

Los

Paul Ferrini

12 Pasos del Perdón



Un Manual Práctico para pasar del Miedo al Amor

ePUB

Los Doce Pasos del Perdón nos ofrece un proceso para abandonar nuestra búsqueda egoísta de la perfección y descubrir la belleza interna, la guía y la gracia que ya existen en nuestras vidas. Nos permite honrar a todos los demás y establecer límites claros que impidan la manipulación y la dependencia mutua. Y lo que es más importante, nos ayuda a practicar el perdón momento a momento para poder descubrir el lugar de la paz interna.

¿Dónde ocurre el perdón? ¿En nuestros corazones, en nuestros recuerdos?

Este libro despeja nuestra dudas con respecto al proceso del perdón. Y nos recuerda que aunque siempre habíamos pensado que teníamos que perdonar a los demás, el verdadero perdón empieza por uno mismo.

Como dice el autor: el perdón es un concepto que pocos entienden. Pero muchos sabemos que en un momento se puede derramar una gracia, se puede levantar un velo, y

entonces nos sentimos ligeros... sabemos que se ha producido el perdón. Paul Ferrini nos acompaña en este viaje que tiene por objetivo hacer las paces con nosotros mismos.



eBooks con estilo

Paul Ferrini

Los 12 pasos del perdón

**Un manual práctico para pasar
del miedo al amor**

ePUB v1.0

mauromtnez 10.03.13

más libros en epubgratis.me

Título original: *The 12 steps of forgiveness*

Paul Ferrini, 1991.

Traducción: Miguel Iribarren

Ilustraciones: David Buffington/Getty Images

Editor original: maumontnez (v1.0)
ePub base v2.1

Las pruebas por las que pasas no son más que lecciones que aún no has aprendido que vuelven a presentarse de nuevo a fin de que donde antes hiciste una elección errónea, puedas ahora hacer una mejor y escaparte así del dolor que te ocasionó lo que elegiste previamente.

Un Curso de Milagros

Prefacio

Este libro contiene doce pasos diseñados para ayudarte a pasar de una percepción de tu vida centrada en el miedo a otra centrada en el amor. Este proceso no está diseñado para eliminar el miedo de tu vida, sino para ayudarte a atravesarlo cuando surja.

Estos doce pasos contienen cuatro piedras angulares. Quienes tengan dificultades para interiorizar la totalidad del proceso pueden usar las cuatro piedras angulares como una versión abreviada de los doce pasos. La

práctica de las cuatro piedras angulares conduce de manera natural a practicar la secuencia completa de los doce pasos.

Siéntete libre de detenerte y trabajar cualquier piedra angular o cualquier paso que te plantee un reto o dificultad significativos. Recuerda: lo importante no es cuántos pasos practiques, sino cuán profundamente practicas cada paso. Dentro de cada paso están contenidos todos los demás.

Este libro es un manual práctico. Te ofrece un proceso en el que has de trabajar cada día, cada hora, e incluso momento a momento para que sea una herramienta de transformación en tu

vida. Así descubrirás que lo que obtienes de esta práctica espiritual es lo que tú le das.

Trabajar con los doce pasos no es un proceso intelectual. No exige mucho análisis, si es que requiere alguno. Simplemente requiere que estés dispuesto a recordar los pasos cuando sientas que estás perdiendo el estado de paz. Eso es lo único que tienes que hacer. Este proceso te devuelve a la verdad que ya reside en tu corazón. Simplemente te recuerda lo que ya sabes, pero habías olvidado temporalmente.

Los doce pasos acaban con la

ilusión de separación que creas en tu mente y en tus relaciones. Deshacen las falsas creencias que albergas con respecto a ti mismo y a otros. Eliminan la culpabilidad y la vergüenza. Te devuelven a ti mismo, a tus hermanos y hermanas, y a lo divino. Éste es el trabajo continuo de la unificación.

A cada momento, en nuestra mente y corazón se hace la elección entre el amor y el miedo. Aquí es donde comienza el proceso de la paz. Sin paz interior, la paz del mundo es un deseo vacío. Como el amor, la paz se extiende. No puede ser traída desde el mundo hacia nuestro corazón. Debe ser llevada

desde cada corazón a otro corazón, y de esta manera extenderse a toda la humanidad. Éste es el ámbito y la característica de este trabajo. Te extiendo mi amor y mis bendiciones en este viaje que emprendemos juntos.

Namaste

Paul Ferrini

Introducción

LOS CUATRO AXIOMAS DEL PERDÓN

El perdón es un concepto que muy pocos entienden. Pensamos que nuestro mayor reto o dificultad es perdonar a otros por lo que nos han hecho. Pero esto sólo es la punta del iceberg.

Resulta fácil perdonar a otros cuando ya te has perdonado a ti mismo, pero es imposible perdonar a otros si no

te has perdonado a ti mismo.

El proceso de perdonar empieza en tu propio corazón. Tiene muy poco que ver con los demás.

Cuando me perdono a mí mismo, no me resulta difícil perdonarte. Si puedo retirar el aguijón de la culpa y de la vergüenza de mi corazón, puedo ofrecerte ese mismo regalo a ti. Si puedo ver mi propia inocencia, también puedo ver la tuya. La mayoría de nosotros seguimos tratando de acceder al perdón en dirección contraria. Tratamos de perdonar a otros antes de perdonarnos a nosotros mismos. Esto causa un verdadero problema, porque no

todo el mundo quiere ser perdonado.
¡Algunos se niegan a ser perdonados!
¡Algunos incluso se niegan a creer que
sean culpables!

¿Has perdonado alguna vez a alguien
que no creía que era culpable? ¡Es
imposible! Por más que lo intentes,
simplemente no te dejará.

Y también hay personas que siempre
se sienten culpables. Continúan viniendo
a ti y pidiéndote perdón, pero
¡simplemente no puedes perdonarlas!

Incluso cuando te das cuenta de que
eres tú quien necesita perdón, puedes
seguir poniendo el carro delante del
caballo. Puedes pedir a otra persona que

te perdone, a un amigo quizás, a un sacerdote o rabino, o tal vez incluso al mismo Dios. Pero eso tampoco funciona. Puedes ser perdonado por cientos de personas, y ciertamente puedes ser perdonado por derecho divino, pero eso importa poco si no te has perdonado a ti mismo.

Empezar este proceso fuera de nosotros mismos es algo que simplemente no funciona. Empezar fuera de nosotros es nuestra manera de marear la perdiz y de castigarnos. Eso no abre las puertas de nuestro corazón. Esa puerta sólo se abre cuando nos damos cuenta de que somos nosotros los que

nos sentimos molestos. Somos nosotros los que nos sentimos culpables. Somos nosotros los que atacamos y justificamos nuestro ataque. Somos nosotros los que necesitamos perdón. Y nadie más puede dárnoslo.

De modo que el primer axioma del perdón es que viene de dentro. Es algo que debes hacer para ti mismo antes de poder ofrecérselo a los demás.

El axioma siguiente es que el perdón no es condicional ni es parcial. El perdón es un acto que se hace de todo corazón, con todo el ser. Nos permite deshacernos de las cargas, liberarnos del dolor. Intentar regatear con el perdón

no funciona y, sin embargo, eso es exactamente lo que solemos hacer:

«Me perdonaré a mí mismo si consigo el trabajo o la relación que deseo»; o «Te perdonaré si primero te excusas ante mí»; o «Te perdonaré a ti, pero no le perdonaré a él».

Mientras sigamos intentando justificar algún aspecto de nuestro ataque, el perdón simplemente no se producirá. Evidentemente, ¡un perdón parcial sólo es una forma sutil de ataque!

El perdón es incondicional e imparcial. Me saca del pasado y me trae al presente. Me saca de la ilusión auto

impuesta de *sentirme separado*, y me lleva a una conciencia y a un sentimiento abierto de mí mismo y de los demás, en el que la intimidad es una posibilidad que está continuamente abierta.

Cuando perdono, acepto lo que ocurrió en el pasado, incluyendo todos los antiguos juicios que hice con respecto a mí y a otros, sin llevar esta carga al presente o al futuro. Y, si lo vuelvo a traer, acepto que lo he traído, y lo dejo ir.

Es posible que *tenga* resentimientos, pero no me *aferro* a ellos. Comprendo que mis resentimientos proceden de una sensación de miedo, y me permito

dejarlos atrás de manera natural a medida que supero el miedo y aprendo de nuevo a confiar.

No tengo que ser perfecto para perdonar, porque el perdón es un proceso continuo en mi vida. Perdono, y entonces me viene un juicio, y vuelvo a perdonar. Nunca hay un momento en que deje de perdonarme o de perdonar a los demás. Éste es el tercer axioma del perdón.

Es como la historia que cuenta Samuel Beckett del hombre al que le gustaba chupar las piedras. Chupa una, después se la pone en el bolsillo y a continuación chupa otra. Creaba

protocolos detallados para asegurarse de que cada piedra recibiera la misma atención, hasta que, exasperado, se deshace de todas.

Sin darnos cuenta, nosotros también vamos recogiendo piedras en nuestro camino, nos las metemos en el bolsillo y las vamos moviendo. Es posible que sean juicios innecesarios, como lo son todos los juicios, pero los conservamos hasta que estamos dispuestos a dejarlos ir. Conservamos nuestros juicios hasta que vemos cuán absurdo es nuestro proceso de culpabilidad/ataque.

De modo que tenemos que ser pacientes. El perdón no suele producirse

de repente. A veces nos vamos deshaciendo de las piedras una a una. A veces se nos caen todas sobre los dedos de los pies. No hay una manera correcta o equivocada de hacerlo. Cualquier cosa que experimentemos es aceptable.

Me gusta la metáfora de Beckett mucho más que la que nos dio Camus en el mito de Sísifo. ¿Te acuerdas? El pobre desgraciado continúa haciendo rodar la piedra hasta lo alto de la montaña y, cuando está casi arriba del todo, la piedra vuelve a caer hasta la base, y él tiene que empezar de nuevo.

Por supuesto, a veces podemos sentir que nuestros intentos son muy

fútiles. Hacemos las cosas lo mejor que podemos y se nos sigue presentando la misma lección durante cuatro años. Pero lo divertido es que, cuando finalmente nos rendimos, la metáfora ya no tiene relevancia. Nos sentimos contentos de dejar que la gran piedra que hemos estado empujando colina arriba descansa en el valle. O nos sentimos bien vaciando los bolsillos y dejando que nuestras pequeñas piedras caigan en la arena. Nos da igual.

Las cargas deben caer. Su naturaleza es ser acarreadas. Y también es su naturaleza que nos deshagamos de ellas. Las lecciones estarán aquí mientras las

necesitemos. Dile eso a Sísifo, o al viejo Job. ¡Ellos no quieren ni oírlo!

Nosotros tampoco queremos oírlo. Hoy es un problema en el trabajo; mañana será un problema con nuestra esposa o con los niños. Es el cuento de nunca acabar, ¿cierto?

¡Correcto! Los problemas continúan interminablemente. No podemos evitar que ocurran. No podemos poner en orden la forma externa de nuestras vidas, por muy buenas amas de casa que seamos. Alguien siempre rompe un huevo sobre la alfombra recién aspirada. Alguien siempre derrama la salsa.

Y ¿qué sería de la vida si no derramáramos la salsa? Sé honesto. ¿Cambiarías esta aventura malformada, deshilachada hasta el tuétano, por otra más pulcra? ¿Aceptarías la rigidez si eso significara que no ibas a sentir dolor ni a tener humor, que no ibas a esforzarte ni a aprender?

Sé honesto. Aquí hay algo que merece la pena preservar. Debajo de las montañas de excremento, crece la hierba. Hay luz solar, y sombra y ríos fluyendo. Hay amor debajo del dolor. Y amor es lo que queremos.

Este libro habla de cómo atravesar el dolor para llegar al amor, de cómo

atravesar la oscuridad para llegar a la luz. No te decimos que ignores la oscuridad. No te decimos que te olvides de la luz. Decimos que tomes las dos a la vez. Tómate a ti mismo con todas tus contradicciones. En esto consiste el camino de curación.

¿Por qué necesitamos el perdón? Porque cada uno de nosotros se ha condenado a sí mismo. Y cada uno de nosotros hemos intentado resolver nuestro odio hacia nosotros mismos proyectando en los demás la responsabilidad por nuestros problemas.

Pero esto no funciona. El odio hacia uno mismo sigue siendo odio hacia uno

mismo, aunque involucremos a otros. Atacar a los demás o defendernos de su ataque no reduce nuestros juicios profundamente arraigados respecto a nosotros mismos. En el fondo, cada uno de nosotros es un niño herido que necesita sanar.

El proceso de perdonar ofrece a este niño la oportunidad de curarse. Es un proceso que dura toda la vida y que continuará mientras continuemos juzgándonos a nosotros mismos y a los demás.

No vamos a dejar de juzgar inmediatamente, pero podemos empezar a aprender cómo nos hieren los juicios

que emitimos. Y, por medio de la autoaceptación, podemos llevar amor a esos lugares internos que están heridos. Cada acto de aceptación neutraliza algún juicio que hemos emitido.

Cada acto de aceptación abre nuestro corazón al amor, y el amor cura todas las heridas.

Al pasar por la vida, ocurren muchas situaciones y se nos ofrecen muchas relaciones. Cada una de ellas nos ofrece una oportunidad de elegir el miedo o de elegir el amor. Si elegimos el amor, nos bendecimos a nosotros mismos y bendecimos a los demás. Si elegimos el miedo, estamos pidiendo amor desde la

parte de nosotros que está más herida. Cada aparente ataque es una petición de amor. Cada crisis existencial es una llamada a la curación.

Ningún pensamiento ni acción, por mal concebido que esté, nos condena a sufrir eternamente. Porque, ahora mismo, en este momento, podemos elegir de nuevo, podemos hacer otra elección.

Si Jesús pudo elegir amar a las mismas personas que le estaban clavando los clavos, si pudo ver el rostro de Cristo en ellos, ¿cómo podemos no verlo los unos en los otros? La vida de Jesús es una enseñanza

profunda para nosotros, no porque nos muestra la luz, sino porque también nos muestra cómo podemos llevar la oscuridad a la luz.

Jesús no nos dijo que negáramos nuestro miedo. Nos enseñó a atravesarlo. No pienses que él no conocía la tentación ni la duda. Pasó cuarenta días en el desierto. Y gritó en la cruz: «Señor, ¿por qué me has abandonado?».

Él era humano.

Él tenía un cuerpo.

Él sintió dolor.

No puedes decir que no conociera las profundidades del sufrimiento. Las

conoció. Pero, frente a todo esto, Él eligió amar y perdonar. Por eso fue un maestro tan grande para nosotros.

Pero este libro no trata de lo especial que fue Jesús, ni ninguna otra persona. Trata de un proceso que cada uno de nosotros debe vivir para encontrar la fuente de la paz. Así, aprendemos de cada hermano o hermana que recorre el camino con nosotros.

LOS CUATRO AXIOMAS DEL PERDÓN

1. El perdón comienza en nuestros corazones. Sólo

cuando nos hemos perdonado a nosotros mismos podemos ofrecer perdón a otros, o recibirlo de ellos.

2. El perdón no es condicional, aunque a menudo nuestra práctica lo es.
3. El perdón es un proceso continuo: continúa en respuesta a cada juicio que hacemos sobre nosotros mismos y los demás.
4. Cada gesto de perdón es

suficiente. Cualquier cosa que seamos capaces de hacer ahora mismo es suficiente. Esta comprensión nos capacita para practicar el perdón con nosotros mismos.

