El perdón en la vida cotidiana II 2
La pareja como medio de relación sagrada 2
El trabajo como medio de presencia 5
El duelo, desafío a las ilusiones 9
Prácticas 15
Estás aquí 15
Escucho a Lo que nos une 17
Este momento es totalmente correcto 18

ENTREGA 30

El perdón en la vida cotidiana II

La pareja como medio de relación sagrada

La pareja es aquel a quien invité a que me mostrara mis escondrijos

Por supuesto, cualquier relación lo es, pero el nivel de implicación, detalle, duración e intimidad que ofrece la pareja no es comparable casi con ningún otro tipo de relación. La pareja se extiende al resto de tus ámbitos: trabajo, dinero, familia, amigos, salud, etc. llevando a cada aspecto tanto una nueva posibilidad de compartir como una posibilidad de confrontar. Las posibilidades de perdón son constantes. La incondicionalidad que puedes experimentar en tu mirada sobre el otro es un constante recuerdo del amor que eres y el amor que te rodea.

Una vez que la pareja es consagrada a este objetivo, esa relación se convertirá en tu espacio de alto rendimiento para llevar el perdón a todas las relaciones de tu vida. ¿Y si hay hijos? Independientemente de cómo sea la experiencia de vida de cada hijo, no es posible mejor ambiente familiar que el derivado de un claro objetivo en la aceptación. La práctica constante del perdón envía, a través de mil medios y maneras inescrutables, un mensaje a todos, sean o no practicantes, estén presentes o no, sean conocidos o no. A todos les llega, en cuanto puedan aceptarlo, un mensaje de verdad.

Estamos aquí para recordar el amor en la mente.

Práctica del perdón en la pareja

Es tan extensa la aplicación del perdón con respecto aquella persona con la que compartes tu camino, que absolutamente todas las prácticas son igualmente aplicables. Lo importante es constantemente recordarte:

El objetivo de esta relación es perdonar

La otra persona representa tus mayores ídolos y carencias, expresa tus principales conflictos y, además, se expresa de una forma sutil y constante, pues es una relación de gran alcance. Se trata de la mayor herramienta del ego para el apego, el sacrificio y la culpa, puesta ahora al servicio del espíritu, para la libertad, el goce y la inocencia.

Puede ser que, al principio de la transformación de la pareja, uno sienta miedo, pues es lo normal cuando uno empieza a entregar el especialismo. "¿Me dejará?", "Creo que será mejor usar el perdón para lo demás, es mejor retener a mi pareja que perdonarla." "Debo establecer límites con mi pareja o seré dañado." Pronto comenzará el programa a forjar un muro de protección en torno a tu pareja para que, ahí precisamente, no introduzcas el perdón. "Demasiado peligroso, debo controlar."

Como en cualquier proceso del perdón, es preciso el coraje de sentir, de entregar el pasado, con todos sus dolores y decepciones, y confiar en que el espíritu se hará cargo de lo que haya de venir. Entrega tu pareja al espíritu. Suelta el control de lo que ha de ser tu pareja y ponla en manos de la paz. No intentes controlarla según "tus cálculos". La mejor manera de asegurar la felicidad de la pareja es dejar de "asegurarla" mediante la memoria del pasado. Solo puedes ser profundamente feliz en tu pareja si la dedicas al perdón, pues solo así es posible trascender al ego.

Pon todo tu corazón en ver absolutamente nueva y fresca a esa persona y a la relación en cada instante. Perdónala cada día, en cada emoción, en cada conflicto, en cada decepción, en cada distracción, en cada aparente problema, sin que ello tenga que significar que interrumpas tu comunicación y tu expresión humana con ella en ningún aspecto. Sé espontaneo, no intentes perfilar tu comportamiento según un modélico "perdonar" externo, no te engañes con un personaje "santón" o "perdonador". ¡Nada de lo externo ha de ser de ningún modo prefijado o programado! Pero todo conflicto ha de ser llevado al interior, a la verdad, para que sea disuelto en el brillo de tu Ser.

Por supuesto, habrá momentos difíciles. Siempre los hay en este mundo. Y serán aquellos en los que el perdón te sea aún de mayor utilidad. Pues, si bien por momentos no podrás contar con la otra persona, siempre estarás con el Ser y nunca te sentirás solo. Ésta es la maravilla del perdón. Observa con atención tu intento de control y manipulación del otro. Lleva a tu interior todo apego y dependencia, toda expectativa y exigencia, para recordar lo que realmente quieres más allá de lo que el temor te exige.

