

Las lecciones que contiene este pequeño libro, basadas en las enseñanzas de **Un curso de milagros**, muestran cómo liberarnos del miedo y recordar que nuestra esencia es el amor. Para experimentar este tipo de realidad tenemos que estar dispuestos a despojarnos de nuestra nostalgia del pasado y nuestra preocupación por el futuro, para vivir más plena y armoniosamente, el momento presente. **Amar es liberarse del miedo** presenta ejercicios diarios que ofrecen un camino directo y eficaz hacia la transformación personal.

El Dr. Gerald G. Jampolsky, que dirige el Centro para la Sanación de la Actitud de Tiburón California, es un psiquiatra mundialmente célebre cuyas obras pública regularmente la editorial Los Libros del Comienzo.

Primera edición: octubre 1994

Título original: Love is letting go of fear. Publicado en inglés por Celestial Arts, P.O.Box 7327, Berkeley, CA 94707, USA. Primera edición en inglés, 1979.

Portada sobre la ilustración de Jack O. Keeler. Ilustraciones de Jack O. Keeler.

Traducción cedida por cortesía del autor.

© de la edición original, 1979, 1992 por Gerald G. Jampolsky, M.D. y Jack O. Keeler.

© de la presente edición española en todo el mundo,

Los Libros del Comienzo

c/ Arriaza, 14

28008 Madrid.

<http://www.libroscomenzo.com>

© de las citas del libro Un Curso de Milagros, Fundación para la Paz Interior (Foundation for Inner Peace). Aparecen reimpresas en la presente con autorización previa de la casa editorial.

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial de la obra sin permiso previo y por escrito del editor, salvo citas en revistas, diarios o libros, siempre que se mencione su procedencia.

ISBN: 8487598226

Depósito legal: M46.9682002

Impreso en Unigraf, S.L., Polígono Industrial Arroyomolinos 28938 Móstoles (Madrid).

Impreso en papel ecológico libre de cloro. Impreso en España. Printed in Spain.

A todas las criaturas del universo quienes con su Amor —la esencia misma de su ser— llevan luz a un mundo tenebroso y nos conducen al Reino de los Cielos.

Este libro se lo dedico a Helen y a Bill, quienes han sido para mí no sólo maestros, sino también amigos, y a los cuales se debe, gracias a su común empeño, la realización de la obra *Un curso de milagros*, en la cual se basa primordialmente este libro.

GERALD G. JAMPOLSKY

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo y sentido agradecimiento al Dr. William Thetford por su constante apoyo y estímulo, por las muchas horas que dedicó a modificar y añadir contenido a esta obra, así como por la colaboración que me prestó en una publicación anterior,* ampliamente citada en este libro.

Deseo expresar asimismo, mi más sincero agradecimiento a Jules Finegold, Hugh Prather y Mary Abney por su amorosa asistencia en la revisión del manuscrito de este libro.

Los títulos de las doce lecciones que se incluyen en la presente obra son citas de Un curso de milagros (A Course in Miracles), cuyos derechos son propiedad de la Fundación para la Paz Interior (Foundation for Inner Peace), reimpresas aquí con permiso del editor. Me siento particularmente en deuda con Judy SkutchWhitson y Bob Skutch por su continuo respaldo y por haberme dado permiso para citar dicho material.

Dar es recibir: Cursillo para crear armonía en las relaciones personales y alcanzar paz mental, Dr. Gerald G. Jampolsky, publicado en 1979 por MINI COURSE, P.O. Box 1012, Tiburon, CA 94920.

Sumario

Advertencia del autor
Prefacio
Introducción

PRIMERA PARTE

Preparación para la transformación personal

SEGUNDA PARTE

Ingredientes de la transformación personal

TERCERA PARTE

Lecciones para la transformación personal

- Lección 1 Todo lo que doy es a mí mismo a quien se lo doy
 - Lección 2 El perdón es la llave de la felicidad
 - Lección 3 Nunca estoy disgustado por la razón que creo
 - Lección 4 Estoy decidido a ver las cosas de otra manera
 - Lección 5 Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque
 - Lección 6 No soy víctima del mundo que veo
 - Lección 7 Hoy no juzgaré nada de lo que ocurra
 - Lección 8 Este instante es el único tiempo que existe
 - Lección 9 El pasado ya pasó. No me puede afectar
 - Lección 10 Podría ver paz en lugar de esto
 - Lección 11 Puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor
 - Lección 12 Soy responsable de lo que veo
- Epílogo
Sobre el autor

Advertencia del autor

Enseñamos lo que queremos aprender y mi deseo es aprender a experimentar paz interior.

A los ojos del mundo, en 1975 yo era un psiquiatra de renombre que aparentemente tenía todo cuanto deseaba. Sin embargo, mi mundo interno era caótico y vacío, y estaba lleno de infelicidad e hipocresía. Después de veinte años, mi matrimonio acababa de concluir en un doloroso divorcio. Estaba bebiendo más de la cuenta y, para lidiar con mis sentimientos de culpabilidad, sufría de un dolor de espalda crónico que se estaba convirtiendo en un verdadero impedimento físico.

Fue entonces cuando llegó a mis manos un escrito titulado Un curso de milagros* que podría describirse como una especie de psicoterapia espiritual que uno se administra a sí mismo. Yo fui tal vez el más sorprendido cuando me vi inmerso en una ideología que utilizaba palabras tales como Dios y Amor.

Un curso de milagros (A Course in Miracles) publicado por la Fundación para la Paz Interior (Foundation for Inner Peace), P.O. Box 1104, Glen Ellen, CA 95442.

Nunca me consideré una persona que pudiera interesarse por semejantes escritos, ya que siempre había criticado duramente a aquellos que estaban involucrados en disciplinas espirituales, considerándolos individuos llenos de miedo que no utilizaban debidamente sus capacidades intelectuales.

Poco después de haber comenzado a estudiar el Curso tuve una experiencia que a la vez de sorprendente, fue también altamente reconfortante. Oí una voz interior, o quizá sería más exacto decir que tuve la sensación de oír una voz, que me dijo: "Médico, cúrate a ti mismo, pues ése es el camino que te conducirá a tu verdadero hogar."

El Curso resultó ser esencial en mi lucha por lograr una transformación personal. Me ayudó a reconocer que en verdad yo podía escoger entre experimentar paz o experimentar conflicto, y que esta elección era siempre entre aceptar la verdad o la ilusión. La verdad subyacente a todos nosotros es que la esencia de nuestro ser es el Amor.

El Curso afirma que solamente hay dos emociones: el Amor y el miedo. La primera es nuestra herencia natural y la segunda es una fabricación de nuestra mente. El Curso postula que podemos aprender a liberarnos del miedo practicando el perdón y considerando inocente y libre de culpa a todo el mundo, incluyéndonos a nosotros mismos. A medida que comencé a poner en práctica los principios del Curso, tanto en mi vida privada como profesional, empecé a experimentar períodos de paz que jamás hubiera soñado que fuesen posibles.

Me gustaría añadir que todavía me deprimó y que de vez en cuando siento culpa, irritación y enfado. Pero esos estados de ánimo duran ahora muy poco, mientras que antes solían prolongarse por lo que parecía ser una eternidad. Acostumbraba a pensar que era una víctima del mundo que veía. Cuando algo me salía mal, culpaba de mis desgracias al mundo o a los que en él habitan, y siempre encontraba razones para justificar mi ira. Ahora comprendo que no soy víctima del mundo que veo y, por lo tanto, tiendo a asumir la responsabilidad de lo que percibo y de las emociones que siento.

Todos somos maestros los unos de los otros. He escrito este libro porque soy de la opinión de que al enseñar lo que quiero aprender —paz interior—yo mismo puedo llegar a experimentarla cada vez más. Este enfoque no es para los que desean tener un gurú, ya que considera que todos somos maestros y estudiantes por igual.

A medida que progresamos hacia nuestro único objetivo —la paz mental— podemos también experimentar la unión de nuestras mentes, lo cual resulta de haber eliminado los obstáculos que nos impedían experimentar la presencia del Amor.

Permitamos juntos que nuestras vidas sean un ejemplo de esta afirmación de Un curso de milagros:

Enseña solamente Amor, pues eso es lo que eres.

JERRY JAMPOLSKY Tiburón, California 1 de Mayo de 1979

El Amor es el camino que recorro con gratitud

Prefacio.

He tenido muchas oportunidades de observar a Jerry en situaciones que podrían calificarse de tensas: esperando a medianoche el regreso de una adolescente que estaba a nuestro cargo y que se había perdido en uno de los barrios más peligrosos de Chicago; comiendo y durmiendo a horas irregulares y abordando aviones a horas intempestivas, mientras recorríamos el país dando conferencias; jugando al tenis a las seis y media de la mañana (si es que eso se puede considerar una actividad que produce tensión); encerrándose en una habitación con otras dos personas durante largas horas para llegar a un acuerdo con respecto a casi cada palabra del manuscrito de un libro; llegando tarde a una cita después de habernos perdido en una carretera rural de California; logrando enseñarle a un niño que padecía una enfermedad incurable, en una habitación pequeña y llena de gente, a superar por su cuenta el dolor que le aquejaba.

He hecho mención de todo esto para darle mayor peso a la siguiente aseveración: Jerry Jampolsky es un ejemplo fidedigno de lo que enseña. Yo sé que este libro le sale de lo más profundo del corazón, y nada de

lo que en él se expone es en absoluto exagerado o poco práctico. Desde que lo conozco, lo he visto poner en práctica cada una de las ideas que aparecen en este libro.

Además de dedicarme a escribir libros, trabajo en una organización llamada Crisis Intervention, que se dedica a ofrecer ayuda a personas que están pasando por una crisis. Antes de eso había trabajado como consejero, maestro, sanador espiritual, además de otras actividades que no es menester citar aquí. A lo largo de mi vida profesional he podido observar que, en todas las actividades en las que una persona trata genuinamente de ayudar a otra, hay un principio que siempre sale a relucir. Y ahora, después de haber presenciado muy de cerca la labor de Jerry con víctimas de accidentes y enfermedades, he podido constatar que este principio se aplica por igual tanto si el que necesita la ayuda sufre de una enfermedad incurable, como si tiene una lesión cerebral o se encuentra en estado de coma y es incapaz de expresar con palabras sus necesidades más básicas. El principio al que me refiero es el siguiente: no puedo ayudar a otra persona a menos que reconozca que ambos estamos metidos de lleno en la situación, que las diferencias entre nosotros son superficiales e irrelevantes y que lo único importante es lo mucho que ambos tenemos en común.

Por ejemplo, no puedo prestarle ayuda a un padre que maltrata a su hijo si lo que en el fondo estoy pensando es: "¡Desgraciado! Mira cómo le pega a su hijo; yo al mío no le pego." Pero si en lugar de fijarme en la forma en que el padre expresa su ira me fijo en lo que ésta encierra, puedo fácilmente ver en su ira la mía propia. Todo sentimiento de ira se expresa de una u otra forma, y expresar ira en forma indirecta y solapada no es en modo alguno mejor que expresarla directamente. Al reconocer esto, puedo identificarme con el hombre, dirigirme al vínculo espiritual que nos une y juntos pedir consejo.

El viejo modelo de ayuda interpersonal estaba basado en la desigualdad. De acuerdo con ese modelo, había algo en mí que no estaba bien: tal vez tenía un problema de

falta de disciplina en la escuela, o era un alcohólico, o tenía tendencias suicidas, o bien padecía una terrible enfermedad o un simple resfriado. Éramos diferentes, y no importaba mucho en qué consistiese la diferencia, ya que, en cualquier caso, tú eras la persona a la que yo acudía porque pensaba que sabías más que yo o que tenías alguna habilidad especial de la que yo carecía. Tú entonces te valías de tu pericia para solventar mi problema, y al hacer eso me lo quitabas de encima, y así dejaba de ser mi problema. Yo había puesto la responsabilidad en tus manos y tú entonces me decías lo que debía pensar y hacer.

En mi opinión, de haber sido ése el único modelo al que hubiésemos podido recurrir en nuestros esfuerzos por ayudarnos los unos a los otros, bien poco hubiésemos podido lograr. Pero en el fondo siempre hemos reconocido sus deficiencias, por lo menos intuitivamente, lo cual ha permitido el desarrollo de otra alternativa.

Precisamente de esta otra alternativa es de lo que trata Amar es liberarse del miedo. Esta alternativa es práctica por el hecho mismo de que no es algo nuevo. Sin embargo, tal como se expresa aquí es un poco diferente, pues se expresa en la forma más pura posible. Y esto es lo que hace que este libro sea radical.

Quizá convenga, para el beneficio del lector, que exprese con mis propias palabras mi impresión con respecto a los principios por los que Jampolsky rige su vida. El propio Jerry diría que sus principios son los que se exponen en Un curso de milagros. Yo —que también soy un estudiante del Curso— estaría de acuerdo con él en este punto, pero añadiría la siguiente aclaración: cada persona tiene una manera peculiar de exponer la verdad tal como la ve, y esa singularidad es importante, ya que en el curso de nuestras vidas sólo podremos tener influencia sobre ciertas personas, y durante nuestros encuentros con esas personas la honestidad ha de ser el marco de todo cuanto demos o recibamos.

Dado que éstas son mis propias palabras, puede que suenen más religiosas que las que el propio Jerry emplea, pero si ustedes me perdonan esa diferencia, prometo tratar de mantenerme dentro del espíritu de bondad que le es característico.

Se nos ha dado todo cuanto podemos necesitar para ser felices ahora mismo.

Entregarnos de lleno al instante presente es estar en paz. Eso quiere decir que no nos preocupa de qué manera nos va a proveer el Amor en el futuro. Tampoco nos preocupa lo que dijimos o hicimos en el pasado o si alguien que creemos nos trató mal ha de recibir su merecido. Estar plenamente satisfecho en este mismo instante es un estado de ánimo tan poderoso en cuanto a su capacidad para curar y difundir paz, que las palabras no se aproximan ni remotamente a poder describirlo. La ansiedad, que es la única alternativa a encomendarse de lleno a lo que está ocurriendo en el momento presente, es un estado de inmovilidad que se produce como resultado de fijar nuestra atención en lo que creemos que no puede cambiar: en algo que ya pasó o en algo que todavía no ha ocurrido.

Hará un par de meses me llamó un señor para decirme que había perdido su empleo, que su esposa se había divorciado de él y que la vecina que vivía en el apartamento de enfrente rehusaba acostarse con él, aunque este último problema —según él— estaba a punto de resolverse, ya que se estaba viendo obligado a mudarse del apartamento y no había otros disponibles en el mismo lugar. Por último me dijo que Un curso de milagros no servía para nada.

Mientras hablábamos, comenzó a reflexionar sobre lo que había pasado el día que perdió su empleo, comparando las fantasías que se había hecho con respecto a lo que iba a ocurrir, con lo que realmente ocurrió después. Pudo comprender entonces que aunque no se le había dado todo cuanto su corazón hubiese podido desear, se le había provisto de todo lo que realmente necesitaba. Al examinar honestamente su

situación, tal como ésta se desarrolló de momento a momento, admitió que no había sido infeliz, sino que era únicamente su interpretación de lo ocurrido lo que lo hacía sentir mal. Y esta interpretación era algo que tenía que traer a la memoria. Tenía que hacer un esfuerzo para recordar la definición que había forjado de sí mismo: un hombre que había sido despedido de su empleo. Comprobó también, al examinar con detenimiento lo que había ocurrido desde su divorcio, que no se le había desposeído de Amor, sino que éste seguía siendo parte integrante de su vida en una forma que él podía comprender y apreciar. Había ahora en su vida muchas otras personas que evidentemente lo amaban.

El Amor en sí es inmutable; lo único que puede cambiar es el cuerpo particular del que a veces solemos esperar. La promesa del Curso de que el plan siempre será llevadero no había dejado de cumplirse, y ningún propietario podría interferir en dicho plan en el futuro tal como ningún patrono pudo haberlo hecho en el pasado. Nada puede interferir en el bienestar que se nos ha prometido, salvo nuestra propia interpretación, y ésta siempre interferirá al hacer que percibamos deshonestamente la situación en la que nos encontramos y lo que nos rodea.

