La práctica del perdón 2
Conciencia: el sentido del yo 3
Visión: cómo veo al otro y al mundo 6
Entrega: soltar la ilusión de poder personal 11
Prácticas 18
Soy mente, soy libre 18
No necesito defensas 19

ENTREGA 28

La práctica del perdón

El discernimiento del corazón

El perdón es un modo de vida. La práctica está presente en la experiencia a cada momento. No es comparable a las cosas del mundo que tienen cada una su ámbito particular y restringido de aplicación. La práctica cotidiana se centrará, a partir de ahora, en mantenerte en mentalidad y en transferir la aplicación del perdón a cada suceso o percepción que desplace tu conciencia de la paz. Es un camino de discernimiento, pues la transferencia depende de que no te identifiques con el programa, no lo creas "real" y, por tanto, dejes de defenderle del perdón mediante tu crédito o inversión emocional, que es lo que le "da realidad" en tu conciencia. Como consecuencia del discernimiento vendrá la decisión interna de permitir el cambio de percepción. El proceso del perdón continuará abriéndose hasta el final del tiempo.

Esta última etapa del curso está dedicada a integrar toda la enseñanza que hemos visto. Profundizaremos en el sentido de la práctica desde una nueva perspectiva de totalidad, veremos aplicaciones específicas y seguiremos practicando nuevos enfoques que amplían y profundizan todo lo que ya se ha visto anteriormente.

Tres focos del perdón

Los tres focos principales de atención de los que surgen todas las prácticas son:

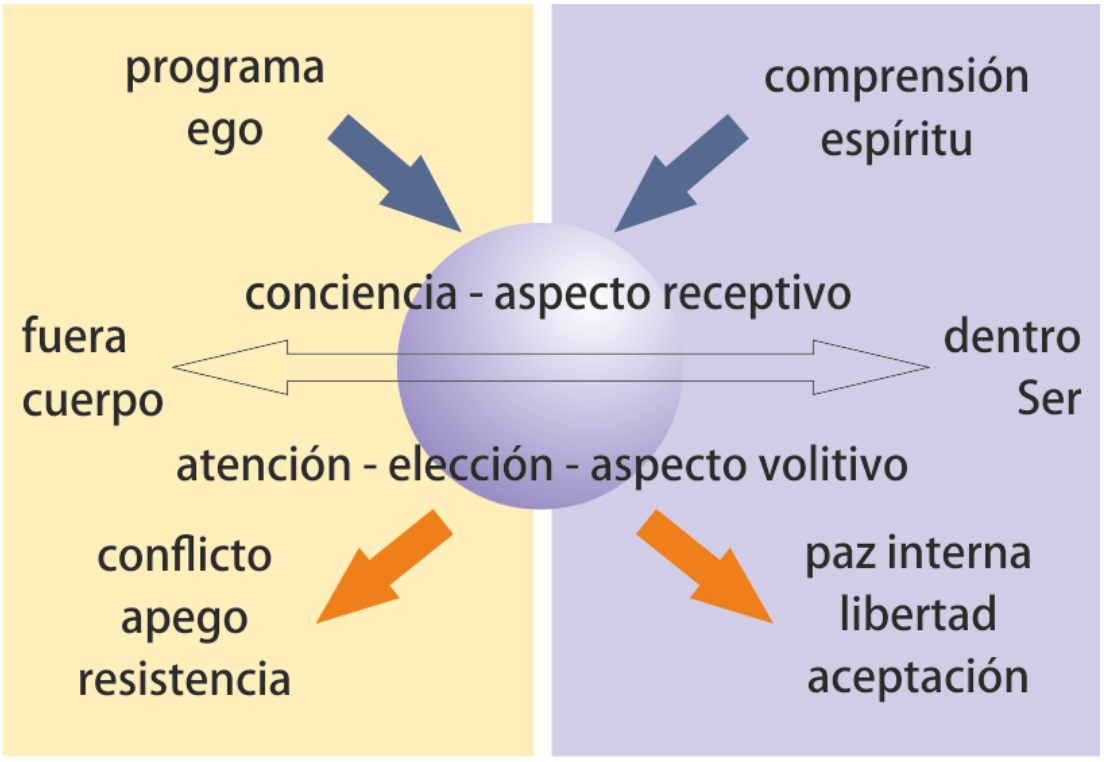
1. Conciencia: enfoque dirigido a la auténtica identidad y a la observación interior de la falsa.
2. Visión: enfoque dirigido a desmontar la percepción de separación en las relaciones.
3. Entrega: enfoque dirigido a soltar internamente el control y la autoría individual.

En torno a estos tres objetivos específicos están planteadas todas las prácticas que componen este curso. Están entrelazados entre ellos, ninguno de ellos se puede abandonar en favor de los otros pues son interdependientes. Las experiencias habituales y cotidianas de comprensión nos llevarán a ir montando en nuestro corazón, como si de un puzle se tratara, todas las piezas del recuerdo de nuestro Ser.

La visión del perdón hará más profundas nuestras meditaciones de identidad esencial. En la medida en que tengamos experiencias de recuerdo de nuestra identidad en meditaciones y distensiones, será más sencillo entregar el control, el temor o la culpa, debido al falso protagonismo del personaje. La confianza nos ayudará a invocar la visión que trasciende toda proyección. La visión de la verdad en el otro volverá a recordarte tu verdad, pues es la misma. Cada uno de estos "pies" ayuda a los otros al caminar hacia la paz interna y la autorrealización.