El programa querrá traer lo más rápidamente posible a tu conciencia la posibilidad de la separación, ya que siempre es su principal medida de protección. Tal vez necesites algo de paz, algún espacio a solas para dedicarlo al perdón. Tal vez no sea necesario si emprendes desde el principio tu cambio de percepción interno. Aplaza toda decisión de separación definitiva hasta que hayas llevado el conflicto a tu interior y te sientas en paz y sin rastro de dolor con respecto a la situación puntual que te hace distanciarte del otro. Si la relación ya no tiene sentido para ti o si no hay más remedio que la separación, el mismo perdón hará que esto lo veas tan claro como cualquier otra decisión que la vida

toma. Sin culpa, ni duda ni temor, lo verás como algo razonable y evidente. Y aun así, podrás seguir perdonando. No olvides lo fundamental.

Tu función es perdonar, porque tu función es ser feliz. Y puedes compartir tu felicidad en la pareja, pues esa es la consecuencia natural del perdón. ¿Cómo disfrutar del goce sino en la inocencia compartida, como dos niños jugando?

Una pareja consagrada a la aceptación va deshaciendo toda manipulación y todo temor. Eres aceptado totalmente y el otro es aceptado totalmente. Y cada miembro de la pareja está para ser útil a la liberación del otro tanto como a la de sí mismo, pues es la misma. Éste es el auténtico compromiso, pues ésta es la auténtica comunión que representa la pareja. Un compromiso con la verdad del amor, un compromiso de perdonar al otro, de llegar a verle con aceptación pase o que pase. A cada momento, renovar tu relación con el otro, pues representa tu relación con Dios.

La libertad es la máxima de la pareja.

Claves del perdón

- Observa atentamente todos los juicios que surgen sobre tan importante persona.
- Recuerda siempre que esa persona está en tu vida porque tú la has puesto ahí, con exactamente esas aptitudes y atributos. Todos ellos representan aspectos ocultos de tu personaje en la sombra, los mismos aspectos que el programa usará para hacerte creer culpable a poco que juzgues a tu pareja. El 3-1 es una verificación constante en la pareja.
- Reconoce el deseo de ser especial que representa esa relación. Detecta la sensación de carencia y entrégala en silencio. Detecta tus exigencias y entrégalas.
- Perdona cualquier aspecto de vuestra relación, para sentir que eres uno con el otro y así renovar constantemente tu compromiso interior con el Ser. No hay compromiso más honesto. Únete interna y constantemente al otro, hasta llegar a sentir que sois una misma mente, un mismo Ser.
- Respeta totalmente su personaje y sus cosas, manías y apegos. No puede hacer otra cosa. Trabaja con cada pequeña sensación de rechazo que detectes sobre el otro.
- Si la otra persona te culpa o te critica, ve al silencio en cuanto puedas. Perdona para soltar internamente el papel de víctima de modo que el otro pueda liberarse de su papel de verdugo. Recuerda que todo rechazo es a ti mismo.
- No admitas manipulación emocional alguna: suelta internamente toda sensación de agravio, todo temor, toda amenaza, perdonando al otro y reconociendo lo que allí aparece proyectado

de lo colectivo. Sigue hasta verle totalmente inocente, hasta liberarte de todo rencor por sus intentos de manipularte.

- Ábrete a sentir internamente la comunicación con el otro. Permite que te llegue profundamente, suelta todo temor al amor revestido de temor a sentir o temor a la vida.
- Confía en la vida. Entrega tu control sobre la pareja y el futuro. Perdona tus temores y los de tu pareja. Vive alegremente llevado por la vida, sabiendo que tú no controlas nada y el otro tampoco. Haz fácil tu relación.
- Aprende a disfrutar viendo disfrutar al otro, esté contigo o sin ti.
- Libérate mediante la libertad del otro. No confundas la libertad con indiferencia emocional o temor a estorbar. Siente tu libertad viéndola en tu pareja.

El trabajo como medio de presencia

Mi único trabajo es conocerme a Mí mismo en todo

Socialmente se sobreentiende que debes de cumplir con una función social para el mundo, ganarte la vida "dignamente", obtener un empleo seguro o conseguir un prestigio profesional. Gran parte de la valía de una persona a ojos de la sociedad y, por tanto, a los propios ojos de esa persona, depende de estos factores. Como consecuencia, una de las cuestiones que despiertan más temor, culpa y frustración es el aspecto profesional.