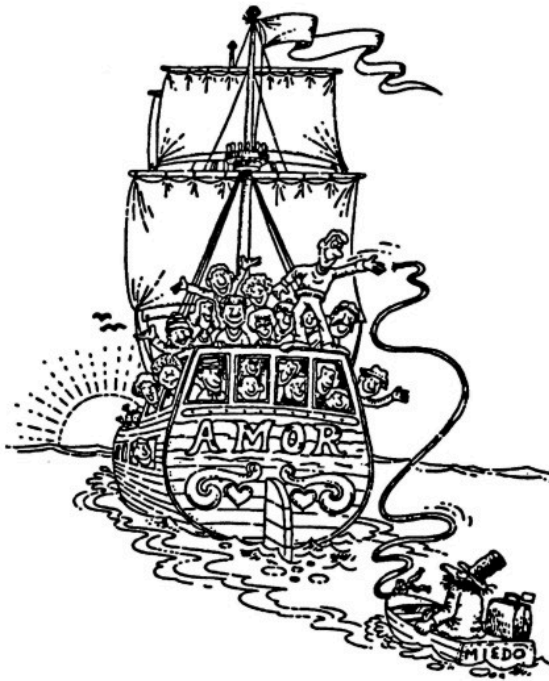
En este instante tenemos todo cuanto necesitamos y dentro de este instante lo tenemos todo. Por lo tanto, no tenemos que preocuparnos por nada de lo que suceda, puesto que nunca habrá un momento que no sea ahora mismo. Somos amados, mas no podemos percibir este Amor si permitimos que nuestras mentes se ocupen de todo menos de lo que está ocurriendo en este mismo momento. El Amor no puede existir en un tiempo que sólo existe en nuestra imaginación, ni demostrar que es merecedor de nuestra confianza si nos aferramos a nuestras abyectas fantasías. Tenemos que estar dispuestos a descansar en sus tiernos brazos sin cuestionar la razón de su presencia ni el por qué querrían seguir sosteniéndonos. Terminaré mi exposición con esta bella historia que me contó un amigo. Un hombre que pasó a mejor vida llegó ante Dios. Dios pasó revista a su vida, mostrándole las numerosas lecciones que había aprendido. Una vez que hubo terminado, inquirió: —Hijo mío, ¿tienes alguna pregunta?

—Sí —respondió el hombre—, mientras pasábamos revista a mi vida observé que cuando las cosas iban bien había dos pares de huellas en el camino y supe que caminabas a mi lado. Pero cuando las cosas se ponían difíciles tan sólo había un par de huellas. ¿Por qué, Padre, me abandonaste en los momentos difíciles?

Y Dios le respondió:

—Mal interpretas, hijo mío. Es cierto que cuando las cosas iban bien yo caminaba a tu lado indicándote el camino a seguir. Pero cuando las cosas se ponían difíciles te llevaba en mis brazos.

HUGH PRATHER
Santa Fe, Nuevo México
23 de junio de 1979



AMAR ES LIBERARSE DEL MIEDO



Introducción

Mi amigo Hugh Prather escribió: “Tiene que haber otra forma de ir por la vida sin que lo tengan que arrastrar a uno gritando y pataleando.”

Yo estoy convencido de que sí hay otra manera de ir por la vida, siempre y cuando estemos dispuestos a cambiar de objetivo.

Cada vez es mayor el número de personas que se da cuenta de la destrucción que nos estamos causando a nosotros mismos y al mundo en el que vivimos. No parece que seamos capaces de cambiar al mundo, a los demás o a nosotros mismos. Muchos de nosotros, incluido yo, hemos experimentado lo inútil que es tratar de librarnos de las frustraciones, los conflictos, el dolor y las enfermedades, mientras seguimos aferrados a nuestras viejas creencias.

El deseo cada vez más generalizado de encontrar una mejor forma de ir por la vida está dando lugar a una nueva toma de conciencia y, por consiguiente, a un cambio en nuestra manera de ver las cosas: es como si una inundación espiritual estuviese a punto de purificar el mundo. Este cambio de conciencia nos está volcando hacia la introspección y, cuando comenzamos a explorar nuestro fuero interno, nos damos

cuenta de la armonía y unidad que siempre han reinado allí.

A medida que continuamos con esa introspección nos percatamos asimismo de una voz interior en cuyo consejo podemos confiar plenamente. Al aplacar nuestros sentidos y empezar a escuchar esta voz interior y a encomendarnos a ella, observamos que se producen momentos de verdadera curación y crecimiento espiritual. En este sosiego, en el que deja de interesarnos el conflicto de personalidades, podemos experimentar en nuestras vidas la dicha que nos brinda la paz.

Aunque deseamos estar en paz, la mayoría de nosotros andamos todavía en pos de algo que nunca podremos encontrar. Seguimos tratando de controlar y de predecirlo todo, y de ahí que nos sintamos aislados, desconectados, separados, solos y fragmentados. Sentimos también que no somos amados ni dignos de ser amados. Esto nos deja con la impresión de que nuestros apetitos nunca se pueden saciar y de que nuestras satisfacciones son puramente transitorias. Incluso con aquellas personas con las que convivimos íntimamente solemos tener relaciones que fluctúan entre el amor y el odio. En tales relaciones, sentimos la necesidad de obtener algo de la otra persona. Cuando dicha persona satisface esa necesidad, la amamos; cuando no lo hace, la odiamos. Sin embargo, muchos de nosotros nos estamos dando cuenta de que aún después de obtener todo cuanto creíamos anhelar en lo referente a empleo, hogar, familia y dinero, nos queda un vacío por dentro. La Madre Teresa de Calcuta denomina a este fenómeno “privación espiritual”.

Cada vez tiene mayor aceptación la idea de que la realización interior es más importante que disponer de los símbolos externos del éxito. Cuando deseamos obtener algo de otra persona o del mundo en general y no lo logramos, el resultado es siempre tensión, la cual se puede manifestar de diversas maneras tales como frustración, depresión, dolor, enfermedad o muerte. La mayoría de nosotros queremos sinceramente librarnos del dolor, de las enfermedades y de las frustraciones que nos agobian, pero sin renunciar al viejo concepto que tenemos acerca de nosotros mismos. Quizá es por eso por lo que seguimos dando tumbos, pues nos aferramos obstinadamente a nuestro viejo sistema de creencias.

El mundo que vemos, que tan descabellado nos parece, es el producto de un sistema de creencias que sencillamente no funciona. Para poder percibir el mundo de otra manera, tenemos que estar dispuestos a cambiar nuestro sistema de creencias, a olvidarnos del pasado, a expandir nuestro sentido del ahora y a eliminar todo vestigio de miedo de nuestras mentes. Esta nueva percepción nos permite comprender que no estamos separados, sino que siempre hemos estado unidos.

Hay muchos caminos válidos que conducen a la transformación personal y a la paz interior. Este libro está escrito en forma muy simple para aquellos que desean experimentar una transformación personal que redunde en una vida de entrega y de Amor en vez de en una de egoísmo y de miedo. En resumen, éste es un libro acerca de cómo alcanzar la autorrealización mediante la entrega. Las palabras y dibujos que en él se presentan nos muestran cómo aplicar los pasos que se sugieren para alcanzar una transformación personal a las situaciones de la vida cotidiana con las que todos nos enfrentamos. Su propósito es ayudarnos a eliminar los obstáculos que nos impiden experimentar la presencia del Amor —nuestra verdadera realidad— de manera que podamos experimentar los milagros que el Amor nos ofrece en nuestras vidas.

Tal como sugiere Un curso de milagros, podemos optar por tener como nuestro único objetivo la paz mental, y como nuestra única función, perdonar; y podemos alcanzar la autorrealización escuchando la voz de nuestro maestro interno. Si así lo hacemos, podremos aprender a crear armonía en nuestras relaciones personales, a experimentar paz mental y a liberarnos del miedo.

Lo único que veo es mi actual felicidad



Primera parte

Preparación para la transformación personal

*El miedo ya se acabó y lo único que hay aquí es
Amor.*

¿Qué es real?

La gran mayoría de nosotros estamos confundidos con respecto a lo que es real. Aunque en el fondo intuimos que hay algo más, pretendemos conformarnos con una realidad basada exclusivamente en la información que nos suministran nuestros sentidos. Para reforzar esa "realidad", nos atenemos a lo que nuestra cultura define como normal, saludable y, por consiguiente, real.

Mas ¿qué cabida tiene el Amor en este escenario? ¿No tendrían acaso más sentido nuestras vidas si considerásemos como nuestra realidad lo que no tiene principio ni fin? Solamente el Amor responde a esta definición de lo eterno. Todo lo demás es transitorio y, por lo tanto, carece de sentido.

El miedo siempre tergiversa nuestra percepción y nos confunde con respecto a lo que realmente está ocurriendo. El Amor es la ausencia total de miedo. El Amor no cuestiona nada. Su estado natural es uno de extensión y expansión, no uno de comparación y medida. El Amor, pues, es lo único que realmente tiene valor, mientras que el miedo no puede ofrecernos nada, puesto que no es nada.

Si bien el Amor es siempre lo que realmente anhelamos, con frecuencia tenemos miedo de él sin saberlo, y, debido a ello, nos hacemos los sordos y los ciegos en su presencia. Sin embargo, cuando hacemos un esfuerzo por liberarnos de nuestros temores y nos ayudamos mutuamente con este fin, comenzamos a experimentar una transformación personal y a ver más allá de la realidad tal como la definen nuestros sentidos. Ello nos permite alcanzar un estado de lucidez en el que descubrimos que todas las mentes están unidas, que todos compartimos un Ser común y que, de hecho, lo único que es real es el Amor y la paz interior.

Cuando aceptamos al Amor como nuestra única realidad, podemos considerar que la salud y la plenitud son el equivalente de la paz interior, y la curación el equivalente de habernos liberado del miedo.

Amar, pues, es liberarnos del miedo.

Cada uno de nosotros es el autor de su propia polvareda, la cual sólo sirve para impedirnos ver, oír y experimentar el Amor en nosotros mismos y en los demás. Esta interferencia autoimpuesta nos mantiene estancados en un sistema de creencias arcaico, al que recurrimos constantemente, aun cuando no nos proporciona lo que realmente deseamos.

La mente podría compararse a un archivo repleto de películas acerca de nuestras experiencias pasadas. Estas imágenes no sólo están superpuestas unas sobre otras, sino también sobre el cristal a través del cual



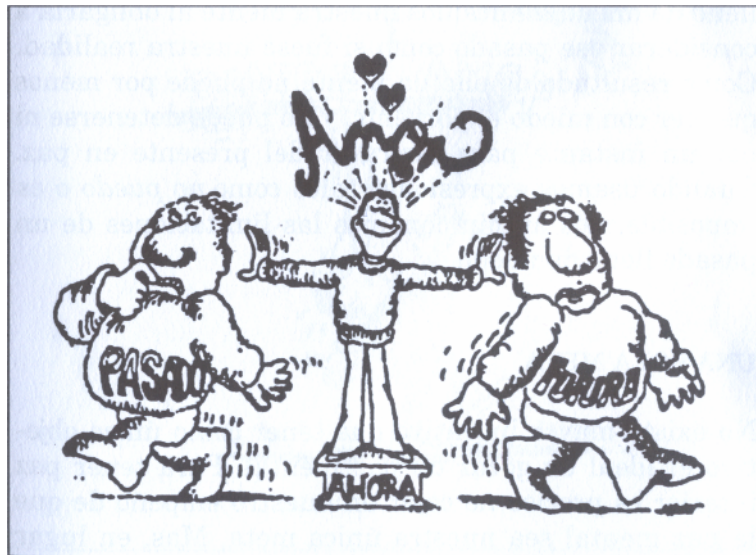
experimentamos el presente. A eso se debe el que no veamos ni escuchemos el presente tal como es, pues lo único que podemos ver son fragmentos del mismo a través de las múltiples capas de viejos y desfigurados recuerdos que hemos puesto sobre él.

Mas si estamos dispuestos a ello, podemos utilizar nuestra imaginación con una eficacia cada vez mayor para eliminar de esas películas todo lo que no sea Amor.

Para ello se requiere que abandonemos nuestro viejo apego a la culpabilidad y al miedo.

PREDECIR O GOZAR DE PAZ

A veces nos importa más tratar de predecir y controlarlo todo que gozar de paz mental. Parece como si es tuviésemos más interesados en que se cumpla nuestra predicción de que lo que nos espera es infelicidad —y darnos luego el placer de haber estado en lo cierto—que en ser verdaderamente felices en el presente. Esto no es más que una manera irracional de autoprotegernos, y esta autoprotección genera una especie de cortocircuito que nos lleva a confundir el placer con el dolor. Con frecuencia creemos que los temores del pasado pueden vaticinar los temores del futuro. Esta forma de pensar hace que nos pasemos la vida entera preocupándonos permanentemente por el pasado o por el futuro, lo cual da lugar a un círculo vicioso de miedo que no permite que el Amor ni la dicha tengan cabida en el momento presente.



ELEGIMOS NUESTRA PROPIA REALIDAD

Tenemos el poder de elegir nuestra propia realidad, y puesto que poseemos libre albedrío, podemos elegir ver y experimentar la verdad. Podemos experimentar el Amor como la verdad acerca de nuestra realidad. Mas, para ello, tenemos que rechazar en todo momento las limitaciones que nos imponen los temores del pasado o del futuro, y las que nos imponen las cuestionables "verdades" que hemos aceptado de nuestra cultura. Si así lo elegimos, podemos experimentar este instante como el único tiempo que existe, y vivir en la realidad del ahora.

Puesto que nuestras mentes no tienen fronteras, están en efecto unidas, siendo sus únicas limitaciones las que nosotros mismos les imponemos. Por ejemplo, cuando decidimos conferirle "realidad" a un pasado lleno de miedo, limitamos nuestra mente al obligarla a considerar ese pasado como si fuese nuestra realidad. Como resultado de ello, la mente no puede por menos que ver con miedo el porvenir, y no puede detenerse ni por un instante para disfrutar del presente en paz. Cuando usamos expresiones tales como no puedo o es imposible, nos autoimponemos las limitaciones de un pasado lleno de miedo.

UNA SOLA META

No existe mayor incentivo que tener como único objetivo el ideal de gozar de paz mental. Para tener paz interior es preciso no cejar en nuestro empeño de que la paz mental sea nuestra única meta. Mas, en lugar



de tener una sola meta, caemos en la tentación de tratar de manipular varios objetivos a la vez como si fuésemos malabaristas, lo cual no hace más que desviar nuestra atención y causar mayor conflicto. Podemos llegar a tener constancia en mantener un solo objetivo si recordamos cuán concentrados estaríamos en nuestro empeño si de repente nos encontráramos a punto de ahogarnos en el mar. En ese caso nada nos distraería del simple objetivo de mantenernos a flote respirando, para poder sobrevivir.

CÓMO ALCANZAR LA PAZ MENTAL MEDIANTE EL PERDÓN

Cuando aceptamos la paz mental como único objetivo, el perdón se convierte en nuestra única función. Es el vehículo del que nos valemos para corregir nuestras percepciones erróneas y superar el miedo. Dicho llanamente, perdonar es pasar por alto y olvidar.

El primer paso en el proceso de volver a entrenar a la mente es decidir que la paz mental sea nuestro único objetivo, lo cual quiere decir pensar en primer lugar en nosotros mismos, no de forma egoísta, sino desde el punto de vista de nuestra realización interior. El segundo paso es perdonar.

Muchos de nosotros nos sentimos frustrados cuando cometemos el error de que nuestro primer paso sea amar al prójimo. Con frecuencia, debido a nuestras

experiencias del pasado o a ciertos valores distorsionados que aún abrigamos, hay algunas personas que sencillamente no nos parecen dignas de ser amadas, y debido a nuestra equivocada percepción de su conducta, nos resulta difícil sentir amor por ellas.

Una vez que hemos decidido que gozar de paz mental es nuestra única meta, podemos entonces proceder con el segundo paso —perdonar—, y elegir ver a los demás bien sea extendiendo Amor o bien llenos de miedo, implorando ayuda en forma de Amor. Con esta nueva percepción nos resulta más fácil ofrecer al prójimo total Amor y aceptación, y consecuentemente, experimentar al mismo tiempo paz interior.