Primera piedra angular

RESPONSABILÍZATE DE ESTAR EN PAZ

Cuando te responsabilizas de tu paz, entiendes que tú eres la causa de cualquier cosa que pienses o sientas. Otras personas parecen impactar en tu felicidad o tristeza, pero creer que los demás son responsables de tu vida en algún sentido sólo es una apariencia, una

distorsión superficial que vela la sustancia real. Ésta es la ilusión de la que habla *Un Curso de Milagros*. No es la verdadera realidad.

Sin duda, cada uno de nosotros tendemos a buscar la satisfacción fuera de nosotros mismos. Y también tendemos a culpar de nuestros problemas a los demás. Buscar fuera la fuente de la alegría o la fuente del perdón nos conduce inevitablemente al desencanto, pues ni la alegría ni el perdón existen fuera de nuestros propios corazones y mentes.

Cuando puedo encontrar alegría dentro de mí, mi alegría es

incondicional. No depende de que otras personas vivan conmigo. No depende de que otras personas me quieran. No depende de que yo les guste a otras personas, ni de que me traten de una manera justa. Mi alegría es una profunda confianza que tengo en mí mismo que dice: «Sé que estoy bien tal como soy». Es una afirmación existencial de mi ser que sólo puede venir de mí mismo.

Igualmente, cuando puedo encontrar el perdón dentro de mí, el único cambio que es necesario en mi vida viene de dentro. No tengo que intentar cambiarte. No tengo que cambiar los aspectos externos de mi vida. Perdonarme a mí

mismo me aporta liberación, porque es incondicional. Este perdón dice: «Reconozco mi error y aprendo de él. Mi error no me condena. Acepto la lección y abandono el juicio».

Nunca hay una situación conflictiva en mi vida que no pueda llevar a la paz perdonándome a mí mismo. Perdonar a los demás siempre es algo superficial. El perdón de uno mismo va más profundo. Se convierte en una manera de tomar responsabilidad de mi vida ahora mismo.

Hablando con rigor, sólo hay tres estados de conciencia a los que tenemos acceso. Uno es el amor, que es eterno e

incondicional. Otro es el miedo, que es temporal y condicional. Y el último es el perdón, el puente que nos lleva de la ilusión del miedo a la realidad del amor.

Ir del miedo al amor implica reconocer mi miedo cuando surge, y ser capaz de pasar a través de él. Implica reconocer mi juicio cuando surge y trabajar con él. Implica escuchar mi propia petición de amor y aprender a responder a ella.

Hay aspectos del viaje que son solitarios por su propia naturaleza. Guardan relación con el reconocimiento de mi responsabilidad última por todo lo que ocurre en mi vida. Guardan

relación con llegar a aceptarme existencial mente. Hasta que no haga eso, no podré hacer las paces con mi hermano o hermana, y tampoco podré hacer las paces con Dios.

Así, el primer gran movimiento en este proceso del perdón dividido en tres fases es la autoaceptación. Es perdonarse a uno mismo. Es la autorresponsabilidad. Es reclamar y recuperar mi vida ahora, en su totalidad, exactamente como es, sin juicio. Es amarme a mí mismo momento a momento. Es ser mi propia fuente de abastecimiento.

PRIMER PASO

Reconoce el miedo

Comenzamos este viaje juntos reconociendo el miedo, la tristeza, el dolor, la herida, la envidia, la ira, los sentimientos de separación. No tratamos de justificar estos sentimientos, ni tampoco los condenamos. Simplemente nos permitimos a nosotros mismos ser conscientes de que están ahí. El proceso siguiente puede ayudarnos a estar con nuestros sentimientos sin

alejarnos de ellos (negarlos) ni exteriorizarlos (proyectarlos).

- Reconocemos el sentimiento.
- No justificamos ni condenamos lo que estamos sintiendo.
- Aceptamos el sentimiento y nos damos permiso para experimentarlo.
- Permitimos que nos hable.
- Honramos el sentimiento y lo consideramos una comunicación interna.
- Nos responsabilizamos del sentimiento, por ejemplo: «Me siento herido, iracundo, triste, etc».

- Rechazamos la tendencia a responsabilizar a otra persona de lo que sentimos. Nos quedamos con el sentimiento.
- Nos negamos a intelectualizarlo. No es importante saber *por qué* nos sentimos así.
- Mientras estamos con el sentimiento, tomamos conciencia de que en este momento no estamos siendo muy amorosos, ni hacia nosotros mismos ni hacia los demás.
- Dejamos que este mensaje cale hondo, y nos quedamos con el sentimiento hasta que empiece a

cambiar.

Es importante darse cuenta de que cada sentimiento negativo surge de la percepción de una falta de amor. En último término, ese amor debe venir de dentro. Por eso no queremos mirar fuera de nosotros. No queremos alejarnos del sentimiento, sino entrar plenamente en él. Queremos afrontar el hecho de que queremos amor, y no nos sentimos amados ni amorosos. Queremos estar con ese vacío, con esa aparente carencia.

Estar con ese vacío nos ayuda a situarnos detrás de él. Nos ayuda a

entenderlo. Ahí es donde encontramos el amor que pensábamos que nos faltaba.

La fuente del amor no está en la superficie. Está en lo profundo del corazón, tan profundo como nuestro sufrimiento. La Madre Divina se esconde en el pozo negro. Tenemos que entrar en ese pozo para encontrarla. Tenemos que atravesar nuestro miedo, nuestra ira y nuestra vergüenza para sentir su amor incondicional.

Éste es nuestro descenso. Es la primera mitad de nuestro viaje. No podemos abrazar el amor hasta que aprendamos a estar con nuestro miedo y nuestros sentimientos de separación.

Tenemos que hacer las paces con nuestras emociones.

Pretender no estar molestos cuando estamos molestos es un sinsentido. Y sin embargo, lo hacemos todo el tiempo.

«No estoy molesto». (Negación).

«Eres tú quien está molesto». (Proyección).

¿Por qué me resulta tan difícil admitir ante mí mismo o ante ti que estoy molesto, que en este momento el miedo me abruma? ¿Creo que soy el único que tiene esta experiencia?

Parece que eso es lo que pienso. Parece que eso es lo que tú piensas. Parece ser que ambos estamos tratando

de impresionarnos mutuamente, cuando lo que en realidad necesitamos es un buen abrazo.

Uno de nosotros tiene que tener las agallas de decir: «Vaya, ahora mismo tengo mucho miedo». Y el otro probablemente dirá: «Yo también».

Pero temo que me diga: «Ya te lo dije, estúpido; todo es culpa tuya», y por eso no expreso lo que siento.

De modo que siempre es difícil liberarse mutuamente de la negación. La ilusión se construye a partir de la negación. Es un cimiento establecido sobre arenas movedizas. Empieza por una simple percepción errónea y acaba

con otra percepción más compleja.

En cuanto hay un único ataque, todos los demás le siguen, y cada persona justifica su ataque como una defensa. La torre de Babel está hecha de suposiciones basadas en el miedo.

Así que estamos de acuerdo en sentir el miedo, porque es en la negación de nuestro miedo donde echa raíces cualquier ilusión. Todas las desigualdades del mundo surgen de esta negación en nuestras mentes.

Cuando sentimos nuestro miedo y lo reconocemos es cuando experimentamos la igualdad con todos nuestros hermanos y hermanas. Es un momento en el que

todos nosotros somos inocentes, todos somos libres de elegir, todos nos damos apoyo mutuo.

Ese momento viene a nosotros continuamente. Entendemos que cada elección es una elección entre el amor y el miedo, pero no podemos empezar a acceder al amor hasta que reconocemos nuestro miedo.

Como verás, a medida que vayas dando los pasos que se proponen en este libro, el equilibrio empezará a cambiar gradualmente del miedo al amor. Y sin embargo, incluso aquí, donde todos debemos comenzar, el amor ya está presente.

En este primer paso retiramos la primera barrera a la presencia del amor. No, esa barrera no es el miedo. Esa barrera es la negación del miedo.

El primer paso del perdón es darnos permiso para tener miedo y para sentir todos nuestros sentimientos. No podemos superar el miedo si tenemos miedo de experimentarlo.

Ése es el momento en que tomamos la cruz y empezamos a caminar colina arriba, como hizo nuestro hermano mayor. Sintiendo el miedo, caminamos a través de él mientras el amor nos llama, una amable promesa en los cielos matinales.

SEGUNDO PASO

*Comprende que lo que quieres
es amor*

Pienso que lo que quiero es más dinero, o más sexo, o más reconocimiento, o mejor salud, pero, en realidad, lo que quiero es amor. Creo que tendré razón si demuestro que tú estás equivocado, pero en realidad lo que quiero es amor. Creo que me sentiré mejor si tú eres castigado por tus

pecados, pero en realidad lo que quiero es amor.

Lo único que quiero, amigo mío, es que me quieras. Si estuviera seguro de tu amor, el resto estaría bien. De algún modo, encontraría el modo de aceptar el resto y de trabajar con ello.

Aquellos de nosotros que hemos buscado la perfección hemos tenido que aprender *a las duras* que la perfección no existe. Las demás personas no están aquí para hacernos felices. Están aquí para ayudarnos a aprender. Subyacente a este objetivo apenas recordado está el recuerdo de un amor que nos une a todos.

Estamos aquí para amar y para aprender. No estamos aquí para forzar el aprendizaje o el amor, sino para dejar que cada uno de ellos nos lleve de manera natural hacia el otro. Cuando uno está presente, el otro también.

De modo que la vida no siempre va por donde yo quiero. A veces quiero que me complazcas, y tú estás en mi vida para ayudarme a despertar. Estás aquí para ayudarme a que aprenda a responsabilizarme. Bailamos esta danza en la que yo sigo intentando que tú me des lo que quiero y tú sigues alejándote. Empiezo a pensar que no me quieres. Empiezo a tener resentimiento hacia ti.

Me siento enfadado porque creo que te niegas intencionalmente a satisfacer mis necesidades.

Pero tú no estás aquí para satisfacer mis necesidades. Estás aquí para mostrarme mis necesidades a fin de que yo pueda aprender a satisfacerlas por mí mismo. Este es tu propósito y, cuando lo cumples, nos liberas a los dos.

Sabes, creo que quiero que tú satisfagas mis necesidades, pero, en el fondo, eso no es verdad. Quiero que tú satisfagas tus necesidades. Quiero que tú seas feliz. Sólo necesito saber que si te alejas de mí, no me estás rechazando. Sólo necesito saber que me quieres.

Cuando sé eso, no quiero interponerme en tu camino. De hecho, te abriré la puerta y te desearé que todo te vaya bien.

Yo no quiero ser la persona que te retenga en contra de tu voluntad. Y no quiero que se me retenga en contra de la mía.

Sé que todos somos libres de elegir. Sólo necesito saber que, cualquiera que sea tu elección, seguirás queriéndome.

Esto es lo que necesita mi niño. Y aunque sigo haciéndome mayor, ese niño no se va. De hecho, crece y se hace más atrevido en mi corazón. Aprende a pedir lo que necesita.

Ya no le avergüenza pedir.

Antes trataba de manipular y de controlar, e insistía en salirse con la suya. Pero eso era porque no se le escuchaba. Ahora que él sabe que yo le escucho, pide cosas muy simples: «Sólo necesito saber que me quieres».

En mi dolor, en mi confusión, en mi herida, en mi tristeza, sólo necesito saber que soy amado. Si sé que soy amado, el dolor empieza a disiparse. La separación se va superando gradualmente.

Cuando sé que soy querido, algo ocurre. Pero no puede ocurrir hasta que sé que lo que quiero es amor, y tengo la

valentía de pedirlo.

Mis sentimientos son una comunicación interna que me dice que no me estoy sintiendo amoroso hacia mí mismo ni hacia los demás. Me he excedido o me he quedado corto, he permitido que alguien me pisara o he pisado a alguien. No me estoy sintiendo amado. No me siento amoroso.

Esto es lo que debo reconocer. Y entonces, cuando lo reconozco, debo decidir que lo que quiero es amor. No puedo continuar con este proceso de perdonar a menos que decida ahora mismo que lo que quiero es amor.

Sí, está bien sentir mi dolor, pero el

dolor simplemente me dice que lo que quiero es amor. Sentirme separado, enfadado, envidioso, culpable o triste simplemente me dice que lo que quiero es amor.

Lo increíble es que cuando no justifico ni condeno mis sentimientos, me llevan a un vacío que sólo el amor puede llenar. Y el amor siempre comienza en mi propio corazón.

Tu amor se puede unir a él, pero yo no puedo depender de tu amor. El amor entra cuando empiezo a quererme a mí mismo. Y el amor entra cuando empiezo a quererte a ti.

De modo que el segundo paso me

ayuda a reconocer que quiero amor y que puedo dármelo a mí mismo. Este reconocimiento pone en marcha el siguiente.

TERCER PASO

Retira la proyección

En el paso uno aprendí a estar en compañía de mis sentimientos, y sin embargo aún tiendo a pensar que tú eres la causa de cómo me siento. En el segundo paso aprendí que lo que quiero es amor. Sin embargo, aún tiendo a recurrir a ti para recibir amor.

 Mi viejo hábito es hacerte responsable de cómo me siento. Mi viejo hábito es pedirte que me

soluciones las cosas, o intentar solucionártelas a ti. Mi viejo hábito es acusarte de no amarme lo suficiente, y eso sólo es otra manera de intentar hacerte responsable de mi necesidad de amor.

De modo que mi siguiente movimiento psicológico es saber que lo que quiero es amor, pero no puede depender de que tú me lo des. Tal vez me lo darás o tal vez no, pero yo no puedo hacer nada con respecto a tu elección. Si trato de influir en ti presionándote o haciendo que te sientas culpable, reduzco la posibilidad de que me ames auténticamente.

Si quiero tu amor, debo dejarte libre. Debo estar dispuesto a prescindir de él. Debo estar dispuesto a buscar el amor dentro, no fuera.

Esto suena muy hermoso, pero es mucho más duro de lo que parece. Significa que tengo que volver a entrar en ese agujero negro de mi corazón y encontrar la luz que se oculta allí. Debo rebuscar en las oscuras cavernas de mis heridas para encontrar la pequeña luz de la autoafirmación que arde en mi interior.

Pensaba que esta cuestión del perdón sería mucho más fácil. Pensaba que al darme cuenta de que lo que

quiero es amor, lo pediría, y entonces el amor vendría a mí montado en un corcel blanco y en forma de un príncipe o una princesa. Ahora descubro que esto también es una ilusión.

Y en cambio se me pide que sea un minero de carbón, que me ponga el traje protector y descienda a las entrañas de la tierra para encontrar esa luz que se supone que tengo. No estoy seguro de que realmente crea que la luz está allí y, si está, no estoy seguro de poder hallarla. Estaba dispuesto a bajar allí porque había una garantía, pero ahora que la garantía se ha caído por la borda, ya no estoy seguro de querer bajar.

Pensaba que el descenso se había acabado. Por favor, ¡ten compasión! ¿No podría saltarme este punto y pasar al siguiente?

¿Te suena familiar?

Si no consigo lo que yo quiero, no estoy seguro de comprar esta enseñanza. Job tenía el mismo problema, pero a la inversa. Cada vez que pensaba que ya lo tenía todo en orden y que había complacido a Dios, se le desmontaba el chiringuito.

Tendemos a buscar confirmación fuera de nosotros. Y cuando la confirmación no llega, o cuando en su lugar vienen nuevas pruebas, o bien nos

sentimos unos fracasados, o nos creemos unos estúpidos por haber tenido fe en un poder superior.