Desde la no dualidad, tu actual posición en el mundo social, lo mires como lo mires, procede del guion de experiencias que corresponde con tu camino. En otras palabras, este momento es totalmente correcto. La cuestión, por tanto, consiste, como siempre, en perdonar el conflicto interno cuya causa creemos que está en la situación concreta de vida.

No tengo trabajo

La primera situación que se pueda dar es la de "no tener trabajo". Independientemente de que uno, en el mundo de la forma, haga lo que tenga que hacer para solicitar trabajo u ofrecer sus servicios del modo que vea más razonable, el foco del trabajo del perdón suele situarse en el temor a no encontrar ningún empleo. Esta situación puede tener el peso emocional situado en el miedo a la carencia económica, que ya trataremos más adelante, o bien, por otro lado, puede ser que sientas una especie de "vergüenza social" por no tener un trabajo. Puedes llegar a considerarte un inútil, alguien que no está dotado de ningún talento, que tiene especialmente mala suerte o es rechazado de algún modo mágico por la vida.

Se trata de culpa. Más específicamente, es una sofisticación del disfraz realizador. No estás aquí para trabajar ni para hacer funcionar el mundo soñado. Estás aquí para sanar la mente.

El hecho de no tener trabajo es una estupenda oportunidad para expandir la mente y abrirte a nuevos modos de vivir la vida. Puedes hacer cosas de la casa, aprender algo nuevo, vivir con mayor profundidad y riqueza tu mundo interior o, incluso, simplemente divertirte. De hecho, esta última es la verdadera causa de tu existencia.

En lo interior, sin embargo, puede que surja este tipo de miedo, independientemente de lo que hagas o no hagas, que impida que en tal situación estés presente en la experiencia. Ayudarán una serie de enfoques y prácticas relacionadas principalmente con el perdón al personaje, la inocencia y la entrega del control interno.

Mi función personal en el mundo

A veces creemos que tenemos que "encontrar" cuál es la misión personal que debemos desempeñar en el mundo. Esto puede verse también como una búsqueda de los dones especiales que uno tiene que desarrollar. Es una de las derivaciones principales del deseo de ser especial, un típico engaño del programa. En realidad, uno está buscando el modo de ser especial mediante un papel social que le lleve a elevarse por encima de la mediocridad.

Tu función auténtica sucede en la conciencia y es el perdón de cada día. La forma en la que esta función se va a desempeñar en lo externo la va a dictar la vida por sí sola. No es necesario que tú, desde el total desconocimiento del guion subconsciente, intentes buscar cuál ha de ser tu "misión" escrutando entre los efectos que contemplas en tu conciencia. Es aún mucho más fácil. Tu centramiento en el perdón te llevará dulcemente a donde puedas compartirlo del mejor modo posible, a la vez que obtienes el mejor aprendizaje posible.

Según decides hacer de tu vida un camino del perdón, de modo sorprendente, la vida misma va a aprovechar las habilidades y conocimientos que en este mundo se te han dado. Pero tú no puedes controlar cómo ha de suceder esto. El maestro interno, en el sentir de la paz y la unidad, te ofrecerá la guía necesaria para que tu deseo de ser especial sea reemplazado por una manera especial y única de llevar el perdón a tus relaciones y a tu entorno.

No pienses que no tienes un valor especial aquí. Tú lo quisiste y se te concedió. Todo lo que has hecho se puede utilizar, fácil y provechosamente, a favor de la salvación. El Hijo de Dios no puede tomar ninguna decisión que el Espíritu Santo no pueda emplear a su favor, en vez de contra él. Sólo en la oscuridad parece ser un ataque tu deseo de ser especial. En la luz, lo ves como la función especial que te corresponde desempeñar en el plan para salvar al Hijo de Dios de todo ataque y hacerle entender que está a salvo, tal como siempre lo estuvo y lo seguirá estando, tanto en el tiempo como en la

eternidad. Ésta es la función que se te encomendó con respecto a tu hermano. Acéptala dulcemente de la mano de tu hermano y deja que la salvación se consume perfectamente en ti. Haz sólo esto y todo se te dará.[1]

El deseo de ser especial quiere que nos veamos y nos vean como un personaje que hace algo único e importante, un impacto para el mundo, algo que nadie ha logrado en la historia pero que tú si lo harás. Pero, en verdad, lo que estamos haciendo todos en todo momento es siempre lo mismo. Somos una misma mente. Estamos sanando la mente, la única mente, la propia mente. Y, en este sentido, la mente está haciendo lo mismo en todas partes. No hay personas especiales. La humidad es la base del perdón. El modo como te miran lo demás es un apego del que aprendes a liberarte gracias al perdón.

