el recuerdo del verdadero amor: surge la esperanza de la confianza.

Todos los dispositivos de defensa que habitualmente controlan tu trato con los demás, se relajan con el otro, poco a poco, a medida que se apacigua el enamoramiento. Uno se reconoce dependiente del otro y se entrega, en la ilusión de que el otro nunca dejará de verle especial. Sólo en confianza puedes sentirte *tú mismo...* aunque no tan especial.

Te estás entregando al otro. La entrega está tan profundamente relacionada con el amor, y deseamos tanto que este amor sea verdadero, que es inevitable que la esperanza profunda de ser aceptado tal como eres, sin más, tarde o temprano, trasciendan los mecanismos constantes de seducción que te obligaban a mostrar exclusivamente tus aspectos preciosos y especiales.

La obra de teatro no se puede mantener eternamente. Además, no hay motivo, pues la verdad es que, pasado cierto tiempo, el otro ya no te resulta tan especial. Y tú mismo sabes que ya tampoco resultas tan original y novedoso para el otro. Al fin y al cabo, sois personas normales y corrientes.

Reclamas ser aceptado tal y como eres. Y a la vez, renuncias a ver especial al otro. El encantamiento toca a su fin. El pacto mágico se resquebraja en búsqueda de una confianza para la cual no hay base psicológica, pues la creencia en la carencia permanece.

Todo *lo especial* es incapaz de soportar el paso del tiempo. Tras toda ilusión lleva, antes o después, a la desilusión, tal como el olor a coche nuevo sólo dura unos meses. El mundo de lo especial está sembrado de deseo y frustración. Pues lo temporal es cuestión de tiempo. Y como ya sabes, el deseo de ser especial es la semilla del mundo temporal.

Poco a poco se transluce, más allá de las ilusiones eufóricas del principio, que el miedo, la culpa y el vacío permanecen igual. La misma carencia que dio origen a la alianza estratégica, aparece ahora de nuevo, rondando como un buitre en torno a la mutua dependencia establecida. Surgen las disputas, desacuerdos, manipulaciones y críticas. El rencor comienza a trazar su red.

De la confianza al control

El enorme peligro de exponerse al amor comienza a hacerse patente. Toda la confianza entregada previamente se revela ahora como un riesgo, pues el otro aprovecha tu vulnerabilidad para ejercer su poder, tal como tú haces lo propio, aunque sea *en defensa propia*. ¿Quién empezó primero?

Frente al apego, aparece una sensación de rechazo al otro. Al principio son sólo pequeños detalles que el programa mental atesora en contra del otro. Pero gota a gota, sin que te puedas dar cuenta, el programa te irá haciendo degenerar tu percepción del otro. Se suman los detalles. Los pequeños acontecimientos presentes están relacionados subliminalmente con agravios de tu pasado, y traen más dolor del que podría esperarse. Está todo entrelazado, relacionado con otras personas, con otras situaciones y con lo profundo e insondable, de modo que tu rencor u odio hacia la otra persona va aumentando. Ahora es todo culpa del otro. Está arruinando tu vida. Te sientes constantemente torturado por el otro.

Ves al otro como una amenaza para tu especialismo, para tu personaje, para tu falso yo. Pues la relación, al caducar la magia externa -la química inicial- y al profundizar en lo cotidiano –crudo y

mediocre-, amenaza ahora tu sensación de ser especial y, por tanto, te lleva inevitablemente al conflicto.

Lo que realmente te duele es que *el otro amenaza tu especialismo*. A ti y a todos nos duele lo mismo.

Además, te pesa la dependencia. El apego inicial ha saltado a la polaridad contraria, y ahora te sientes aprisionado. Si bien sientes que le necesitas, el otro te hace su esclavo, te molesta, te limita, te agobia, te produce obligaciones y te abruma su debilidad. Mas, te odias a ti mismo al sentirte tan incapaz de amar, y a la vez, tan débil en tu dependencia. Eres un adicto. Pero, sin embargo, la culpa es del otro.

Habías fabricado una imagen del otro capaz de darte lo que necesitabas y ahora él no parece cumplir con el papel que le habías asignado. Te sientes traicionado, defraudado, desilusionado. "Me ha engañado, no es esta la persona de la que me enamoré". Te sientes estafado. El otro se suponía que debía llenar tu vacío, pero ahora parece ser *la causa de ese mismo vacío*.

Pues el objetivo de la relación estuvo fijado en hacer del otro el sanador de mi carencia, mi dios privado, mi ídolo de barro con nombre propio e historia.