Si yo pido amor y tú me amas, pienso que ya he acabado mi trabajo espiritual. Doy gracias a Dios por la gran bendición de haber podido completar mi proceso en dos pasos, cuando otros necesitan doce pasos para completarlo.

¡Quizá ésta sea la razón por la que el reloj cósmico no siempre está de acuerdo con nuestros planes y deseos personales! Aún queda trabajo por hacer porque, algún día, todo lo que está fuera de nosotros no estará ahí para confirmar

nuestra experiencia.

Tenemos que conocer la verdad dentro de nuestro propio corazón. Tenemos que encontrar el amor allí donde comienza, no donde termina.

De modo que a veces nuestros deseos y planes se frustran; y, de hecho, quedan hechos añicos. Y todos nuestros objetivos, y todo lo que creíamos ser, se derrumba ante nuestros ojos. Y nos sentamos allí, como Job, entumecidos y mudos. «¿Qué quieres de mí, Señor?».

La vieja respuesta era: «Quiero que reces quince avemarías, que beses cien traseros de elefante y que hagas una donación a la causa del Señor». Ahora

ya no nos lo creemos. ¡Supongo que ya tenemos demasiados pelos de elefante en la cara!

Después de Ji Jones, Rajneesh, Jim Baker, Swami Rama y Werner Erhard, ¡por fin nos hemos vuelto un poco escépticos con las autoridades externas! (Eh, no tengo nada contra estos tipos; ellos estaban aquí aprendiendo las mismas lecciones que el resto de nosotros).

Antes o después descubrimos que no hay nadie ahí fuera que tenga la respuesta para nosotros. Pero, hasta que lo descubramos, tenemos que seguir recibiendo golpes en el tercer ojo, o en

la tercera pierna, según el caso.

De modo que, aunque no me quieras, sigo estando aquí. En realidad no puedo cambiar eso. Ni siquiera el suicidio puede cambiar eso porque, dondequiera que esté, yo soy. La forma de mi existencia no es lo importante. El contenido determina la forma. Y mientras tenga cierta percepción errónea de la realidad, atraeré una corrección para esa percepción equivocada.

Ser libre no tiene nada que ver con abandonar el cuerpo. Ser libre significa soltar lo que no es verdad. Si eso no puede ocurrir en el cuerpo, entonces no puede ocurrir en ninguna parte, porque

el cuerpo sólo es una forma que viene y va.

De modo que aquí estoy. Y el único modo de poner mi vida en marcha es aceptándola exactamente tal como es, aceptándome y aceptándote exactamente tal como somos. Ahí es donde mi corazón se abre. Ése es el lugar donde comienza el amor.

Cuando retiro mi proyección de ti, entiendo que lo que me gusta o me disgusta de ti es completamente irrelevante con relación a lo que he venido a aprender. Si me gustas, pienso que estás aquí para ser mi pareja y para ayudarme. Si no me gustas, siento que

estás aquí para atormentarme. En realidad estas creencias son la misma creencia, simplemente son distintos extremos del espectro.

Un movimiento produce deseo. El siguiente produce miedo. Estos dos, miedo y deseo, van oscilando como un balancín en nuestra vida. Como la creencia en las relaciones especiales alimenta el deseo, cualquier tipo de deseo se basa en una percepción de carencia.

Me falta algo, por lo tanto, necesito que tú me lo proporciones. Ves, esto se basa en el miedo. Y si mis deseos no quedan satisfechos, me siento herido o

me enfado. El ciclo del miedo continúa.

Nos gusta elevar el deseo al nivel espiritual. Solemos hablar del *deseo* de Dios. Eso es un *non sequitur*, un falso razonamiento. Dondequiera que haya deseo, hay apego, y ahí no hay sitio para Él. Dios llega a un asiento vacío, no a uno que ya está ocupado.

La llama prende en nuestro corazón. La relación con Dios comienza en las profundidades de la soledad y del anhelo. La conciencia de la presencia de Dios se presenta cuando sabemos que no vamos a hallar satisfacción fuera de nosotros mismos.

Ves, tengo que llegar a entender que

no hay nada que puedas darme que yo no posea ya. Y no hay nada que puedas arrebatarme que yo tuviera inicialmente.

Todo lo que me das es ilusión. Todo lo que me arrebatas es ilusión.

Lo que yo tengo, tú también lo tienes. Lo que yo no tengo, tú tampoco lo tienes. Ésta es la estructura de la creación divina. Se basa en la completa igualdad. Cualquier desviación de la igualdad existencial es una perversión que nosotros hemos introducido.

No podemos volver a estar en armonía con el plan divino hasta que miremos detrás de nuestras propias ilusiones. Sólo entonces veremos qué es

lo real.

Es un hecho difícil de aceptar pero tenemos que afrontarlo, de modo que más vale hacerlo cuanto antes, que mi única relación apropiada con cualquier otro ser humano es una relación de hermandad. Llama a ese otro ser humano Jesús o llámale Hitler. Uno no es más hermano mío que el otro.

La parte de mí que condena a Hitler también me condena a mí, y a todos mis hermanos y hermanas, por nuestros errores. Este es un gesto que se hace en la ilusión: crear chivos expiatorios, negar la responsabilidad de llevar nuestra propia oscuridad a la luz.

Y la parte de mí que pone a Jesús en un pedestal es la que me encuentra inadecuado, y la que encontraría a otros inadecuados. Creo que porque Jesús atravesó y superó su miedo, yo no tengo que atravesar el mío. ¡Gran falacia! Como él atravesó y superó su miedo, me mostró que yo soy capaz de atravesar el mío.

Cuando elevamos o denigramos a otra persona, hacemos este gesto básico de desigualdad que encubre la verdad. Cuando pensamos que otra persona tiene la respuesta para nosotros, o creemos que alguien nos está impidiendo tomar conciencia de nuestro potencial,

aceptamos esa ilusión.

Nada de eso es real. Siempre, sólo estamos tú y yo. Somos iguales, pero no solemos percibirnos de esa manera. Toda desviación de la igualdad es una danza extraña y a veces intrigante, pero siempre nos vuelve a poner cara a cara donde estamos ahora.

Finalmente entiendo el punto tres cuando reconozco que todo depende de mí. Yo soy el canal para el amor en el mundo. Sólo entonces es respondida mi llamada al amor. Porque, cuando me abro al amor, lo extiendo, y al extenderlo vuelve a mí.

CUARTO PASO

Asume la responsabilidad

Una de las maneras de empezar a amarme a mí mismo es empezar a responsabilizarme de mi vida exactamente tal como es. Lo que veo fuera sólo es un reflejo de lo que está dentro.

Sólo me meto en problemas cuando no puedo aceptar mi vida tal como es. A veces rechazo a ciertas personas y situaciones. A veces me apego a ciertas

personas y situaciones. Tanto el rechazo como el apego indican una falta de aceptación.

Mi aceptación de mi vida no implica que no vaya a cambiar. Sin duda cambiará. A veces podré anticipar ese cambio. Otras veces no.

El cambio vendrá en la medida que sea necesario. Pero, ahora mismo, mi reto es estar con lo que es. ¿Hay dolor? De acuerdo, entonces debo estar con el dolor.

¿Hay tristeza? De acuerdo, entonces debo estar con la tristeza.

No hay nada *que se suponga que debo hacer* en mi vida. Sólo hay lo que

está ocurriendo. Y eso siempre es suficiente. Si parece no ser suficiente, o si tal vez parece ser demasiado, es porque lo percibimos así.

Nuestras creencias sólo son formas de ver. Casi siempre requieren corrección, porque casi siempre miramos con deseo o con miedo.

Una de las prácticas espirituales más importantes es dejar que las cosas sean tal como son, sin interpretación, sin embellecerlas, sin juzgarlas. Inmediatamente, esto pone al ego del revés. Imagina que le dices al ego que no juzgue, que no compare, que no interprete. Entonces, ¿qué va a hacer?

Eh realidad no sabe hacer nada más.

De modo que la práctica se convierte en observar al ego emitir sus juicios e interpretaciones, no evitar que los haga. Porque, en cuanto uno intenta detener al ego e impedir que juzgue, comienza un nuevo nivel de juicio.

Por lo tanto, nos limitamos a aceptar que el ego está haciendo su *numerito* y lo observamos. El niño herido dentro de nosotros está reclamando atención. Quiere amor, pero no sabe cómo pedirlo. ¡Y sigue insistiendo eternamente!

Eso está bien. ¿Habéis oído eso, amigos? Está bien estar en ego, porque

todos nosotros estamos en ego. El noventa y cinco por ciento del tiempo nos expresamos desde el deseo o desde el miedo (y, como hemos dicho, el deseo sólo es otra forma de miedo). No hay nada de lo que avergonzarse. Todos lo hacemos.

Reconocer dónde estamos nos permite ser testigos de ello. Ser testigo es simplemente estar presente, observando a la mente danzar por el aire. No va a dejar de bailar hasta que se exprese completamente y se quede agotada. De modo que observar se convierte en una práctica espiritual, una práctica de profunda compasión por

nosotros mismos y por los demás.

Ves, tenemos lo que tenemos. No tenemos por qué deshacernos de nada de ello. Y tampoco tenemos por qué añadirle nada.

Nos basta con estar con ello hasta que lleguemos a entenderlo. Cuanto más entendemos el deseo y el miedo, más nos liberamos de su influencia compulsiva. No es algo que nosotros hagamos. Simplemente es algo que ocurre de manera natural gracias a la práctica.

Tenemos que recordar que nuestra meta no es cambiar el mundo, ni siquiera cambiarnos a nosotros mismos. Nuestra

meta es cambiar nuestras percepciones del mundo y de nosotros mismos. Nuestra meta es ver con los ojos del amor en lugar de con los ojos del temor. Esto requiere una nueva manera de mirar, una manera más objetiva de mirar: mirar sin apegarnos a lo que vemos.

Ésta es nuestra práctica espiritual. Y es una práctica que compartimos con muchas tradiciones.

De modo que responsabilizarme implica aceptar mi vida tal como es. Eso significa que no desperdicio mi energía intentando cambiar la forma eterna de mi vida. Significa que no intento que los

demás me provean la motivación que necesito para cambiar. Si es que se produce algún cambio, es porque viene desde dentro. Viene de estar con lo que hay aquí y ahora, con paciencia e integridad.

La mejor manera de confrontar una situación negativa no es alejarse de ella, sino atravesarla. Sólo es negativa porque he olvidado mi inocencia y la de mi hermano o hermana. ¿Por qué dejarme amedrentar por mi propio miedo o por el miedo de los demás?

Nada de lo que veo significa lo que creo que significa. Nada de lo que veo significa nada. El miedo comienza con

una interpretación, con un recuerdo del pasado. Sin embargo, cada momento es libre y total. A cada momento renace mi capacidad de elegir.

No importa cuántos errores haya cometido. No los arrastro conmigo, aunque pueda creer que sí. A cada momento soy libre de elegir. Soy libre de asumir la responsabilidad de mi vida.

Quiero avanzar con paciencia y con fe. Si voy caminando por cierto sendero, he de encontrar adonde me conduce. Pero incluso si me lleva a un callejón sin salida, no he perdido nada. Ningún sendero es el sendero definitivo y, sin embargo, cada sendero me aporta una

lección que debe ser aprendida. Cuando todas las lecciones han sido aprendidas, desaparece la necesidad de seguir un camino. La necesidad de usar esa forma se disuelve.

Está bien. Estoy en ego y voy creando momento a momento a partir del deseo o del miedo. Así son las cosas. Me responsabilizo de ello. No tengo que cambiar nada. Simplemente tengo que ser consciente de lo que está ocurriendo.

Segunda piedra angular

ENCUENTRA LA IGUALDAD CON LOS DEMÁS

La clave para hallar nuestra igualdad con los demás reside en nuestra práctica individual de asumir responsabilidad. Mientras asumamos la responsabilidad por nuestra propia vida, no estamos poniendo cargas innecesarias sobre nuestros propios

hombros ni expectativas inadecuadas en los demás.

Sin embargo, inevitablemente, tal como cometo errores con mi propia práctica, también cometo errores en mis relaciones. Asumo demasiada responsabilidad aquí, y no la suficiente allí. Me excedo aquí y me quedo corto allí. Decido por ti cuando tú tienes que decidir por ti mismo. Y dejo que decidas por mí cuando tengo que tomar mi propia decisión. Las fronteras que se afirman a sí mismas de manera natural cuando ambas personas son responsables empiezan a desdibujarse. El resultado es el abuso y la

codependencia.

Pierdo constantemente mi sentido de la igualdad con los demás. Aquí me siento elevado. Y allí soy denigrado. No siento que ninguna de estas posiciones sea correcta. Quiero estar cara a cara. Quiero reciprocidad, equidad, igualdad. Sin embargo, la única manera de encontrarlas es asumir responsabilidad por lo que ocurre cuando no las encuentro.

En este momento, me siento herido por ti, pero me doy cuenta de que tú no eres la causa de mi herida. Mi herida existía antes de que tú me tocaras en ese lugar sensible.

O me siento enfadado contigo porque me has decepcionado. Sin embargo, tú no eres la causa de mi decepción. Las expectativas que pongo en ti me programan para el rechazo. Tú simplemente entras en mi programa. Tú apareces como un espejo para mostrarme que mis expectativas son disfuncionales. No puedo cambiar lo que haces o dejas de hacer, pero puedo cambiar mis expectativas con respecto a ti.

Yo no puedo cambiarte. Por lo tanto, mi única postura hacia ti debe ser de aceptación. Cuando no te acepto tal como eres, pierdo mi paz.

Jesús dijo: «Haz a los demás lo que te gustaría que ellos te hicieran a ti». Ésta es una práctica espiritual primaria, tan importante como asumir responsabilidad por tu propia vida.

Si juzgas a los demás, alteras tu paz, porque interiorizas todos los juicios que haces. Si aceptas a los demás, te bendices a ti mismo, porque lo que envías hacia fuera vuelve a ti.

Lo más importante es entender que cada pensamiento vuelve a casa. La proyección es una ilusión. Puedo odiar algo en ti, pero ese odio permanece en mi interior. Pienso que el odio va hacia ti, pero eso sólo ocurre si tú lo tomas. Si

tú no reconoces mi odio, no se queda adherido a ti.

Todos los pensamientos vuelven a casa. No puedo dar la cara ante ti porque no puedo dar la cara ante mí mismo. Creo que eres censurable porque no estoy dispuesto a lidiar con mi propia vergüenza.

Cada reacción hacia otra persona de mi vida me refleja algo, es un espejo para mí. Cualquier cosa que vea en ti y que no acepte me habla de lo que no estoy dispuesto a aceptar en mí. Cualquier cosa que espere de ti y que tú no puedas darme me indica lo que tengo que darme a mí mismo.

Toda relación ofrece un medio para el aprendizaje o un medio para la autocrucifixión. Cuando me miro en el espejo de tus ojos, me doy permiso para crecer. Cuando encuentro limitaciones en ti, me niego a ir más allá de mi duda con respecto a mí mismo.

Siempre te usaré como excusa, como razón por la que no puedo crecer. Pero eso no cambia nada. Mi crecimiento sigue siendo mi responsabilidad, por mucho que trate de poner esa responsabilidad en tus manos.

Si eres lo suficientemente necio para aceptar una responsabilidad que no te corresponde, eso sólo puede significar

que tú también tienes que aprender a responsabilizarte de ti mismo. Los miembros pasivos y agresivos de una pareja tienen que aprender la misma lección. Simplemente representan extremos opuestos de lo mismo. Y, tal como nos enseña la sabiduría taoísta, los opuestos no están tan lejos como pensamos.