**No es necesario
que los demás cambien
para que nosotros podamos
experimentar paz.**

LA MENTE DIVIDIDA

Podría resultarnos útil comparar la mente al rollo de película, a la cámara y al resto del equipo necesario para crear una producción cinematográfica. Lo que experimentamos es en realidad nuestro propio estado de ánimo proyectado sobre una pantalla a la que denominamos "el mundo". El mundo y los que en él habitan se convierten en el reflejo de nuestros propios pensamientos y fantasías. Lo que la mente proyecta pasa a ser nuestra percepción, la cual limita nuestra visión mientras nos sigamos aferrando a ella.

Nuestra mente opera como si estuviese dividida en dos: una parte actúa bajo la dirección del ego y la otra bajo la del Amor. La mayor parte del tiempo nuestra mente obedece los dictados de ese pseudodirector al que llamamos ego, que es otro nombre para el miedo.

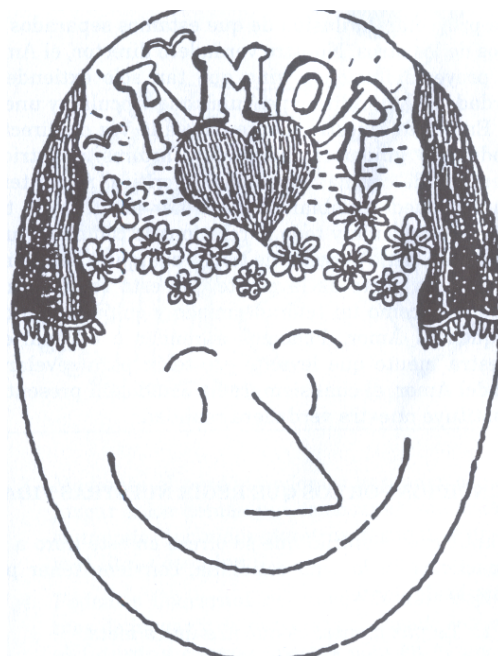
El ego dirige únicamente películas de guerra y de conflictos, aunque las disfraza de tal manera que aparentan ser la culminación de nuestras más caras fantasías románticas. En realidad, sólo dirige películas que proyectan la ilusión de que estamos separados los unos de los otros. Nuestro verdadero director, el Amor, no proyecta ilusiones, sino que tan sólo extiende la verdad. El Amor dirige películas que vinculan y unen.

En efecto, nuestra mente hace a la vez de director, productor, guionista, montador, actores y actrices, operador de cabina, espectador y crítico. Al no tener límites, puede cambiar en cualquier momento la trama de la película y todo lo relacionado con ella. Nuestra mente tiene el poder de tomar cualquier decisión.

Aquella parte de la mente que está regida por el ego actúa como un telón de miedo y culpabilidad que bloquea el Amor. Podemos aprender a ordenarle a nuestra mente que levante ese telón para revelar la luz del Amor, el cual siempre ha estado ahí presente y constituye nuestra verdadera realidad.



Cuando elegimos el Amor como único director de nuestra vida.



Podemos experimentar el poder y el milagro del Amor.

El ego dirige únicamente películas de guerra y de conflictos, aunque las disfraza de tal manera que aparentan ser la culminación de nuestras más caras fantasías románticas. En realidad, sólo dirige películas que proyectan la ilusión de que estamos

separados los unos de los otros. Nuestro verdadero director, el Amor, no proyecta ilusiones, sino que tan sólo extiende la verdad. El Amor dirige películas que vinculan y unen.

En efecto, nuestra mente hace a la vez de director, productor, guionista, montador, actores y actrices, operador de cabina, espectador y crítico. Al no tener límites, puede cambiar en cualquier momento la trama de la película y todo lo relacionado con ella. Nuestra mente tiene el poder de tomar cualquier decisión.

Aquella parte de la mente que está regida por el ego actúa como un telón de miedo y culpabilidad que bloquea el Amor. Podemos aprender a ordenarle a nuestra mente que levante ese telón para revelar la luz del Amor, el cual siempre ha estado ahí presente y constituye nuestra verdadera realidad.

PRINCIPIOS POR LOS QUE REGIR NUESTRAS VIDAS

Al aplicar el material que se ofrece en este libro a las situaciones de la vida cotidiana, conviene tener presente lo siguiente:

1. La paz mental es nuestra única meta.
2. El perdón es nuestra única función y el vehículo para poder lograr nuestro objetivo de paz mental.



3. Mediante el perdón podemos aprender a no juzgar a los demás y a considerar que todo el mundo, incluidos nosotros mismos, estamos libres de culpa.
4. Podemos liberarnos del miedo cuando dejamos de juzgar y de proyectar el pasado sobre el futuro, y cuando vivimos sólo en el presente.
5. Podemos aprender a aceptar la dirección que nos ofrece nuestra intuitiva voz interior, que es nuestro guía hacia el conocimiento.
6. Una vez que nuestra voz interior nos indica el curso a seguir, nos provee también de los medios para que podamos lograr todo cuanto sea necesario.
7. Al acatar las directrices de nuestro guía interior, con frecuencia se hace necesario que nos comprometamos a perseguir algún objetivo concreto, incluso cuando los medios para alcanzarlo no sean obvios de inmediato. Esto representa una inversión de la lógica habitual del mundo: como si pusiéramos, por así decirlo, "la carreta delante del caballo".

8. Tenemos el poder de determinar lo que percibimos y lo que sentimos.
9. Al reentrenar nuestra mente podemos aprender a usar la imaginación en forma constructiva. Ello nos permite que en nuestra mente sólo se formen imágenes amorosas y positivas.

Estoy decidido a pasar este día en perfecta paz.



Segunda parte Ingredientes de la transformación personal

Veo todas las cosas como quiero que sean

Los sistemas de creencias y la realidad

Somos lo que creemos. Nuestro sistema de creencias se basa en nuestras experiencias pasadas, las cuales revivimos constantemente en el presente, temiendo que el futuro vaya a ser igual que el pasado. Nuestras percepciones están tan matizadas por el pasado que simplemente no podemos ver, sin distorsiones o limitaciones, lo que está ocurriendo ahora mismo en nuestras vidas. No obstante, si estamos dispuestos a ello, podemos reexaminar lo que creemos ser a fin de alcanzar una apreciación nueva y más profunda de nuestra verdadera identidad.

SOMOS ILIMITADOS

Para experimentar esta sensación de absoluta libertad es preciso que abandonemos toda preocupación por el pasado o por el futuro, y que nos decidamos a vivir en el ahora. Ser libres quiere decir también que no estamos confinados a la realidad que nuestros sentidos parecen demarcar y que podemos participar del Amor que compartimos con los demás. Mas no podremos ser libres hasta que no disciplinemos y reeduquemos nuestras mentes.

Si bien todos anhelamos Amor, parece como si muchos de nosotros fuésemos incapaces de experimentarlo. Los miedos y sentimientos de culpabilidad que venimos

arrastrando desde el pasado bloquean nuestra capacidad de dar y recibir Amor en el presente. No es posible experimentar Amor y miedo al mismo tiempo, pero sí es posible elegir entre experimentar uno u otro. Al elegir el Amor con mayor frecuencia que el miedo, podemos alterar la naturaleza y la calidad de nuestras relaciones personales.

ATAQUE Y DEFENSA

Cuando percibimos a otra persona como que nos está atacando, solemos ponernos a la defensiva y encontramos la manera de contraatacar, ya sea directa o indirectamente. El ataque emana siempre del miedo y de la culpabilidad. Nadie ataca a menos que se sienta amenazado y crea que atacando puede demostrar su propia fuerza a expensas de la vulnerabilidad de otro. El ataque es realmente una defensa y, al igual que todas las defensas, su función es impedir que tomemos conciencia de la culpabilidad o del miedo, con lo que lo único que hace es perpetuar el problema. La mayoría de nosotros nos aferramos a la creencia de que atacando podemos conseguir lo que queremos. Parece como si olvidásemos que el ataque y la defensa nunca nos pueden brindar paz interior.

Para experimentar paz en vez de conflicto es preciso que cambiemos nuestra manera de ver las cosas. En lugar de ver a los otros como si estuvieran atacándonos, podemos verlos como personas que tienen miedo. Siempre estamos expresando Amor o miedo. El miedo es en realidad una petición de ayuda y, por lo tanto, una súplica de Amor. Resulta evidente, entonces, que para experimentar paz es imprescindible que reconozcamos que siempre podemos elegir lo que queremos percibir.

Cuando tratamos de corregir a otros, por mucho que creamos que nuestras críticas son constructivas, en realidad lo único que estamos haciendo es atacándolos al indicarles que ellos están equivocados y que nosotros estamos en lo cierto. Quizá nos convendría examinar cuáles son nuestras verdaderas intenciones. ¿Qué estamos haciendo en realidad, enseñando Amor o atacando?

Si otros no cambian y se amoldan a nuestras exigencias o expectativas nos sentimos inclinados a considerarlos culpables, reforzando así nuestra propia creencia en la culpabilidad. La paz mental no se alcanza tratando de cambiar a los demás, sino únicamente aceptándolos tal como son. La verdadera aceptación está siempre exenta de toda expectativa o exigencia.

EL PERDÓN

La única forma de poder llegar a gozar de paz interior es practicando el perdón. Perdonar es desprendernos del pasado, y es, por consiguiente, la manera de corregir nuestras percepciones erróneas.

Sólo en el ahora podemos rectificar nuestras percepciones erróneas, y eso sólo se puede lograr eliminando de nuestra mente todo lo que creemos que otros nos han hecho y lo que nosotros creemos haberles hecho a otros. Mediante este proceso deliberado de relegar dichos pensamientos al olvido, quedamos libres para entregarnos de lleno al presente sin tener que seguir reviviendo el pasado.

A través del verdadero perdón podemos poner fin al interminable círculo vicioso de culpabilidad, y contemplarnos a nosotros mismos y a los demás con Amor. El perdón

desvanece todo pensamiento que parezca separarnos a unos de otros. Una vez libres de la creencia en la separación podemos aceptar nuestra propia curación y extender el poder sanador del Amor a todos los que nos rodean. La curación es el fruto del pensamiento de unidad.

Cuando reconocemos que la paz interior es nuestro único objetivo, el perdón se convierte en nuestra única función. Cuando aceptamos tanto el objetivo como la función, descubrimos que la única guía para alcanzar nuestra plenitud es nuestra intuitiva voz interior. Nos liberamos a medida que liberamos a otros de la prisión de nuestras distorsionadas e ilusorias percepciones y nos unimos a ellos en la unidad del Amor.

DAR Y RECIBIR

Es importante recordar que en este mismo momento disponemos de todo cuanto necesitamos, y que la esencia de nuestro ser es el Amor. Si creemos que necesitamos obtener algo de otra persona, sólo la amamos si nos complace; de lo contrario, la odiamos. A menudo tenemos relaciones que fluctúan entre el amor y el odio, en las cuales lo único que hacemos es intercambiar amor condicional. El deseo de querer obtener algo, que está vinculado únicamente al concepto del tiempo lineal, nos conduce inevitablemente al conflicto y a la angustia. Dar, por otra parte, quiere decir ofrecer nuestro Amor incondicionalmente, sin exigencias o expectativas de ninguna clase. Alcanzamos la paz mental, por consiguiente, cuando solamente estamos interesados en dar, sin desear nada a cambio ni exigir que otra persona cambie su manera de ser. El deseo de querer dar produce una sensación de paz interior y de dicha que no está vinculada en modo alguno al tiempo.

EL REENTRENAMIENTO DE LA MENTE

En el proceso de reentrenar tu mente puede resultarte útil hacerte a ti mismo las siguientes preguntas en toda circunstancia, tanto si ésta te atañe sólo a ti o si tiene que ver con otras personas:

1. ¿Deseo experimentar paz o experimentar conflicto?
2. ¿Deseo experimentar Amor o experimentar miedo?
3. ¿Deseo ser una persona que ve Amor o una que encuentra faltas?
4. ¿Deseo ser una persona que da Amor o una que sólo procura Amor para sí misma?
5. En esta comunicación (ya sea verbal o no verbal), ¿estoy siendo amoroso con la otra persona y conmigo mismo?

Muchos de nuestros pensamientos, palabras y acciones no son amorosos. Si realmente queremos paz es esencial que al comunicarnos con otros experimentemos un sentido de unidad. Para gozar de paz interior y experimentar Amor, es preciso que no haya discrepancias entre nuestros pensamientos, palabras y acciones.



PALABRAS QUE DEBEMOS ELIMINAR DE NUESTRO VOCABULARIO

Otro procedimiento en el proceso de reentrenar la mente consiste en reconocer el impacto que tienen las palabras que utilizamos. Más adelante aparece una lista de palabras que usamos comúnmente, tanto en los mensajes destinados a otras personas como en los destinados a nosotros mismos. El uso de estas palabras mantiene vivo en nuestras mentes la culpabilidad del pasado y el miedo al futuro, reforzando así nuestra sensación de estar en conflicto. Cuanto más conscientes nos volvamos de que el uso de tales palabras interfiere en nuestra paz interior, más fácil nos será eliminarlas de nuestros pensamientos y expresiones. Tal vez te resulte útil imaginar que tienes en tu mente una bolsa de basura y que cada vez que utilizas una de estas palabras, la echas en la bolsa y luego la entierras.

Es importante que tengas paciencia contigo mismo. Si te sorprendes en alguna ocasión diciendo cualquiera de estas palabras, considéralo simplemente un error que necesita ser corregido y no caigas en la tentación de sentirte culpable por ello.



Las palabras a eliminar son:

es imposible

no puedo

voy a tratar

limitación

si sólo...

pero

sin embargo

es difícil

debería

debo

duda

además de:

cualquier palabra que te encasille a ti o a otra persona dentro de una categoría determinada

cualquier palabra que tienda a evaluarte a ti o a otras personas

cualquier palabra que tienda a juzgar o a condenarte a ti o a otros

CONCLUSIÓN

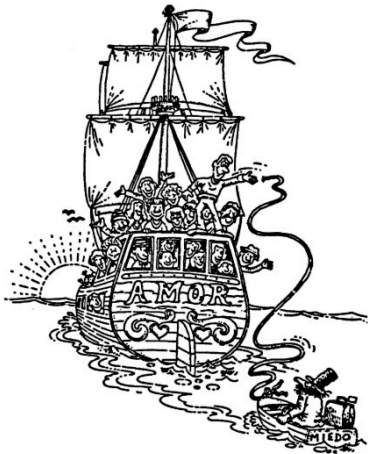
Este libro nos ofrece una serie de pautas para liberarnos del miedo y alcanzar la paz interior. Ponerlas en práctica nos puede ayudar a cambiar nuestras percepciones de manera que podamos dejar de sentirnos separados, atemorizados o en conflicto, y en lugar de ello podamos experimentar unión, Amor y paz. Disfrutamos de paz interior a medida que aprendemos a perdonar al mundo y a todos los que en él habitan, lo cual nos permite ver a todo el mundo, incluidos nosotros mismos, como libres de culpa. Cada instante de nuestras vidas puede considerarse como una oportunidad que nos brinda el presente para un nuevo despertar o renacimiento, libre de la innecesaria intrusión de los recuerdos del pasado o de lo que esperamos nos pueda deparar el futuro. En la libertad del momento presente, podemos extender nuestra verdadera naturaleza, la cual es esencialmente amorosa.

Cuando nos sentimos irritados, deprimidos, disgustados o enfermos, sin duda se debe al hecho de que hemos elegido una meta equivocada y hemos caído presas del miedo. Cuando no somos felices es porque nos hemos olvidado de que nuestro único objetivo es la paz mental, y porque estamos más interesados en recibir que en dar. Al elegir sistemáticamente el Amor en lugar del miedo, comenzamos a experimentar una transformación personal que nos permite ser naturalmente más amorosos con nosotros mismos y con los demás. De esta manera podemos comenzar a reconocer y a experimentar el Amor y la dicha que nos une a todos.