El otro espera lo mismo de ti. Y tú lo intentas. Intentas *sanar al otro* según lo que *tú juzgas* que es lo bueno, según la percepción programada a través de la cual le miras. Intentas salvarlo, fracasando día tras día, tal como está destinado al fracaso cualquier intento de ser especial. Pues el salvador es, igualmente, un intento de ser especial. Ambos os reconocéis víctimas de la traición del otro e incapaces de sanar al otro.

¿Traicionado por quién? La imagen de la que te enamoraste era una fantasía, producto de las carencias inconscientemente auto-atribuidas. Hiciste encajar a tu reflejo de luz en una imagen ilusoria que el ego fabricó desde *el especialismo que te falta*. Y al amar a *una imagen del otro*, dejaste de amar.

Ahora la relación se fundamenta en el control. He de conseguir que el otro vuelva a ser la imagen que yo imaginé, pues me consta que *ya lo conseguí* por un tiempo. El incentivo de regresar al paraíso perdido puede hacer que la relación de sus últimos coletazos, todo ello salpicado de conflicto. "Debo moldear a otro según mi recuerdo de lo especial. He de corregir al otro para que sea adecuado y aceptable para mí. Es lo mejor para él, pues no puedo abandonarlo. Por tanto, voy a repararlo."

Pero el control no sólo se fundamenta en fabricar *un otro* a mi medida. Además, hay por ahí un sinfín de *otros* que podrían también resultarles especiales a mi pareja. Es fundamental evitar volver a sentir la amarga experiencia del abandono.

La carencia fundamental que caracteriza al ego se muestra igualmente en la constante competencia y rivalidad con los demás para ver quién es más especial. Los celos han aparecido. El control debe de hacerse más estrecho, pues de no ser así, todas esas personas que amenazan a mi relación especial podrían llevarse mi tesoro, mi droga, mi apego sagrado, mi espejo narcisista y mi necesidad de salvar a alguien.

A partir de este momento, la relación puede ser más o menos cruel, más o menos esclavizante, más o menos violenta, pero de cualquier modo estará sometida en alguna medida al control, el ataque, el sacrificio por el otro, la dependencia, el intercambio de culpas y la falsa lealtad escondida bajo el miedo a la soledad y el apego.

El amor ha acabado. Ha muerto. Estás atrapado. En definitiva, el ego ha conseguido su propósito: te sientes incapaz de amar, incapaz de ser quien eres. ¡Pero especial, de nuevo!

El juego del apego

Evidentemente, no todas las parejas son así. Pero todas tienen algo de lo que aquí se ha descrito, pues en todas ellas está funcionando el deseo de ser especial. El objetivo de este capítulo es reconocer el funcionamiento del programa que te hace buscar el cielo a través de encontrar alguien que te haga especial. Se trata de darte cuenta de la diferencia entre el apego y el verdadero amor.

Apego -la aplicación del ego-, es hacer de la necesidad y de la adicción, un amor especial que crees necesitar. De tu imaginaria necesidad de ser especial, surge una imaginaria necesidad del otro totalmente codificada en miedos y deseos viscerales e impulsivos. Muy intensos. Muy extremos.

El apego es el mantenimiento de la necesidad de ser especial.

Para que te vivas como un personaje especial, el programa usa dos medios fundamentales: uno es tú pasado, la memoria en la que se sostiene toda tu historia, a la cual has de recurrir una y otra vez para recrear la ilusión de que eres alguien especial.

El otro medio es la relación especial, en donde otra imagen personal ha de recordarte que eres especial una y otra vez hasta satisfacer un vacío de identidad... que no es posible llenar.

Únete ahora a tu corazón radiante. Despierta.

Puedes sentir ahora mismo que no necesitas más ejercicios de diferenciación, adoración y autoafirmación del yo falso.

Ya pasó.

*

Puedes elegir que el objetivo de tu relación deje de ser fabricar un yo especial.

Puedes vivir tu relación como una expresión de unidad e incondicionalidad.

Puedes poner tu relación al servicio del perdón, de la total aceptación interna del otro, del reconocimiento del Ser en el otro para reconocerlo en ti mismo.

*

No necesitas ser especial.
Porque ya eres amor total.
El otro eres tú.
El sentir entre vosotros eres tú.
Eres la electricidad entre los polos, eres el sintiente.