De modo que en el ejercicio de encontrar mi igualdad contigo es cuando la pierdo, y en el ejercicio de perderla la encuentro. Si no crees que esto sea así, pregúntate: «¿Cómo podría encontrarla si no la hubiera perdido?». No habría nada que encontrar, no habría

sensación de haber perdido algo. Y si tengo la sensación de haber perdido algo, esa sensación debe venir del recuerdo de un tiempo en el que no sentía pérdida alguna. «¿Cómo podría perder algo que nunca tuve?».

La igualdad es real. La desigualdad no lo es. Sin embargo, a través de la desigualdad es como aprendo sobre la igualdad. Cuando entiendo realmente la igualdad, me doy cuenta de que siempre ha estado ahí. Nunca la he perdido. Sólo pensaba que la había perdido.

El proceso de pensar que la he perdido y darme cuenta de que no, abarca todo el espectro del perdón,

desde el primer paso de reconocer que estoy molesto hasta el último de abrir mi corazón a la paz que siempre está allí. Sé que finalmente soy perdonado cuando me doy cuenta de que no hay nada que perdonar. *Un Curso de Milagros* lo dice así: «Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe».

Nunca pierdo mi inocencia, y tampoco la pierden mi hermano o mi hermana. Simplemente parecemos perderla, tal vez durante un momento, durante un día o dos, o quizá durante toda la vida. El periodo de tiempo no tiene importancia porque, cuando despertamos, olvidamos el sueño.

Permanecer en la ilusión no hace que seas malo. Tan sólo prolonga tu sufrimiento. Cuando estás preparado, sueltas ese sufrimiento. Y una vez que lo has soltado, no importa si lo tuviste durante dos minutos o durante diez años. Ya no existe.

No resulta fácil llevar esta comprensión a nuestras relaciones. Tal como nos involucramos con los atributos físicos del mundo y nuestra percepción de ellos, también nos involucramos con nuestras relaciones y con las emociones que suscitan en nosotros. No estamos preparados, tal vez, para ver todo esto como un sueño de desigualdad, y sin

embargo eso es precisamente lo que es cuando quiera que nos sentimos molestos.

Todo nuestro dolor es el resultado de ver algo que no está allí. Pensamos que está allí porque nuestras ideas y creencias parecen quedarse pegadas a ciertas personas y situaciones. Pensamos que eso da credibilidad a esas ideas, porque ahora están situadas en el marco de una relación. Pero eso sólo complica el guión y hace salir a escena toda una nueva serie de personajes.

De modo que tenemos que reconocer y aceptar el hecho de que aquí estamos dirigiendo nuestra propia película. Y lo

que vemos en la pantalla que está ahí fuera sólo es un reflejo de los contenidos de nuestra conciencia.

No obstante, debemos darnos cuenta de que la nuestra no es la única película que se está rodando. Las mismas personas que parecen ser actores o técnicos en nuestra película están dirigiendo sus propias películas, en las que nosotros somos los personajes o el cámara. La película *Rashomon*, de Akira Kurosawa, expresa este concepto con gran lirismo y compasión.

Es posible que en último término no haya fronteras entre nosotros, pero es imposible que nos unamos a menos que

reconozcamos los límites de nuestra propia experiencia y honremos la experiencia de otras personas. No tenemos por qué estar de acuerdo entre nosotros. Pero sí tenemos que respetarnos mutuamente. El consenso, en la medida que sea posible, surge de una atmósfera de respeto mutuo.

Sin ese respeto mutuo, que significa *fronteras saludables*, el consenso será inevitablemente forzado. Y el *consenso forzado* es tan ridículo como suena.

Encontrar nuestra igualdad con los demás significa reconocer que hay muchas maneras de mirar cualquier situación, y nosotros sólo tenemos una

de ellas. Escuchar a los demás, respetar sus ideas y experiencias, nos ayuda a abrirnos a un espectro de realidad más amplio. Nos permite abrir las puertas de nuestra prisión conceptual y caminar libremente a la luz del día. Nos ayuda a comprender los límites de nuestro conocimiento, para poder entrar en lo desconocido, solos y juntos.

QUINTO PASO

Abandona la culpa y deja de juzgarte a ti mismo

Tanto si lo sé como si no, siempre estoy atacándome a mí mismo. Tal vez crea que te estoy atacando a ti, pero eso sólo es una ilusión. Por supuesto, a veces tú también crees en mi ilusión, y entonces te sientes ofendido. Así es como funciona el mundo.

Pero, en verdad, yo no puedo

atacarte. Sólo puedo atacarme a mí mismo. Todo lo que proyecto sobre ti vuelve a casa, vuelve a mí. El pensamiento es el *boomerang* perfecto. Siempre vuelve a la persona que lo envía.

¡Esto no tiene nada que ver con el castigo! Muchas personas, incluso las que creen en el karma, no comprenden esto. Nadie está siendo castigado por sus pecados. Simplemente está recibiendo de vuelta lo que ha enviado para poder tomar conciencia de ello. Si la persona envía ira, la ira le vuelve porque tiene que responsabilizarse de ella. Cada uno de nosotros tenemos que

adueñarnos de lo que emitimos. Sólo podemos liberarnos de algo cuando nos adueñamos de ello.

Se trata de una ley simple. No hace falta que la usemos para castigarnos unos a otros. No hace falta que digamos: «Ves, desgraciado. Sabía que te iba a volver». No tenemos que jugar a ser Dios. No se nos necesita en ese papel.

Simplemente tenemos que entender que vamos a seguir cometiendo errores hasta que aprendamos nuestras lecciones. Vamos a seguir proyectando cualidades positivas y negativas en los demás mientras no estemos dispuestos a adueñarnos de ellas en nosotros mismos.

Vamos a seguir atacando a los demás hasta que nos responsabilicemos del ataque.

Apropiarnos y responsabilizarnos del ataque sólo es una manera de *cortocircuitar* el proceso. Yo digo: «De acuerdo, ira, ya sé que me perteneces, de modo que no voy a pretender que provienes de otra persona». Eso no significa que no exprese la ira. Si está ahí, es mi responsabilidad expresarla. Pero debo hacerlo sabiendo que me pertenece a mí. De esa manera no tiene por qué ir hacia fuera, quedarse pegada a alguien que se sienta suficientemente culpable como para recogerla, y después

volver a mí en forma de algún resentimiento callado.

Me responsabilizo de la ira. Entiendo que no es a ti, sino a mí mismo, a quien ataco. No me pierdo en la proyección, o al menos no me pierdo cuando tengo éxito en mi intento de responsabilizarme.

No siempre tengo éxito, ni tampoco suelo tenerlo a la primera. A veces te ataco, y a veces me apropio del ataque. Cuando te ataco, me siento culpable porque creo que puedo herirte. Llevo esa culpabilidad conmigo y entonces, cuando tú u otra persona me ataca, mi culpabilidad invita a ese ataque a

quedarse pegado a mí. Todo este proceso es muy extraño.

Cuando te ataco, me siento muy mal. Eso me pone en el centro de la diana de otro posible ataque. Todos los extraños que tienen ira acumulada, sienten en mí una víctima potencial cuando paso a su lado. ¡Hasta los pastores alemanes pueden oler el aroma!

Cada vez que te ataco, establezco mi propia culpabilidad. Si no crees que esto sea verdad, lee *crimen y castigo*, de Dostoievsky. En la novela, Roskolnikov intenta perpetrar el crimen perfecto. Cree que si mata *por una buena razón*, no se sentirá culpable por

haberlo hecho. Pero no funciona.

Cierto, no le pillan. Consigue que no le acusen del crimen. Pero no puede vivir con la culpa. Finalmente, se entrega a la policía.

Esto es lo que todos tenemos que hacer: entregarnos.

En cuanto atacamos, tenemos que recordar que estamos afirmando nuestra culpabilidad.

Confesémoslo inmediatamente. ¡Al infierno con las justificaciones! Sabemos que el ataque no puede ser justificado. De modo que responsabilicémonos de sanarnos y de sanar a los demás.

«He cometido un error, hermano. Te he atacado porque tenía miedo. Pensaba que tenía derecho a atacarte, pero me equivoqué. Perdóname. Ayúdame a seguir mi camino».

Cuando hago de mi ataque una petición de amor, mis hermanos y hermanas me permiten que me acerque a ellos. Este es un gesto de reconciliación.

Si reconozco mi ataque y asumo la responsabilidad de corregirlo, mi culpabilidad no se queda fijada. La culpabilidad se queda fijada cuando justifico mi ataque y me niego a enmendarme.

La culpabilidad crónica no es más

que la negativa continuada a asumir la responsabilidad de reconocer y aprender de mis errores. Nadie se convierte en un saco de arena, de esos que usan los boxeadores, sin que haya una causa para ello. Sin embargo, la causa suele estar profundamente enterrada en la psique.

Cada vez que te ataco, me ataco a mí mismo. Ese ataque puede venir en forma de un juicio sutil, pero, si se repite una y otra vez, me envía continuamente el mensaje de que no soy adecuado.

No es coincidencia que los individuos que tienen menos autoestima sean los que más juzgan a los demás.

Cuanto más nos dedicamos a juzgar a los demás, más nos juzgamos inconscientemente a nosotros mismos.

Todas las proyecciones vuelven a casa. Ésta es la función de la culpabilidad. A cierto nivel, se niega a permitir que nuestro ataque nos deje. Simplemente no podemos atacar a los demás sin sentirnos responsables del ataque en algún nivel de nuestro ser.

Cuando llevamos esta responsabilidad a la conciencia, podemos empezar a sanar. Cuando dejamos que siga siendo inconsciente, atraemos sucesos que nos obligan a tomar conciencia no sólo de nuestros

ataques hacia los demás, sino del profundo odio que sentimos hacia nosotros mismos, que es el que provoca esos ataques.

La culpa y la responsabilidad se excluyen mutuamente. La culpa se queda pegada a la herida, impidiendo que ésta se cure. El primer paso del proceso de curación es la responsabilidad.

Para soltar la culpa y dejar de juzgarnos, debemos empezar a responsabilizarnos de nuestros ataques contra otras personas. Debemos tomar conciencia de nuestras proyecciones en cuanto ocurren.

Tomando conciencia de nuestro

ataque, vemos la causa que está detrás. Vemos nuestros propios miedos, nuestros juicios profundamente arraigados y nuestros sentimientos de inadecuación. Vemos nuestra profunda llamada al amor.

Esto es esencial. No podemos empezar a perdonarnos a nosotros mismos hasta que no nos demos cuenta de que toda nuestra oscuridad es una llamada a la luz, y de que toda nuestra ira y dolor son una llamada al amor. Tenemos que reconocer esto, porque de otra manera tomaremos nuestra conciencia y la usaremos para golpearnos a nosotros mismos.

¡No debemos subestimar este peligro! Si dejamos nuestro proceso de curación en manos del ego, no pasará de ser otro proceso en el que volveremos a herirnos. Sólo el Espíritu puede estar al cargo de nuestra curación, porque el Espíritu confirma nuestra validez, al tiempo que nos anima a enmendarnos y a aprender de nuestros errores.

Yo no soy malvado por haberte atacado, y tú tampoco eres malvado por haberme atacado. Nuestro ataque mutuo viene de que ambos nos sentimos profundamente inadecuados. Viene de un lugar en el que ni tú ni yo nos sentimos amados.

Reconocer esto es el principio de la llamada a la gracia. Comenzamos a ver, incluso en la oscuridad, con los ojos del amor.

Mientras yo mismo me crucifique o te crucifique por cometer un error, nuestra curación no puede comenzar.

Lo importante no es el error. Es el aprendizaje, el crecimiento, el cambio de percepción que el error trae consigo.

Cuando entiendo esto, me doy cuenta de que mis lecciones están bien. Me doy cuenta de que tus lecciones están bien. Tengo una base sobre la que avanzar. La reconciliación y la reconstrucción comienzan sobre esta base. Éste es el

verdadero fundamento de la curación, el perdón de todos los errores y la gratitud de la conciencia que nos aportan.

Recuerda, la responsabilidad no viene del ego. La culpa, sí. La culpa prolonga la sensación de separación. Mantiene la herida abierta.

La culpabilidad dice: «Nada que yo pueda hacer será suficiente para enmendar mis errores».

La responsabilidad dice: «Abrí esta herida y puedo cerrarla».

Es importante entender la diferencia.

Muchas ideas *Nueva Era* han sido usurpadas por nuestros egos, que las usan como herramientas no para crecer,

sino para castigarnos y castigar a los demás. Muchas personas, estando muy enfermas, han tenido que escuchar estupideces como: «Tú te has enfermado a ti mismo. Es tu propia ira la que te ha producido el cáncer. No te estás curando porque aún estás apegado a tu ira». ¿Estábamos hablando de no culpabilizar? Este tipo de sermones son cosa del ego, que está tratando de repetir el *mensaje de la responsabilidad*. No funcionan.

Cuando el Espíritu toma a su cargo el programa de la responsabilidad, hace que todo esté bien. Hace que esta enfermedad, el cáncer o cualquier otra,

sea un lugar desde el que crecer. No mide el progreso con criterios externos. Tan sólo dice: hay un lugar interno donde es posible encontrar paz.

Cuando hablamos de curación, hablamos de abandonar los juicios sobre nosotros mismos y la culpabilidad por los errores del pasado. Esto exige responsabilidad y delicadeza. Se trata de soltar lo que no nos pertenece. Se trata de lavar esa sustancia pegajosa que aparece sobre nuestra piel cuando nos dedicamos a justificar nuestros juicios sobre los demás. Se trata de bañar la totalidad del alma en amor y aceptación.

Y esto nos lleva al Sexto Paso.

SEXTO PASO

Acéptate como eres y acepta a los demás como son

La aceptación es divertida. Por un lado, estamos diciendo: acepta tus errores y aprende de ellos. Por otro lado estamos diciendo: estás bien tal como eres. Estamos diciendo: acepta tu oscuridad y llévala hacia la luz. Cuando la lleves a la luz, la oscuridad desaparecerá. Pero ¿qué pasa si no

desaparece?

A veces, cuando trato de llevar oscuridad a la luz, es la luz la que parece desaparecer, y me quedo en una oscuridad aún mayor. ¿Qué puedo hacer entonces?

Entonces tengo ante mí una elección muy simple: puedo castigarme a mí mismo, sentirme un fracasado y condenar a Dios y al mundo, o puedo aceptar donde estoy. «Aquí estoy, en la oscuridad, y no parece haber ninguna luz. Está bien. Simplemente estoy aquí. No hay alabanza. No hay culpabilidad».

Cuando hago esto, me convierto en la luz que estaba buscando. Cada gesto

de autoaceptación desvela la luz interna y ayuda a aligerar mi camino. Es posible que la ligereza sólo me dure un minuto más, pero eso está bien. Cuando me acepto, el paso siguiente viene por sí mismo.

El amor de Dios, la gracia, la guía, como quiera que lo llames, viene a través del canal de tu amor hacia ti mismo. Cuando te aceptas tal como eres, abres ese canal. Y lo mismo ocurre cuando aceptas a los demás tal como son.

El camino de la paz es simple si estás dispuesto a practicarlo:

1. Acéptate tal como eres. Estás bien con todos tus problemas, dolores y preocupaciones. No tienes que cambiar nada. No tienes que conseguir nada ni tienes que librarte de nada. Eres perfecto aquí y ahora. Deja que ese conocimiento cale dentro de ti. Conforme lo haga, los juicios se irán cayendo por sí mismos.