Tu verdadera función especial consistirá en hacer brillar la luz de la verdad que se está revelando en tu corazón. El modo externo que corresponda en tu camino será tan solo el medio para tu mejor reconocimiento interior.

No acepto el trabajo que tengo

En ocasiones, el camino de la vida nos pone en situaciones en las que consideramos que nuestro trabajo es aburrido, inútil o no corresponde con aquello a lo que uno aspira. Desde una perspectiva del mundo, lo apropiado sería, a veces, "luchar por lo que uno quiere" mientras que, otras veces, resultaría más apropiado "mantener la seguridad del actual puesto de empleo y resignarse". Cualquiera de ambas opciones te lleva a un conflicto, pues eliges entre lucha o resignación. Independientemente de que te lances a buscar otro trabajo o te quedes algo más de tiempo en el mismo, el trabajo del perdón opera sobre el ahora y el conflicto que vivas en tu interior.

En ocasiones, el programa utilizará el descontento sembrado en tu mente para llevarte a situaciones de pereza y resistencia que, en sí mismas, son más formas de conflicto a perdonar.

El deseo de ser especial vuelve a ser un aspecto fundamental a observar para ganar lucidez sobre lo que está tramando el programa en tu mente: la resistencia a este momento. Puede que consideres que la situación es injusta, que el trabajo no es suficiente para ti y que olvides el agradecimiento a la vida. Sin embargo, estás en el sitio correcto y no das un solo paso al azar. Regresa a la mentalidad del perdón.

Es en la consciencia de unidad y abundancia donde todo cambia sutilmente.

[1] UCDM, Libro de texto, 25, VI, 6, 7

Observa las relaciones que te rodean en tu trabajo. El programa te hace centrarte en aquello que un trabajo puede aportarte para hacerte un personaje especial, pero mientras tanto, estás involucrado en relaciones que puedes pasar por alto. Todas ellas siguen siendo tierra sagrada, pues tras cada conciencia aparentemente separada estás tú. Está el Ser. Enfócate en las relaciones. El perdón es el trabajo interno con las relaciones, pues todas ellas están para sanar la mente. Tu experiencia de un puesto de trabajo puede cambiar drásticamente mediante una nueva manera de ver las relaciones, basada en el perdón.

El trabajo absorbe toda mi atención

Por último, es muy habitual que uno se encuentre aprisionado por su trabajo, que le exija demasiado tiempo, que le impida disponer de tiempo para disfrutar de la vida y que absorba toda su atención en el intento de hacer "un buen trabajo". Repasa el disfraz realizador. La necesidad de reconocimiento y el deseo de ser especial mediante el trabajo se han convertido en el modo de castigarte a ti mismo. La culpa se oculta tras la constante exigencia interna de demostración de esfuerzo y eficacia.

Es momento de perdonar al personaje y de soltar paulatinamente las creencias que te aprisionan, si bien, el miedo a perder el control de tu vida social puede aparecer para intentar demorar el proceso. Al igual que en todo proceso del perdón, el lugar interno donde se sitúa la fe -programa o comprensión- se expresará en la verdadera voluntad de unidad con el Ser y la entrega del control interno.

Algunas prácticas apropiadas

Aquí presentamos una propuesta de prácticas apropiadas para las situaciones revisadas al respecto del mundo laboral.