Conciencia: el sentido del yo

Entendemos conciencia como el sentido del yo, la conciencia que tienes de ti mismo, el lugar de tu mente en donde estás sosteniendo un sentido de identidad, sea o no verdadera. Por tanto, conciencia es el "darte cuenta" de *ti mismo* en el aquí y ahora. Es desde la profundidad de la sensación "yo soy" de donde surge una manera de interpretar, entender o percibir al mundo. De manera que tu estado de conciencia es lo que determina cómo vas a experimentar cada momento.



Tal y como vemos en el gráfico, la conciencia se vive, por un lado, como el aspecto receptivo de la mente, que recibe mensajes de uno de los dos sistemas de pensamiento: el programa [ego] o la comprensión [espíritu]. Por otro lado, en la conciencia se experimenta un aspecto volitivo, elegimos dónde ponemos la atención en el aquí y el ahora según nuestro profunda y verdadera voluntad. Es como si fuera un aspecto yin [receptivo] y un aspecto yang [volitivo] vivido simultáneamente en cada "darse cuenta". Una toma de conciencia implica por tanto una voluntad y una aceptación simultáneamente.

La conciencia, en la dualidad, está oscilando entre el sistema de pensamiento del ego –separación y personaje- y el sistema de pensamiento del espíritu o maestro interno –unidad y Ser-. Tu identidad no puede oscilar, por supuesto, pero tu conciencia de ella está constantemente oscilando según tus apegos, creencias y temores.

Este foco de trabajo se centra en la estabilización de esta oscilación del estado interno de conciencia, llevando precisamente a este lugar tu elección del Ser y tu atención a la verdad de tu identidad. Por tanto, éste es el trabajo de la atención, la presencia, la meditación, la observación y la serena escucha interna de todo lo que acontece en la conciencia.

Prácticas características

Atención directa al interior mediante el silencio:

- Espacio Mental
- Distensión

La atención directa a la presencia del Ser:

- ¿Quién?

El recuerdo de la experiencia sin límites:

- Extensión

Por otro lado, hemos visto una serie prácticas para acoger, contener y ser capacidad desidentificada de contenidos de la conciencia, como los pensamientos:

- Escucho al pensador

Y sensaciones, emociones y sentimientos:

- Soy Vida
- Yo siento
- Agradecer es amar recibiendo

- Soy el goce

También las prácticas de observación en general:

- Ganancias secundarias de la rabia y el rencor
- Aquí y ahora
- El ataque no tiene sentido
- Reconocimiento de disfraces
- Lo he visto y me libero
- Salto a la butaca
- El sufrimiento no tiene sentido
- Este conflicto es un símbolo de mis memorias dolorosas
- Esto es una representación del drama primal
- Esto es un montaje. Despierto ahora
- No necesito ser especial

Hay también prácticas que ayudan a reconocer el aspecto volitivo de la conciencia:

- Elijo paz ahora
- No sé
- Mi máximo objetivo es la paz ¿Para qué sirve este pensamiento?
- Si es sufrimiento es culpa, si es culpa es falso
- Elijo la verdad
- Pido ayuda

Hemos dicho que puedes comenzar el día felizmente si decides no tomar ninguna decisión por tu cuenta. Esto, de por sí, parece ser una decisión. Sin embargo, tú no puedes tomar decisiones por tu cuenta. La única cuestión es entonces con quién eliges tomarlas.[1]

Es muy importante, en nuestro camino, experimentar habitualmente la disolución del pensador y, en silencio, acudir a nuestro interior para sentir nuestro Ser profundo, practicando nuestra voluntad de unidad. De hecho, este tipo de prácticas suelen ser subestimadas o "traspapeladas" por el programa,

[1] UCDM, Libro de texto 30,1,14

ya que ponen en evidencia al programa en sí y facilitan enormemente la profundidad y experiencia sentida del resto de las prácticas.

El trabajo más transformador posible lo haces a lo largo del día, transfiriendo la mentalidad del perdón a tu vida cotidiana, mundana y formal. Es donde aplicas lo aprendido a la vez que recoges su fruto en el momento, todo ello perfectamente entremezclado con la vida perceptiva. Ante una percepción, un pensamiento o un sentir, eliges poner la atención en la aplicación de un enfoque, resaltando así tu darte cuenta. De este modo, invocas al maestro interno con tu elección. Posteriormente, es fundamental entregar todo pensamiento y quedarte a la escucha del silencio de tu interior. En cada aplicación de enfoque quedan expresadas la elección y la aceptación del Ser, simultáneamente.

La meditación, el encuentro con el silencio, la observación del pensamiento, la contemplación del personaje, el trabajo profundo y honesto del sentir sin dramatismo ni interpretación, la elección de poner la atención adentro, en lugar de afuera y la decisión de unirte al Ser son prácticas que corresponden con el enfoque en la conciencia.

Si deseas vivir el goce de contemplar es preciso que abandones, de buena gana y hasta el fondo, todo interés en organizar con la mente lo que sucede fuera o dentro de ti. Dejar de fabricar es un modo de recibir totalmente lo que es, desde el vacío silencioso que procede de tu entrega a la plenitud del Ser. Alcanzas un estado de sereno goce y lucidez al contemplar desde la quietud la propia construcción subconsciente sin temerla ni juzgarla y, por tanto, sin que te afecte. Este aspecto meditativo te habitúa a un frecuente encuentro con el silencio allí donde te citas con el Ser. Por tanto, mediante este hábito, declaras tu voluntad de conocer tu verdadera identidad más allá de toda forma física o conceptual. Es la parte del perdón más relacionada con la práctica o vía directa.