2. Acepta a los demás tal como son. Ellos están bien con todos sus aparentes aspectos positivos y negativos. No tienes que cambiarlos. Ellos no tienen que mejorarse a sí mismos para merecer tu aceptación. Ellos no necesitan tu

aprobación y tú no necesitas la suya. Ellos están bien y tú estás bien. Nadie tiene razón. Nadie está equivocado. Existís el uno al lado del otro. A medida que aceptas a los demás, tu corazón se abre. A medida que aceptas a los demás, te haces más delicado contigo mismo.

3. Acepta tu vida tal como es ahora mismo. No tienes que cambiar nada al respecto. Cada situación es perfecta tal como es. Cada relación es perfecta tal como es. Cada lección te permite crecer. Cada obstáculo externo te ayuda a profundizar más, hasta la Fuente misma del amor. No interpretes tu vida, pues si lo haces encontrarás que le falta algo.

No le falta nada. Tus interpretaciones a favor o en contra son la ilusión que has de deshacer. Acepta tu vida tal como es. Entonces, todas las creencias que no te honran o que no honran a los demás se caerán, porque no habrá nada que las sustente. Hacia el espacio vacío que creas en tu corazón al negarte a juzgar, fluye la presencia del amor. Ahora ya no estás solo. Ahora tu compañero ha llegado.

La aceptación es algo muy simple, y sin embargo es lo más difícil de aprender. Porque, con la aceptación,

nuestro ego se queda a un lado. Con la aceptación, las barreras a la presencia del amor se disuelven.

Este camino es el camino de la aceptación. Te opondrás a aquello que no puedas aceptar, y en esa oposición estará tu atadura. Lo que aceptas atraviesa delicadamente tu corazón. Nada te empuja. Nada te retiene. Vas donde quiera que te lleve el amor.

Esta es una proposición que se renueva momento a momento. A cada momento, viene la resistencia o el apego. Observamos cómo viene. Observamos la lucha. Observamos cómo nos vamos cansando, hasta que

finalmente soltamos. Dejamos que la lucha se despliegue. Siempre lo hace.

Nos hacemos más pacientes. Estamos más dispuestos a perdonar. Estamos más relajados. Aprendemos a ser delicados con nosotros mismos y con los demás. Esto no parece ser una gran victoria, pero lo es. Cuando no se interpone nada entre nosotros y nuestra paz, aunque sólo sea por un momento, experimentamos la divinidad dentro y fuera. No hay separación.

Éste es el fruto del camino de la aceptación.

Recuerda, en nuestra experiencia nunca hay un momento en que nuestra

aceptación de nosotros mismos, y de nuestros hermanos y hermanas, no nos devuelva la paz. Nunca hay un momento en que no haya obstáculos que rendir.

Aceptamos esto no como una meta, sino como una práctica. Porque, en la práctica, conseguimos nuestra meta.

SÉPTIMO PASO

*Estate dispuesto a aprender y
a compartir*

En cuanto pienso que todo me cuadra, el amor me deja. ¿Por qué es así? Porque cierro la puerta en mi cabeza. Y cierro la puerta en mi corazón. Digo: «Basta. Ya tengo suficiente».

Bueno, aparentemente, mi profesor interno no está de acuerdo. Y tengo otra

lección que aprender con humildad. Todo lo que sé no significa nada si en este momento no estoy en paz. Y cuando estoy en paz, la necesidad de saber queda atrás.

Un Curso de Milagros dice que enseñamos lo que necesitamos aprender. Es importante tomar conciencia de esto. Cuando me pongo de pie para compartir mis experiencias contigo, estoy reforzando mi proceso de aprendizaje.

Al compartir, profundizo en lo que he aprendido. Lo extiendo a través de los chacras. Tomo un conocimiento intelectual, lo personalizo y lo llevo al corazón. Cuando me escuchas

profundamente, sé que lo que es verdad para mí también es verdad para ti.

Al compartir, aprendo a escucharte. Veo cómo has interiorizado las cosas de manera diferente, con un énfasis diferente. Queda claro que has dominado ciertas lecciones con las que yo aún estoy hecho un lío. Entiendo que tú eres mi maestro tanto como yo soy el tuyo.

Enseñar y aprender son procesos que duran toda la vida. Aún cuando represento el papel de profesor, estoy aprendiendo, y aún cuando represento el papel de alumno, estoy enseñando.

Mi manera de aprender se convierte

en una enseñanza. Y mi forma de enseñar se convierte en un aprendizaje. Ves, el proceso continúa indefinidamente. Nunca hay un momento en mi vida en el que no pueda beneficiarme de la respuesta que me das. Aunque el noventa y nueve por ciento de ella sea un juicio sobre mí, puedo saborear el uno por ciento que es verdad.

No sólo los profesores deben responsabilizarse de lo que enseñan aprendiéndolo ellos mismos, sino que los alumnos también deben responsabilizarse de lo que aprenden. Nadie te enseña nada sin tu permiso.

De modo que yo siempre estoy aprendiendo. Y tú también. Ésta es la base sobre la que nos encontramos, cara a cara, como iguales.

Si bien puedo hacer parte de mi trabajo espiritual en solitario, practicando la meditación, observando mis pensamientos y sentimientos, y estudiando las Escrituras, hay una pieza importante que no puedo hacer solo.

No puedo superar la proyección a menos que la experimente. Necesito proyectar sobre ti y necesito proyectar sobre mí para poder experimentar este fenómeno. Necesito experimentar mi aparente separación de ti antes de poder

rechazarla y considerarla una ilusión.

Ninguno de nosotros se salva en solitario. Aprendemos y crecemos a través de nuestras interacciones, por más dolorosas que sean.

De modo que, si me aísló de los demás, sólo estoy posponiendo mi expiación. Antes o después, tú y yo debemos encontrarnos y desplegar nuestro drama.

Sin interacción, nuestros dos yoes separados nunca entenderían el amor de Dios. La necesidad de interacción queda confirmada por el hecho de que una parte de Dios se siente separada de otra. Donde quiera que se sienta separación,

siempre es necesaria la interacción para tender un puente.

Esto es cierto aunque nos pasemos el rato pegándonos. El problema es que seguidamente nos divorciamos y seguimos caminos separados pensando: «Bueno, esto no ha funcionado», y buscamos otra persona con la que sentirnos cómodos.

Seguimos tratando de unirnos y seguimos fracasando, porque eso no es lo que se está pidiendo de nosotros. Dios no nos pide que nos unamos. Nos pide que nos honremos mutuamente.

La regla dorada dice: «Haz a los demás lo que te gustaría que ellos te

hicieran a ti». No dice: «Fúndete con la persona que te resulte cómoda».

Mientras sigamos intentando fundirnos, seguiremos sin entender cuál es el punto verdaderamente importante. No estamos aquí para encontrar nuestra salvación *los unos en los otros*, sino *a través de los otros*.

No es necesario unirnos entre nosotros porque ya estamos unidos en Espíritu. Para nuestra realidad basada en el ego, parecemos estar separados. Parecemos tener distintas personalidades y diferentes necesidades. Seguimos intentando unirnos en este nivel, pero no podemos. La unificación

se produce cuando esas diferencias caen.

Cuando «hacemos a los demás lo que nos gustaría que ellos nos hicieran a nosotros», ponemos de relieve lo único que compartimos legítimamente como seres separados: nuestra igualdad. Al honrarnos unos a otros como iguales, asumimos nuestra correcta relación mutua y hacemos posible que la divina presencia se manifieste a través de nosotros. Como dice Martin Buber: Dios no existe *en ti* o *en mí*, sino *donde nos encontramos*.

Descubrir «ese lugar de encuentro» es la danza de la vida. También es una

de nuestras principales prácticas espirituales.

Cada oportunidad que aprovechamos para compartir nuestros pensamientos y sentimientos con otros nos ayuda a ir más allá de nuestra realidad basada en el ego para descubrir nuestras aspiraciones y necesidades comunes. Cada vez que abrimos mutuamente nuestros corazones, disolvemos activamente la ilusión de que estábamos separados.

En definitiva, no nos juntamos para *unirnos*, sino para ser testigos de que ya estamos unidos, corazón con corazón y mente con mente. Podemos salir de esa

unión juzgando y resaltando nuestras diferencias, o podemos seguir juntos, aceptando y bendiciendo a cada persona tal como es.

Cuanto más veces venimos al espacio compartido, el círculo sagrado, más nos damos cuenta de que es nuestra casa, y cada excursión del ego es una desviación. Esto no significa que no volvamos a salir, pero, aunque nos alejemos uno del otro, tenemos muchas ganas de volver a estar juntos.

Sabemos dónde está nuestro hogar. Y sabemos que podemos volver a él cuando estemos listos.

OCTAVO PASO

Sé tu propia autoridad

Seamos claros: ¡ser tu propia autoridad no significa ser una autoridad para nadie más! Simplemente significa que no dejas que nadie sea una autoridad para ti. Todo el mundo es libre de elegir, incluyéndote a ti. Y todo el mundo es responsable de la elección que hace. Las cosas no podrían ser de otra manera.

Muchas personas intentan cruzar

estas líneas claras de responsabilidad, pero eso sólo nubla su percepción de la realidad. No busquéis el castigo con glotonería. Honrad estas frases y os honraréis mutuamente.

En primer lugar, entiende que no estás responsabilizándote de ti mismo cuando:

1. Dejas que otra persona decida por ti, o
2. Decides por la otra persona.

Eso es codependencia. No es algo que te fortalezca ni que fortalezca al otro. Puede parecer que te da una ventaja temporal, pero el precio que pagas por esa ventaja es perder la

libertad de elegir tu propia vida.

Es genial escuchar a otros y aprender de otros. Compartir íntimamente es esencial para tu crecimiento espiritual. Te ayuda a saber dónde estás y puedes usarlo para expandir tus percepciones. Pero los demás no saben lo que necesitas. Ni siquiera las personas con capacidades psíquicas y los intuitivos pueden decirte lo que necesitas saber. Es posible que te transmitan una información importante, o tal vez no. En cualquier caso, eres tú quien debe usar dicha información para encontrar tu paz.

Entiende que hay un límite a lo que

otras personas te puedan decir que te resulte verdaderamente útil. Y esos límites también son aplicables a lo que tú puedas decir a los demás. La mayor ayuda que puedes dar o recibir de los demás son las palabras de ánimo. Cualquier otra cosa no suele servir de mucho.

Para ser tu propia autoridad, debes dejar atrás la idea de que hay respuestas fuera de ti. Debes dejar atrás el concepto de que hay algo que conseguir.

La autoridad viene directamente de la experiencia. Dice: «Honro mi vida. Acepto lo que es verdad para mí, aunque no sea verdad para otros».

La autoridad interna es inconsistente con dar recetas a otros. En cuanto intentas hacer que otros encajen en tus valores y creencias, recortas el poder que esos mismos valores y creencias tienen en tu vida. En cuanto necesitas el acuerdo de otros para honrar tu propia vida, has perdido el contacto con tu autoridad interna.

Todo el mundo tiene el derecho y la responsabilidad de decir: «Esto es cierto para mí. Esto funciona para mí». Esta autoafirmación es importante. Porque ninguna otra vida es exactamente como la mía. Las experiencias de cada individuo son únicas, y deben ser

aceptadas como tales.

Cualquiera que trate de negar la integridad de mi experiencia niega también su propia experiencia. Es imposible autoafirmarse negando a otros.

De modo que toda la energía que invierto en negar y juzgar a los demás me aleja de mi guía interna y de mi verdad. No empiezo a saber lo que es verdad para mí hasta que honro la experiencia de otros.

Y esto también va en el otro sentido: no empiezo a oír mi propia verdad mientras haga más caso de la experiencia de otros que de mi propia

experiencia. La autoridad viene de dentro y se detiene en la superficie de la piel.

Mi autoridad establece límites a mi deseo de elegir cuando ese deseo altera la libertad y la responsabilidad de otros para elegir por sí mismos. También me capacita para elegir por mí mismo cuando otros quieren elegir por mí.

Mi autoridad es consistente con tu autoridad, e igual a ella. Tú no puedes negar ni excederte en tu autoridad sin invitarme a hacer lo mismo. En este sentido, tu fidelidad a tu propia experiencia fomenta tanto tu inocencia como la mía.

Ahora, dicho esto, está claro que excedernos en nuestra autoridad o someternos a una autoridad externa forma parte de nuestro proceso de aprendizaje aquí. Es parte de nuestra danza conjunta.

Así, nuestra intención no debe ser la de acabar el baile, sino ser testigos de él. Ser testigo de esta danza hace que los movimientos se centren. Los hace más visibles. A medida que tomamos conciencia de nuestro exceso o falta de autoridad, la corrección se realiza de manera natural. Ser testigos nos ayuda a ver y aprender de nuestra propia conducta sin juzgarla.

El problema con la autoridad es uno de los problemas más profundos con los que vamos a tener que lidiar. No hay ni uno solo de nosotros que no se encumbre o que no se machaque hasta acabar a ras de suelo. No aprendemos sobre nuestra autoridad existencial hasta que no vemos la falsedad de nuestra autoridad basada en el ego. Una viene de la simple aceptación de nosotros mismos y de los demás. La otra viene de una profunda sensación de inadecuación que proyectamos en los demás.

Quienes tienen la ilusión de ser superiores a los demás suelen abrigar sentimientos inconscientes de

inferioridad. Y los que se refieren constantemente a la fuerza o a la sabiduría de otros, suelen abrigar sentimientos inconscientes de superioridad. Curiosamente, ni la persona que se presenta como superior ni la persona que se presenta como inferior están dispuestas a quedarse solas con sus convicciones. De un modo u otro, ambas buscan el apoyo y el acuerdo de los demás.

Debemos despertar al hecho de que podemos ser demasiado fuertes o demasiado débiles para nuestro propio bien. A los que estudian el I Ching este concepto no les resultará extraño. Los

que son demasiado fuertes atraen a los débiles, y así ellos mismos se debilitan. Y los que son demasiado débiles atraen a los fuertes, y se fortalecen gracias a ellos.

El fuerte y el débil usan al otro para alcanzar el equilibrio. Por desgracia, éste no es un proceso consciente, de modo que el intercambio no suele entenderse bien y tampoco se agradece.

En este punto de nuestra evolución colectiva parece importante que este proceso de *llegar al equilibrio* se haga de manera consciente. Por eso se están publicando tantos libros sobre el abuso y la codependencia. Estos intercambios,

cuando se producen inconscientemente, dejan muchas heridas indescriptibles.

Hablar de nuestras heridas es saludable. Es nuestra manera de *adueñarnos* de nuestra experiencia y de responsabilizarnos de nuestra curación.

Todo este proceso tiene que ver con el RESPETO, respeto por nosotros mismos y respeto por los demás. *Respeto* viene de la palabra *specere*, que significa *mirar*. *Re-spetar*, por lo tanto, significa *mirar atrás, volver a ver o ver de una manera diferente*.

Se comprende que primero «veremos oscuramente a través del cristal, y después veremos con

claridad». Primero percibiremos mal, y después corregiremos nuestra percepción. Primero cometeremos errores y después aprenderemos. Primero nos excederemos el uno con el otro y después nos perdonaremos.

Éste es un proceso que se repite una y otra vez. Conseguimos el respeto por nosotros mismos y por los demás violando la ley de igualdad. La conciencia de nuestra violación es la que nos lleva hacia la igualdad.