- La mirada de la verdad
- Solo yo me rechazo a mí mismo
- No puede ser de otra manera
- Tengo todo el tiempo del mundo
- Elijo paz ahora
- Distensión
- Lo dejo en manos de la paz
- Observación del programa realizador: Lo he visto y me libero
- Eres inocente, soy inocente: relaciones en el trabajo

- Perdón impersonal: relaciones en el trabajo
- Perdón cotidiano de la proyección: el 3-1, relaciones en el trabajo
- Visualización corta de compasión, relaciones en el trabajo

Claves del perdón:

- Perdona al personaje, permítele ser totalmente tal y como es, entrega todo juicio.
- Te quedes o cambies de lugar, estás siempre en el sitio correcto. No olvides volver a la paz y a la aceptación interna de lo que es.
- Las relaciones son el ámbito de ayuda principal para tu proceso del perdón y recuerdo de Quien eres.
- Observa el deseo de ser especial. Permite que sea reemplazado por perdón.
- Perdona al disfraz realizador en sus diversas formas, incluida la polaridad del "perezoso".
- Perdona al mundo. Abandona la resistencia a este momento pues mediante la pereza o el aburrimiento solo te estás rechazando a ti mismo.

El duelo, desafío a las ilusiones

Siempre estás aquí, en mí, te haya percibido como te haya percibido

Llamamos duelo al proceso de tiempo desde que hemos sufrido una aparente pérdida hasta que regresamos a aceptar el presente de corazón. Se caracteriza por la tristeza o aflicción, que es la capa emocional que más inmediatamente está relacionada con la pérdida.

El duelo sucede, en primer lugar, en una conciencia en la que es posible perder y ganar y en la que esta diferencia es lo más importante que hay. En todo duelo preside la idea de pérdida y, por tanto, de separación.

Siempre comienza el duelo debido, aparentemente, a un suceso clave que desencadena la sensación de pérdida. Un duelo es motivado por la muerte de alguien con quien mantenemos una relación o bien al final de una relación por separación. Este tipo de duelos son los más característicos.

En realidad, cualquier proceso del perdón responde a un duelo desde una perspectiva más abierta, pues cualquier conflicto es un duelo. Algo aparentemente externo quebranta la paz interna, hay un punto en el que una situación se declara inaceptable y, a partir de este juicio, la sensación de pérdida inunda la conciencia. El perdón es la respuesta interna que se encamina en dirección al Ser, desde

donde la fortaleza de la verdad te ofrece un cambio de percepción. Como consecuencia, el tiempo de duelo se acorta o desaparece. Puede ser que haya repeticiones de este proceso –regresa el duelo que parecía ya terminado-, pues la conciencia oscila ante las dudas internas hasta aceptar la sanación.

Igualmente, el perdón se encarga en todo caso de una carencia, la conciencia de carencia del Ser. Del mismo modo, el perdón se hace cargo de una enfermedad, el ataque a ti mismo. Así mismo, el perdón corrige tu trabajo, desde una aparente función para el mundo de la materia, a tu verdadera función: sanar la mente. Por tanto, los casos prácticos que estamos estudiando corresponden con formas distintas de presentarse de un mismo problema y vemos maneras distintas de acercarse a una misma solución: el perdón.

Todo proceso del perdón es la sanación de un duelo, el duelo subconsciente y colectivo debido a la creencia de que te has separado de tu Ser.

La muerte

La muerte es el símbolo de la oposición a la vida. En la muerte acaba la vida. Como representa lo inevitable, la muerte se convierte en la finalidad de toda vida. El programa te hace creer que el final de la vida es algo natural. La muerte es la ilusión del fin del Ser, una representación ficticia del poder del límite sobre lo eterno o el poder del ego sobre Dios. No existe la experiencia de la muerte como final. La muerte es una ilusión que se presenta tan arraigada emocionalmente como apegado estés a la vida individual o al deseo de ser especial.

Cuando en nuestra experiencia ocurre que una persona con la cual tratabas habitualmente, alguien a quien amabas, súbitamente se retira de tu percepción, experimentas que una parte de tu mundo desaparece. Una parte muy importante de tu vida ha sido arrancada de cuajo. Una parte muy importante porque con esa persona te compartías.

Compartir es la manera en que la mente genera la experiencia. Vives como real todo aquello en donde sientes que te compartes. Nuestra experiencia de compartir es manipulada y distorsionada en este mundo por el programa de separación [ego]. La gran limitación de este mundo queda expresada en el cuerpo como único medio para compartir. Y el mismo cuerpo tiene fecha de caducidad, un límite seguro de tiempo. Cuando el cuerpo desaparece, el programa te dice que ya no puedes compartir.

La muerte por tanto representa el final de tu función, el final de la comunicación, el final del compartir o el final del amor. El final de la experiencia de tu ser. La muerte es la expresión más clara del drama primal, la experiencia de la creencia de habernos separado de Dios.

