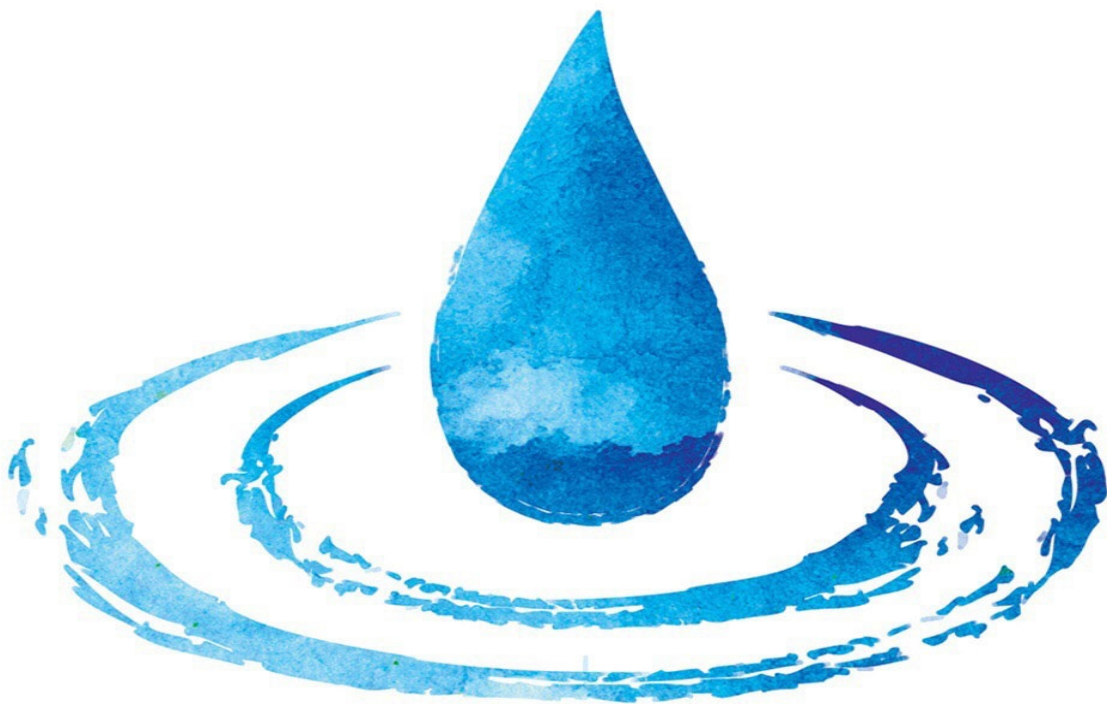


PROFUNDIZAR MÁS



David Hoffmeister

Profundizar más

Un problema, una solución

Un diálogo sobre cómo superar la división sujeto/objeto

David Hoffmeister

Profundizar más
David Hoffmeister
ISBN: 978-1-942253-42-6

Copyright © 2017 Living Miracles Publications

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni transmitida en forma alguna ni por ningún medio electrónico ni mecánico, incluidas fotocopias, grabaciones y cualquier otro sistema de archivo y recuperación de la información sin permiso escrito del autor, exceptuando la inclusión de citas breves en una reseña.

Primera edición impresa del original: Going Deeper
Copyright © 2013

Living Miracles Publications
P.O. Box 789, Kamas, UT 84036 USA
publishing@livingmiraclescenter.org
+1 435.200.4076



LIVING MIRACLES

Este libro ha sido producido con alegría por Living Miracles Community, un ministerio sin ánimo de lucro llevado a cabo por místicos contemporáneos inspirados por su dedicación al despertar.



DAVID HOFFMEISTER

David Hoffmeister es un místico de hoy día que ha viajado a más de cuarenta países y cuarenta y nueve estados para compartir el mensaje del Amor, la Unicidad y la Libertad. Es una demostración viva de que la paz es posible. Su comportamiento delicado y su clara e intransigente manera de expresarse han influido en muchas vidas por todo el mundo y son un regalo para todos.

El viaje de David supuso el estudio de muchos senderos que culminó en la aplicación práctica y profundamente comprometida de *Un curso de milagros*. David llegó a darse cuenta, gracias a innumerables milagros, de que podía “hacerse a un lado y dejar que Él le mostrase el camino” E-155. La Divina Providencia es una realidad práctica que David enseña y experimenta; es aceptar depender completamente de Dios y entregarse a confiar en el plan del Espíritu Santo.