De modo que cuando decimos: «Sé tu propia autoridad», queremos decir: aprende a ser quien verdaderamente eres y aprende a ver a los demás como

verdaderamente son. Practica la igualdad. Aprende de la desigualdad. Acepta el proceso. Úsalo para alinearte y crecer.

Tercera piedra angular

CONFÍA EN TU VIDA

Buena parte de nuestra vida nos lleva al límite de nuestras fronteras y nos deja allí. Nos dice: «Tú no estás limitado a lo que queda dentro de estas fronteras».

Para confirmar esta intuición, nos damos cuenta de que vamos chocando con todos los límites que nosotros

mismos hemos creado. Cada vez que nos posicionamos —y casi no importa qué postura tomemos— separamos una realidad unificada en dos partes aparentes. Puedes llamar a esas partes como quieras: bien y mal, masculino y femenino, alto y bajo.

De la unidad, hacemos la dualidad. En cuanto digo *yo*, tengo el *tú*, que significa *no-yo*. Y si digo *nosotros*, quiero decir *no-ellos*.

Por más que expanda mi conciencia, continúo encontrándome con personas o situaciones que no puedo aceptar. Allí es donde trazo la frontera. Establezco mis límites. Lo que queda a este lado de

la línea es aceptable. Y lo que queda al otro lado de la línea no lo es.

Ésta es la naturaleza del viaje de mi conciencia: toda mi vida es un proceso de establecer y borrar fronteras. Cuando puedo verlo así, aprendo a ser más flexible conmigo mismo y con los demás. Sé que las fronteras no son reales. Más bien son mis creencias las que hacen que parezcan reales. Cuando cambio mis creencias, esas fronteras desaparecen.

Siempre estoy tratando de definir y de ordenar mi existencia. Y cuanto más intento ordenarla, mayor es la chapuza que hago de ella. Lo cierto es que no soy

muy bueno en esto de controlar mi vida. Antes o después llego a esta conclusión.

Antes o después me doy cuenta de que mi propósito aquí no es intentar controlar mi vida. Mi propósito es trabajar con ella.

Puedo decir lo que quiero. No hay nada malo en eso. Pero debo elegir lo que me llega, tanto si es lo que quiero como si no.

A menudo creo que lo que me ocurre no es lo que quería que me ocurriese. Pero, después, descubro que eso es exactamente lo que necesitaba en ese momento. Antes o después me doy cuenta de que no sé lo que necesito.

Mi fuerza de vida lo sabe. Mi fuerza de vida sabe lo que necesito y lo atrae hacia mí. Solía llamar a mi fuerza de vida *destino* o *Dios*, pero eso no funcionó porque la situaba fuera de mí.

¡No está fuera! No está dentro ni fuera, o tal vez está dentro y fuera. Cuando trazo la línea, se retira tan dentro de mí que no puedo encontrarla, o se expande más allá de cualquier límite que yo pueda imaginar. Es tan pequeña que pasa completamente de incógnito. Si la buscas en el cuerpo/mente no podrás encontrarla.

¿Cuánto pesa el cerebro? Es más ligera que eso. ¿Cuánto pesa el alma?

¡Incluso es más ligera que eso!
Demasiado ligera para ser pesada: la ley de la gravedad no le afecta. Y sin embargo es tan extensa que el universo no es lo suficientemente grande para contenerla.

Cuando miro a quien realmente soy, no veo límites, no hay dentro ni fuera. Cuando miro a quien realmente soy, no soy diferente de ti. No soy diferente de Dios. Todo es lo mismo. Todo es un movimiento de la fuerza de vida, sin principio ni final.

Cuando estoy dentro de mis fronteras, todo me parece muy importante. Cuando la vida entra y borra

esas fronteras, me doy cuenta de que todas esas cosas que creía tan importantes son insignificantes.

Cada ola es una purificación, una disolución de apegos, un borrar la pizarra del juicio y la evaluación. Como dijo mi amigo Ji en una conferencia reciente: «Estaba tan feliz y dichoso que no pude rellenar la hoja de evaluación».

Lentamente, las energías giratorias de mi vida se ralentizan hasta acabar en una suave danza. ¡Es extraordinario! Empiezo a darme cuenta de que mi vida está bien tal como es. No tengo que cambiar nada. No tengo que cambiar mis relaciones, ni mi trabajo ni donde vivo

para ser feliz. Soy feliz aquí, ahora mismo, tal como soy. La vida ha venido a mí y yo la he abrazado, simple y profundamente.

No sé qué traerá el momento siguiente, pero eso no importa. Lo que venga estará bien. Porque he dejado el miedo atrás junto con mis juicios. Ninguna mancha del pasado tiñe mi inocencia; ninguna expectativa de futuro empaña mi libertad de ser yo mismo o de dejarte ser. Habito simplemente en la comprensión de que estoy bien tal como soy, de que tú estás bien tal como eres, y de que la vida está bien tal como es. Ésta es mi dicha. Ésta es mi sustancia.

El resto sólo es tamaño y forma. El resto sólo es forma que retorna al polvo de donde vino.

Lo insustancial no puede contener lo sustancial. Los límites no pueden contener lo informe. La mente limitada no puede contener la mente de Dios.

Pero la mente de Dios contiene todas las cosas. Es una copa que siempre está vacía. Por más vino que vertamos sobre ella, nunca se llena. Ésta es la profunda bendición a la que todos estamos acudiendo. Esta es la oración en nuestros labios, la canción olvidada que recordamos cuando nuestros corazones se abren mutuamente. Y la canción

simplemente dice: «Bienvenidos, hermano y hermana. El lugar que dejasteis ha permanecido vacío, esperando vuestro retorno. Bienvenidos a casa».

NOVENO PASO

Acepta la lección

La vida nunca me trae lo que yo espero. Si la vida me trajera lo que espero, yo no aprendería nada. Inevitablemente, mis expectativas deben quedar frustradas para que yo pueda tener acceso a una realidad más profunda y más amplia.

Cada lección que me llega trata de hacerme despertar, no de castigarme. Mientras piense que Dios o el universo

están intentando castigarme, seré incapaz de aceptar mi lección y de aprender de ella.

En verdad, cada lección trata de elevarme. Si estoy en precario, esa lección podría destronarme antes de inspirarme, pero su objetivo siempre es elevarme.

Por supuesto, mi lección y mi interpretación de ella son polos opuestos, están a ciento ochenta grados de distancia. Lo cierto es que no puedo comprender la lección en el nivel del ego. La lección siempre me lleva más allá del ego.

Si estoy tratando de reforzar el ego,

Dios nunca me dará eso. Sin embargo, mi fe en Dios suele depender de que mi ego quede suficientemente reforzado.

¡Cómo no voy a sentir frustración! En cuanto pienso que estoy libre de las antiguas limitaciones conceptuales, vuelvo a la batalla.

Aprender mi lección me exige tener mucha compasión por mí mismo. Tengo que darme cuenta de que no me resulta fácil cambiar mi manera de percibir la realidad. Si lo fuera, no necesitaría una lección que practicar.

De modo que tengo que ser paciente. Tengo que ir a mi ritmo. No hay prisa. La mayoría de mis lecciones no están

orientadas a conseguir nuevos logros, están orientadas hacia la percepción. No necesito cambiarme a mí mismo, cambiar a los demás o cambiar el mundo. Necesito cambiar mi percepción de mí mismo, del otro y del mundo.

Entiendo mal mi lección si creo que me pide que sea algo que no soy, o que dé algo que no tengo. Si surge el miedo, la enseñanza me impulsa a atravesarlo. Si hay algo que representa una carga para mí, se me pide que no cargue con ello.

Cualquiera que sea la lección, es perfecta para mí. Me pide que haga exactamente el ajuste que soy capaz de

hacer. Nunca me pide más de lo que puedo dar.

De modo que la confianza se convierte en un factor importante. Cuanto más confío en mis lecciones, más coopero con ellas, y mejor las aprendo.

En lugar de sospechar de lo desconocido, le doy la bienvenida. Veo cómo me expande y profundiza el lugar donde el amor puede habitar en mí.

Evidentemente, esto no es tan fácil como suena. Cuando siento dolor en mi vida, me tenso automáticamente. Me resisto al dolor. Lucho con él. Me quejo. Raras veces soy capaz de aceptar el dolor y de preguntar cuál es su mensaje.

Mi tendencia a resistirme viene de la creencia de que el dolor es un ataque contra mí. De modo que trato de exorcizarlo. Pero eso sólo ahonda el dolor. Por experiencia, aprendo que no puedo salir del dolor a través de la resistencia, sino de la aceptación.

Es una paradoja abrumadora. El dolor sólo se disuelve cuando dejo de invertir en que se vaya. En cuanto trato de librarme de él, el dolor se resiste.

El dolor no es un castigo, sino una comunicación. Me dice que algo se ha torcido. Me pide que realice algún tipo de ajuste. Me pide que venga a una nueva conciencia.

Asimismo, cada lección me pide que abra mi corazón y mi mente de una manera nueva. Debo renunciar a los viejos mecanismos de defensa que ya no necesito para sobrevivir. Centímetro a centímetro, el territorio cedido al miedo debe abrirse al abrazo del amor.

Es un proceso gradual. No se me pide que me abra de una vez. Mientras realice algún progreso, estoy cooperando con mi lección.

Eso no quiere decir que no halle resistencias. De vez en cuando las encuentro. Mi meta no debe ser intentar librarme de las resistencias, sino darme cuenta de cómo vienen y van. Así

empiezo a entender cómo mis pensamientos, sentimientos y creencias influyen en mi vida.

Cada vez más me doy cuenta de que lo importante no es lo que ocurre en mi vida, sino cómo reacciono ante ello. Al poner el énfasis en mis reacciones, sobre las que puedo influir, me fortalezco a mí mismo para abordar creativamente las abundantes situaciones difíciles que la vida me presenta.

Ya no soy una víctima de fuerzas desagradables y externas a mí, sino el protagonista que influye positivamente en el resultado de los sucesos al mantener una actitud de confianza,

esperanza y fe. Ciertamente, cuando ocurre algo que altera mi paz, me doy cuenta que mi actitud hacia la vida se ha desplomado. Cuando me permito mirar con tranquilidad dentro de mí y elevar mi corazón, veo a mi alrededor un mundo más grácil y cooperativo.

En contra de lo que nos dice nuestra antigua programación, los sucesos de nuestra vida nunca están fijados. Y nunca significan lo que nosotros pensamos. Todo está en movimiento, incluyendo nuestros pensamientos y sentimientos. Así, si realmente queremos entender lo que está ocurriendo en nuestras vidas, tenemos que *estar con* la

situación, contemplándola durante un tiempo. En cuanto me tomo el tiempo de sentir lo que está ocurriendo, tengo más posibilidades de responder a ello apropiadamente.

Lo peor que podemos hacer con una lección es decidir inmediatamente lo que significa. Tenemos que estar en esa situación sin juzgarla ni interpretarla. Tenemos que sentirla, hacernos una idea de ella, y ver cómo se mueve a medida que cambian nuestros pensamientos y sentimientos.

Este es el proceso de escucha interna. Eugene Gendlin escribió un libro muy útil titulado *Focusing* que

ofrece una técnica pormenorizada para sintonizar con nuestra sensibilidad profunda. Las técnicas de meditación también son de ayuda.

Cuando nos damos tiempo para contemplar una situación problemática, no tratamos de analizarla ni de resolverla intelectualmente. Hacer eso es tratar de abordar el problema desde el mismo nivel en que fue creado. Eso no funciona. Tenemos que tomar tierra y ahondar en las sensaciones del cuerpo. Tenemos que salir de nuestra *mente pensante* y entrar en la *mente que siente*.

La *mente que siente* contiene la

totalidad de la situación. No selecciona una pieza a expensas de otra. No trata de elegir, porque la elección sólo agravaría el conflicto. Simplemente se extiende para contener todos los aspectos, todas las polaridades, todas las contradicciones. Abraza la situación como una totalidad, sin juzgarla. Tan sólo permite que todo esté plenamente presente en la conciencia.

El acto de *dejar ser a la totalidad de la situación* permite que se produzca un cambio sutil en la conciencia. En ese cambio, el objetivo no es *resolver el problema* o *elegir* entre dos posiciones polarizadas, sino tender un puente entre

ellas, lo cual cambia la percepción de que son mutuamente excluyentes.

Esto es similar a una negociación entre dos personas que están en desacuerdo. Cuando dos personas quieren resolver sus diferencias, a menudo es esencial el concurso de un tercero. Esta tercera persona —que puede ser un mediador o terapeuta— está encargada de encontrar el terreno común donde las otras dos puedan ser escuchadas y puedan satisfacer sus necesidades.

El mediador cambia el marco en el que hay que *elegir entre dos cosas* al marco en el que *ambas cosas pueden*

darse a la vez. El mediador ayuda a construir en ambas personas una conciencia del «nosotros». En este espacio del «nosotros» es donde se resuelven los problemas. Ciertamente, en el espacio del «nosotros» los problemas dejan de existir. Sólo era un problema porque ambas partes lo veían desde el espacio del ego.

Lo mismo es válido para la conciencia misma. Los problemas no se resuelven desde las estrechas percepciones del ego, que están plagadas de conflictos, sino desde la visión expandida del Espíritu, en la que todas las contradicciones pueden quedar

contenidas.

Así, estar con un problema requiere un cambio de conciencia, requiere pasar del *pensar* al *sentir*. También exige pasar de ese marco mental en el que los contenidos de la conciencia se consideran polarizados y opuestos entre sí, a ese otro marco en el que se consideran coexistentes y están debidamente contenidos.

Estos mismos principios rigen a la hora de establecer la paz dentro de la mente, y también la paz entre individuos y naciones. En cada caso la paz requiere un cambio de intención y de atención, un cambio de conciencia y de percepción.

Cuando lucho contra la lección que me toca aprender, ella es mi enemiga. Cuando la acepto, es mi amiga. Siempre establezco algún tipo de relación con mi lección, y la relación que establezco determina si me resisto a ella o si la aprendo y paso a otra cosa.

Una enseñanza que no permita aprender lecciones no es una enseñanza espiritual, sino una forma de adoctrinamiento. Y las lecciones siempre se aprenden abriendo el corazón y la mente. No tienen nada que ver con conceptos rígidos y morales absolutas. Siempre son experimentales.

De modo que nuestras vidas son

laboratorios de aprendizaje. Nuestra experiencia emocional y mental es un aula en la que aprendemos a culpar o a bendecir, a rechazar o a aceptar, a controlar o a liberar.

DÉCIMO PASO

*Date cuenta de que todo está
bien como está*

Cuando *Un Curso de Milagros* nos pide que «elijamos de nuevo», nos invita a cambiar nuestra percepción, a ver las cosas de otra manera. Nos pide que reconozcamos la desigualdad y que elijamos la igualdad. Nos pide que reconozcamos nuestro miedo y que comprendamos que lo que queremos es

amor.

Y si no podemos cambiar nuestra percepción, y si no podemos ver que lo que queremos es amor, entonces nos pide que simplemente tomemos conciencia de que no podemos. La conciencia siempre es suficiente. Todo este proceso está relacionado con expandir nuestra conciencia. Mientras sea consciente de que tengo elección, no importa que no sea capaz de elegir el amor. ¿Puedes aceptar esto?

El ego quiere decir: «Eres una persona inmunda. Has vuelto a fracasar. Te has olvidado de elegir el amor. Nunca vas a hacer las cosas bien».

Todos sabemos que vamos a escuchar esta voz. Pero, detrás de ella, también hay otra voz que dice: «Está bien. No te preocupes. Simplemente sé consciente. Todo está bien».