Cuando una persona querida muere creemos que su ser ha desaparecido. Solo la sombra cotidiana de esta creencia en tu mente es demoledora para tu niño interno. Sufres la pérdida de toda noción de

eternidad, de divinidad, de amor eterno y de comunicación eterna. El recuerdo de esta dura pérdida, que estaba tan celosamente escondida y reprimida en el inconsciente, aflora en el duelo por la persona amada. Tu amor ha muerto. Y si tu amor ya no está y no es capaz de vencer al tiempo, significa que tu amor no es real. La muerte es la verdad, pues es capaz de vencer a la vida y al amor.

Además, esta experiencia resuena en tu interior actualizando tu propio miedo a la muerte, por muy reprimido o racionalizado que estuviera. Ver la muerte cerca te hace sentir de nuevo como un pedazo de carne cuya finalización definitiva solo aguarda algo más de tiempo que la del amigo al que despides. En los momentos de duelo no se tiene claro si la vida es mejor que la muerte, pues la perspectiva de la muerte invade tu vida y niega su valor.

El miedo a la muerte y la pérdida de valor de la vida son señales claras del duelo. Todo sentido de agradecimiento vital se pierde ante tan brutal experiencia de dolor. Vivir la muerte no es vida.

Apego

La sensación de pérdida se multiplica en la misma medida en que estuvieras apegado a la persona que se ha ido, es decir, en la medida en que creyeses que la necesitas para ser quien eres. Compartir es natural para la mente libre, pero para la mente profundamente condicionada por el especialismo, compartir con alguien especial es la droga más dura que existe. El especialismo que ha muerto con esa persona se considera una pérdida irreparable en el mundo del que se queda. El síndrome de abstinencia y la obsesión por el paraíso perdido que representaba esa persona da lugar a la depresión o a cierto grado de depresión. Esto significa que se pierde totalmente de vista la presencia. Lo último que uno desea es sentir el presente, pues resulta sombrío y doloroso. La persona deprimida se refugia precisamente en los pensamientos de pérdida, que son la causa de su dolor. Además, socialmente se refuerza este mecanismo, pues se considera que la tristeza ha de estar a la medida del amor que uno sentía por el otro. Para el programa, el apego es amor. La depresión ahora se confunde con una expresión de amor.

Finalmente, el duelo representa la sensación de pérdida de una parte del propio personaje, pues el verdadero tejido de nuestra experiencia está en las relaciones. Cuando una relación importante se quebranta sientes que has perdido un aspecto especial de tu vida. Para el programa, todas las relaciones son especiales y, si pierdes una, pierdes una fuente de especialismo. De aquí el síndrome de paraíso perdido: el programa asocia tu sensación de carencia –inconsciencia del Ser- con la pérdida del especialismo que representaba esa relación personal. Pues, como ya vimos, para el ego, el cielo es ser especial y se representa mediante la relación especial.

De modo que, resumiendo, las ideas que dominan el duelo de muerte son:

- Creencia de que la muerte es real: el ser del otro ha muerto.

- Miedo a mi propia muerte.

Cualquier duelo [muerte o separación]:

- Desvalorización de la vida, falta de agradecimiento.
- Esa persona a la que amo ha desparecido y, por tanto, ya no me puedo comunicar con ella, pues la relación está fuera y no en la mente.
- Creencia de que el amor no es real, pues se acaba.
- Apego, victimismo, adicción.
- Depresión. Ausencia de relación con el presente. Aislamiento.
- Pérdida de "un trozo" de mí –un trozo especial de mi especialismo.
- Sensación de pérdida del paraíso –drama primal.

El perdón de las ilusiones

El perdón es el proceso por el cual permitimos que la luz interna procedente del Ser deshaga las ilusiones que nos hacen sufrir por creer que somos quienes no somos en un mundo a la medida del falso ser. Una vez que has perdonado a tu personaje totalmente, has perdonado al mundo y has perdonado totalmente todas las ilusiones que representaba, perdonar la muerte es el objetivo final. Cuando perdonas la muerte perdonas el tiempo y todo límite. Perdonas finalmente el deseo de ser especial, la ilusión fundamental del ego. Perdonas la separación, que es la idea del pecado. Todo ello está expresado en la muerte.