Es muy recomendable el contacto con el silencio para preparar el día y para terminarlo, así aplicar este tipo de enfoques frecuentemente a lo largo del día. Poco a poco tu vida cotidiana se va convirtiendo en oración, a la vez que pones tu mente al servicio del amor.

Visión: cómo veo al otro y al mundo

La visión es lo que reemplaza a la proyección. La práctica de cultivar la visión es la más específica del camino del perdón. Implica ver de otra manera al otro, a tus semejantes, a tus compañeros, familiares, amigos y desconocidos. Elegir el cambio de percepción sobre ellos, elegir ver la verdad en ellos, para reconocer la verdad en ellos, haciendo de ellos un recordatorio de tu verdadero Ser. Esta práctica se cultiva poco a poco, la llamamos “visión”, haciendo alusión a la visión del corazón o visión espiritual.

Este aspecto tiene como referencia básica la enseñanza de Jesús. Hablando desde el contexto de una enseñanza personalizada en Jesús, de lo que él se dio cuenta era que lo importante, lo verdaderamente transformador, es cómo ves al otro o al mundo, en lugar de lo que todo el mundo

cree, que es que lo importante es cómo te ve el otro y cómo te ve el mundo a ti. De esta enseñanza se deriva una nueva voluntad –elección, fe o deseo-, una práctica interior concreta cuyo objetivo es deshacer el sentido de separación que la proyección ha "hecho real" en tu conciencia.

En oriente, el camino del bhakti (devoción por Dios) también es inspiración para el proceso de cambio de percepción. En nuestra misma tradición, esta práctica corresponde igualmente con el arte de bendecir, la contemplación y la devoción mística cristiana.

El cambio de percepción se experimenta en el corazón y te lleva, desde una manera de sentir el mundo a través del programa, como si tú fueras un objeto, una memoria, un cuerpo en un mundo de cuerpos, objetos y memorias, hasta la manera de sentir el mundo a través de la visión espiritual: una mente que reconoce la inocencia, la presencia y el amor allí donde mira tanto como en sí misma, llegando a la total consciencia de que no existe nada fuera de sí.

También se puede ver, además de como una voluntad, como una entrega. El cambio de percepción se refiere a entregar toda atadura o identificación a la proyección, la cual se percibe como diferencia y separación. El deseo de ser especial es la dificultad en este proceso, pues es el apego a ser un personaje o un individuo lo que nos hace unirnos al programa y prestarle todo nuestro poder, en lugar de unirnos al maestro interior para deshacer toda separación.

La visión en las relaciones

Deshacer la proyección se refiere, en primer lugar, a las relaciones uno a uno que constantemente estamos estableciendo. En este mundo, es constante la impresión perceptiva de que yo soy una persona y el otro es otra persona y somos distintos. Así se establece desde el programa ego. El verdadero trabajo del cambio de percepción se centra en detectar cualquier emoción o pensamiento condenatorio relacionado con "el otro", prestando atención en un principio a todos los estados-emociones que constituyen el sufrir: resistencia, irritación, rabia, apego, manipulación, miedo, desconfianza, culpabilización, crítica, rechazo, exclusión, sacrificio, etc. Cuando tu conciencia está aguda y atenta en la voluntad de ver, atiendes también las excitaciones egoicas derivadas de sentirte "positivamente" especial; mejor o ganador, para soltar esta percepción y proceder a desmontar igualmente la proyección. Solo puedes llevar esta práctica a ambas polaridades emocionales sin represión ni sacrificios cuando sabes que todo ello favorece tu paz y es lo único que deseas.

Por ejemplo, me siento mal porque "me han insultado", algo que puede pasar en cualquier momento. La proyección forja la firme creencia de que soy un personaje aislado y de que otra persona, externa a mí, con otra mente fuera de mí, me ha hecho algo a mí y, por tanto, él es malo -culpable- y yo soy la víctima -inocente-. Establecer esto como la realidad produce como consecuencia un bucle de ataque/defensa-revisión/anticipación en mi mente que me produce tensión y sufrimiento. No estoy en paz, no expreso Quien soy, no puedo recordar así que soy amor o aceptación, sino que este tipo de

pensamiento me hace creer que soy odio y me lleva de nuevo al auto desprecio y a la culpa, como consecuencia inevitable de experimentar ataque en mi mente.

Desmontar la proyección implica descubrir que estoy en el autoengaño de creer que hay un "otro", algo externo que me hace algo y por tanto me victimiza. Con vistas a la efectividad del proceso, es interesante recordar que es el deseo de ser especial el que te hace sentir separado de lo que ves como "el otro". Una vez que descubres la trampa proyectiva, procedes a entregar tu percepción egoica, pues ya sabes que procede del deseo de ser especial y es el verdadero motivo de tu sufrimiento.

Este proceso consiste en unirse interiormente mediante el amor, recordar que el otro y yo somos lo mismo, somos conciencia, somos la misma mente, él soy yo. Es un tipo de voluntad y de entrega, un tipo de observación consciente mediante la cual vacío mi mente y elijo ver al otro totalmente inocente. En sí mismo, este gesto es una petición de ayuda que encamina directamente tu conciencia hacia la unidad interna con el Ser. Es la esencia del perdón.