*

Relaciones alteradas

Todas las relaciones de este mundo son especiales, ya que este es el mundo del especialismo. Puedes incluir a las plantas de tu terraza, las cuales amas especialmente, tu mascota, la cual te ama especialmente, toda tu familia, tus amigos, tu pareja e incluso tu jersey viejo, ese que buscas especialmente. En todas ellas esperas encontrar algo que te de la felicidad, placer, reconocimiento, una identidad especial que te complete, el origen externo de tu cielo privado.

En realidad, deseas el corazón radiante, tu felicidad natural, que no es sino el verdadero amor de tu Ser del cual te crees separado. Pero el deseo de ser especial te confunde con alguien separado, y por tanto crees que necesitas completarte en una relación especial con alguien especial.

Idolatría significa convertir a Dios en una figura de barro.

La relación especial reemplaza a Dios por una forma concreta, que es la que te hará feliz. De tal modo se experimenta una forma especial de amor, condicionado, apegado y posesivo. Es el amor especial.

El amor especial

La relación con tu Ser es la relación de todo con todo. Su expresión es libertad pura, Amor sin límites en constante y eterna expresión siempre nueva en el ahora sin tiempo, una expansión ilimitada, un sentir infinito, un brillo que se extiende sin fin al darse eternamente.

El amor especial reemplaza el verdadero sentido del amor por la relación de *lo separado* con *lo separado*, cuyo sello es el apego, la necesidad, la propiedad y la manipulación. Esta alteración de la relación esencial o natural, la llamaremos, en plural, relaciones especiales[1]. En ellas no es posible hacer

[1] Tal como son llamadas en Un Curso de Milagros.

encajar *amor y libertad*, indicativo claro de que algo aquí no es *natural*. ¡Pues amor y libertad en verdad es lo mismo! Se trata de relaciones de *amor especial.*

Amor y libertad es lo mismo.

El amor –tal como tu ser- ha sido, perceptivamente, distorsionado por el ego, se ha fragmentado para que parezca polarizado, algo que funciona en lo separado, y de tal modo se han proyectado en tu conciencia una suma de atributos especiales que condicionan tu amor. Son los aspectos conscientes e inconscientes que te harán ver amable a una persona, una situación, un lugar. Estos atributos determinan tu sentido de belleza, de bondad y de inteligencia. Son las condiciones para tu aceptación en cada momento, y por tanto, condicionan tu amor. Tu expresión ha quedado programada, normalizada. Los atributos especiales definen y distinguen tu proyecto vital personal, tu yo ideal, tu búsqueda personalizada del *amor*.

Pero lo cierto es que el amor, al ser condicional, ha *dejado de ser amor*. Pues la cualidad esencial del amor es, precisamente, que no tiene límites. No te dejes llevar por la confusión a donde te quieren llevar *los grados*. No hay grados en el amor. O lo expresas, o expresas otra cosa inventada basada en juicios.

El amor es amor cuando es invulnerable, sin límite, juicio, sin necesidad ni reciprocidad.

El *amor especial* no es amor en absoluto, sino apego. Pues lo que crees amar son atributos, ídolos, características que has juzgado como buenas y especiales. Y dependes de tu propio y voluble juicio para amar. Ahora sí, ahora no. A ti sí, a ti no. Hoy me gusto, hoy no.

Un amor desconectado de todo no es amor.

El amor ha quedado determinado por los juicios programados en tu mente. En tal condicionamiento, todo parece indicar que el amor, efectivamente, juzga. En tal programación mental se imagina a un dios juzgador, una especie de amor *que juzga y castiga*.

El deseo de ser especial es la creencia de que el amor juzga.

Odio especial

Igualmente, cuando una persona te cae mal desde hace tiempo, o cuando estas enredado en remolinos de resentimiento, odio, victimismo, dolor, decepción, pena, temor o culpabilización con una persona que, aunque no te caiga *tradicionalmente* mal, en cierto momento te haya sentado peor que una indigestión, ya sea alguien cercano o no, y sin tener en cuenta como clasifiques tú la relación –podrías incluso pensar que la persona con la que en este momento te sientes así es a quien más amas en el mundo-, en mayor o menor grado, te parezca o no circunstancial, sin importar nada de nada lo que puedas pensar o creer al respecto, lo cierto es que en ese mismo instante, estás estableciendo una *relación de odio especial*.

Vemos ciertos atributos como odiosos o despreciables en *el otro*, y, por lo tanto, de nuevo, el amor que eres se ha visto condicionado, programado por tu propia condena, *adicto a tu propio juicio*, encerrado en la percepción programada. Sufres entonces la consecuente sensación de aislamiento, soledad y desamparo que produce el resentimiento, seguido de una profunda culpa por confundirte con el odio.