REPASO

1. Uno de los principales propósitos del tiempo es permitirnos elegir lo que deseamos experimentar. ¿Queremos experimentar paz o queremos experimentar conflicto?
2. Todas las mentes están unidas y son una.
3. Lo que percibimos a través de nuestros sentidos es una visión limitada y distorsionada de la realidad.
4. No podemos cambiar realmente el mundo exterior ni tampoco podemos cambiar a los demás. Lo que sí podemos cambiar, no obstante, es la manera en que percibimos el mundo, a los demás y a nosotros mismos.
5. Sólo existen dos emociones: el Amor y el miedo. El Amor es nuestra verdadera realidad. El miedo es una fabricación de nuestra mente y, por lo tanto, es irreal.
6. Lo que experimentamos es la proyección de nuestro propio estado mental fuera de nosotros. Si nuestro estado mental es de bienestar, Amor y paz, eso es lo que proyectaremos y, por tanto, lo que experimentaremos. Si, por el contrario, nuestro estado mental es un estado de dudas, miedo o preocupación por las enfermedades eso será lo que proyectemos y lo que constituirá, por consiguiente, nuestra realidad vivencial.

El perdón pone fin a todo sufrimiento y a toda sensación de pérdida



Tercera parte

Lecciones para la transformación personal

Cómo poner en práctica las lecciones

Los principios y pautas que se ofrecen en este libro irán cobrando sentido a medida que se pongan en práctica las lecciones diarias. Puede que algunas de ellas te resulten difíciles de aceptar o que no puedas ver qué relación guardan con los problemas a los que te enfrentas en tu propia vida. Nada de esto es realmente importante. Lo que sí es importante es que estés dispuesto a practicar las lecciones sin hacer excepciones. La experiencia derivada de la práctica es lo que te ayudará a acercarte a la meta de ser cada vez más feliz. Mas recuerda que estar dispuesto a practicar las lecciones no implica que se haya alcanzado la maestría, sino sólo que uno está listo para cambiar su manera de ver las cosas.

Sugerencias para obtener el máximo beneficio de las lecciones:

1. Cada día, al despertar, relájate e imagínate que te encuentras en un lugar donde te sientes a gusto, relajado y en paz.



2. (Empezando con la primera lección, practica una lección cada día, siguiendo el orden indicado.) Mientras estés en ese estado de relajación, dedica unos minutos a repetir varias veces el título de la lección y las ideas afines que en ella se exponen,

dejando que se conviertan en parte de tu ser.

3. Pregúntate cada día: "DESEO EXPERIMENTAR PAZ O EXPERIMENTAR CONFLICTO?"

4. Escribe el título de la lección en una tarjeta y llévala contigo a todas partes; repásala periódicamente mañana, tarde y noche, y aplícala a todo y a todos, sin excepción.

5. Antes de irte a dormir, relájate otra vez y dedica cinco minutos a repasar la lección del día. Pregúntate si estás dispuesto a dejar que esas ideas impregnen tus sueños.

6. Tu aprendizaje se acelerará si, al terminar todas las lecciones, vuelves a empezar con la primera y repites de nuevo toda la serie.

7. Puedes seguir practicando de esta manera hasta que adviertas que piensas en las lecciones y que las pones en práctica naturalmente sin necesidad de repasarlas.

LECCIÓN 1

Todo lo que doy es a mi mismo a quien se lo doy



Dar es recibir es la ley del Amor. De acuerdo con esta ley, cuando damos Amor a otros, nosotros mismos somos los beneficiados, ya que lo que damos, simultáneamente lo recibimos. La ley del Amor se basa en la abundancia: estamos siempre rebotantes de Amor y nuestro manantial es siempre tan abundante que se desborda. Cuando damos nuestro Amor incondicionalmente, sin esperar nada a cambio, el Amor en nosotros se extiende, se expande y se une a todo. Al dar nuestro Amor a otros, nuestro propio caudal de Amor aumenta, y así todos salimos ganando.

Las leyes del mundo, por otra parte, afirman que lo que damos lo perdemos: es decir, que al dar algo dejamos de tenerlo y, consecuentemente, salimos perdiendo. Las leyes del mundo están basadas en la creencia en la escasez. Estas leyes mantienen que nunca podemos estar completamente satisfechos, pues nos seguimos sintiendo vacíos a pesar de nuestros vanos intentos de obtener satisfacción buscando Amor y paz en cualquier manifestación externa que por la razón que sea consideramos deseable.

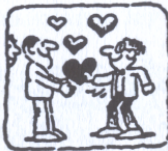
El problema radica en que no hay nada en nuestro mundo exterior que pueda satisfacernos total o permanentemente. Tal como las leyes del mundo operan, por más que busquemos nunca encontraremos nada. Con frecuencia creemos que nuestro manantial interior se ha secado y que estamos necesitados, por lo cual tratamos entonces de satisfacer las necesidades que imaginamos tener por conducto de otras personas.

Cuando esperamos que otros satisfagan nuestros deseos y esas personas nos decepcionan —como no pueden por menos que hacerlo— sentimos angustia. Esa angustia puede manifestarse en forma de frustración, desencanto, ira, depresión o enfermedad. Como resultado de ello, es muy probable que nos sintamos acorralados, limitados, rechazados o atacados.

Cuando pensamos que nadie nos ama, o cuando nos sentimos deprimidos o vacíos, la solución no radica en encontrar a alguien que nos dé Amor, sino más bien en amar a alguien totalmente y sin expectativas de ninguna clase. Ese Amor que damos, simultáneamente nos lo damos a nosotros mismos, sin que la otra persona tenga que cambiar su manera de ser o darnos nada a cambio.

El mundo alberga el concepto distorsionado de que para poder sentir Amor dentro de nosotros, otra persona nos lo tiene que dar. La ley del Amor difiere de las del mundo: estipula que somos Amor y que, a medida que damos Amor a otros nos enseñamos a nosotros mismos lo que realmente somos







Permítete hoy aprender y también experimentar la ley del Amor.

Estaba equivocado al creer que podía dar a otros lo que no quiero para mí mismo. Puesto que lo que quiero es experimentar paz, Amor y perdón, éstos son los únicos regalos que puedo ofrecerles a otros. No es un acto caritativo de mi parte ofrecerles a mis semejantes Amor y perdón en lugar de ataque, ya que de la única forma en que yo mismo puedo aceptar Amor es ofreciéndoselo a otros.

EJEMPLO A

La siguiente es una carta que me envió mi amiga Rita, a quien conocí en el otoño de 1978. Rita me había llamado por teléfono pidiéndome ayuda para su hija Tina, una adolescente que sufría de leucemia. Tina murió en enero de 1979. Rita me ha dado permiso para compartir con el lector esta carta que, en mi opinión, expone con claridad y belleza la esencia de la lección de hoy:

**Todo lo que doy
es a mí mismo
a quien se lo doy.**

27 de Febrero

Querido Jerry:

Espero que no te moleste recibir estas cartas que son mi manera de expresar los pensamientos que han comenzado a brotar de un lugar muy profundo dentro de mí que anteriormente me era desconocido. Y como psiquiatra que eres, ya sabes que expresar nuestros sentimientos tiene, cuando menos, beneficios terapéuticos. Desde la última vez que te escribí, otras pequeñas hebras parecen haber ido entretejiéndose en este tapiz que es la vida.

El pasado 22 de febrero asistí a una charla de la doctora Elizabeth Kübler-Ross. Huelga decir que fue una experiencia extraordinaria. Es casi imposible asistir a una de esas charlas sin salir uno profundamente conmovido. La doctora Kübler-Ross tocó algunos puntos muy delicados, por lo que algunos momentos de su exposición se me hicieron muy difíciles de sobrellevar. Pero sus palabras, su filosofía y su labor han dejado en mí una huella indeleble, y tengo la impresión de que la labor que tú y ella venís realizando tiene que ver con lo que realmente es importante en la vida. Continuando cronológicamente con esta relación de acontecimientos, he aquí lo que ocurrió al día siguiente. Ese día había decidido ir a trabajar, y durante uno de mis descansos me fui caminando hasta un pequeño centro comercial que suelo frecuentar. En el camino me llamó la atención una librería que no había visto allí anteriormente. "¿De dónde habrá salido?", me pregunté. Moviéndome por la curiosidad entré para ver lo que tenían. Inquirí cuánto tiempo llevaban allí, y me dijeron que un mes. Eché una ojeada a mi alrededor y noté que algunos libros aún no habían sido colocados en las estanterías. Entre ellos había uno del que había oído hablar y que tenía pensado leer algún día, por lo que decidí comprarlo. Era el libro de Ruth Montgomery *Un mundo más allá (A World Beyond)*. Me resulta difícil describir con palabras el impacto que dicho libro me produjo, pero eso es otra historia. Basta con decirte que, como resultado de ello, empecé a reconsiderar nuevamente mi vida y a preguntarme hacia dónde me iba a llevar todo esto. Mas, como tú mismo has dicho, si una pregunta me causa conflicto no me va a hacer ningún bien, de manera que decidí descartarla y no darle más vueltas al asunto. En lugar de eso volví a leer tu carta y me puse a reflexionar sobre lo que decías de que la mejor manera de hacerle frente a una situación como la que yo estaba atravesando (la muerte de mi hija) era encontrar a alguien a quien poder ayudar. No tuve que buscar mucho ni devanarme los sesos para saber quién era esa persona, pues ya lo sabía. Te contaré la historia con la mayor brevedad posible.

Hace alrededor de un año, cuando mi hija Tina empezó a sentir los primeros síntomas de su enfermedad, otra joven de veinte años que vivía a dos casas de la mía y a quien conocía desde hacía quince años, cayó enferma con una dolencia que en aquel momento aún no había sido diagnosticada. Su madre y yo solíamos hablar de nuestra mutua preocupación por el estado de salud de nuestras hijas. Algún tiempo más tarde, cuando la enfermedad de mi hija Tina fue finalmente diagnosticada, esta señora dejó de hablarme, y no lo hizo durante todo el tiempo en que Tina estuvo enferma. Cuando Tina murió, vino al rosario, pero en ningún momento me dirigió la palabra. Sólo una mirada silenciosa se cruzó entre nosotras. Asistió también al funeral y fue una de las vecinas que con gran generosidad trajo comida a mi casa después del entierro. Pero durante todo ese tiempo no me dirigió la palabra. Comprendo que para ella yo representaba la "realidad" de lo que podía ocurrirle a su hija, y por eso yo también la evitaba, para no recordarle esa posibilidad.

Sin embargo, siempre preguntaba por ella a los vecinos, y me mantenía al tanto de cómo le iban las cosas, aunque sólo fuese de oídas. Luego pensé en ti y en lo que me decías en tu carta y me dije: "¿Por qué no ayudarla, si ella es mi amiga y yo la aprecio?" Así que decidí ir a visitarla, y apenas me vio se echó a mis brazos. ¡Era natural, pues cada una de nosotras sabía perfectamente cómo se sentía la otra! ¡Fue tan maravilloso! ¡Y qué bien me sentí cuando me marché! Me pregunto por qué me costó tanto decidirme a caminar aquel corto trecho hasta su casa. Supongo que hasta ese momento no había estado lista para hacerlo.

Una vez más, déjame decirte que a pesar de la distancia que nos separa espiritualmente me siento muy cerca de ti. No cuestionaré lo que el destino me depara, sino que lo aceptaré y veré adónde me lleva.

Que la paz sea contigo, Jerry, ahora y siempre. Con mucho cariño,
Rita

EJEMPLO B

Hace algunos años tuve la gran fortuna de poder visitar en Los Angeles a la Madre Teresa, famosa por la labor que realiza con los pobres y moribundos de Calcuta, en la India, y de otras partes del mundo. Tenía grandes deseos de conocerla porque sabía que su vida era un ejemplo casi perfecto de alguien que vive en un estado de constante paz interior, y quería aprender de ella cómo lo hacía para mantener ese estado.

Hablamos acerca de nuestra mutua labor con personas que se encuentran en situaciones de vida o muerte, y mientras estaba en su presencia me invadió una gran quietud interior. Es difícil describir el Amor, la bondad y la paz que de ella emanan, lo cual era algo que yo deseaba experimentar y demostrar con mis acciones.

Esta visita tuvo lugar durante el fin de semana del 4 de julio (conmemoración de la independencia de EEUU) y durante la misma me enteré de que la madre Teresa se marchaba a la ciudad de México esa misma tarde. Como deseaba seguir gozando de su presencia le pregunté si podía acompañarla, a lo que ella respondió sonriendo dulcemente:

—Doctor Jampolsky, no tengo ningún inconveniente en que usted me acompañe a México, pero como usted mismo me ha dicho que lo que quiere es aprender más acerca de lo que es la paz interior, creo que la mejor manera de hacerlo es que averigüe cuánto cuesta el billete de ida y vuelta a la ciudad de México y que le dé ese dinero a los pobres.

Así lo hice y doné el importe de lo que me hubiese costado el pasaje a la orden religiosa "Hermanos de la Misericordia" (Brothers of Mercy) de Los Angeles.

La lección que aprendí de la Madre Teresa es que no tengo que buscar fuera de mí mismo para saber qué es lo que tengo que hacer. Aprendí que el momento propicio para dar es siempre ahora mismo —no más tarde— y que cuando damos sin expectativas o límites de ninguna clase, gozamos instantáneamente de paz interior. Aprendí en ese mismo instante que todo lo que doy es a mí mismo a quien se lo doy.

**Hoy les daré a los demás
únicamente los regalos
que a mí me gustaría recibir.**

LECCIÓN 2

El perdón es la llave de la felicidad

La única manera de alcanzar paz interior es practicando el perdón. El perdón es el vehículo para cambiar nuestras percepciones y liberarnos de nuestros miedos, juicios recriminatorios, resentimientos y rencores.

Debemos recordarnos a nosotros mismos continuamente que el Amor es la única realidad que existe y que toda percepción que no refleje Amor es una percepción errónea. El perdón, por lo tanto, constituye el medio para corregir nuestras percepciones erróneas, ya que nos permite ver solamente Amor en los demás y en nosotros mismos.

Mediante un olvido deliberado, y apartando el cristal empañado de imágenes procedentes de un pasado temible que nubla el presente, podemos empezar a comprender que la verdad del Amor está siempre presente y que la única manera de ser felices es percibiendo únicamente Amor. El perdón es, por lo tanto, un proceso de descartar y pasar por alto todo lo que creemos que otros nos han hecho, o lo que nosotros creemos haberles hecho a otros.

Cuando albergamos rencores o resentimientos, permitimos que nuestra mente se cebe en el miedo y de esta manera nos convertimos en prisioneros de esas distorsiones. Nos liberamos cuando aceptamos que el perdón es nuestra única función y estamos dispuestos a ponerlo en práctica constantemente, haciendo que nuestras mentes perdonen. El perdón corrige la percepción errónea de que estamos separados y nos permite experimentar una sensación de unidad y armonía con todo el mundo.

El perdón, tal como se define aquí, no tiene el significado habitual que la mayoría de nosotros conoce. Perdonar no significa adoptar una actitud de superioridad y tolerar en otros una conducta que desaprobamos, sino que significa más bien corregir nuestra propia percepción errónea de que otro nos ha hecho daño.

A diferencia de la mente que perdona, la mente que rehusa perdonar está llena de confusión y de miedo. Vive convencida de que la percepción que tiene de los demás es correcta y de que, por tanto, su ira está justificada y sus juicios recriminatorios son acertados. La mente que no perdona se aferra rígidamente a la idea de que el pasado y el futuro son uno y lo mismo, y se resiste a cambiar. No quiere que el futuro sea diferente del pasado. La mente que no perdona se considera a sí misma inocente y a los demás culpables. Se deleita en el conflicto y en tener siempre la razón, y considera a la paz interior su enemigo. La mente que no perdona percibe todo como separado.

Cada vez que creo que alguien es culpable no estoy sino reforzando mi propio sentimiento de culpabilidad y mi sensación de que no valgo nada. No me puedo perdonar a mí mismo mientras no esté dispuesto a perdonar a los demás. No importa lo que yo crea que alguien me ha hecho en el pasado o lo que yo crea haberles hecho a otros, es únicamente perdonando como puedo liberarme por completo de la culpabilidad y del miedo

EJEMPLO

La siguiente anécdota personal ilustra algunas nociones relativas a los resentimientos y al perdón.

Una mañana mi secretaria me trajo un montón de facturas y me recordó el hecho de que mis ingresos estaban disminuyendo debido a que cada vez dedicaba más tiempo a dar consultas gratuitas. Recalcó además que había un señor que me debía quinientos dólares desde el año anterior por los servicios prestados a su hija, y me recordó cuán rápida y satisfactoriamente se había recuperado la joven después de varias sesiones de tratamiento conmigo. Añadió que estaba harta de enviarle la factura a ese señor, y me sugirió que recurriese a una agencia de cobros. Yo le respondí que jamás había utilizado los servicios de una agencia de cobros y que no pensaba hacerlo ahora, pero que de todos modos reflexionaría más sobre el asunto.