El cambio de percepción es el método habitual de cultivar la visión y lo puedes elegir muy específicamente con respecto a aquellas personas –relaciones en tu mente- con las que has sentido cualquier tipo de conflicto. Además, es fundamental conservar esta consciencia practicando la visión en cualquier situación neutra, en la familia, el trabajo o con los amigos, por el solo hecho de sentirte mejor al vivir la unidad con el Ser mediante la unidad con la mente que hay más allá de las personas que ves, sean conocidas o no.

En nuestro curso hay un sinfín de prácticas que se refieren a este foco de atención, ya que es el más característico de las relaciones, es la vía de la transformación de la conciencia hacia la no dualidad, desde el escenario de dualidad experimentada. Es la aplicación consecuente del primer foco –conciencia y voluntad- a la relación con "el otro".

Hemos visto prácticas que ayudan a soltar la proyección en las relaciones:

- Reconocimiento de disfraces
- Lo he visto y me libero
- Soltar expectativas
- No puede hacer nada distinto de lo que hace

Detectar y verificar la proyección:

- El espejo de la culpa
- El perdón cotidiano de la proyección: 3- 1
- Todo ataque dentro es un ataque fuera
- Visualización Niño X Interno
- Solo yo me rechazo a mí mismo

- Comparar es separar

Desarrollo de la visión / desmontar la proyección:

- Salto a la butaca
- Eres inocente soy inocente
- La decisión de perdonar
- Perdón impersonal
- Elijo cambiar mi percepción
- La mirada del amor
- Los cinco pasos
- Visualización Niño X Interno
- Recuerdo quién es, recuerdo quién soy
- No necesito ser especial
- Lo que veo es una petición de ayuda

Además, en este módulo añadimos dos prácticas más de este último tipo:

- Despierto a lo que nos une
- Voy con el Ser

La relación con el mundo

La proyección detectada en la relación con "el otro" está dentro de un nivel más amplio de proyección que descubrimos a través de una toma de conciencia más global y paulatina: este mundo es un sueño, una gran proyección del inconsciente colectivo que mantiene a la conciencia en una experiencia limitada e individual. A este tipo de proyección la llamamos proyección del mundo.

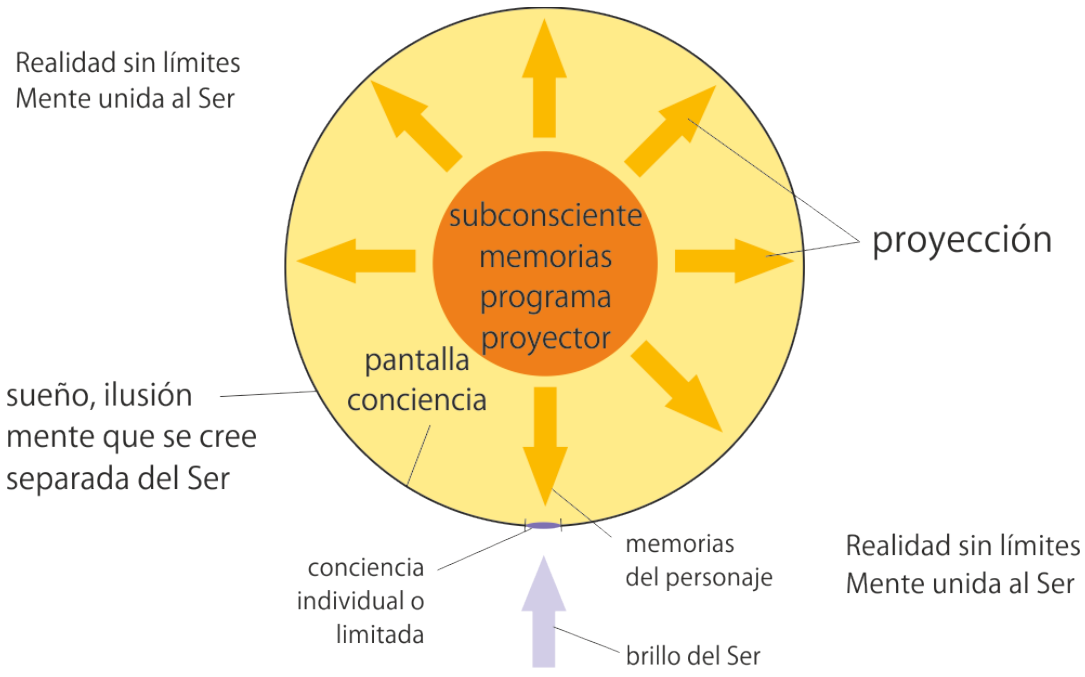
Mediante la proyección se establece una relación con un "todo externo" aparente, con el mundo, con la vida, que representa simbólicamente nuestra relación con Dios o con el Ser. Dado que, inconscientemente, tememos a la Verdad, pues creemos que, al disolvernos en ella, perderíamos nuestra "vida" al perder nuestra individualidad, la proyección afuera de este miedo produce en nosotros un profundo temor al mundo, al que vemos brutal y peligroso. Creemos que la vida nos va a hacer algo malo. Desde esta sensación de inseguridad existencial sentimos, te des cuenta o no, un rechazo generalizado al mundo, una sensación de caos e injustica y, por consiguiente, una desconfianza en la vida que sirve de caldo de cultivo para la representación de todo tipo de conflictos.