En este momento tu relación con el otro es de odio especial. Pero es toda tu experiencia, tu emocionalidad, tu expresión, la que está implicada. Es tu relación con la vida la que es de odio especial. Tu relación eterna con Dios, con tu esencia, con tu Ser, contigo mismo, aparece en este momento como una relación especial de odio. Este es el aparente poder que tiene la percepción programada.

En el odio –en la ira- sientes miedo. Creas una barrera de falsa fuerza, mientras tiemblas por dentro. Das gritos de imposición mientras te lames la herida por dentro. Aparentas fuerza donde sólo vives debilidad. Te sientes especialmente perjudicado, víctima del otro, y por tanto de la vida. Te ves vulnerable, como alguien amenazado, el temor hace presencia y la necesidad de defensa y estrategia no te permite un instante de reposo en tu agobiante y frenético pensamiento programado en la guerra.

Aspectos no perdonados

¿De dónde ha salido esto? Lo que en tu experiencia forja las relaciones tanto de amor especial como de odio especial, es la proyección de aspectos subconscientes no perdonados que, oportunamente, aparecen en tu consciente según un guion de experiencias de lo separado.

"¿No perdonados? ¡Pero si yo ya perdoné a X en marzo del año pasado!"

No te resistas. El hecho de que tu pensamiento programado asocie cierta situación pasada con el presente, en la que crees *haber hecho algo en tu subconsciente*, no significa que tú tengas ni una somera idea verdadera respecto al proceso que obra tu Ser en tu mente mediante el perdón. "¿He perdonado ya esto? ¿Me iluminaré en esta vida? ¿Estaré ya en grado 650? ¿En qué dimensión estoy?"

Detente. Deja de juzgarte.

*

No puedes evaluar en qué grado estás, tu camino no es evaluable. El proceso del auténtico perdón espiritual no lo puedes controlar con ese pensamiento programado que, precisamente, es lo que sirve de barrera entre lo real y tú.

Los aspectos no perdonados son juicios profundos, asentados como creencias protegidas y deseadas, que forjan un mundo de especialismo en el cual te has instalado para vivir tu experiencia separada. Y todo ello, usando el perfecto poder de la mente del que eternamente dispones. Todo ello para tu propio goce y deleite.

Los aspectos no perdonados son aspectos que llamas *buenos o malos*, aún inobservados, y que cimientan tu emocionalidad personal. Son aspectos especiales que forjan tu mundo juzgado y alimentan tu intensidad, tu polaridad, tu deseada vivencia del extremo.

Surgen constantemente en tu camino, en el orden exacto y preciso, para que decidas entre seguir viviendo en esa limitada percepción o saltar a un nivel superior de experiencia del amor. ¿Ilusión o verdad? ¿Esclavitud o libertad? ¿Programa o experiencia? ¿Juicio o amor?

Lo que te parece especialmente bueno, pero no puedes aceptar como propio en tu imagen actual de ti mismo, viviéndolo por tanto como una carencia a satisfacer, como un objetivo vital, es un aspecto que forjará relaciones de amor especial. Será aquello que *necesitas* para fabricar tu yo ideal, tu *yo separado futuro y especial*, en el que tanto te has empeñado en *crear y creer*.

Lo que te parece especialmente malo y, por tanto, no puedes aceptar en tu mundo mental, forjará relaciones de odio especial. Son aspectos que proceden de tu profunda creencia en el mal, aparecerán de distintas formas y modos entrelazados en la normalidad de tu vida personal.

Este es el movimiento de atracción y repulsión que dirige el ámbito completo de tus relaciones, desde tu actitud con tu hijo hasta el modo como sonríes a un vecino al cruzarte con él en el ascensor.

En tu interior, lo que eterna y naturalmente mente es una relación armónica de todo con todo, aparece fragmentado en conceptos, aspectos, creencias o juicios. Son pensamientos que se han separado al haber sido polarizados, demonizados o divinizados, según una estructura de juicio, como una rejilla o filtro de especialismo, que tu subconsciente se encarga de mantener viva en la memoria.

Sientes amor especial ante las idealizaciones o ídolos positivos.
Sientes odio especial ante las idealizaciones o ídolos negativos.

Esta es la estructura de la dualidad, la base misma del conflicto. Todo ello es un mismo y único conflicto:

No te has perdonado a ti mismo el deseo de ser especial.