Sin duda vas a vivir la experiencia de la pérdida de todas y cada una de las personas que conoces, que amas y que te rodean. Solo puedes aceptar un sentido para tal experiencia: ser perdonada como parte de la experiencia vital de perdonar a tu propia mente por sus ilusiones.

El perdón de la muerte, al ser una ilusión fundamental, debe ser abordado desde el punto de vista más profundo al que puedas llegar. La conciencia del soñador es la mejor perspectiva posible. En otras palabras, has de pedir ayuda a tu maestro interno para que te recuerde que estás soñando y que el soñador eres tú. La muerte es una ilusión. El proceso del perdón en tres pasos, así como todo el recordatorio del aspecto más transpersonal y no dualista de nuestra enseñanza, es lo más apropiado para enfocarse en el perdón de un proceso de duelo. Estas situaciones requieren tal profundidad y entrega.

A la vez, nada de ello puede funcionar si no se hace una decidida apuesta por la observación interior para entregar todo el pensamiento victimista y sombrío, cuyo objetivo es debilitarte mediante la depresión, la tristeza y la incapacidad mental. Observa que todo el argumento del programa se basa en

la pérdida de la felicidad y en la identificación con el cuerpo, como único soporte vital y única opción de comunicación.

Como en cualquier proceso del perdón, pero muy especialmente en este caso, es fundamental coger la mano de tu amigo, tu maestro interno. Dedica espacio para profundizar y unirte a tu Ser, enfócate en hacer sagrado tu encuentro sin permitir que la mente se disperse en recuerdos, quejas u otros pensamientos insignificantes y sin dirección, cuyo único propósito es hacerte sentir incapaz con respecto a la comunicación eterna.

Recuerda que toda relación está en la mente y es eterna, pues el auténtico y único substrato de una relación es aquello que compartes con el otro: amor. No ha muerto. En tu Ser está esa persona que crees haber perdido, allí puedes encontrarla siempre que lo desees. Únete a tu ser para sentir que jamás te has separado de nadie.

Poco a poco podrá despuntar la mente receptiva e irá floreciendo el agradecimiento por vivir, según desaparezca la sombra de la ilusión en tu mente. Deseas recordar que la vida no tiene opuestos y que lo que está vivo no puede morir. Nadie ha muerto. Tu amigo sigue vivo en tu interior, tan vivo como tú has de estar eternamente. Pues eres vida, espíritu puro y eterno, uno con Dios.

Regresa al presente, agradece la vida y agradece que estés en el camino del amor. Pues cada proceso del perdón te acerca a la experiencia de soltar definitivamente a tu personaje con total aceptación y entrega, sin ningún temor ni sensación alguna de abandono, como una simple liberación de ataduras perceptivas. Cuanto más claramente puedas recordar ahora que la muerte es una ilusión, más fácil será cualquier transición en la experiencia temporal. La muerte nos parece tan terrible en la misma medida que creemos que Dios acabará con nuestra "vida especial", nuestro personaje.

Así pues, el apego al ego es la idea de la muerte.

La muerte representa el temor a la verdad.

Algunas prácticas apropiadas

Aquí presentamos una propuesta de prácticas apropiadas para la sensación de carencia, temor a la muerte del personaje debido a la carencia.

- Escucho al pensador
- Elijo paz ahora
- Aquí y ahora
- Yo siento

- Soy vida
- Siento, suelto, soy
- Mi máximo objetivo es la paz. ¿Para qué sirve este pensamiento?
- El sufrimiento no tiene sentido
- Elijo cambiar mi percepción
- Elijo la verdad
- Los cinco pasos del perdón
- Extensión
- Soy mente, soy libre
- Voy con el Ser
- Esto es una representación de la separación
- Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso
- Todo está en mi mente
- Renuncia al control – situaciones del pasado.
- Acepto la sanación
- No necesito ser especial
- Te entrego mi mente
- Lo dejo en manos de la paz
- Proceso del perdón en 3 pasos
- Esto es un montaje. Despierto ahora
- Mirada del amor con la persona en cuestión.
- Recuerdo lo que es, recuerdo lo que soy
- Lo que veo es una petición de ayuda
- Despierto a lo que nos une
- En este momento está mi felicidad
- Agradecer es amar recibiendo