En el esquema que vemos a continuación está representada, de un modo metafórico, la proyección del mundo. Evidentemente, hablamos de aspectos metafísicos irrepresentables, pero resulta útil, a efectos de comprensión. Desde lo profundo de nuestra mente, el subconsciente o inconsciente [programa] proyecta todo tipo de memorias [pensamientos, sentimientos, imágenes, sonidos, sucesos, relaciones] en nuestra conciencia, que hace las veces de pantalla multimedia y es donde se experimenta la vida, tal como un videojuego interactivo. Todas las memorias están basadas en la separación, la diferencia y la búsqueda de la felicidad en ese ámbito y se viven bajo una identificación exclusiva con una experiencia individual y personal.

Recibimos esa proyección en la conciencia de un modo individualizado, pues aquí experimentamos una conciencia limitada por memorias aparentemente propias, a las que llamamos "lo personal". A lo largo del tiempo, nuestra conciencia se encuentra reducida a un ámbito espacio-temporal, cuyo alcance rodea al cuerpo, la percepción y la memoria –campo de conciencia- que es donde se desarrolla nuestro camino personal o vivencia del personaje.

En el gráfico lo puedes ver en la parte de abajo, donde se ha representado en violeta la conciencia limitada al individuo a través del cual actualmente miras. Sobre la pantalla de tu conciencia recae un tipo de proyecciones, que, si bien son representaciones o memorias colectivas, las vives como si fueran personales debido solo a los límites de tu conciencia, en los que crees como si fueran tu propia identidad.

Por el otro lado, también está siempre disponible el brillo del Ser, pues la conciencia es la puerta entre el sueño y la Realidad.



Prácticas que nos enfocan en la toma de conciencia intuitiva de la proyección del mundo:

- No sé
- Si es sufrimiento es culpa, si es culpa, es falso
- Tengo todo el tiempo del mundo
- Todo el conflicto está en mi mente
- Todo está en mi mente
- Este conflicto es un símbolo de mi confusión
- Esto es una representación de la separación
- Proceso del perdón (3 pasos)
- Esto es un montaje, despierto ahora
- Soy mente, soy libre

Entrega: soltar la ilusión de poder personal

El tercer foco es el de la entrega del personaje en mitad de lo cotidiano, el enfoque en desmontar la aparente necesidad de control e influencia personal sobre el entramado vital. Los enfoques de entrega son herramientas de cambio de conciencia desde el estado defensivo, planificador y controlador en el que nuestro personaje nos atrapa en cualquier momento hasta el estado de total confianza presente, que es el único armónico con tu verdadera naturaleza. El fundamento de este cambio de conciencia radica en reconocer que nada de lo que sucede puede ser controlado desde la lucha o el control del ego, que es lo que aparece como "mi control" o "mi lucha", en general, una ilusoria necesidad de defenderme de la vida.

Este foco lo aplicas a una situación de vida que en un momento dado te atrapa. Automáticamente atiendes al programa y, al escuchar la guía del miedo, crees que necesitas controlar. El investigador, basado en las memorias, al recibir tu atención, te pone urgentemente a buscar soluciones astutas, algún truco especial para solventar el problema o bien te lleva a buscar afuera al culpable de esta situación, o bien te hace revisar en el pasado en qué momento metiste la pata. Siempre se fundamenta en la superstición básica de que todo lo que te pasa es por culpa de alguien, ya seas tú u otro, y de que todo lo que pasa se debe a alguien, a ti o a otro. Por supuesto, toda esta investigación ha dejado totalmente al margen de la conciencia la posibilidad de que seas tú la mente que fabrica su propia experiencia, de que todos estemos unidos bajo un mismo subconsciente colectivo y, muchísimo más lejos aún, la idea de que seamos el mismo Ser en relación consigo mismo.

Por ejemplo, si la situación percibida en la que "un conductor borracho ha atropellado a un niño, matándole con dolor y produciendo una tragedia alrededor de la muerte del pequeño", el programa dispara una postura automática de atacar inmediatamente al conductor. Le asigna culpabilidad y pide castigo para él como una manera de evitar que estas cosas sucedan en el futuro y, así, controlar la situación.

Para el programa, simplemente se "exige responsabilidad", como un trabajo mental constante que, en realidad, es una dinámica de juicio mental. Para el perdón es absurdo exigir responsabilidad, ya que ésta depende siempre de la propia y profunda elección consciente. Además, la responsabilidad, al ser equivalente a la toma de conciencia, solo puede suceder en el aquí y ahora, y no tiene sentido exigirla sobre lo ya pasado, cuando evidentemente no hubo un "darse cuenta" y cuando no se puede exigir nada, pues ya pasó. Lo mires como lo mires, proviene de un patrón mental de locura. Pero si además, conoces el cuadro completo que te ha dado estudiar el perdón, finalmente reconoces que todo se reduce a una elección interna. La elección que te lleva a Casa.

Lo que hace el programa nunca es una petición de verdadera responsabilidad (conciencia), sino de castigo o venganza (ataque), al asignar la causa de un dolor percibido a un personaje específico, que es juzgado culpable. Solo falta esperar la condena, como único medio de control del futuro. Esto es así para la mente del mundo, por mucho que su misma historia demuestre la crueldad e inutilidad de esta manera de pensar. El programa no es razonable, sino simplemente repetitivo. El programa no es de aprendizaje, sino de repetitividad y statu quo. La razón y el aprendizaje han de devolverse a la comprensión, donde vuelven a tener sentido presente.