Sabemos que ésta es la voz del Espíritu porque nos honra, y también honra a todas las demás personas que participan en nuestro drama. No nos ensalza a expensas de otros, ni nos hunde a nosotros para elevar a otros. Lo que nos dice es: «Está bien. Tú juzgaste. Él se sintió ofendido y atacado. Tu devolviste el ataque. Ahora los dos os sentís fatal. Simplemente sé consciente de lo ocurrido. No hace falta juzgarlo».

Según el Espíritu, no tengo que estar siempre en lo correcto para ser aceptable. Soy aceptable aunque cometa errores. Incluso soy aceptable cuando cometo el mismo error dos o tres veces. Y también lo es mi hermano o mi hermana.

Hay una norma para todos nosotros y esa norma es: «Los errores forman parte del proceso de aprendizaje, y el perdón también». El juicio y la culpa son falsas interpretaciones no sólo de lo ocurrido, sino también de para qué sirve.

Todo lo que ocurre en nuestras vidas sólo tiene una intención: retirar *los impedimentos a la presencia del amor*,

disolver *los obstáculos a la paz*. Cada esfuerzo, cada pelea en la que derribamos a alguien no es sino una herramienta para despertar, un recordatorio de que volvamos a elegir.

Cuando nos sentimos encolerizados, cuando sentimos que estamos siendo injustamente castigados o que se están aprovechando de nosotros, tenemos que recordar esto. Siempre hay algo que aprender, algo que soltar, algo que agradecer.

¿Cómo podría el amor ser un ataque? Si el estado básico de la creación es un estado de amor, entonces, incluso cuando nos sentimos atacados, el

amor está presente. Incluso en medio de nuestro sufrimiento la paz es posible.

Cada momento de nuestra vida es un momento que nos pide algún gesto de perdón. Cada vez que nos juzgamos a nosotros mismos o a otros, cada vez que sentimos miedo y atacamos, cada vez que queremos atacar pero nos obligamos a no hacerlo, cada vez que justificamos nuestro ataque o nuestra defensa, se nos pide que perdonemos. Pero ¿qué significa esto?

Significa que tengo que empezar por darme cuenta de que, como quiera que me sienta ahora mismo, así es como me siento ahora. Es posible que me haya

sentido así en el pasado, pero eso no hace que esto sea más real de lo que fue aquello.

Usar el pasado para justificar mi ira no hace sino reforzarla. De modo que debo dejar el pasado en paz.

No traigo el pasado al presente y no llevo el presente al futuro. Simplemente acepto el presente tal como es. Eso es perdón.

No es algo esotérico. Simplemente dejo ser a lo que es. No lucho contra ello. No intento cambiarlo. Simplemente lo dejo ser. Le dejo estar conmigo y me permito estar con ello.

Soy como un fabricante de vinos. Mi

experiencia es como un vino que pongo en el tonel de la aceptación y lo dejo envejecer. Con el tiempo, la aceptación madura en entendimiento. Con el tiempo, mi experiencia se convierte en una verdad viviente que me guía e inspira a otros.

Esto exige mucha paciencia. Significa que tengo que reconocer que el vino será mucho mejor cuando haya envejecido. Si lo bebo demasiado pronto, antes de haber vivido con él, mi experiencia no podrá enseñarme. Sólo reforzará lo que he aprendido en el pasado, y es posible que buena parte de ello ya no sea relevante.

Tengo que reconocer que el cambio no es malo. Es un proceso de maduración. Si yo no cambiara, no maduraría. Si no me quedara con mi experiencia, no aprendería de ella.

Mientras siga invirtiendo en dejarlo todo igual, no puedo beneficiarme de las lecciones que la vida me ofrece espontáneamente. Tengo que estar dispuesto a cambiar. Pero no debo ser tan orgulloso como para pensar que sé en qué dirección se ha de producir el cambio.

Eso no puedo saberlo. Eso no debería saberlo. Eso viene de lo desconocido, de más allá de mí, o de un

lugar tan profundo dentro de mí que no lo reconozco. Viene a través de mí y me transforma al atravesarme.

Saber que todo está bien es confiar en el proceso, traiga lo que traiga. Significa que sé que mi Creadora me ama y que está conmigo en todos mis empeños. Ella no puede interferir en mis lecciones porque no las creó.

Ella simplemente es mi testigo, tal como yo soy el suyo. Nada más y nada menos.

UNDÉCIMO PASO

Mírate en el espejo

Donde quiera que miremos, vemos nuestra propia sombra. A veces nos devuelve la mirada en la mirada de nuestros hermanos. A veces salta delante de nosotros cuando vamos viento en popa a toda vela.

Nuestras sombras no desaparecen. Se quedan con nosotros.

De algún modo, todo lo que tememos está personificado. Sin embargo, nos

pertenece. Todo lo que vemos fuera de nuestro cuerpo/mente confirma una realidad interna.

Si tomas esa realidad interna sin el reflejo externo, lo que tienes es el estado de muerte, un estado de proyección vacía, un estado en el que la interacción es innecesaria, porque las partes de la totalidad ya no están separadas.

Pero, en este mundo, hay un dentro y un fuera. Hay una imagen y un reflejo.

Hay una mente que piensa y una mente que siente. La mente que siente refleja la mente que piensa, porque cada sentimiento es el reflejo de un

pensamiento. A menudo resulta difícil separar el sentimiento del pensamiento, porque se siguen el uno al otro muy de cerca.

La totalidad de la psique es un campo o una serie de estados de pensamiento y de sentimiento intrincadamente entrelazados. Cada campo de conciencia interactúa y se combina con otros, lo que complica todavía más la imagen. Ciertamente es imposible entender las partes componentes o el número de relaciones que hay entre ellas.

Pero lo que sí podemos entender es que, en cualquier momento, lo que

vemos fuera de nosotros refleja nuestro campo interno de conciencia, una serie única de constructos de pensamiento y sentimiento. Así, la situación externa es un espejo para nosotros. Mirarse en el espejo puede ser doloroso, pero no es tan doloroso como pretender que el espejo no está ahí.

Cada persona que entra en nuestra vida y nos irrita y nos hace reaccionar, no es sino una personificación de nuestra propia sombra. No tienen un significado objetivo en nuestra vida. Frecuentemente le devolvemos el favor, y también le irritamos y le hacemos reaccionar. Nuestra interacción es

totalmente subjetiva. Es la relación de una sombra con otra.

Sólo cuando una persona despierta y entiende que toda la interacción tiene que ver con su propia sombra —lo que ella odia, lo que no puede aceptar, o lo que teme de sí misma— se detiene el proceso de reflejo. Esa conciencia retira el gancho, destruye la proyección. Este tipo de interacciones no puede continuar a menos que haya un acuerdo (generalmente inconsciente) por ambas partes.

No miramos al espejo para aprender a odiarnos a nosotros mismos, sino para aprender a reconocer nuestros juicios

reprimidos. Estos juicios sabotean nuestra capacidad de sentirnos plenos por nosotros mismos o en relación con los demás. Así, el descenso a la oscuridad de nuestra propia psique es esencial en nuestro proceso de curación. Sin el descenso, no podemos convertirnos en portadores de luz.

Lo interesante es que este descenso a la oscuridad y el subsiguiente ascenso a la luz no se producen de una manera lineal. Es un viaje cíclico. Primero afronto algún miedo previamente negado, lo saco a la luz, y después otro sale a la superficie. ¿Te suena familiar? A cada victoria le sigue un nuevo reto.

Nos hacemos un flaco favor a nosotros mismos cuando miramos nuestro proceso espiritual con los ojos del mundo o del ego. Tanto desde la perspectiva del ego como desde la perspectiva del mundo, somos unos miserables fracasados. El pensamiento lineal, consecutivo y orientado hacia la tarea no puede penetrar en el significado de los procesos cíclicos. Sólo la mente que siente e intuye comprende los conceptos de polaridad y cambio.

Colectivamente, las tradiciones orientales se sienten más cómodas con la mente que siente. Ciertamente la tradición taoísta, de la que vienen el I

Ching, el Tao Te Ching y otras obras maestras de la espiritualidad, nos ofrece las comprensiones más profundas sobre el proceso de cambio.

Para los taoístas, todo es energía en movimiento. Incluso las ideas que parecen haber alcanzado su punto álgido o nadir se reciclan, lo que las hace moverse hacia el polo opuesto. Para la mente oriental, la vida es un péndulo que viene y va; no es un viaje lineal en una sola dirección.

Esta perspectiva nos ayuda a entender que nuestro progreso espiritual no puede medirse por el número de lecciones que recibimos, ni siquiera por

la cantidad de lecciones aprendidas, sino por nuestra disposición a mirar dentro del espejo que tenemos delante. *Un Curso de Milagros* dice que esta *pequeña dosis de buena voluntad* es suficiente.

En este sentido, cada vez que estamos preparados, abarcamos todas nuestras lecciones simultáneamente. Cada vez que abrimos nuestros corazones, saboreamos la sensación de estar verdaderamente abiertos.

De modo que cada lección ensancha y profundiza la conciencia. Cada lección estira la mente más allá de sus límites conceptuales, y estira el corazón más

allá de sus límites emocionales. Es el proceso de traer material inconsciente a la conciencia, de curar las heridas del pasado y descubrir una nueva fe y confianza.

El éxito nos lleva a un nuevo desafío. El fracaso nos brinda la oportunidad de elegir de nuevo. En esto no hay absolutamente ningún juicio implicado.

Los procesos subjetivos no tienen un comienzo ni un final en el tiempo. Esto es algo que nos cuesta entender y aceptar. Pero es esencial ser conscientes de ello si queremos mirar en el espejo una y otra vez sin desanimarnos ni

deprimirnos. Después de haber mirado en el espejo durante el tiempo suficiente, todos adquirimos un *sentido del humor cósmico*. Ya no tratamos de ser perfectos, ni intentamos hacer todo el trabajo de una vez. Nos contentamos con lo que la vida nos trae. El simple hecho de lidiar con lo que surge, sin crucificarnos ni crucificar a otros, es reto suficiente.

Y somos suficientemente inteligentes, y tenemos la suficiente experiencia, como para saber que de vez en cuando vamos a *meter la pata*. Me refiero a que vamos a olvidar completamente lo que hemos aprendido

y vamos a hacer la cosa más estúpida que podamos imaginar. Nuestros peores temores se harán realidad. Vamos a sentirnos avergonzados, iracundos, vueltos del revés. Y, de algún modo, sobreviviremos a eso. E incluso tal vez lleguemos a verlo como un regalo.

Y es entonces cuando realmente sabemos que el viaje da vueltas y más vueltas. Y sabemos que estamos bien, independientemente de dónde parecemos estar o de lo que parece estar ocurriendo. Esto nos lleva al último paso, que a estas alturas ya deberíamos saber que también es el primero.

DUODÉCIMO PASO

Abre tu corazón

La manera más fácil de abrir tu corazón es pedir ayuda u ofrecerla. Si estás teniendo dificultades, pide ayuda. Pídesela a un amigo. Pídesela a un extraño. Pídesela a Dios. Pide.

La puerta del corazón no puede abrirse si no le das permiso para que se abra. Pedir es dar permiso. Es una invitación al Espíritu Santo para que te

ayude a ver las cosas de otra manera. Es una invitación a tus hermanos y hermanas para que viertan su amor y su aceptación en ti. «Llama y se te abrirá». La petición sentida en el corazón siempre recibe respuesta. Es posible que la respuesta no se presente de la manera que esperas, pero está allí si estás dispuesto a verla. El hecho mismo de mirar te abre a encontrarla.

¿Estás buscando amor? Entonces lo encontrarás. Si no aparece inmediatamente, sigue mirando. Si el amor no satisface tus expectativas, deshazte de ellas. El amor está allí, en alguna parte. Cambia todas las ideas o

percepciones que bloquean tu conciencia de la presencia del amor, y sin duda lo encontrarás.

Recuerda, si no buscas el amor no lo encontrarás. No seas tímido.

Si quieres abrir tu corazón, ofrece ayuda a alguien. Acércate a un amigo o a un extraño; no importa. Deja que tu intuición te guíe. Allí fuera, en alguna parte, alguien está pidiendo amor. No, no de manera evidente, sino silenciosa. Y tú sabrás quien es.

Ofrece amor sin poner condiciones. Ofrece ayuda sin esperar nada a cambio. Eso te abrirá el corazón. Y también abrirá el corazón de otros.

Cada uno de nosotros tiene la clave de la salvación. Y nos la podemos ofrecer mutuamente con un gesto de apoyo, con una amable palabra de ánimo. Podemos ofrecérsela mutuamente viendo cada ataque como una petición de amor.

El corazón se abre cuando nos aceptamos a nosotros mismos con todas nuestras contradicciones, con todas nuestras cargas, con todas nuestras luchas. El corazón se abre cuando aceptamos a la otra persona con todas sus pruebas y tribulaciones. El corazón se abre cuando abrimos el corazón de manera simple, como se lo abriríamos a

un niño herido. Y se abre cuando el niño interno herido se abre a recibir el amor que se le ofrece.

No hay nada misterioso con respecto a lo que abre el corazón. La aceptación lo abre.

No hay nada misterioso con respecto a lo que cierra el corazón. El juicio lo cierra.

El corazón es un músculo espiritual. Se abre y se cierra. Cuanto más trabaja, más se fortalece.

No te juzgues a ti mismo si sientes que tu corazón se tensa. Sólo se tensa para volver a abrirse. Lo único que tienes que hacer es permitirselo.

Deja que el dolor vaya y venga. Deja que todo pase a través de ti. Respira profundo. Deja que el aire entre y salga. Sé un canal para la vida. No te resistas en la inspiración ni retengas la espiración. Simplemente deja que la respiración vaya y venga.

Deja que la vida vaya y venga, con sus altibajos. No te apegues a unos ni a otros. No tengas miedo de ellos.

Por más que lo intentes no vas a cambiar el flujo de la vida, sus vaivenes. La vida sigue tanto si te aferras como si sueltas.

Cuando te aferras, tus músculos se tensan. Cuando sueltas, tus músculos se

relajan. ¿Estás tenso ahora mismo? Está bien. Simplemente sé consciente de ello. En la propia toma de conciencia se produce la liberación.

Para abrir el corazón, tienes que estar dispuesto a seguir el flujo y el reflujo, la contracción y la liberación. No esperes poder subir a los picos sin descender a los valles.

Para abrir el corazón, tienes que estar dispuesto a estar presente ante cualquier cosa que ocurra aquí y ahora. No tienes que *hacer* nada. Simplemente tienes que ser. Eso es suficiente.

Sé contigo mismo. Sé con los demás. Sé con Dios. Eso es suficiente.

Las acrobacias son hermosas de observar, pero no son necesarias. No tienes que pasar por el aro para conseguir amor. Sólo tienes que estar dispuesto a recibirlo. Sólo tienes que estar dispuesto a darlo.

Tú no decides de dónde viene el amor ni adónde va. Simplemente viene y tú le dejas entrar. El entra, y tú le dejas ir. La conciencia es un canal para el amor, pero no es su origen.

Cuanto más te conviertes en un conducto para el amor, más te das cuenta de esto. El amor es el único poder. Todo lo que no es amor es un contenedor para él.

El amor es real. El cuerpo/mente sólo es un canal. Su realidad se halla en la realización de su finalidad.

Por sí mismo, el cuerpo/mente sólo es un amasijo de preocupaciones y miedos, de expectativas y juicios. Es un fenómeno destructivo y temporal. Nace. Sufre. Y muere. No tiene un propósito propio.