Mientras revisaba el montón de facturas que aún no había pagado empecé a sentir una gran ira y un gran resentimiento contra ese señor que, en mi opinión, estaban justificados. Después de todo, yo había hecho lo que me correspondía, y él y su hija se habían beneficiado de mi labor. Como sabía que el padre disponía de los medios económicos para poder pagarme por mis servicios, comencé a pensar que era un mezquino. Decidí llamarlo por teléfono esa misma tarde.

Mientras meditaba en la lección que me correspondía hacer ese día de Un curso de milagros la cual era: "El perdón es la llave de la felicidad", me vino a la mente la imagen del señor que me debía dinero. Oí una voz interior decirme que debía olvidarme del pasado y abandonar mi apego por aquel dinero. Me dijo también que debía perdonar a aquel señor y reconciliarme con él.

Así pues, le llamé por teléfono. Le comenté acerca de mi meditación y de mi decisión de no enviarle más facturas. Le mencioné la ira que había sentido y mi decisión de no abrigar más ese sentimiento. Le dije además que lo estaba llamando para reconciliarme con él, y que la cuestión del dinero había dejado de ser importante. Tras una larga pausa me respondió:

—Bueno, pues si yo no te pago la factura, no creo que Dios vaya a hacerlo tampoco.

Volví a reiterarle que para mí lo importante era olvidarme de todo el asunto y hacer las paces con él. Le dije que ya no estaba dispuesto a seguir pensando que él, de alguna manera, me había hecho daño.

Se produjo otra larga pausa tras la cual noté un cambio en el tono de su voz que ahora era cálido y cordial. Me dio las gracias por haberlo llamado y, para mi sorpresa, me dijo que me enviaría un cheque la semana entrante, (lo cual hizo).

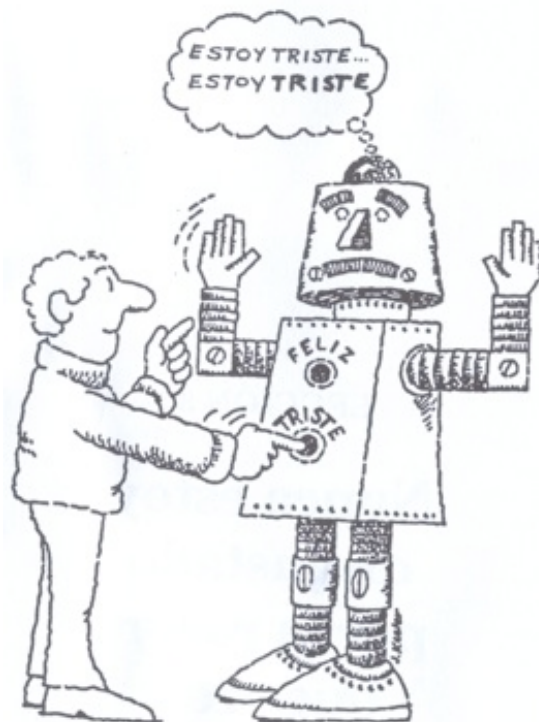
Una hora más tarde ese mismo día, vino a verme la madre de una niña de once años que sufría de cáncer en la columna vertebral, y que formaba parte de uno de nuestros grupos del Centro. Esa señora había estado recibiendo asistencia pública pero, debido a una serie de complicaciones, no había podido conseguir dinero de ésta o de ninguna otra fuente. Su automóvil acababa de ser reparado, pero como no tenía los setenta dólares que costaba la reparación, aún no lo había podido recoger del taller. Debido a ello, no había podido llevar a su hija a algunas de las sesiones de quimioterapia que eran esenciales para su tratamiento. Mientras estaba con ella oí a mi voz interior decirme: "Dale los setenta dólares. Tú acabas de recibir un dinero con el cual no contabas." No hice más que dárselos cuando me vi inundado por una gran paz interior. Todavía me impresiona sobremanera la rapidez con la que me invade la paz interior cada vez que abandono mi apego a la vieja creencia de que ciertas personas son culpables y otras inocentes.

Hoy decido dejar de aferrarme a todas las percepciones erróneas que haya podido tener en el pasado acerca de mí mismo o de otros. En lugar de eso me uniré a todo el mundo y diré: "Te veo a ti —así como a mí mismo— únicamente a la luz del verdadero perdón."

LECCIÓN 3

Nunca estoy disgustado por la razón que creo

La mayoría de nosotros tenemos un sistema de creencias que se basa en las experiencias del pasado y en las percepciones que nos presentan nuestros sentidos. ¿Se te ha ocurrido alguna vez pensar en el hecho de que lo que creemos es lo que vemos? O que, como dice el comediante Flip Wilson: "Lo que ves es lo que te llevas." Puesto que los sentidos parecen transmitir información del mundo exterior al cerebro, nos parece lógico pensar que la información que recibimos es la causa de nuestro estado mental. Esta creencia contribuye a que la idea de que somos entidades separadas —que en su mayor parte están aisladas y que se sienten solas en un mundo fragmentado e indiferente— parezca real. Esto nos puede hacer pensar que es el mundo que vemos el que hace que nos sintamos molestos, deprimidos, ansiosos y atemorizados. Tal sistema de creencias presupone que el mundo exterior es la causa y nosotros el efecto.



Consideremos la posibilidad de que esta manera de pensar sea errónea. ¿Qué pasaría si creyéramos que nuestros propios pensamientos son los que determinan lo que vemos? Posiblemente eso nos permitiría contemplar una idea que en un principio nos podría parecer antinatural y extraña, a saber, que nuestros pensamientos son la causa y lo que vemos el efecto. No tendría sentido entonces responsabilizar al mundo o a los que en él habitan de nuestras desdichas y sufrimientos, ya que entonces nos sería posible considerar que la percepción es "un reflejo y no un hecho". Volvamos a comparar la mente con una cámara cinematográfica que proyecta sobre el mundo nuestro estado interior. Si nuestra mente está llena de pensamientos intranquilizantes nos parece que el mundo y aquellos que en él habitan son la causa de nuestro desasosiego, mientras que si está en paz, así es como percibimos al mundo y a sus habitantes. Cada mañana al despertarnos, podemos optar por ver un mundo amigable a través de un cristal que filtre todo lo que no sea Amor. Quizá sea conveniente poner en duda nuestra necesidad de querer controlar el mundo externo. En lugar de ello, podemos controlar sistemáticamente nuestro mundo interior escogiendo los pensamientos que queremos albergar en nuestra mente. La paz mental empieza con nuestros propios pensamientos y de ahí se extiende hacia el exterior. Es precisamente de nuestra propia paz mental (causa) de donde procede una percepción del mundo en paz (efecto).

Todos tenemos el poder de hacer que nuestra mente reemplace con paz interior cualquier sentimiento de ira, depresión o miedo.

Me siento tentado de creer que estoy alterado debido a lo que otra gente hace o a circunstancias y acontecimientos que parecen estar fuera de mi control. Mi disgusto puede manifestarse en forma de ira, celos, resentimiento o depresión, pero en realidad todos estos sentimientos no hacen sino reflejar algún tipo de miedo que estoy sintiendo. Cuando reconozca que siempre puedo escoger entre tener miedo o experimentar Amor extendiéndoles Amor a otros, ya no tendré motivos para sentirme disgustado.

EJEMPLO

Durante muchos años había padecido de un dolor de espalda crónico que me impedía jugar al tenis, trabajar en el jardín y hacer muchas de las cosas que me resultaban placenteras. Fui hospitalizado varias veces y en una de esas ocasiones un neurocirujano quiso operarme de lo que había sido diagnosticado como una degeneración de uno de los discos. A pesar de la recomendación del médico, decidí no someterme a dicha operación.

Estaba convencido de que lo que me molestaba era el dolor y la aflicción que esta dolencia me causaba, hasta que un día me pareció oír una tenue voz en mi interior diciéndome que aunque mi sufrimiento procedía de una afección de la espalda, yo mismo me estaba causando el dolor. Pude ver claramente que la condición de mi espalda empeoraba cuando me encontraba en situaciones de gran tensión, especialmente aquellas en que tenía miedo o cuando le estaba guardando rencor a alguien. En suma, pues, lo que me disgustaba no era lo que yo creía.

A medida que fui aprendiendo a liberarme de mis rencores y resentimientos mediante la práctica del perdón, mi dolor fue desapareciendo, y ahora nada limita mis actividades.

Yo creía que el dolor de espalda era la causa de mi malestar. Descubrí, sin embargo, que la verdadera razón era la discordia que aún reinaba en mis relaciones personales. Me había dejado convencer de que era el cuerpo el que controlaba a la

mente, en vez de reconocer que es la mente la que controla al cuerpo. No me cabe la menor duda de que la mayoría de las personas que padecen dolores de espalda crónicos pueden aprender a liberarse de sus resentimientos, de su culpabilidad y de sus miedos, y darse cuenta de que perdonándose a sí mismos y perdonando a otros pueden curarse.

A lo largo del día, en aquellos momentos en que te sientas tentado de tener miedo, recuerda que en lugar de ello puedes experimentar Amor.

LECCIÓN 4

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera

El mundo que vemos, que tan descabellado nos parece, puede muy bien ser el resultado de un sistema de creencias que no funciona. Dicho sistema de creencias sostiene que nuestro pasado lleno de miedo se extenderá hasta un futuro igualmente temible, haciendo que pasado y futuro sean uno y lo mismo. Lo que nos hace sentir tan vulnerables son los recuerdos de acontecimientos dolorosos y temibles; y es precisamente esta sensación de vulnerabilidad lo que nos hace querer predecir y controlar el futuro a toda costa.

Quisiera ilustrar lo anterior con un ejemplo de mi propia vida. Yo me crié en una familia donde siempre parecía preponderar una actitud de miedo. Como resultado de ello, me hice partícipe de una filosofía según la cual el pasado es terrible, el momento presente horrendo y el futuro todavía peor. Por supuesto, nuestras predicciones siempre se cumplían, ya que todos compartíamos la misma filosofía.





Según nuestro viejo sistema de creencias, cuando alguien nos ataca caemos presa de la ira, lo cual justifica el que contraataquemos. Dicho sistema de creencias también afirma que somos responsables de nuestra propia protección, aunque no de la necesidad de hacerlo.

Si nos lo proponemos, podemos cambiar nuestra manera de pensar. Mas, para ello, tenemos que examinar de nuevo todas las cosas que hemos asumido y que valoramos, así como todos los valores del pasado. Ello quiere decir dejar de interesarnos en seguir aferrados al miedo, a la ira, a la culpabilidad o al dolor. Significa romper totalmente con el pasado, así como con todos los miedos que venimos arrastrando desde el pasado y proyectando hacia el presente y el futuro.

"Estoy decidido a ver las cosas de otra manera" significa que estoy realmente dispuesto a liberarme del pasado y del futuro para poder experimentar el ahora tal como realmente es.

Casi toda mi vida he actuado como un autómatas, reaccionando siempre ante lo que otras personas decían o hacían. Ahora reconozco que mis reacciones están determinadas exclusivamente por las decisiones que yo mismo tomo. Reivindico mi libertad ejercitando el poder de mi decisión de ver a todo el mundo y a todo lo que sucede con Amor en vez de con miedo.

EJEMPLO A

Cuando estaba cursando la carrera de medicina, un porcentaje sorprendente de mis compañeros de clase contraía la enfermedad que en ese momento se estuviese estudiando, sin importar de qué enfermedad se tratara. Podía ser hepatitis, esquizofrenia o sífilis.

La enfermedad que yo más temía era la tuberculosis. Durante mi internado en un hospital de Boston me tocó pasar un mes en el pabellón de tuberculosis y me aterraba el hecho de que pudiera contraer dicha enfermedad y morir. Era tal mi pánico que una de mis fantasías era respirar hondo justo antes de entrar en el

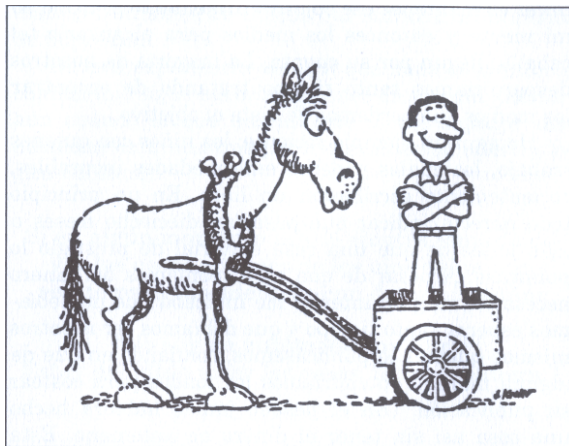
pabellón y aguantar la respiración durante todo el mes. Al finalizar el primer día ya estaba hecho trizas.

Aquella noche, sobre las once y media, recibí una llamada de emergencia. Me apresuré a ir a la sala donde una mujer de unos cincuenta años —que no sólo tenía tuberculosis, sino que además era alcohólica y tenía cirrosis— acababa de vomitar sangre. Cuando llegué no tenía pulso. Le di un masaje cardíaco y le extraje la sangre que tenía acumulada en la garganta con un aparato de succión. La máquina de oxígeno no funcionó al principio, de modo que tuve que hacerle una resucitación de boca a boca. Finalmente le volvió el pulso y comenzó a respirar. La mujer se salvó. Más tarde, cuando regresé a mi habitación en la residencia de internos, me miré al espejo y vi que estaba literalmente bañado en sangre. De repente me di cuenta de que no había sentido ningún miedo durante todo el episodio.

Esa noche descubrí que cuando me dejaba obsesionar por el miedo de que pudiese contraer alguna enfermedad, eso me paralizaba de tal modo que era incapaz de prestarle ayuda a nadie, pero cuando estaba totalmente inmerso en el acto de dar, no sentía miedo alguno. Al olvidarme del pasado y poner toda mi atención en dar en el presente, me olvidaba del miedo y podía ver las cosas de otra manera.

Huelga decir que se me quitó el miedo a la tuberculosis inmediatamente. Esa paciente resultó ser una gran maestra para mí.

Somos responsables de nuestro estado mental. El que sintamos paz o conflicto lo determina la decisión que tomemos con respecto a cómo considerar a todas



las personas y situaciones: bien como merecedoras de amor, o bien como la causa de nuestro miedo.

No tenemos que actuar como autómatas y dejar en manos de otros el poder de determinar si vamos a sentir Amor o miedo, felicidad o tristeza.

EJEMPLO B

Este libro subraya que si cambiamos nuestra manera de pensar podemos cambiar nuestra percepción, y que resulta ser de gran ayuda poner, por así decirlo, la carreta delante del caballo.

He descubierto que cuando mi guía interior ha fijado el objetivo (la carreta) lo único que tengo que ha

hacer es mantener ese objetivo firmemente grabado en mi mente y entonces los medios para alcanzarlo (el caballo) llegan por su cuenta. La mayoría de nosotros

desperdiciamos tanto tiempo tratando de encontrar los medios que perdemos de vista el objetivo.

He aquí un ejemplo reciente: los niños con quienes trabajo, los cuales padecen enfermedades incurables, recientemente escribieron un libro. En un principio todo parecía indicar que pasarían dieciocho meses o más antes de que una casa editorial de prestigio lo publicase. A pesar de que no disponíamos del dinero necesario, mi guía interior me indicaba que no debíamos esperar tanto tiempo y que debíamos ser nosotros mismos quienes lo publicásemos, confiando en que de alguna manera obtendríamos los fondos para costear su publicación. (En el pasado jamás hubiera hecho una cosa así sin tener el dinero de antemano. Esta vez, sin embargo, estaba decidido a ver las cosas de otra manera.)

Me comprometí con el taller de imprenta a obtener un préstamo bancario en caso de que no pudiésemos conseguir los fondos necesarios de ninguna otra manera. Un viernes a mediodía nos entregaron las cinco mil copias del libro Hay un arco iris tras cada nube oscura

(There is a Rainbow Behind Every Dark Cloud). Hasta ese momento habíamos reunido menos del diez por ciento del dinero que necesitábamos.