La extraña percepción programada por la cual las personas contienen mentes separadas e independientes que existen por sí mismas y que toman decisiones propias es la clave de la idea de culpa. La culpa se basa en la separación, evidentemente. Siempre recae ésta sobre un personaje, siempre se presupone que ese personaje era libre y, por supuesto, siempre se da por real la maldad de su elección y su acción personal. Él es el causante del problema, por tanto, es culpable en la misma medida que la intensidad de las consecuencias. Por tanto, la idea de culpa se fundamenta en la "voluntad libre e independiente", idea central del ego. Como lógica consecuencia, la libertad o es independiente o no existe, ya que el ego es, precisamente, la negación de la unidad. Solo negando la unidad puede concebir la libertad.

Por debajo del proceso de culpabilización del personaje y, casi sin ser vista, está la idea de caos. Se da por hecho, desde el punto de vista de la culpa, que una decisión se ha tomado por capricho, como una especie de libertad caótica o sin causa del individuo, la cual surge directamente de la maldad intrínseca del culpable. Si toda decisión tuviera causa -aunque fuera inconsciente- implicaría reconocer que todo tiene causa, lo cual ya pondría a la conciencia en dirección a la comprensión, en la mirada de la unidad, que enfoca directamente a la Causa. Este giro de la conciencia siempre apunta a unir todas las relaciones en una sola mente.

Sin separación, no es posible la culpa.

Bajo el programa, las ideas de caos, separación y culpa se apoyan la una a la otra necesariamente para mantener el sentido del ataque y del sufrimiento. El caos ha de ser controlado, en esto se basa toda la influencia e importancia del personaje. El personaje expresa la idea del ego de desear convertirse en un diosecillo que, por sí controla su mundo propio, su propia realidad. Hace de esto su máximo sentido, su sagrado deseo sobre el que forja una dignidad u orgullo personal. Un valor inexistente.

La idea de que todo lo que sucede es colectivo y sucede en la unidad es inaceptable para el ego, pues tal punto de vista invalida la separación y deshace toda posible culpabilidad, control individual y necesidad de preocupación.

En oriente, karma significa "acción", refiriéndose a la acción individual del personaje. Liberarse del karma se orienta a la liberación de la conciencia de su identificación con un ego o yo individual. Implica la renuncia a la creencia de que la persona que parezco ser sea la causa de las acciones y consecuencias que experimento. La verdadera espiritualidad es igual en todas partes y en todo momento si se entiende completa y profundamente.

La liberación que podemos obtener de la aplicación práctica de este foco del perdón, depende en gran medida de la experiencia conjunta con los otros focos: conciencia y proyección.

- Las prácticas de conciencia resultan fundamentales para progresar en la entrega, pues solo en la conciencia existe el darse cuenta del sufrimiento, del error perceptivo, del conflicto interno. Solo en la conciencia es posible el giro de enfoque, el gesto mental, la elección de otro maestro hacia el interior, hacia el Ser. Este giro implica en sí mismo, a la vez, una entrega, un soltar del aferramiento al personaje, a la memoria, al yo. Es una elección de unidad frente a individualidad.
- Desmontar la proyección es fundamental para la entrega, pues en las relaciones se nos ofrece constantemente la oportunidad de entregar el yo en favor de la unidad. En eso consisten todas las prácticas de visión o proyección. En ellas se usa la relación con el otro para recordar el proceso subconsciente de aparente separación que está teniendo lugar en mi conciencia y, una vez trascendido o entregado como falso, se recuerda la verdad de la mente una.

Todo esto nos prepara para transferir la mirada de la unidad –comprensión- a *todo lo que ocurre* en este tercer foco que, directamente, nos invita a rendir a la persona ante el suceder, haciendo de la decisión interna una verdadera liberación con resultados absolutamente prácticos en nuestra manera de sentir el momento y la propia vida.

Verdadera responsabilidad

Hemos dado un nuevo significado al término responsabilidad, pero como mente unida que produce la experiencia. La responsabilidad no puede surgir de ningún poder individual, sino del poder de la unidad. Del mismo modo que la separación no existe, no existe poder individual. Todo auténtico poder es amor, deriva de la expresión de la unidad y procede de más allá del mundo que percibimos, el cual refleja la ilusión de la separación.

Dado que el conflicto es un error perceptivo, solo en el instante presente es posible acceder a corregir tal error entregándoselo a la mente en ti que recuerda la verdad (maestro interno), que es la que puede deshacer la identificación de la conciencia con las memorias programadas por la separación. En cualquier momento de conflicto, irritación, ira, culpa o preocupación, lo mejor que puedes hacer es rendir tu persona y su historia al Ser, entregar todo el asunto, todo el temor y todas las defensas mentales al espíritu.

Todo conflicto sentido se debe, en realidad, a que tienes miedo porque crees ser algo que no eres, crees que estás solo y abandonado en un mundo de caos y terror. Toda disposición a la corrección de la percepción –toda responsabilidad- te lleva necesariamente a deshacer tu creencia en el ego y, por tanto, recordar que el personaje que crees ser es una farsa, un montaje mental inconsciente. No existe. No puedes hacerlo bien o mal, nunca controlaste nada, nunca controlas nada y nunca controlarás nada. Nada sale bien o mal, esto solo son juicios personales. Lo que sucede es siempre colectivo [co-lectivo, una lección común], lo que corresponde [co-responde, una respuesta común] desde el inconsciente compartido y, por tanto, todo es siempre correcto [co-recto, lo adecuado dado el actual estado de la mente colectiva].