Se te dará todo lo que necesites. Toda aparente dificultad simplemente se desvanecerá antes de que llegues a ella. No tienes que preocuparse por nada, sino, más bien, desentenderse de todo, salvo del único propósito que quieres alcanzar T-20.IV.8.

La vida de David sigue siendo una demostración viva de la Mente Despierta. Sus enseñanzas se han traducido a 13 idiomas y han llegado a los corazones y las mentes de millones de personas gracias al estilo íntimo de sus libros, audios y vídeos. Hay Centros dedicados exclusivamente a sus enseñanzas en los Estados Unidos, México, Europa, Australia y Canadá.

BIBLIOGRAFÍA

Un curso de milagros, UCDM y el Curso se utilizan como sinónimos en este libro.

Todas las citas de *Un curso de milagros* © 1996 se utilizan con el permiso por escrito concedido por la Foundation for Inner Peace, que es su editora y titular de los derechos de copyright. (PO Box 598, Mill Valley, CA 94942, USA - www.acim.org y info@acim.org)

El sistema para referenciar las citas de *Un curso de milagros* es el siguiente:

- T: Texto
- E: Libro de ejercicios
- M: Manual para el maestro

Ejemplo:

“Todo placer real procede de hacer la Voluntad de Dios” (T-1.VII.1:4).
T-1.VII.1:4 = Texto, Capítulo 1, Sección VII, Párrafo 1, Versículo 4

CONTENIDO

[Introducción](#)

[La dualidad: la división sujeto/objeto](#)

[Rastrear el origen](#)

[Creencias y suposiciones](#)

[La proyección da lugar a la percepción](#)

[Asociación y ordenación de los pensamientos-forma: dar significado a lo que no lo tiene](#)

[El concepto del yo](#)

[La paz es soltar la división sujeto/objeto](#)

[El instante santo: la renuncia a la creencia en el pasado y en el futuro](#)

[Ver el constructo como un constructo: el fin de la ordenación](#)

[El observador y el ser persona](#)

[Entrenamiento mental](#)

[¿Quién hace la pregunta y cuál es el problema?](#)

[¿Quién soy?](#)

[Soltar las maneras del mundo](#)

[Ver los senderos que no conducen a ninguna parte](#)

[La paz: ver el constructo como un constructo](#)

[Permítaseme reconocer que mis problemas se han resuelto](#)

[Confusión de identidad](#)

[Las relaciones falsas: los sustitutos del amor](#)

[Dinero y carencias: problemas para el constructo](#)

[El perdón: la renuncia voluntaria a todo constructo](#)

[La disposición a aprender de la relación real](#)

[La relación santa](#)

[Seguir el rastro a los disgustos](#)

[Las relaciones especiales](#)

[Ir más allá de las apariencias](#)

[Reinterpretar las apariencias](#)

[Sanar y observar la mente](#)

[Felicidad verdadera: la luz interior](#)

[La multiplicidad de imágenes y la mente engañada](#)

[El cuerpo como instrumento de comunicación](#)

[Los símbolos y la corrección de la percepción](#)

[El uso que el ego hace del cuerpo](#)

[La jerarquía de ilusiones: el juicio y la ordenación de los pensamientos](#)

[Llegar a la mente engañada por medio de símbolos](#)

[La imposibilidad del ataque y la ilusión de la enfermedad](#)

[La confusión de niveles](#)

[Los milagros y la revelación](#)

[Disolver el dios proyectado](#)

[No conserves nada](#)

[Creación y creatividad](#)

[¿Qué es la muerte?](#)

[La última ilusión: la creencia en la muerte](#)

[El significado de la resurrección](#)

[El entrenamiento mental y el Libro de ejercicios de UCDM](#)

[Observar la mente y la decisión a favor de la paz](#)

[La meta de Un curso de milagros](#)

[Lo interior y lo exterior son uno](#)

[Ver las cosas de manera diferente](#)

[La creencia en el sacrificio](#)

[Placer y dolor: ¿es un sacrificio abandonarlos?](#)

[El Espíritu Santo y la llamada a la alegría](#)

[La zona fronteriza del pensamiento](#)

[El pequeño obstáculo](#)

[La inminencia de la salvación](#)

[Nuevas ideas sobre el tiempo](#)

INTRODUCCIÓN

El diálogo que sigue profundiza en la aplicación práctica de la Lección 79 del Libro de ejercicios de *Un curso de milagros*. Los pensamientos, asuntos y preguntas concretos se siguen hacia dentro hasta llegar a ver que no existe ningún problema fuera de la mente. La salvación se lleva a cabo por medio de reconocer que sólo hay un problema y una solución.