Me sentía como si estuviera al borde de un trampolín muy alto y alguien estuviera a punto de darme un empujón. Una hora más tarde, no obstante, nos llamó por teléfono el director ejecutivo de la Fundación Bothin para comunicarnos que se nos había concedido la donación que les habíamos solicitado y que de inmediato recibiríamos un cheque que sufragaría los gastos de impresión.

De esta experiencia aprendí que nada es imposible cuando uno sigue las orientaciones de su guía interior, aun cuando lo que nos indique pueda suponer una amenaza para nosotros por ir en contra de nuestra lógica habitual.

**Si en algún momento hoy te sientes tentado de
ver las cosas a través de los ojos del miedo
repite para tus adentros con determinación:**

**"No soy un autómatas; soy libre.
Estoy decidido a ver las cosas de otra manera."**

LECCIÓN 5

Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque

Muchos de nosotros nos sentimos a veces irremisiblemente atrapados en el mundo que percibimos, y, por mucho que lo intentemos, nos resulta imposible cambiarlo y escapar de sus aparentes confines.

Si recordamos que son nuestros pensamientos los que dan lugar al mundo, podemos entonces cambiar el mundo cambiando nuestros pensamientos acerca de él. Al

cambiar nuestros pensamientos estamos de hecho cambiando la causa, y, por lo tanto, el mundo que vemos, que es el efecto, cambia automáticamente. Un sistema de pensamiento transformado puede invertir las leyes de causa y efecto tal como siempre las hemos entendido. Para la mayoría de nosotros éste es un concepto muy difícil de aceptar debido a que nos resistimos a abandonar nuestro viejo sistema de creencias, según el cual todo es predecible, y a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos y reacciones. Puesto que siempre miramos hacia



hacia adentro antes de mirar hacia afuera, sólo podemos percibir el ataque fuera de nosotros si primero hemos aceptado interiormente que es algo real. Al percibir a otra persona como que nos está atacando, nos olvidamos de esta premisa. Tratamos de mantener oculto de nuestra conciencia el hecho de que el ataque que percibimos como procedente de otros, en realidad se origina en nuestra propia mente. Cuando reconocemos esto, podemos darnos cuenta de que con nuestros pensamientos de ataque somos nosotros mismos los que nos hacemos daño. Podemos optar entonces por reemplazar los pensamientos de ataque por pensamientos amorosos y así dejar de hacernos daño a nosotros mismos. Al actuar en interés de nuestro verdadero ser, llegamos a entender que el Amor que damos a otros intensifica el Amor que nos tenemos a nosotros mismos. Una vez más, quisiera señalar cuán importante es recordar que los pensamientos de ataque no nos brindan paz mental y que tratar de justificar nuestra ira no nos protege en absoluto.

Hoy reconozco que mis pensamientos de ataque contra otros van en realidad dirigidos contra mí mismo. Cuando creo que atacando a otros voy a obtener lo que quiero, debo recordar que siempre me ataco a mí mismo primero. Hoy no quiero hacerme daño de nuevo.

EJEMPLO

El Centro donde trabajo (y del que soy fundador), llamado Centro para la Sanación de la Actitud, ha sido objeto recientemente de una gran publicidad a través de la televisión y otros medios de comunicación debido al trabajo que hemos venido realizando con niños que padecen enfermedades incurables. Como resultado de las innumerables cartas que recibimos solicitándolo, hemos organizado una red telefónica y de corresponsales, tanto a nivel nacional como internacional, que permite a niños de todo el mundo hallar paz y consuelo ayudándose unos a otros. Como resultado de estas actividades, las facturas telefónicas estaban alcanzando cifras exorbitantes, por lo que necesitábamos más fondos.

No hace mucho estaba meditando para aliviar el desasosiego que me producía esta situación, cuando se me ocurrió la idea de llamar al presidente de la compañía telefónica y solicitar ayuda financiera. Me resultó difícil acatar el consejo de mi guía interior por dos razones: en primer lugar, porque pensaba que ya había puesto de mi parte más que suficiente en lo referente a solicitar donaciones y no quería volver a hacerlo. Y segundo, porque le tenía mucha manía a la compañía telefónica, ya que mi teléfono se estropeaba a menudo, y eso me irritaba y me ponía furioso.

A pesar de ello, mi voz interior seguía insistiendo. Pensé entonces que no debía llamarlos mientras estuviera enojado con ellos, así que lo que hice fue pasarme las dos semanas siguientes practicando el perdón y renunciando a todos mis pensamientos de ataque contra ellos. Finalmente, para mi sorpresa, pude llegar experimentar una sensación de unión y de Amor con la gente de la compañía telefónica.

Traté entonces de llamar al presidente de la compañía y, como era de esperar, no le pasaban la llamada. Me lo podía imaginar rodeado de al menos cincuenta personas tratando de protegerlo de usuarios furibundos que querían quejarse de una cosa u otra. Siempre me decían lo mismo: "El presidente está en una reunión y no puede ponerse en este momento."

Después de haber intentado comunicarme con él en cuatro ocasiones, decidí intentarlo por última vez. Para mi sorpresa, esta vez él mismo contestó el teléfono. Le expliqué por qué quería verle, y él, en vez de remitirme al departamento de relaciones públicas, me citó para recibirme personalmente.

No pudo haber sido más cordial conmigo. Casi de inmediato un comité de la compañía telefónica comenzó a evaluar el trabajo que estábamos llevando a cabo en nuestro Centro y seis semanas más tarde nos concedían un donativo de tres mil dólares.

Para mí, ¡eso sí que fue un auténtico milagro!, y estoy convencido, desde lo más profundo de mi ser, de que este milagro no hubiera podido producirse si yo no hubiese renunciado a los pensamientos de ataque para así poder ver el Amor que ya estaba ahí.

**A lo largo del día, cuando sientas la tentación de hacerte daño abrigando pensamientos de ataque, di con determinación:
"Quiero experimentar paz mental en este momento. Gustosamente renuncio a todos los pensamientos de ataque y en su lugar elijo la paz."**

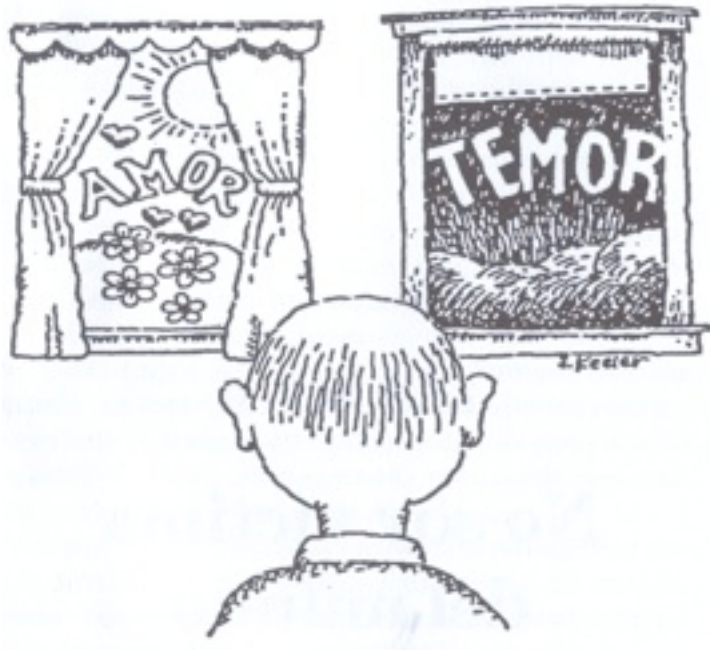
LECCIÓN 6

No soy víctima del mundo que veo

¿Has notado con cuánta frecuencia crees ser víctima del mundo en el que vives? Dado que la mayoría de nosotros percibimos la insensatez de gran parte del mundo que nos rodea, nos sentimos tentados de creer que estamos atrapados en un callejón sin salida. Cuando nos dejamos llevar por la creencia de que vivimos en un ambiente hostil en el cual no podemos sino tener miedo de que nos hagan daño o de ser víctimas, sólo podemos sufrir.

Para poder experimentar paz interior de manera constante es preciso percibir un mundo en el que todos somos inocentes.

¿Qué sucedería si decidiésemos ver a los demás como libres de culpa? ¿Cómo podríamos empezar a verlos con otros ojos? En primer lugar, tendríamos que considerar que todo lo que experimentamos en el pasado, excepto el Amor, es irrelevante. Tendríamos que optar por ver el mundo a través de la ventana del Amor en vez de a través de la del miedo, lo cual quiere decir que tendríamos que escoger ver la belleza y el



Amor del mundo, y las virtudes de la gente en lugar de sus debilidades.

Lo que veo afuera es un reflejo de lo que he visto primero en mi propia mente. Siempre proyecto sobre el mundo los pensamientos, sentimientos y actitudes que me preocupan. Puedo ver el mundo de otra manera cambiando de parecer con respecto a lo que quiero ver.

EJEMPLO A

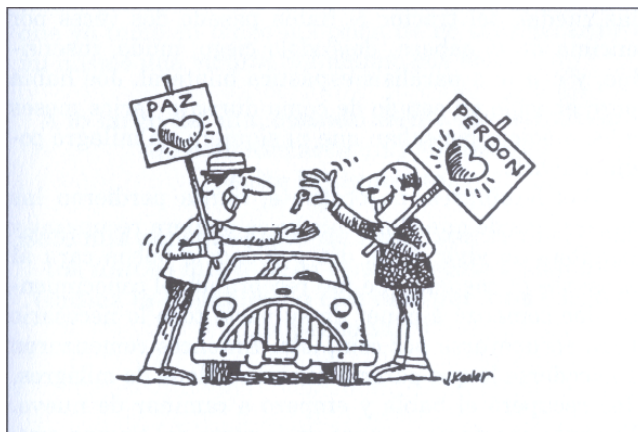
En el pasado solía pensar que lo saludable y aceptable socialmente era sentirse paranoico cuando uno iba a un establecimiento de venta de automóviles a comprarse un coche. Uno nunca debía fiarse de los vendedores de autos, sino que lo lógico e inteligente era sospechar de ellos, y a mí no me faltaban experiencias que corroborasen este hecho. De lo que no me daba cuenta era de que ese enfoque no hacía más que eliminar mis alternativas. Y no me quedaba otro remedio que tener una actitud de miedo y de sospecha, y en esas condiciones gozar de paz mental era imposible.

Ni siquiera me daba cuenta de que el vendedor estaba probablemente actuando sobre la base de sus propias experiencias pasadas, las cuales le habían "enseñado" a desconfiar de sus clientes. El había

"aprendido" que los clientes eran una partida de impertinentes y que lo único que recibía de ellos eran desaires. Al pensar que los clientes lo percibían como un ciudadano de segunda categoría, no podía por menos que verse a sí mismo de esa misma manera.

El vendedor de autos y yo teníamos algo en común: una percepción mutua totalmente distorsionada. El mecanismo por el cual ambos nos habíamos empañado la vista era también el mismo: cada cual había seleccionado únicamente ciertos aspectos de su pasado para establecer el criterio por el cual censurarnos el uno al otro en el presente.

En la actualidad, soy asesor de un establecimiento de venta de automóviles bastante grande y he notado que mis actitudes han ido cambiando. Estamos explorando cómo liberarnos de nuestros viejos resentimientos y dedicándonos de lleno a practicar el perdón.



¿Qué ocurriría si tanto los vendedores de automóviles como sus clientes vieran claramente que el pasado no importa y renunciasen a él, de modo que pudieran dedicarse a buscar Amor en lugar de faltas y a dar Amor en lugar de procurarlo para sí mismos? Tal vez podríamos entonces acercarnos unos a otros con la sola intención de difundir paz, y así, nuestra percepción errónea "Soy víctima del mundo que veo" podría convertirse entonces en "No soy víctima del mundo que veo".

EJEMPLO B

Por mediación de algunas personas que habían oído hablar de la labor que llevamos a cabo en el Centro, se me pidió que fuese a ver a Joe, un muchacho de 15 años que había sido atropellado por un tractor. Una de las ruedas del tractor le había pasado dos veces por encima de la cabeza, dejándolo ciego, mudo, insensible, y con una parálisis espástica bilateral. Joe había permanecido en estado de coma durante varios meses y los médicos pensaban que ni siquiera un milagro podía salvarlo. Sus familiares, no obstante, nunca perdieron las esperanzas de que el muchacho se pudiera recuperar y trataban de vivir día a día poniéndole buena cara al presente. A medida que fue recobrando el conocimiento, Joe comenzó a poner de su parte todo lo necesario para recuperarse por completo. Entonces comenzaron a sucederse lo que parecía ser una cadena de milagros. Joe recuperó el habla y empezó a caminar de nuevo. Durante esa época se pasó gran parte del tiempo ayudando a otros.

Cada vez que iba a visitarlo, Joe estaba por lo general muy animado. Le pregunté como podía estar siempre de tan buen humor, a lo que me respondió:
—Ah! Lo que hago es que me fijo solamente en lo bueno de todos y no le presto atención a lo negativo; y además me niego a creer en la palabra imposible. Rara vez siente Joe lástima de sí mismo. Cualquiera que estuviese en su situación podría fácilmente pensar que el universo le ha jugado una mala pasada. Sin embargo, él prefiere la paz al conflicto, y ha decidido ver al mundo y a los que en él habitan a través de la ventana del Amor. Ciertamente tenemos esa opción. Para mí, Joe es el epítome del Amor, el cual no puede contener. El y su familia son grandes maestros de Amor no sólo para mí sino también para muchos otros. Joe es un ejemplo perfecto del lema: "No soy víctima del mundo que veo." A veces, cuando estoy decaído, pienso en él e inmediatamente me acuerdo de que yo también tengo la opción de no considerarme a mí mismo una víctima del mundo que veo.

A lo largo del día, cuando sientas la tentación de considerarte una víctima,

repite lo siguiente:

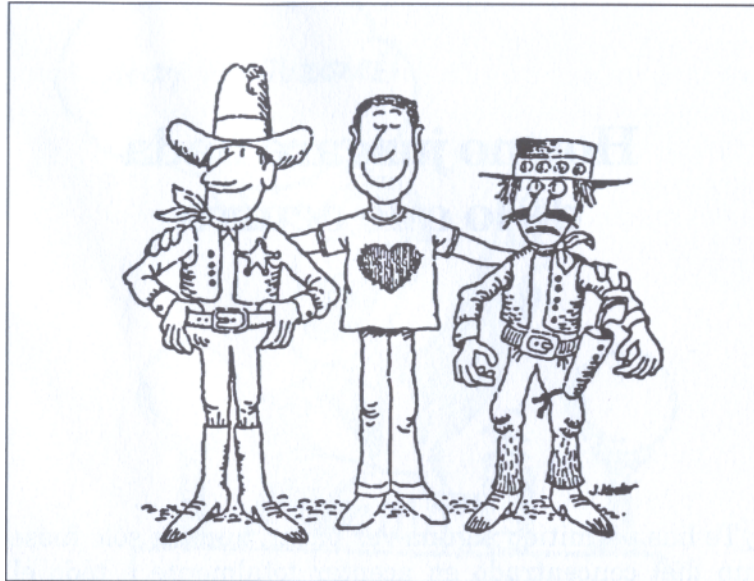
Sólo mis pensamientos de Amor son reales, y son los únicos que quiero tener en esta situación (indica la situación) o con esta persona (indica la persona).