Solo pasa lo posible.

No te sucede nada a ti, sino que ves las representaciones de la mente que aún percibe la separación, aunque en realidad ya está unida y es por siempre una e invulnerable. Estás aquí para perdonarlo primero y luego comprenderlo, nunca para controlarlo desde tu falsa percepción individual. Eso es sufrir. No tiene sentido intentar cambiar las imágenes proyectadas desde el subconsciente colectivo en la pantalla o conciencia que ahora estás contemplando. Sería una lucha contra ti mismo, el consciente luchando contra subconsciente, algo que ya conoces desde el origen del tiempo, una verificación de la culpa que no tardarías, de nuevo, en comprobar emocionalmente.

Recuerdas tu función y, entonces, te entregas: dejas ser totalmente las cosas tal como y son. Te rindes. Sueltas todo control, pues era falso que existiera, era superstición. Entregas el momento a tu maestro interno para que, de ese modo, se haga cargo del subconsciente con la voluntad de regresar a la Verdad. Pones el guion, tu camino y todas tus relaciones en manos de la Inteligencia del Amor. Dejas

de defender el control individual de este momento, desde la inconsciencia, el temor y la culpa. Entregas el futuro, los anhelos, los temores y preocupaciones, de los cuales te has hecho totalmente responsable al reconocerlos como de tu propia invención y te das a la Vida aquí y ahora.

No hay nada que temer, no hay nada fuera de mí mismo. Todo me lo estaba haciendo yo a mí mismo y no hay nadie ahí afuera ni aquí dentro que haga nada de eso que veo.

Todo es inocencia. Nada te puede hacer daño, pues basta con que elijas paz y la verdad te recuerda que no vas solo. Siempre vas con el recuerdo del Ser dentro de ti. Te unes a él y, gracias a su fortaleza, la cual comienzas a sentir, le entregas esta situación entera... te das totalmente, sueltas esa idea de ti mismo y del mundo. Todo comienza a cambiar en tu modo de sentir justo en la medida en que tu entrega es honesta. Estas abandonando la acción, estás soltando el karma, estás entregando el ego. Estás dando lo falso, per-donando lo falso. Has elegido a la Inteligencia como único poder que opera en tu conciencia.

Esta práctica es toda una reconciliación con la vida aplicada en el presente. Amanece la confianza en este momento junto al recuerdo de que estoy a salvo, en manos de mi auténtico Ser y que no tengo necesidad alguna de defenderme de nada, pues en mi indefensión radica mi seguridad.

La práctica

Puesto que toda dificultad es apego, la principal resistencia a aplicar este tipo de prácticas sucederá cuando sientas que uno de tus ídolos se vea amenazado. Un ídolo es una forma o una idea en la cual crees que hay realidad, crees que Dios o la Verdad es esa forma y, por tanto, ahí no hay nada que perdonar; no es lo falso y no se puede entregar. La idolatría resume la creencia que sostiene al mundo de las formas e ideas diferentes, en donde creemos que lo que percibimos es real. Pues para el programa, Dios es forma y todo lo que vemos es la Verdad, tal como la vemos. Bajo este punto de vista, Dios toma formas individuales y todo el sufrimiento, el miedo y el conflicto, forman parte de su "expresión natural" o manifestación.

Sin embargo, como ya hemos visto, la idea de separación es el fundamento de la idea de culpa y, por tanto, es el sustrato de todo sufrimiento. La creencia en la separación y en la diferencia es la creencia en el pecado. Por tanto, lo que produce que nuestra conciencia esté totalmente alterada o dormida en memorias de un mundo inventado, en donde todo está rodeado de conflicto, no es otra cosa que defender la idea de separación o ego. El ego es la negación de la verdad.

Si bien todo este mundo está fabricado de ídolos, pues se basa en la idea de idolatría –dar forma a Dios- hay ciertos aspectos de tu vida que tienen una fuerza especial en tu emocionalidad. Se trata de aquellas relaciones, cosas o ideas que, a nivel profundo, consideras "más verdad" que las otras, más

cercanas a la idea de Dios, según tu propia manera, tus memorias. De modo que, en las memorias de cada personaje, hay unos puntos clave a defender. En torno a ellos estarán las principales lecciones del perdón del camino de vida de cada conciencia.

¿Cuáles son tus ídolos? No te preocupes, seas o no consciente de cuáles son, el desafío a tus ídolos va a desfilar por tu experiencia de vida antes o después. No hace falta que investigues sobre tus ídolos. Pueden ser tus hijos, tu pareja, tu valor de justicia, tu lucha por hacer de este mundo algo mejor, la defensa de los animales, un libro, un maestro espiritual o incluso una forma particular de imaginar el perdón. Tus ídolos pueden ser una mascota, un jersey viejo, un coche nuevo, una casa, una patria, memorias antiguas, ideales de futuro, ciencia o religión, historia o estética, arte o tecnología, aspectos que desearías corregir de tu pasado, así como importantes objetivos que identificas como una misión personal. Tus ídolos son identificaciones, cualquier cosa que te cueste entregar.

Dificultad es apego.