No te has perdonado, pues crees que realmente te has separado del Ser. No te has perdonado, pues permanece *la condena a ti* mismo. Y así *te condenas a vivir la separación* en la conciencia. Y por tanto, esa separación se proyecta en todas las relaciones, las cuales están establecidas en base a un sinfín de juicios inescrutables, condenas proyectadas. No, no es necesario que analices los juicios. Tal vez sólo al principio necesites cierto cálculo antes de abrirte a experimentar.

En realidad, todo esto se siente. Al sentir los reconoces. Reconócelos. Son todos iguales. Están en todas partes. Date cuenta, permítete experimentar la observación de esa estructura. Desde una total inocencia, siempre *bien acompañado*, permítete sentir tu darte cuenta de que toda esa estructura es el condicionamiento que te esclaviza a ti y a todo lo que ves, pues todo ello eres tú mismo. El discernimiento del corazón no analiza, ve claramente lo que hay. Ofrécete unos segundos de silencio mientras observas los juicios. No permitas que la culpa intente hacerte aprender. Recibe la ayuda de la paz en toda tu observación de lo falso.

Todo eso está en tu mente. Todo eso está ahí para servir tu propósito. Todos esos juicios y programas están honrando tu experiencia deseada, tal y como lo has deseado. Todo eso está en tu poder.

Ahora puedes elegir de nuevo y liberarte.

Sanar la relación especial

¿Significa esto que debo abandonar todas mis relaciones especiales? ¡No, claro que no! Eso es imposible, aquí todo se configura en relaciones especiales. No te llevaría a ninguna parte intentar cambiar el mundo que percibes con tus propias manos. ¿Quién sino un personaje especial estaría intentándolo?

No se trata de lo que hagas con tu cuerpo. Es más, en el intento de ser un personaje *tan especial* que no tuviera relaciones especiales, tu sufrimiento podría ser aún mayor. ¡Tal cosa no existe! Se trata de darte cuenta, no de lanzarte a una nueva guerra.

La respuesta debe darse en tu conciencia. En ello consiste la práctica. En tal práctica es donde todo cambiará radicalmente a favor de tu libertad. Pues todo lo que hay es experiencia. Todo es conciencia.

Las relaciones especiales no necesitan ser destruidas. De hecho, nada necesita ser destruido. Esto no va de guerreros en absoluto. Tanto las relaciones especiales de amor –personas a las que consideras especiales porque, más o menos, las quieres- como tus relaciones especiales de odio –personas a las

que consideras especiales porque, más o menos, las rechazas-, tienen una sola respuesta por parte del amor: el perdón.

¿Cuál es el objetivo de la relación? ¿El otro debe de atender mis necesidades? ¿La relación gira en torno a la necesidad? ¿El otro debe responder a una imagen que yo he fabricado de él? ¿Qué es entonces el amor? ¿Exigencia e intercambio? ¿Un negocio de carencias?

No. Tú eres amor. El otro es uno contigo en ti. No eres un polo en la relación. Tú eres la relación misma, la electricidad entre los polos. Tú eres yo y tú. Eres el *yotu* completo y todo lo demás con todo lo demás completo. Y eso sólo lo puedes experimentar. ¡Porque tú eres experiencia pura! ¿Recuerdas? Eres la experiencia del Ser. Te habías confundido persiguiendo un objetivo que necesitaba de constante defensa a costa del otro y del todo.

El amor es experiencia pura, expresión, relación sintiéndose a sí misma. ¿Por qué negarte a sentir esto? El amor sólo se expresa en la aceptación total de este momento tal y como es, con todo lo que incluye. Y si la otra persona está en tu momento ahora, *ella es la relación de tu vida*.

Una persona que está en tu presencia, es la relación de tu vida.

Ella es la relación con la Vida, pues está en tu mente, está ahora en ti como la expresión de tu experiencia tal y como la deseas. Ella es una representación de tu relación con el Ser. Ella es, más allá de tu percepción y tus pensamientos, tu *relación actual* con el Ser.

El amor hará brillar tu corazón cuando abandones toda imagen predeterminada del otro y le veas tal como es, siendo la libertad misma, un fluir, una expresión de la mente, de tu mente, totalmente libre de tu percepción, de tu pasado y del suyo que tu imaginas. Le ves como la luz, la expresión del Ser.

¡Le ves al fin! Y verle como Quien realmente Es significa bendecirle.

*

En lugar de fabricarte, te acepto

Vives la relación entonces, en lugar de vivir una imagen. Le conoces al otro como amor puro y sin atributos junto a ti mismo.