LECCIÓN 7

Hoy no juzgaré nada de lo que ocurra

¿Te has permitido alguna vez pasar, aunque sólo fuese un día, concentrado en aceptar totalmente a todo el mundo sin emitir juicio alguno? La mayoría de nosotros pensamos que esa sería una tarea formidable, ya que cuando estamos en compañía de alguien, rara vez nos pasamos unos momentos, y mucho menos un día entero, sin emitir juicio alguno. Si observásemos nuestros pensamientos nos quedaríamos atónitos ante la frecuencia con la que nos condenamos a nosotros mismos y a los demás. Podríamos incluso llegar a pensar que es imposible dejar de ser así de críticos. Sin embargo, lo único que necesitamos para dejar de juzgar por completo es estar dispuestos a no hacerlo más, sin esperar lograrlo a la perfección en un día. Sólo mediante una práctica constante y continuada podemos abandonar los viejos hábitos que ya no deseamos. La mayoría de nosotros sufrimos de una condición a la que podríamos denominar "visión restringida", la cual

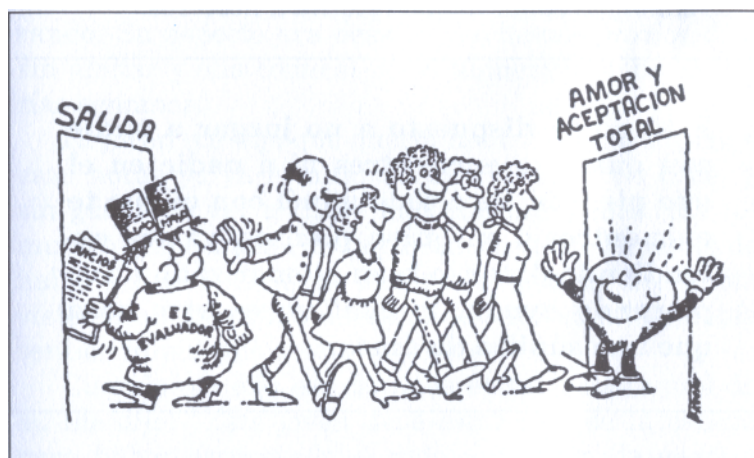




nos impide apreciar totalmente a los demás. Al ver sólo parte de lo que es una persona, nuestra mente con frecuencia interpreta lo que vemos como una falta. La mayoría de nosotros nos hemos criado en un ambiente familiar y escolar en el que se enfatizaba la crítica constructiva, que no es otra cosa que una forma encubierta de encontrar faltas.

Cuando nos sorprendamos cometiendo este mismo error con nuestros cónyuges, nuestros hijos, nuestros amigos o incluso con aquellos a los que sólo vemos esporádicamente, quizá nos convenga sosegarlos, observar los pensamientos que cruzan nuestra mente y darnos cuenta de que nuestra afición por encontrar faltas se basa exclusivamente en nuestras experiencias pasadas.

El viejo hábito de evaluar y ser evaluado nos conduce en el peor de los casos al miedo y, en el mejor de ellos, a un amor condicional. Para poder experimentar Amor incondicional debemos deshacernos del evaluador que mora en nosotros y en su lugar, escuchar lo que nuestra potente voz interior nos dice a nosotros y a los demás: "Te amo y te acepto tal cual eres."



A medida que nos afiancemos en nuestra decisión de buscar solamente Amor nos resultará cada vez más fácil fijarnos en las virtudes de los demás e ignorar sus faltas. Es importante que apliquemos esta lección a todos por igual, incluyéndonos a

nosotros mismos, lo cual quiere decir que nos podemos ver también a nosotros mismos con Amor.

No juzgar a otros es una forma de liberarnos del miedo y de experimentar Amor. Cuando aprendemos a no juzgar a los demás y a aceptarlos como son, sin ningún deseo de cambiarlos, podemos aprender simultáneamente a aceptarnos a nosotros mismos.

Todo lo que pensamos, decimos o hacemos, repercute sobre nosotros mismos. Cuando lanzamos juicios recriminatorios, que pueden manifestarse en forma de ira, críticas u otros pensamientos de ataque, esos mismos juicios —como si se tratara de un bumerán—retornan a su punto de origen: nosotros mismos. Pero cuando nos abstenemos de emitir juicios y sólo enviamos Amor, es Amor lo que retorna a nosotros.

Estaré hoy dispuesto a no juzgar a nadie con quien te encuentres ni a nadie en el que pienses. Ve a todo aquél con el que te encuentres o en quien pienses, ya sea extendiendo Amor, o bien atemorizado e implorando ayuda, lo cual no es otra cosa que una súplica de Amor.

EJEMPLO A

Hace poco aprendí una importante lección con respecto a mis pensamientos de ataque. Había tenido un día bastante ajetreado, en el que, entre otras cosas, había hecho los arreglos necesarios para que un niño que tenía un tumor maligno en el cerebro viajase en avión con su madre desde Connecticut a California. Por la tarde el niño y su madre llegaron a mi casa donde se iban a hospedar y esa misma noche los llevé al Centro donde iba a tener lugar una reunión con otros niños que también padecían enfermedades incurables. Al acabar la reunión los llevé a casa y yo regresé nuevamente al Centro donde tenía que tomar parte en otra reunión de adultos que tenían cáncer.

Esta otra reunión debía finalizar a las nueve y media, y de allí tenía planeado ir a casa de un amigo a conocer a unos invitados suyos de la India. Cuando ya me marchaba del Centro, me salió al encuentro un joven de unos dieciocho años que me había estado esperando. Su aspecto era desaliñado, llevaba varios días sin afeitarse y olía como si no se hubiera bañado en varias semanas.

El joven me dijo que quería hablar conmigo, pero a esas horas yo ya estaba cansado, deseoso de irme, y sin ganas de ver a nadie más con problemas. Me comunicó que acababa de llegar de Virginia desde donde había viajado haciendo autoestop, porque me había visto en un programa nacional de televisión y se había sentido impulsado a venir a verme.

Cuando me dijo eso no pude evitar pensar mal de él. Me dije: "Este joven debe estar mal de la cabeza para haber atravesado el país con el fin de venir a verme sólo porque me vio en la televisión." Su deseo de verme me pareció una exigencia y un ataque. Le dije que esa noche tenía otro compromiso y que podría verlo al día siguiente si es que se podía esperar, pero si no, que me quedaría a hablar con él. Me dijo que podía esperar.

Al día siguiente no me supo decir claramente lo que quería excepto que había visto algo en mis ojos que lo había impulsado a venir a verme. Como ninguno de los dos sabía la razón de su visita, sugerí que meditásemos juntos para ver si de esa forma se nos revelaba la razón.

Mientras meditábamos me sorprendió escuchar con claridad una voz interior que me decía: "Este joven ha atravesado todo el país para hacerte un obsequio: ha venido para decirte que ha podido ver perfecto Amor en tus ojos, cosa que tú mismo no has podido ver en ti. El regalo que tú le puedes hacer es aceptarle totalmente, lo cual es algo que él nunca ha experimentado en su vida."

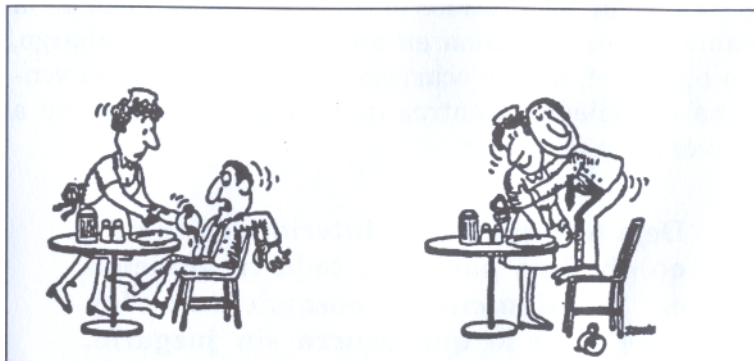
Le comuniqué lo que había oído y nos abrazamos. Para mi sorpresa, el terrible hedor que había oído momentos antes había desaparecido por completo. A ambos se nos llenaron los ojos de lágrimas y nos invadió una sensación de paz y de Amor difícil de describir.

Ambos habíamos experimentado una verdadera curación en la que los pensamientos de ataque habían sido reemplazados por pensamientos de Amor. Habíamos sido realmente maestros y psicoterapeutas el uno del otro.

Como no parecía que hubiese nada más que hacer o que decir, nos despedimos con gran alegría. Si bien tuve la sensación de que jamás lo volvería a ver, supe también que nunca olvidaría esa experiencia ni la lección de perdón que él me había enseñado.

EJEMPLO B

Creo que la mayoría de nosotros podría identificarse con la persona que acude a un restaurante de lujo y, para su sorpresa, se encuentra con que el servicio es pésimo y la camarera brusca, descortés y antipática. También nos podríamos identificar con la ira del



cliente, que aparentemente está más que justificada, con su lógico disgusto, sus pensamientos hostiles y su decisión de marcharse sin dejar propina.

Si queremos que la paz interior sea nuestro único objetivo es preciso que corrijamos la creencia errónea según la cual si nuestra ira y nuestros resentimientos están justificados ello nos traerá paz. Es imposible que la ira y el ataque nos puedan brindar paz mental.

Reconstruyamos ahora este pequeño drama una vez más desde el principio. Pero esta vez susurrémosle al cliente en el oído en el momento de sentarse que el marido de la camarera murió hace dos días, dejándola con cinco niños a quienes a partir de ahora ella tendrá que sacar adelante sola.

Ahora el cliente puede comprender el miedo que siente la camarera y reconocer que está pidiendo Amor a gritos. El puede ahora reaccionar apreciando la fortaleza y devoción de la camarera y pasar por alto (perdonar) su conducta. Su respuesta es ahora una actitud de Amor y aceptación, lo cual demuestra dejando una generosa propina.

Tal como los sentidos lo perciben, la conducta de la camarera es la misma en ambos casos. Sin embargo, en el primer caso lo ocurrido se ve a través de la ventana del miedo, mientras que en el segundo se ve a través de la del Amor.

Deja hoy que la paz interior sea tu único objetivo poniendo toda tu atención en los siguientes pensamientos: Hoy veré todo lo que ocurra sin juzgarlo. Todos los acontecimientos me ofrecen una nueva oportunidad de experimentar Amor en lugar de miedo.

LECCIÓN 8

Este instante es el único tiempo que existe

Muchas veces me pongo a pensar en lo mucho que podemos aprender de los niños pequeños. Ellos todavía no se han adaptado a nuestro concepto de tiempo lineal compuesto de pasado, presente y futuro. Los niños se relacionan únicamente con el presente inmediato, con el ahora. Tengo la impresión de que no perciben el mundo fragmentado, sino que se sienten unidos al resto del mundo y que son parte integrante de un todo. Para mí, ellos representan la inocencia, el Amor, la sabiduría y el perdón verdaderos.

A medida que crecemos, tendemos a aceptar los valores de los adultos, quienes hacen hincapié en que proyectemos lo aprendido en el pasado sobre el presente y sobre lo que prevemos ha de ser el futuro. A muchos de nosotros nos resulta difícil cuestionar, aunque sea mínimamente, la validez de estos conceptos de pasado, presente y futuro. Estamos convencidos de que el pasado seguirá repitiéndose en el presente y en el futuro sin posibilidad de cambio; por consiguiente, creemos vivir en un mundo temible donde tarde o



temprano nos veremos agobiados por sufrimientos, frustraciones, conflictos, depresiones y enfermedades.

Cuando damos importancia a nuestros resentimientos y a aquellas cosas del pasado por las que nos sentimos culpables, y nos aferramos a ello, nos sentimos tentados de pensar que el futuro será similar. De este modo el futuro y el pasado se vuelven uno y lo mismo. Nos sentimos vulnerables cuando creemos que el temible pasado es real, olvidándonos de que nuestra única realidad es el Amor y de que el Amor existe ahora, en este mismo instante. Al sentirnos vulnerables no podemos por menos que esperar que el pasado se vuelva a repetir, o sea, vemos lo que esperamos ver, y lo que esperamos ver es a su vez lo que invitamos y buscamos. De esta manera, las culpas y los temores del pasado siguen repitiéndose indefinidamente en un círculo vicioso.

Una forma de deshacernos de nuestra "basura ancestral" es reconociendo que aferrándonos a ella no vamos a conseguir lo que queremos. Cuando nos damos cuenta de que perpetuar ese círculo vicioso no nos sirve de nada, eliminamos las barreras que nos impiden ser libres para perdonar y amar completamente ahora mismo. Sólo de esta manera podemos ser realmente felices.

La experiencia de que "Este instante es el único tiempo que existe" puede volverse eterna. El futuro se convierte entonces en la extensión de un presente apacible que nunca termina.

Mi preocupación por el pasado y por la proyección de éste sobre el futuro interfiere en mi propósito de gozar de paz en el presente. El pasado ya pasó y el futuro está aún por llegar. No se puede hallar paz ni en el pasado ni en el futuro, sino sólo en el instante presente.

Hoy estoy decidido a vivir sin ninguna fantasía acerca del pasado o del futuro. A lo largo del día me repetiré: Este instante es el único tiempo que existe.

EJEMPLO

La siguiente carta me la envió mi entrañable amiga Karol, que es enfermera y con quien anteriormente había tenido ocasión de conversar acerca de cómo la curación, es decir, la paz interior que experimentamos como resultado de liberarnos del miedo, puede tener lugar en un instante.

25 de febrero
Querido Jerry:

Me he encontrado últimamente en numerosas situaciones en las que he tenido oportunidad de hablar extensamente acerca del amor incondicional y de lo importante que es honrar la esencia de nuestro ser liberándonos del miedo. Supongo que de lo que más habla uno es de lo que está aprendiendo.

Hace poco tuve un sueño en el que estaba sentada frente a un ser humano, que además de ser feo y temible era también deforme. Por un momento quise echar a correr. Pero a medida que me fui calmando y centrándome, me di cuenta de cuán real era la conexión entre él y yo, lo cual me produjo una gran alegría. Al observar cómo se desvanecía el aspecto ilusorio de la interpretación del ego, vi una luz brillante que emitía un resplandor, una divinidad y una inocencia nunca vistos. Le abracé con un amor genuino que nunca antes había experimentado; y él aceptó mi amor, produciéndose entonces un gran regocijo y una verdadera comunión espiritual al

fusionarse nuestras almas. Ese ser era yo y yo era ese ser; celebramos nuestra unión. Comprendí entonces lo que es el Amor, el honor y el perdón genuinos. Nunca olvidaré la completa curación que se efectuó en un instante. Ahora por fin entiendo lo que me decías.

Con Amor,
Karol

Quería compartir esta bella carta con el lector porque los regalos se deben compartir. La carta de Karol sigue siendo una gran ayuda para mí en aquellos momentos en que me aferro al pasado y me resulta difícil perdonarme a mí mismo o a los demás.

Este instante es el único tiempo que existe.

LECCIÓN 9

El pasado ya pasó. No me puede afectar

Cuando pensamos que alguien nos hirió en el pasado, erigimos defensas para protegernos y evitar que vuelva a ocurrir lo mismo en el futuro. Así, el temible pasado da lugar a un futuro igualmente temible, de tal forma que pasado y futuro se vuelven uno y lo mismo. No podemos amar cuando sentimos miedo o cuando nos sentimos culpables. Pero cuando nos liberemos del temible pasado y perdonemos a todo el mundo, experimentaremos total Amor y unidad con todos.

Nos parece "natural" usar las experiencias del pasado como puntos de referencia para juzgar lo que ocurre en el presente. Esto hace que veamos el presente a través de un cristal empañado que distorsiona nuestra visión.

La familiaridad quizá no siempre genere falta de respeto, pero sí tiende a embotar nuestra percepción de aquellos con quienes tenemos relaciones más íntimas. Si queremos ver a nuestro cónyuge, a nuestro jefe o a nuestros compañeros de trabajo tal como realmente son, tenemos que verlos en este momento y



reconocer que ni su pasado ni el nuestro tienen validez alguna en el presente. Dejar que cada instante sea un nuevo renacer entraña contemplar el presente sin condenación alguna, lo cual a su vez nos permite liberarnos a nosotros mismos y a los demás de todos los errores del pasado. Esto nos permite quitarnos un peso de encima y experimentar el milagro del Amor al compartir esta liberación mutua. Nos permite asimismo un instante de curación, aquí y ahora, en el que el Amor está eternamente presente.

Nuestro afán por querer controlar y predecir es lo que nos mantiene atados a las experiencias de dolor y culpabilidad del pasado. La culpabilidad y el miedo, que además de ser aliados son un producto de nuestra mente, nos incitan a seguir creyendo en la aparente continuidad del tiempo.

Si creemos que alguien nos ha rechazado, criticado o ha sido injusto con nosotros en el pasado, vemos a esa persona como que nos está atacando, lo cual refuerza nuestro miedo y, como resultado de ello, intentamos contraatacar. Liberarnos del pasado significa eximir de culpa a todo el mundo, incluidos nosotros mismos; significa dejar de abrigar resentimientos y aceptar sin reservas a todo el mundo, sin excepción; significa por último, estar dispuestos a ver en los demás únicamente la luz y no la pantalla que la cubre.