Comenzamos el diálogo leyendo la lección completa:

Lección 79

Permítaseme reconocer el problema para que pueda ser resuelto.

No puedes resolver un problema a menos que sepas de qué se trata. Incluso si ya está resuelto, lo seguirás teniendo porque no reconocerás que ya se ha resuelto. Ésta es la situación del mundo. El problema de la separación, que es en realidad el único problema que hay, ya se ha resuelto. No obstante, la solución no se ha reconocido porque no se ha reconocido el problema.

En este mundo cada cual parece tener sus propios problemas. Mas todos ellos son el mismo problema, y se tiene que reconocer que son el mismo si es que se ha de aceptar la única solución que los resuelve a todos. Ahora bien, ¿quién puede darse cuenta de que un problema se ha resuelto si piensa que el problema es otra cosa? Aun si se le proporcionara la respuesta, no podría ver su relevancia.

Esta es la situación en la que te encuentras ahora. Dispones de la respuesta, pero todavía no estás seguro de cuál es el problema. Pareces enfrentarte a una larga serie de problemas, los cuales son todos diferentes entre sí, y cuando uno se resuelve, surge otro y luego otro. No parecen tener fin. En ningún momento te sientes completamente libre de problemas y en paz.

La tentación de considerar que los problemas son múltiples es la tentación de dejar el problema de la separación sin resolver. El mundo parece presentarte una multitud de problemas, y cada uno parece requerir una solución distinta. Esta percepción te coloca en una posición en la que tu manera de resolver problemas no puede sino ser inadecuada, haciendo así que el fracaso sea inevitable.

Nadie podría resolver todos los problemas que el mundo parece tener. Estos parecen manifestarse en tantos niveles, en formas tan variadas y con contenidos tan diversos, que crees enfrentarte a una situación imposible. Tal como los percibes, el desaliento y la depresión son inevitables. Algunos surgen inesperadamente, justo cuando creías haber resuelto los anteriores. Otros permanecen sin resolver bajo una nube de negación, y emergen de vez en cuando para atormentarte, mas sólo para volver a quedar ocultos pero aún sin resolver.

Toda esta complejidad no es más que un intento desesperado de no reconocer el problema y, por lo tanto, de no permitir que se resuelva. Si pudieses reconocer que, sea cual fuere la forma en que se manifieste, el único problema que tienes es el de la separación, aceptarías la respuesta, puesto que verías su relevancia. Si advirtieras el común denominador que subyace a todos los problemas a los que pareces enfrentarte, comprenderías que dispones de los medios para resolverlos todos. Y emplearías los medios porque habrías reconocido el problema.

En nuestras sesiones de práctica más largas de hoy preguntaremos cuál es el problema y cuál es su solución. No asumiremos que ya lo sabemos. Trataremos de liberar a nuestras mentes de

las innumerables clases de problemas que creemos tener. Trataremos de darnos cuenta de que solo tenemos un problema, el cual no hemos reconocido. Preguntaremos cuál es ese problema y esperaremos la respuesta. Ésta se nos dará. Luego preguntaremos cuál es su solución. Y ésta se nos dará también.

Los ejercicios de hoy serán fructíferos en la medida en que no insistas en querer definir el problema. Quizá no logres abandonar todas tus ideas preconcebidas, pero eso no es necesario. Lo único que es necesario es poner mínimamente en duda la realidad de tu versión de lo que son tus problemas. Estás tratando de darte cuenta de que al reconocer el problema se te da la respuesta, de manera que problema y respuesta puedan reconciliarse y tú puedas quedar en paz.

Las sesiones de práctica cortas de hoy no estarán regidas por el reloj, sino por la necesidad. Hoy verás muchos problemas, y cada uno de ellos parecerá requerir una solución distinta. Nuestros esfuerzos estarán encaminados al reconocimiento de que no hay más que un solo problema y una sola solución. Con este reconocimiento se resuelven todos los problemas. Con este reconocimiento arriba la paz.