Y entonces sientes la relación. Sientes la verdad más allá de las apariencias, más allá de las capas de pensamiento programada, más allá de las estructuras de especialismo y juicio. Experimentas al otro, pues experimentas la relación. ¡Sientes el amor! Y, por tanto, expresas Quien eres.

Y al verle como quien realmente es, verás en él lo que tú eres, y así lo recordarás. Pues estarás recordando la relación con el Ser más allá de tu relación especial, *sin necesidad de cambiar nada* en tu relación especial.

Efectivamente, puedes reconocer tu Ser en el otro, pero sólo si te das cuenta de que no necesitas ser especial. De otro modo, permanecerías eligiendo experimentar la separación en lugar de sentir la verdadera relación.

Al perdonar, sueltas tu imaginaria necesidad de ser especial. Eliges algo distinto. Te unes a tu corazón radiante, y con él no puedes sino expandirte más allá de tu *yo especial*.

En silencio, sueltas tu herramienta mental, y permites que el corazón radiante te extienda como el yo del espacio. Sueltas todo control del momento y te permites ser sanado. Te alineas con la incondicionalidad del espíritu y te unes a él.

Escúchale:

Déjame por un momento tu capacidad creativa, tu herramienta de experiencia,
déjame tu mente libre y limpia por un instante para que juntos podamos extender amor.
Déjate en la unidad y recibe un regalo.
Compártete un instante conmigo, obremos juntos un milagro.

Y te extiendes. Tu yo del espacio luminoso sale de sus fronteras y se extiende, tal como tu sentir se libera. Eres el yo del espacio. Sientes que rodeas al otro.

*

Dejas de fabricar al otro, para verle tal y como lo ve el Ser, tal como es: amor puro, más allá de todas las formas.
Mente experimentando en total libertad, un niño jugando, un niño que eres tú.
El otro es la expresión de ti mismo que se hizo necesaria para que vivieras la separación.
Pero somos relación.

*

Al unirte a tu corazón radiante, ahí está también ese al que llamas el otro. Es uno contigo.
Al extenderte hasta abrazarle totalmente, y permitirle totalmente, reconocerlo totalmente en ti, de esta unión surgen más luminosidad, más espacio luminoso que se extiende en todas direcciones.

Pura creatividad, pura extensión, pura expresión de tu Ser.

*

Ahora sientes la aceptación. Ahora sientes el poder de la unidad. Sientes el perdón. Pues reconoces que el otro es uno contigo. La misma mente, la misma unidad de experiencia, la misma relación, el sintiente, el espacio, el experimentador. La Luz.

*

Amas al otro cuando le ves totalmente inocente, libre, inofensivo, cuando le aceptas totalmente. Amas cuando eres aceptación y sientes en tu mente la unidad, pues no hay rozamiento con lo que es, no hay oposición al otro ni a este momento. Recuerdas la incondicionalidad de tu corazón radiante y te reconoces como amor puro, en relación.

Soy la relación.

Te extiendes entonces en el yo del espacio, y envuelves al otro, te unes mentalmente al otro, sintiendo que sois lo mismo en la inocencia, la libertad, el amor y la unidad.

El objetivo de la relación

El auténtico amor es todo lo contrario al apego especial. Para el amor verdadero no hay diferencias, no hay nadie especial, no hay mejores ni peores, pues el amor permanece presente más allá de la variable de la forma o la utilidad. El amor se expresa como aceptación presente, ausencia de temor, total confianza en este momento y en el proceso de comprensión que constantemente está sucediendo en el ahora, que es tu verdadera vida.

Tus relaciones especiales se convertirán en relaciones sagradas cuando las compartas con el espíritu y las dediques, mediante el perdón aplicado de corazón, a la aceptación total del otro y de ti mismo.

No es casualidad que el otro esté frente a ti, que haga el camino contigo. Le has llamado a tu lado. Y en esa misma llamada, nacida de la carencia en la que creías experimentarte, hay otra llamada aún más profunda y compartida con tu realidad, una oportunidad para reconocer la locura en la que estaba basada la relación desde el punto de vista del ego. Puedes hacer cambiar tu relación ahora mismo. ¡ Puedes sanarla!

¿Qué eres tú sino relación? Haz de ella un camino de encuentro cuyo único y constante objetivo sea la aceptación del otro en tu corazón, una relación cuyo único propósito es perdonar, una relación perfectamente enfocada en recordar lo que en tu mente está sucediendo y reintegrar la cordura en tu conciencia.