Claves del perdón

- Céntrate en unirte al Ser y sentir que eres vida. Pide ayuda para cambiar tu percepción y sentir que eres vida en lugar de un cuerpo, tal como es vida el ser más allá de la persona que ha desaparecido de tu percepción.
- Detecta el pensamiento victimista y el recuerdo idealizado. Entrégalo.
- Pide ayuda, únete a tu maestro. No intentes ir solo, por tu cuenta. Entrega todo.
- Practica el silencio desidentificándote de pensamientos, de las formas y de tu personaje. Disuélvete en el Ser.
- Perdona cualquier aspecto de vuestra relación en el que quedar algún rastro de juicio. Hazlo con la repetitividad que suele requerir el perdón de fijaciones formales hasta sentir que eres uno con él para llegar a recordar, en tu corazón, que la muerte es una ilusión y que nada se ha perdido.
- Reconoce el deseo de ser especial supeditado a esa relación. Detecta la sensación de carencia y entrégala en silencio.
- Únete internamente a la mente de esa persona, hasta llegar a sentir que sois una misma mente, un mismo Ser, y que ella sigue viva en la vida que eres.
- Activa la práctica del agradecimiento para centrarte en la mente receptiva.
- No eres culpable de ninguna situación del pasado en relación a esa persona, suelta toda investigación sobre lo que debió ser, abandona la explicación de tu situación mediante el victimismo.

Prácticas

Estás aquí

Meditación · enfoque

Ahora eres mente, ahora eres corazón,
y tu mente mira a tu corazón, adentro.
Y tu corazón abre sus brazos a tu mente, te expandes.
Te unes, te disuelves.

*

Ahora habla a tu Ser. Di simplemente:
Estás aquí.
Y respira.

*

Déjate un tiempo antes de repetir, lentamente:
Estás aquí.

*

Reconócelo en tu sentir. Está aquí. Siempre lo estuvo.
Estás aquí.

*

Siéntelo en silencio. Suelta todo pensamiento.
Suelta todo recuerdo. Deja ir toda idea.
Deja que se diluyan al no darles tu poder.
Suelta toda pretensión, todo objetivo, todo deseo.
Siente este momento sin límite.
Déjate ser. Recíbelo en ti.

*

Estás aquí.
Te siento. Te reconozco.
Estás en mí.

*

Descúbrete más allá de cualquier pensamiento.
Deja ir cualquier idea de tiempo y espacio.
Suelta tu nombre. Suelta tu historia.
Suelta tu idea de yo.

*

Estás aquí.
Te reconozco.
Descanso en el Ser.

*

Te siento.
Estás en mí, soy en ti.
Soy

Escucho a Lo que nos une

Enfoque

Siento la Relación

Experimento en la relación,
soy en la relación.
He aquí el misterio: somos relación.
En el fondo de nuestra relación habita Lo real
la maestría de la realidad.
Me reconozco en la relación misma
y no en los polos de nuestro vínculo.
Escucho mi interior. Siento la Relación.
La dejo florecer ahora.
Siento la Relación.

*

La Relación es el templo.
Está dentro de mí, habita en el silencio.
Despierto a Lo que nos une.

*

Descubro el yotu, dejo el yo a un lado
por un momento y siento.
Se acabó el tuyo y el mío. Ya no hay cuerpos.
Solo es real lo que nos une,
en donde somos lo mismo,
es lo que nos da la Vida.
Siento la Relación.

*

Somos la Vida que habita en nuestra unión,
Amor en busca de sí mismo.

Me abro a sentir lo que brota más allá de todo concepto.
Escucho en mi silencio interno: caen las formas.
Escucho lo que nos une.
Despierto a mi única Relación.

Este momento es totalmente correcto

Enfoque

Confianza plena

Confío en el presente,
permito ser a este momento tal como es.
Este momento es totalmente correcto.

*

Lo demás es fantasía, un pensamiento inútil
resistencia a este momento, pura queja
distracción de la verdad.
Soy confianza plena.

*

Permito ser a este momento tal y como es.
Confío en el ahora, pues es absolutamente correcto
con todo lo que incluye.
Tú eres correcto.
El sentir es correcto.
Yo soy correcto.

A la luz de la comprensión, todo es correcto en este momento.
Lo incorrecto sólo es incomprensión.

*

Este momento es absolutamente correcto.

*

Descubro la verdad sobre este momento:
Nada le falta, nada le sobra.
Le permito ser perfecto.

Y amanece la perfección en mi conciencia.

Entonces recuerdo mi Ser.

Soy aceptación.