El miedo y el Amor no pueden coexistir, de la misma manera en que tampoco pueden hacerlo la culpabilidad y el Amor. Soy un esclavo del tiempo sólo si sigo reviviendo el pasado en el futuro. Al perdonar y liberarme del pasado me libero de la pesada carga que he venido arrastrando hasta el presente. Ahora puedo aprovechar las oportunidades que el presente me brinda para ser libre, sin las distorsiones de mi pasado.

EJEMPLO

En 1975, a los pocos meses de haber comenzado a estudiar Un curso de milagros, di un seminario sobre el mismo. Durante el descanso se me acercó una pareja ya mayor, de unos sesenta años o más, y me dijeron que al día siguiente iban a ir a visitar a un hijo suyo de treinta y cinco años de edad que era esquizofrénico y se encontraba internado en el hospital psiquiátrico



del estado. Me preguntaron cómo podían poner en práctica los principios de Un curso de milagros durante esta visita.

Realmente no supe qué decirles, de modo que me dirigí a mi ser intuitivo en busca de consejo. Las palabras que salieron de mi boca me sorprendieron. No parecían ser mis palabras, aunque quizá le resulten familiares al lector porque desde entonces han pasado a formar parte de mí y, por lo tanto, de este libro. Esta fue mi respuesta:

Pasen el mayor tiempo posible antes de su visita de mañana, abandonando cualquier pensamiento y experiencia de dolor, de culpabilidad y de miedo que hayan tenido en el pasado en relación con su hijo. Abandonen también cualquier sentimiento de culpabilidad que puedan abrigar con respecto a la condición de su hijo. Hagan uso de su imaginación y arrojen todos sus temores, culpas y dolores en un cubo de basura y aten luego el cubo a un gran globo amarillo inflado con helio. Escriban en el globo: Me perdono a mí mismo por todas mis percepciones erróneas. Observen luego el globo ascender y desaparecer en el cielo llevándose el cubo consigo. Adviertan entonces cuán livianos y libres se sienten al haberse quitado ese peso de encima. Cuando vayan al hospital y el doctor les hable acerca del comportamiento de su hijo no crean a pie juntillas todo lo que les diga. Traten de ver más allá de lo que sus

sentidos les presenten y vean a su hijo sólo a través de la ventana del Amor. Decídanse a verlo únicamente como luz: la luz del Amor. Vean la luz del Amor en su hijo y la luz del Amor que hay en ustedes como una sola luz. Y cuando sientan la dicha que se deriva de ello, sabrán que la función del Amor es unir a todo y a todos dentro de sí.

Una semana más tarde recibí un bello obsequio: una carta de estos padres diciéndome que la visita que habían hecho a su hijo había sido la más agradable que jamás habían tenido.

Hoy decido proclamar mi liberación de todo dolor o sufrimiento del pasado, viviendo sólo en el presente inmediato.

LECCIÓN 10

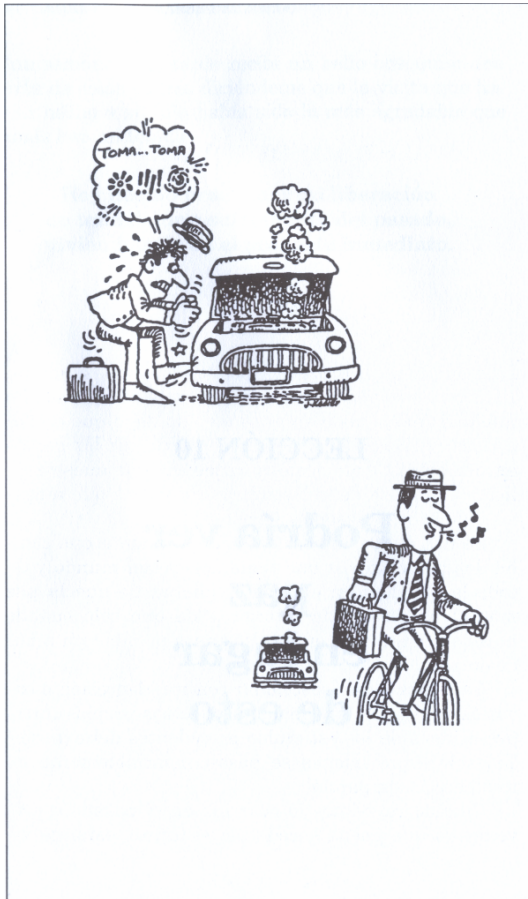
Podría ver paz en lugar de esto

La mayoría de nosotros va por la vida profesando un sistema de creencias según el cual nuestra felicidad o infelicidad dependen en gran medida de lo que ocurre a nuestro alrededor y de cómo reaccionan los demás ante nosotros. Creemos con frecuencia que nuestra felicidad depende de la buena o mala suerte que tengamos, de lo cual no somos responsables.

Se nos olvida indicarle a nuestra mente que cambie las percepciones que tiene acerca del mundo y de todo lo que hay en él. Nos olvidamos de que la paz mental es un estado interior y de que sólo cuando nuestra mente está en paz podemos percibir un mundo en paz.

La tentación de reaccionar con ira, depresión o entusiasmo, sólo existe debido a nuestras propias interpretaciones de los estímulos procedentes del exterior. Tales interpretaciones se basan invariablemente en una percepción parcial.

Cuando revivimos lo ocurrido en el pasado o prevemos lo que pueda suceder en el futuro, estamos



viendo en un mundo de fantasías. Sólo podemos experimentar lo que es real en nuestras vidas ahora mismo. Cuando tratamos de revivir en el presente episodios del pasado, ya sean éstos dolorosos o placenteros, estamos bloqueando la posibilidad de tener nuevas y frescas experiencias en nuestras vidas. Nos hallamos, por consiguiente, en un estado de constante conflicto con respecto a lo que está ocurriendo realmente en el presente, y somos incapaces de experimentar directamente las oportunidades de ser felices que nos rodean por todas partes.

La mayor parte del tiempo veo un mundo fragmentado en el que nada parece tener sentido. La fragmentación de mi experiencia cotidiana refleja el caos que veo en mi interior. Hoy le doy la bienvenida a una nueva percepción de mí mismo y del mundo.

EJEMPLO A

Mi madre tiene ochenta y ocho años, y yo, a mis cincuenta y cuatro, todavía me sorprendo a menudo tratando de complacerla y de cambiar las numerosas situaciones que la hacen infeliz. Cuando no lo consigo, me siento molesto y caigo en la tentación de percibir a mi madre como una persona exigente y negativa,

cuando en realidad lo único que está haciendo es pidiendo ayuda.

He descubierto que necesito recordar que soy responsable de las emociones que experimento y que mi madre no es la causa de mi falta de paz, sino yo mismo.

La lección "Podría ver paz en lugar de esto" me recuerda que la elección es siempre entre la paz y el conflicto. Si practico esta lección con regularidad puedo entonces decidir ver a mi madre de otra manera. Puedo decidir aceptarla tal como es sin desear que cambie. Esta percepción me permite ver el Amor que existe entre nosotros y reconocer que ella sigue siendo para mí una gran maestra.

EJEMPLO B

Cuando estamos enfermos, nos sentimos tentados de quejarnos y de tenernos lástima. Sentimos también la tentación de poner toda nuestra atención en el cuerpo y de sentirnos incapacitados por la incomodidad y el dolor. Cuando estamos en ese estado, cualquier sentimiento de ira, irritabilidad y depresión no hace más que reforzar una sensación generalizada de desamparo y desesperanza. Gracias a nuestro trabajo con los niños del Centro estamos descubriendo que si estamos dispuestos a ayudar a otros podemos aprender a ser felices en lugar de sentirnos deprimidos. Los niños nos están enseñando que cuando estamos enfermos o incapacitados, tenemos la opción de desviar la atención de nuestras dolencias corporales y concentrarnos sólo en ayudar verdaderamente a otros.

En el momento en el que ponemos toda nuestra atención en ayudar a alguien, dejamos de percibirnos como que estamos enfermos o sufriendo y podemos comprender realmente el lema: "Dar es recibir."

Cada vez que sientas que tu paz se está viendo amenazada por algo o por alguien, repite para tus adentros: Elijo ver la unidad de la paz en lugar de la fragmentación del miedo. Podría ver paz en lugar de esto.

LECCIÓN 11

Puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor

La mayoría de nosotros solemos olvidar que el libre albedrío y el poder de elegir son atributos inherentes a nuestra mente. Todos hemos tenido en algún momento la experiencia de sentirnos atrapados en un callejón sin salida.

He aquí una sugerencia que puede resultarte útil en tales circunstancias: puedes usar tu imaginación para salir del atolladero. Imagínate una pared y deja que represente el problema que tienes en ese momento. Pinta en esa pared una puerta con un rótulo rojo encima del dintel que diga "SALIDA". Imagínate que abres la puerta, y que después de salir por ella la cierras firmemente. El problema ha dejado de agobiarte, pues lo has dejado atrás. Experimenta esta libertad que acabas de descubrir imaginándote que te encuentras en un lugar donde no tienes preocupaciones y donde puedes hacer lo que más te gusta. Cuando estés listo para abandonar ese feliz retiro, lleva contigo esta



recién descubierta sensación de haberte liberado de la manera en que antes intentabas resolver tus problemas. En la lozanía de esta nueva percepción, se te ocurrirán soluciones que anteriormente no podías ver. Si percibimos todo lo que ocurre no como un problema, sino como una oportunidad para aprender, podemos experimentar una gran alegría y bienestar cuando finalmente aprendemos las lecciones que cada situación nos brinda. La oportunidad de aprender algo no se presenta hasta que estemos listos para ello.

En mi mente tengo pensamientos que me pueden ayudar y pensamientos que me pueden hacer daño. Selecciono constantemente el contenido de mi mente, ya que nadie más puede hacerlo por mí. Puedo renunciar a todo, excepto a mis pensamientos de Amor.

EJEMPLO

La siguiente anécdota personal puede ser útil para ilustrar la lección de hoy. El incidente ocurrió en 1951 en el hospital Stanford Lane que en aquel entonces estaba localizado en San Francisco.

Fue una situación en la que me sentí atrapado y paralizado por el miedo, y en la que, además de sentir gran dolor emocional, también me asustaba la posibilidad de sufrir dolor físico. El pasado estaba indudablemente matizando mi percepción del presente, y era claro que no estaba experimentando ni paz ni dicha.

Un domingo, a las dos de la madrugada, me llamaron para que fuese al pabellón psiquiátrico a ver a un paciente que estaba fuera de sí. Yo nunca había visto a este paciente, que acababa de ser internado la tarde anterior con un diagnóstico de esquizofrenia aguda. Diez minutos antes de que yo fuera a verlo había arrancado la moldura de la puerta de la habitación donde estaba encerrado. Cuando llegué miré por la mirilla de la puerta y vi a un hombre de casi dos metros de altura que debía pesar unos ciento treinta kilos. Estaba corriendo desnudo alrededor del cuarto diciendo disparates y enarbolando el enorme trozo de madera que acababa de arrancar, del que sobresalían varios clavos. La verdad es que no sabía qué hacer. Conmigo estaban dos enfermeros, ninguno de los cuales debía pasar del metro y medio de estatura, que me dijeron: "Le respaldamos, doctor." ¡Menudo consuelo!, pensé yo.

Mientras seguía mirando por la mirilla, empecé a darme cuenta de cuán asustado estaba el paciente y de lo asustado que estaba yo también. De pronto se me ocurrió que él y yo teníamos un vínculo común que nos unía: ambos teníamos miedo.

Sin saber qué otra cosa podía hacer, le grité desde el otro lado de la puerta:

—Soy el doctor Jampolsky y quiero entrar a ayudarlo, pero estoy asustado. Temo que usted me pueda hacer daño o que yo pueda hacerle daño a usted, y me pregunto si acaso no estará usted asustado también.

Al oír esto el paciente dejó de decir disparates, se volvió hacia mí y dijo:

—¡Desde luego que estoy asustado!

Continué gritándole y diciéndole lo asustado que estaba yo, y él me contestaba a gritos lo asustado que estaba él. En cierto sentido nos convertimos en terapeutas el uno del otro, y a medida que seguimos hablando, nuestro miedo se fue desvaneciendo y nuestras voces se fueron calmando. Finalmente él me permitió entrar solo en el cuarto; hablé con él, le di un medicamento para tomar por vía oral y me fui.

Esta fue una importante experiencia para mí, que me enseñó mucho. Al principio había percibido al paciente como un enemigo que me podía hacer daño. Mis experiencias pasadas me dictaban que cualquier persona que pareciera estar trastornada y que tuviera un garrote en la mano era peligrosa. Decidí no hacer uso de la autoridad para manipularlo, lo cual sólo hubiera servido para agravar el miedo y la separación. Cuando descubrí el vínculo común que nos unía —nuestro miedo— le pedí sinceramente su ayuda y él se unió a mí, lo cual hizo posible el que nos pudiésemos ayudar mutuamente. Una vez que decidí ver a este paciente como mi maestro en vez de como mi enemigo, él me ayudó a reconocer que quizá todos estamos igualmente desquiciados y que la única diferencia estriba en la forma en que se manifiesta nuestra demencia.

Hoy estoy decidido a que todos mis pensamientos estén completamente libres de miedo, culpa o condena ya sea con respecto a mí o con respecto a otras personas, repitiendo lo siguiente: puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor.

LECCIÓN 11

Soy responsable de lo que veo.

Elijo los sentimientos que experimento y el objetivo que quiero alcanzar. Y todo lo que parece sucederme yo mismo lo he pedido, y me sucede tal como lo pedí.

Epílogo

Enseña solamente Amor, pues eso es lo que eres.

Resolvámonos firmemente a que la paz sea nuestro único objetivo en lugar de tener varios objetivos a la vez, lo cual sólo nos produce conflicto. Continuemos practicando el perdón y viéndonos a nosotros mismos y a los demás como libres de culpa. Contemplemos con Amor el presente, pues sólo en él se encuentra el conocimiento que es eternamente verdadero. Continuemos participando en el proceso de transformación personal, en el cual estemos interesados únicamente en dar y no en recibir.

Reconozcamos que estamos unidos en un solo Ser e iluminemos el mundo con la luz del Amor que brilla a través de nosotros. Despertemos al conocimiento de que la esencia de nuestro Ser es el Amor y de que, en virtud de ello, somos la luz del mundo.

Sobre el autor

Gerald G. Jampolsky es doctor en psiquiatría y fue profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Francisco. Realizó su doctorado en psiquiatría infantil en el Instituto Neuropsiquiátrico Langley Porter, en San Francisco. Es una autoridad mundialmente reconocida en los campos de la psiquiatría, salud, negocios y educación.

En 1975 fundó el Centro para la Sanación de la Actitud en Tiburón, California, al que

acuden niños y adultos con enfermedades potencialmente graves buscando paz de espíritu para ellos y sus familias. En 1982 fundó el proyecto "Los niños como maestros de la paz", actualmente de ámbito internacional. Además de Amar es liberarse del miedo, del que se vendieron más de un millón de ejemplares en los Estados Unidos, hemos publicado Adiós a la culpa (1992), Enseña sólo amor (1993), Desde la oscuridad, hacia la luz (1994) y Llamadas al despertar (1994), —escrito con su esposa Diane Cirincione, autora asimismo de Sonidos del sol de la mañana, también publicado en nuestra editorial (1995)— y Usted puede marcar la diferencia (1996).

NOTA DE LA EDITORIAL

Un curso de milagros está organizado de principio a fin como un recurso de enseñanza. Se compone de tres libros: el Texto, con 754 páginas, el Libro de ejercicios, con 522, y el Manual para el maestro que consta de 100. El orden que el estudiante debe seguir al usar los libros y la manera de estudiarlos, depende, en cada caso, de sus necesidades y preferencias personales.

El programa de estudios que el Curso propone se planeó meticulosamente y se explica paso a paso, tanto en el orden práctico como en el teórico. El Curso pone más énfasis en la aplicación práctica que en la teoría, y más en la experiencia personal que en la teología.

Un curso de milagros ha sido traducido y editado por la Fundación para la Paz Interior. Si desea adquirirlo en castellano, puede solicitarlo a Los Libros del Comienzo. Asimismo pueden adquirirse ejemplares tanto en inglés como en castellano, escribiendo a:

Foundation for Inner Peace P.O. Box 1104
Glen Ellen, CA 95442
Estados Unidos