Haz de tu meta la aceptación - la unidad mental-,
en lugar de la lucha por el especialismo –la separación mental-.

Si en verdad tomas esta decisión, ya no estarás solo nunca más. El amor verdadero –el maestro interno que es tu Ser- acudirá a tu invocación en cada momento de distracción, olvido y carencia. En cada exigencia al otro, en cada momento de soledad, en cada expectativa frustrada, te ayudará a recordar cual es el verdadero objetivo de la relación: la experiencia del amor.

El verdadero objetivo de la relación es la experiencia del amor.
La relación es la expresión del amor.

Tu felicidad no te la puede dar nadie. Tu felicidad es el reconocimiento del amor que eres. Y en la relación tienes la *sagrada oportunidad* de expresarlo para así recordarlo. Pero el ego –el software antiguo- intentará que creas que amar es hacer sentir al otro especial a cambio de sentirte especial con él. Es una inercia, un programa mental, un pacto de sufrimiento en el que *todo el mundo* anda confundido. Pues se trata del mundo que está ahí para que tú experimentes la separación. No naciste tú en ese mundo, sino que ese mundo nació en tu mente, junto a tu deseo de ser especial.

Ni siquiera tienes que dejar de hacer lo que normalmente haces con el otro. Date cuenta simplemente de lo que *verdaderamente* es amar y no te olvides de ello: haz de tu relación un proceso de perdón. Pues el perdón es el puente a la aceptación -no oposición, no juicio, no exigencia- y sólo en la total aceptación interna tiene sentido una relación, pues en ella se reconoce la unidad esencial que subyace más allá de lo visible. ¡Y ese es el sentido de la relación! ¡Expresar el goce de la unidad!

Toda relación tiene un propósito sagrado: experimentar la unidad, expresar el amor, expresarte,
pues sólo de este modo puedes ser feliz.

La persona con la que mantienes cualquier relación especial está ahí como una representación de tu creencia en la separación, un símbolo de tus deseos subconscientes.

No le veas como un cuerpo, sino como un pensamiento tuyo, un aspecto de tu mente que dejaste afuera.

*

Inclúyelo de nuevo, reconócete en él, mas no en su forma, sino en la mente que sois en pura relación.

*

Vuélvelo a aceptar en tu corazón una y otra vez con la ayuda del recuerdo de tu Ser.

*

Reconócelo como el brillo de tu corazón radiante.

*

Reconócete como experiencia pura. Reconócete como el brillo del Ser.

*

Relación = libertad

En cuanto te sientas falto de libertad, dásela al otro, libérale totalmente para gozar de nuevo de tu libertad. Pues si miras honestamente en tu interior, verás que se la estabas arrebatando en nombre de una imagen especial. Si respiras un instante y te acercas, aunque sólo sea un poco, a la paz de tu corazón radiante, donde vibra tu verdadero deseo, sabrás que no necesitas ser especial.

Así reconocerás en tu interior la auténtica libertad. Simplemente quédate en paz renunciando a todo lo que creías que el otro debía ser, debía tener, debía hacer. Así renuncias a tu necesidad de ser especial. Déjala a un lado y únete al otro en tu corazón radiante. El amor que eres vendrá en tu ayuda para que recorras la experiencia del perdón a la luz de la verdad.

Es un camino. No importa si lo ves largo o corto, pues no eres del tiempo. Eres mente. El tiempo es la ilusión que te separa de la experiencia. Lo has inventado para eso, como la mente que eres. Pues sólo olvidándote de que eres mente te podrías sentir solo. Sólo *olvidando* podrías creer que el tiempo es demasiado largo.

Puede que en cuanto cambies el propósito de tu relación sientas miedo, pues el ego se verá amenazado. El trabajo con la relación es verdadero y profundo. Es la sanación de la mente. Pero si llegas a sentir el poder de tu amor, aunque sea sólo *por un instante*, poco a poco tendrás ayuda y sustento para el proceso de liberación de tu corazón. Pues ese es tu verdadero deseo, mucho más allá de la ilusión de ser especial.