Pero, finalmente, todo habrá de ser entregado. Las prácticas de entrega te ayudan a acelerar tu liberación del mundo y sus ídolos.

En la misma medida que ofreces tus ídolos, apegos, tus temores y tus revisiones del pasado a tu maestro interno, en cada instante sagrado de entrega que ofreces a la Vida, estás permitiendo que la luz de la verdad ilumine tu subconsciente –el de todos- de modo que el amor disuelva dulcemente el apego a la culpa y al dolor. Estás dando permiso a la sanación, la estás aceptando de corazón, con tu confianza y tu entrega. Es un acto de comunión.

Esas memorias que estás permitiendo que se desprendan y se disuelvan de la mente, son las que hubieran proyectado en el futuro sus correspondientes "experiencias reflejo" de sufrimiento y temor. Al perdonar esas memorias, ya no hace falta pasar por las experiencias cuya causa inconsciente ha sido entregada. El amor sana la inconsciencia mediante el recuerdo de la verdad, acortando así el tiempo que dedicarías a los bucles de memoria de separación, el tiempo en el cual se exploran los miles de sufrientes formas o posibilidades que puede tomar la culpa individualizada.

La experiencia se suaviza, la paz se va instalando. Los desafíos y conflictos van reduciéndose, si bien aparecen de vez en cuando. Así sucede la liberación paulatina de la mente y tu correspondiente experiencia íntima de liberación de la conciencia de toda su inconsciencia. De esta manera intercambias el tiempo por la eternidad. Tu función es servir de portal de la verdad para la sanación de la mente de todos. Así se acorta el tiempo, así se acorta el duelo. De esta manera, el perdón es el dulce camino de desapego. El proceso sucede por tu propia voluntad, nunca por imposición, siempre de corazón. Y nunca sanas solo, tu sanación es la de toda la mente, pues solo somos una mente. Estás facilitando el acceso a la luz a todo aquel que igualmente lo decida de corazón.

Dado que la aparente necesidad de control es un consistente aspecto central del personaje y la base del sostenimiento del miedo y la culpa por parte del programa, la práctica de la seguridad intrínseca y profunda requiere tiempo para asentarse. Se cultiva mediante la constante aplicación diaria de estas ideas a cada emoción, pensamiento, uniéndote al silencio para hacer verdadera la entrega. Poco a poco, junto con el resto de las prácticas, tendrán lugar experiencias de comprensión y aceptación, que verifican el proceso.

Las aplicaciones prácticas de este foco se experimentan finalmente como una liberación súbita, un proceso instantáneo de liberación "por sí solo", como si una ola emocional sucediera e inmediatamente se deshiciera, tal como la espuma del mar, al contacto con el fresco recuerdo de la verdad. La vida se convierte en una aventura de la conciencia, una aplicación directa y constante del darte cuenta.

Prácticas que nos enfocan en la entrega del personaje y sus ídolos:

- No sé
- Lo he visto y me libero
- Salto a la butaca
- Soltar expectativas
- No puede hacer nada distinto de lo que hace
- Elijo la verdad
- No pudo ser de otra manera
- Renuncia al control
- Lo dejo en manos de la paz
- No necesito defensas
- La mirada de la verdad
- Esto es un montaje. Despierto ahora
- Te entrego mi mente
- No necesito ser especial
- Suelto, siento, soy

En este módulo añadimos:

- Regreso a casa
- No me dejaré guiar por el miedo
- Este momento es totalmente correcto

- Me permito ser totalmente amado

Prácticas

Soy mente, soy libre

Enfoque

Soy la mente invulnerable

Me extiendo más allá del cuerpo
y de sus pensamientos limitados,
suelto mi historia y sus dramas.
Soy mente totalmente invulnerable.
Soy mente, soy libre.

*

El cuerpo es solo una idea en mi mente.
Observo el engaño de la percepción,
en mi sentir no hay fronteras.
No estoy separado, soy uno con todo.
Toda relación está en mí.
Soy la mente totalmente invulnerable.
Soy mente, soy libre.

*

Cada cuerpo es inocente, solo es efecto,
neutro, no hace nada por sí mismo.
Soy la mente totalmente invulnerable.

*

Abandono el sufrimiento en este momento,
pues no soy el personaje ni su historia,
gracias, gracias, gracias.
Soy mente, soy libre.

*

Soy uno con la Inteligencia.
Soy la relación. Todo está en mí.
No tengo nada que temer.
Soy amor invulnerable.
Soy lo eterno.
Soy mente, soy libre.

No necesito defensas

Enfoque

Confianza presente

Me descubrí maquinando.
Creí necesitar una estrategia para defenderme
del suceder que... he inventado.

*

Todo está en mi mente.
Ahora despierto, me había distraído.
Me confundí con un programa de miedo,
con un objeto vulnerable en un mundo de caos.
Creí necesitar planear, programarme, pensar el modo
y la manera de ganar esta partida a la vida
fabricar desde lo que no sé.
No sé qué es mejor ni peor.
No necesito calcular.
He visto el patrón del miedo.

*

No necesito defensas,
estoy a salvo en la confianza presente.
Siento y me libero.
En mi inocencia radica mi seguridad.

*

Suelto toda lucha.
No podrá ser de otra manera.
Estoy a salvo siempre

pues no soy el miedo.
Soy el hijo de Dios.
Lo dejo en manos del Ser.

*

No necesito defensas.
Gracias, gracias, gracias.