Su único propósito es ser un contenedor para el amor. Es el cuerpo del amor, la mente del amor, el discurso del amor, la acción del amor. Es el amor sentado en silencio y el amor danzando.

Al abrirnos a la aceptación de nosotros mismos y de los demás,

empezamos a ver esto. A medida que pedimos ayuda y la ofrecemos, empezamos a entender que nuestros cuerpos y mentes contienen una energía increíblemente poderosa. Esta energía no puede ser manipulada ni controlada. Pero puede ser experimentada.

Llega un momento de nuestro desarrollo espiritual en el que entendemos los conceptos lo suficientemente bien. No tenemos que leer más libros ni asistir a más talleres. Simplemente tenemos que aplicar lo que ya sabemos en nuestra vida cotidiana.

En un sentido muy profundo, en este momento es cuando establecemos un

compromiso con nuestro camino espiritual. Todo lo ocurrido hasta este punto sólo ha sido una preparación para este momento de rendición. Éste es el bautismo de fuego del que habló Jesús. Este es el momento en que volvemos a nacer en Espíritu.

Ahora cada día se convierte en una enseñanza viva para nosotros. La necesidad de profesores y de libros especiales queda atrás. Cada hermano y hermana es un maestro. Cada suceso de nuestra vida es el despliegue de una escritura profunda.

Nuestros amigos miran alucinados mientras hacemos una hoguera y

echamos al fuego nuestros libros espirituales.

La cáscara externa se cae. Él núcleo interno florece. Las acciones hablan más alto y claro que las palabras.

Todos llegamos a este punto en el que caemos de manera simple y hermosa en el corazón. Y entonces sabemos que lo que importa no es lo que decimos, sino cómo lo decimos. Y tampoco importa lo que hacemos, sino cómo lo hacemos. Sabemos que todas nuestras creencias no significan absolutamente nada si no vemos, hablamos y actuamos a través de los ojos, los labios y el semblante del amor.

Éste es un lugar al que llegamos no una vez, sino muchas veces. Al principio, ahí nos sentimos incómodos, y volvemos corriendo a la seguridad de nuestras metas y conceptos. Más adelante somos capaces de permanecer ahí durante un tiempo y de recargarnos emocionalmente. Antes de que pase mucho tiempo, anhelamos este lugar donde podemos estar sin esfuerzo. Y cuando llegamos, no queremos irnos.

Esto está bien. El hogar no es un lugar donde vivimos en todo momento. Es un lugar desde el que salimos y al que volvemos, una y otra vez.

El hogar es este lugar donde

podemos estar juntos sin sentirnos incómodos y sin palabras innecesarias. Bienvenido, hermano. Bienvenida, hermana. Te saludo al entrar. Te saludo al salir.

Siéntete bien. Que tu vida te colme de bendiciones.

Cuarta piedra angular

RECUERDA EL AMOR DE DIOS

Siempre hay sucesos y circunstancias que nos ocurren en la vida y nos dejan anonadados, nos derrumban, nos incomodan. Perdemos un trabajo, o alguien muere, o una relación acaba. Y nos sentimos atacados, decepcionados, descorazonados. Sentimos que hemos fracasado.

Cada suceso aparentemente negativo

que nos ocurre en la vida toca en primer lugar nuestra culpabilidad. Y antes de que nos demos cuenta, nos hemos hundido en un agujero negro emocional. En ese agujero nos sentimos indignos. Dios no nos ama. No les importamos a los demás. Y nuestras vidas están vacías y no tienen significado.

¿Quién no ha estado en este lugar?

Éste no es únicamente el lugar de las expectativas insatisfechas, también es el lugar del dolor existencial, donde nos sentimos expulsados del jardín, donde las lágrimas fluyen y rebosan, en la sombra de lo que podría haber sido. Éste es el lugar de nuestras heridas

colectivas.

No lo sabemos, pero sentimos la pena de haber perdido la intimidad con lo divino. Nuestra conexión con nuestra Madre/Padre se ha vuelto tenue y esquiva. Cuanto más tratamos de dirigir nuestras vidas, nuestros sentimientos de separación se intensifican. Nuestra fragmentación aumenta en la medida que nos enfocamos en la parte de nuestra vida que parece vacía.

Desde nuestra soledad, gritamos, sin esperar ser oídos. Y, sin embargo, es precisamente en este lugar de la herida y de un extraño silencio donde nuestra Madre/Padre se dirige a nosotros.

Venimos vacíos, dispuestos a escuchar. Hemos venido con humildad y tendiendo la mano. Hemos venido esperando en contra de toda esperanza. Hemos venido sabiendo que aquí debe haber algo, pero sin saber qué es.

Si no has estado en este lugar, no te lo puedo describir. Si has estado en este lugar, y no has sentido que algo se agitaba por dentro, cierta calidez y batir de alas en medio del dolor, entonces no puedo ayudarte.

Éste es un lugar que cada uno de nosotros debe encontrar por sí solo. Ésta es la habitación de la que nadie sale sin ser transformado.

Desde este lugar de desolación, nuestras alas se reparan. Las viejas penas se purgan. La culpabilidad se vacía de su copa sin fondo. La oscuridad del amanecer es devuelta a la medianoche. La mancha de sangre de la herida que sella el corazón puede verse sobre la piel. Aparece un cuerpo sobre la cruz vacía.

El hombre y la mujer no vienen a esta tierra a sufrir, sino a abandonar el sufrimiento. Algunos creen que esto puede hacerse a través de la negación. Deben averiguar que eso es imposible.

La ruta hacia la alegría atraviesa el sufrimiento. Uno se tropieza

inesperadamente con la única herramienta que se le ofrece en el viaje. Al principio, uno no comprende que es una herramienta.

En mi dolor, encuentro perdón. En mi dolor, encuentro el amor de Dios. Esto no ocurre hasta que yo lo permito. Es posible que me lleve mucho tiempo. Pero, cuando extiendo mi mano, veo que la liberación es posible. Cuando abro mi corazón a la presencia que no puedo ver, siento que se une a mí. Siento que me ayuda a ponerme de pie. Siento que se alza y camina conmigo, y me guía en mi viaje.

Algunos nunca encuentran la

herramienta. No dan a los demás lo que los demás deben aprender para dárselo a ellos. Y retienen de ellos mismos lo que deben aprender para poder dárselo a los demás. Se miran en el espejo sin reconocer la imagen que les mira de vuelta. Rompen el vaso y usan los cristales para cortar sus ataduras y salir corriendo.

Pero la libertad no puede conseguirse a zarpazos. Por cada zarpa hay un ala, apenas recordada, un ala que espera ser puesta a prueba en la soledad del corazón. Cada alma tiene una cita con Dios.

Desde el momento en que se produce

el encuentro, por fin sabemos que no estamos solos. Sabemos que todo el dolor, toda la separación, toda la culpabilidad y la vergüenza son una ilusión. Sabemos que somos amados y que nunca hubo una ocasión en que no lo fuéramos.

Entonces nos alejamos de la intensidad de ese momento. Nuestras vidas vuelven a ser más previsibles. Nuestra visión se estrecha. Retiramos la mano que teníamos tendida. Nuestra atención va de aquí para allá. Estamos inquietos. Estamos aburridos. Tenemos que superar otra crisis. Necesitamos correr riesgos para poder volver a

caernos al suelo.

No tenemos por qué desplegar esta farsa. Pero lo hacemos. *Nuestra pequeña dosis de buena voluntad* está adherida a nuestro dolor. Sin nuestro dolor, no podemos rendirnos. Sin dolor no podemos recordar que nos resulta imposible controlar nada en la vida. Si no somos tocados en lo profundo de nosotros mismos, seguimos creyendo que estamos al cargo y que sabemos lo que estamos haciendo.

Evidentemente, no hay nada más alejado de la verdad. Ésta es la lección de nuestro dolor y sufrimiento. Ésta es la lección de la ilusión. Parece que

tenemos el control, pero no lo tenemos. Creemos que sabemos lo que necesitamos, pero no lo sabemos.

Todo aquello por lo que luchamos, todo lo que percibimos, está lleno del vacío que llevamos a ello. Buscamos la plenitud, pero nunca la encontramos, porque no existe aparte de nosotros. Y no forma parte de la mentalidad de nuestro ego. No forma parte de la búsqueda y de las leyes de la búsqueda. No obedece las leyes del vacío.

¿Empiezas a entender? Cada pérdida, cada dolor, nos lleva a ese lugar de vacío interno donde Dios habita y nos espera. Si lo llenáramos, Ella/Él

siempre aplazaría el encuentro. Cualquier adicción, expectativa o sistema de creencias se interpone entre Dios y nosotros, y se apodera del lugar de silencio. Para estar con Dios, tenemos que ir con las manos vacías, sin pensamientos, al lugar donde podemos escuchar y estar. Con el tiempo, llegamos a entender que esto es así. Y llegamos a entender que no es un lugar externo, sino un lugar interno.

No es una sala de meditación ni una iglesia, sino un instante de tiempo, santificado por nuestra intención. Se abre cuando se lo permitimos, cuando estamos molestos y pedimos ayuda.

Cuando estamos desencajados de la rutina, expulsados, vueltos del revés, y preparados para recibir ayuda; el templo está preparado.

En el momento de nuestro torbellino emocional, cuando hemos perdido la paz, por la razón que fuera, sólo tenemos que dejarlo todo atrás y entrar. Tenemos que dejar atrás los pensamientos de juicio, la tentación de evaluar o de dar significado a lo que vemos. Tenemos que dejar atrás lo que percibimos y entrar.

Porque *nada de lo que vemos significa nada, hemos dado a todas las cosas el significado que tienen para nosotros.* Pensamos que sabemos lo que

son, pero no lo sabemos. Pensamos que sabemos quiénes somos, pero no lo sabemos. No sabemos nada. No sabemos. Desnudos, entramos en el corazón. Con las manos vacías y sin pensamientos, entramos en el lugar de los silencios.

Vivir en la conciencia del amor de Dios significa llegar a entender y aceptar nuestra completa incapacidad de entender cualquier cosa por nosotros mismos. Significa renunciar a nuestra necesidad de conocer o controlar. Significa aprender a confiar en que todo lo que nos ocurre tiene una razón, aunque no podamos verla. Todo lo que

entra en mi vida trae una bendición silenciosa, aunque yo no pueda sentirla.

Cuando estoy herido, déjame recordar el amor de Dios. No permitas que evalúe, o juzgue, o piense que sé por qué. No me dejes atacar o defenderme, negar o justificar. Simplemente, déjame recordar el amor de Dios.

Eso es todo lo que necesito. Eso es todo lo que hay.

En lugar de la ilusión, déjame encontrar esta simple verdad. Ante el poder del amor de Dios en mí, todo lo demás palidece. Todo lo que espero es insignificante ante este amor

omnipenetrante que nos atraviesa a ti y a mí, y a todo el que se abre a él.

En lugar de juegos de poder, déjame rendirme a esta simple verdad. Dios nos ama igualmente a ti y a mí. Entonces, ¿cómo podría haber victoria o derrota para cualquiera de nosotros?

En lugar de los juegos de culpabilidad, déjame recordar que soy inocente, y tú también. Cualquier cosa que te haya hecho, cualquier cosa que me hayas hecho, queda perdonada. Ciertamente, a los ojos de Dios, nunca existió. No es sino la ilusión de nuestra obra de teatro.

Ataque, asesinato, violación, abusos

de cualquier tipo, ¿crees que Dios entiende de estas cosas? ¿Crees que estos actos de desesperación son reales para el Rey del Amor?

Si fuera así, Él respondería vengándose, lloviendo fuego y destrozando la carne, castigándonos por nuestros pecados. Pero, al hacerlo, dejaría de ser el Dios del amor. La Verdad se volvería relativa. La violencia sería un atributo de Dios, y por tanto se convertiría en nuestra herencia.

¿Somos los hijos de un Dios iracundo? Si es así, no seremos salvados de este valle de lágrimas. Si es

así, lo único que hay es la ilusión.

Lo que crees sobre Dios es lo que crees sobre tu hermano y tu hermana. Debemos ver esto con claridad.

Si pones el mal por encima de ti y le das la forma de Dios, entonces también lo pones por debajo de ti en forma de pecado, culpa y vergüenza, y te lo encuentras en todos los rostros que ves al caminar por la vida.

¿Quieres caminar con el bien o con el mal? ¿Cuál es tu elección? Una elección confirma la ilusión. La otra atraviesa el velo y te lleva a la verdad.

Vivir en la conciencia del amor de Dios es entender que nunca te ha

ocurrido nada malo, porque, ¿cómo le podría ocurrir algo malo al hijo o a la hija de Dios? En verdad, eso no es posible.

Ocurren cosas que parecen malas, pero yo no sé qué significan. No soy capaz de juzgarlas. Soy inocente y libre. Porque el que sabe me guía a lo largo de este día, de esta hora, de este momento de lágrimas o de pena silenciosa.

Parece ocurrir algo malo y descubro que quiero asumir la culpa o cargártela a ti, pero veo que sólo es mi mente la que está en piloto automático, tratando de evaluar lo que no es ni bueno ni malo. De modo que simplemente lo dejo ser.

No lo niego. No lo justifico. Simplemente dejo que todo sea tal como es. Y digo: «Muéstrame el camino de vuelta a casa. He perdido la paz».

Mi vida es una oración que pide paz. Mi vida es una oración que pide verdad. En la aparente ausencia de amor, pido amor sin avergonzarme. Porque amor es lo que quiero y amor es lo que necesito.

Seamos benditos cada uno de nosotros, que caminamos lentamente hacia la luz. A través de lugares oscuros, caminamos. A través de nuestro dolor, caminamos. A través de nuestra pena y de nuestra vergüenza y de nuestro sufrimiento, caminamos.

Este es nuestro viaje a través de la oscuridad. Nos aproximamos al momento de la primera luz confiando en lo que la llama a ser. El Amante llama a la Amada, y la Amada aparece. La Amada aparece, y nos carga a la espalda, y junto a ella está nuestro Padre, el portador de la luz, que abre el camino que nos saca de la oscuridad.

Los errores tardan, pero acaban atrayendo el perdón. La marea de la aceptación y el amor acaba lavando la mancha. Éste es el *viaje sin distancia*, el viaje sin principio ni fin. Porque *el amor no condena*, sino que nos recuerda que siempre hemos sido libres. Libres

de aprender y libres de perdonar.

No es el caparazón externo lo que importa, sino lo que hay dentro. Y dentro de la forma hay una delicada presencia que dice: «Éste es mi hijo o hija en quien tengo puesta mi complacencia». Dentro de la forma está el amor incondicional que mantiene el universo en su lugar, el amor que hace que las flores se desplieguen en la brisa primaveral y que las olas lleguen continuamente a la orilla. Dentro de la forma está lo que se extiende a través de ella, como una respiración, respirándonos, amándonos, haciendo que nos rindamos a ello.

Sólo hay una flor, un océano, un pensamiento. Y todos pertenecemos a él, ahora y siempre. Recordémoslo.

Recordemos.

Namaste.



PAUL FERRINI, es autor de más de 40 libros sobre el amor, la sanación y el perdón. Su combinación única de espiritualidad y psicología va más allá de la autoayuda y la recuperación hasta el núcleo mismo de la curación. Sus conferencias, retiros y Proceso de Grupos de Afinidad han ayudado a miles

de personas a profundizar en su práctica del perdón y a abrir sus corazones a la divina presencia en sí mismos y en los demás.

Para más información sobre el trabajo de Paul, visita la página web: www.paulferrini.com. Contiene muchos extractos de los libros de Paul, así como información sobre sus talleres y retiros.