Bajo ningún concepto aceptes maltrato y sufrimiento, pues el amor jamás te exige sacrificio. Trátate con todo el amor a ti mismo que puedas concebir, e igualmente relaciónate con todo el mundo con la máxima amabilidad que puedas sin salir de lo que a ti te parece razonable. A veces sentirás que tienes que quejarte, que es inevitable enfadarte. No dejes que la culpa haga presa de ti. No creas que debería de suceder algo distinto a lo que sucede exactamente así. Se uno con tu queja y con tu enfado. Siente. Ábrete a sentir. Déjate sentir. Permítete sentir y deja que se extienda totalmente tu sentir. No te concentres en los pensamientos. Son todos falsos. Sigue sintiendo, sigue liberando al sentir, sigue permitiendo tu experiencia. En contacto con tu total inocencia, poco a poco vuelve a tu corazón radiante, sal a flote por encima de cualquier creencia en tu vulnerabilidad. Sacúdete el polvo de tus manos y sigue adelante.

Soy mente invulnerable. Todo ha sucedido según mis deseos.

Poco a poco entenderás que estás convirtiendo cada relación especial en una relación de unidad con este momento. Poco a poco sentirás que cada sufrimiento se transforma en una lección de un nuevo aprendizaje que siempre termina apuntando a tu corazón radiante de amor.

El amor, tal como lo entiendes en cada momento, produce tu deseo de hacer lo mejor posible. Pero el amor no es programable, no se puede predeterminar, no es un código de comportamiento, no atiende dogmas y no se puede capturar en normas. Sólo se expresa en presente, desde tu conciencia Yo Soy, desde la honestidad de vivir quien realmente eres.

Independientemente de lo que pase afuera, e incluso si te has separado del otro en el mundo social, ocúpate de recordar el propósito auténtico y profundo de esa relación: la unidad interna, la aceptación. Pues las relaciones están en la mente, y en ellas encuentras el escenario de expresión de tu propósito.

¿Desearías hacer de tu vida una expresión de amor?

Tu propósito, que es tu sentido y tu significado, ha de ser coherente con tu Ser. Y eres amor.

Eres amor. Nada especial, sencillamente amor.

Prácticas

Recuerdo Quién Es, recuerdo Quién Soy

Enfoque

Creo en mi hermano

Ahora despierto a la verdad.
Soy totalmente inocente,
y por tanto, él es totalmente inocente.

*

Es libre. Recuerdo Quién Es.
Soy libre. Recuerdo Quién Soy.

*

Somos una misma mente soñando.
Los sueños, sueños son.
Me uno al Ser ahora.
Yo soy Amor. Él es amor.
Somos el mismo Ser.

*

Creo en mi hermano. Creo en mi Ser.
Extiendo mi luz,
hasta abrazarle en mi corazón.
Recuerdo Quién Es.
Recuerdo Quién Soy.

*

No permitiré que el miedo se interponga entre tú y yo,
entre el Ser y mi conciencia.
No tengo nada que temer.
Recuerdo Quién Soy.
Recuerdo Quién Es.
Somos el mismo.

Lo que veo es una petición de ayuda

Enfoque

Lo que veo es una petición de ayuda.
Si no la reconozco, es porque me niego a darla.
Si no la quiero ver, me niego a recibirla.
No cerraré las puertas al amor en mi mente.
No puedo sino responder dando amor
a las súplicas de amor que he proyectado.
Elijo sanar mi percepción.

*

Lo que veo es una petición de ayuda.
Y más allá solo hay amor.
Ayudarte es recordar la verdad en ti.
Ayudarte es reconocerme.
Elijo sanar mi percepción.

*

Ésta es la auténtica ayuda
que yo me pido y que yo me doy.
Dar y recibir se funden,
al dar ayuda me abro a recibirla,
al recibirla, la doy.

*

Elijo cambiar mi percepción.
Perdonaré y veré esto de otra manera.

Comparar es separar

Enfoque

Renuncio a la soledad

Comparar es separar,
diferenciarme y distanciarme,
un deseo de ser especial, de separarme.
Creo quedarme solo y echo en falta mi Ser.
Creo carecer de lo que el otro tiene y yo no,
¡Maldito! Me lo ha quitado.
Comparar es soledad.

*

Comparar es batallar pues él me quiere anular
y veo necesario ganarle para ser "completo" sin él.
Compara es competir.
Comparar es separar.

*

Al comparar olvido Quién soy:
todo soy y nada me falta.
No necesito ser especial.
Renuncio a comparar.
Comparar es separar.

*

Comparar es privarme de mi hermano,
y creerme separado.
La carencia me lleva al miedo.
Solo compito conmigo mismo,
separándome una y otra vez
de la sabiduría de amar, ver y sentir.
Nada nos falta y nada podemos temer.
No me privaré de nada, ni de nadie.
No me privaré de la verdad.

*

Comparar es soledad.
Comparar es carencia.
Comparar es competir.
Comparar es separar.
Renuncio a comparar.