No te dejes engañar hoy por la forma en que se manifiestan los problemas. Cada vez que parezca surgir alguna dificultad, di de inmediato:

Permítaseme reconocer este problema para que pueda ser resuelto.

Trata entonces de suspender todo juicio con respecto a lo que el problema es. A ser posible, cierra los ojos por un momento y pregunta cuál es el problema. Serás escuchado y se te responderá (E-79).

David: Este es un buen punto de partida. Podemos hablar de asuntos o problemas personales, como los sentimientos de enfado, odio o resentimiento. Tal vez pensemos que hay problemas médicos, como dolores, achaques, enfermedades y otros aparentes problemas corporales. Podemos también pensar en hablar en una escala más colectiva, por ejemplo asuntos sociales como el aborto, los derechos de los homosexuales, etcétera. Parece haber un amplio rango de problemas. Llevaremos de vuelta a la mente cada aparente problema para volver a definir cómo lo percibimos.

Para empezar, demos un vistazo a lo que es la mente y a cómo se distingue del mundo de nuestros sentidos, del mundo del cambio y la constante fluctuación. Tenemos la palabra “mente”, pero la mente no está contenida en el mundo. La mente no es análoga al cerebro. La mente es el principio activo del Espíritu. Es muy poderosa porque contiene el mecanismo de la toma de decisiones. Es abstracta. En el mundo no hay una metáfora ni una analogía que se ajusten a ella, porque la mente no está limitada. Todo lo que vemos en el mundo está de alguna manera limitado y fragmentado.

Podemos tomar cualquier asunto o pregunta en particular y trabajar con ellos usando el marco de referencia que acabamos de establecer. Veremos que no hay ningún problema fuera de la mente.

Participante: La semana pasada estaba en un ambiente mucho más ruidoso y activo de lo acostumbrado. Tengo la idea de que, para tener la experiencia interior de la tranquilidad, necesito estar en un ambiente externo tranquilo. Aún tengo la idea de que mi estado mental interno depende de condiciones externas como el nivel de ruido o de actividad que haya a mi alrededor.

David: Vale. Tú percibes el problema como un conflicto con el ambiente, percibes ciertas circunstancias indeseables como externas a ti. Cuando llevamos esto de vuelta a la metafísica del Curso, vemos que una de sus premisas básicas es que “no hay nada externo a ti” (T-18.VI.1). El mundo interior y el mundo exterior no son diferentes. De hecho son uno y lo mismo: son simultáneos. La creencia en que son

diferentes establece una situación o un conflicto: *sería mejor para mí estar en una situación diferente o en un lugar diferente*. Enseguida vemos la creencia en que estás *en* cierto ambiente.

LA DUALIDAD:

LA DIVISIÓN SUJETO/OBJETO

David: Cuando escuchamos las palabras que utilizamos, vemos que se las puede usar como indicios de lo que en realidad creemos. Antes que nada, la creencia en que uno está *en* un ambiente apunta a la creencia en que soy una persona que está en el mundo y es distinta del mundo. Existe la creencia en que soy una persona que puede actuar sobre el mundo y el mundo puede actuar sobre ella. Esto es la división sujeto/objeto. Tenemos el “yo” personal: yo soy un sujeto en el mundo y percibo el mundo subjetivamente. Tengo emociones; tengo gustos y aversiones; tengo capacidad de tomar decisiones como persona; creo que los demás tienen capacidad de tomar decisiones como personas. La división entre sujeto y objeto es la incomodidad que sientes en aquellas situaciones donde parece haber mucha actividad y ruido. El problema, tal como lo define el mundo, parece ser que si hubiera más tranquilidad podrías estar en paz.

Participante: Sí, mi mente estaría más tranquila que de la otra manera.

David: En este caso, tu estado mental depende del ambiente. Y llevándolo un paso más allá, como acabamos de hacer, el ambiente es algo que tú no eres. Hay un ambiente separado de ti que se ha objetivado. Por ejemplo, los niños con los que te estás quedando parecen formar parte del ambiente objetivado en el que te encuentras.

Participante: Ahí es donde entra la división entre lo interior y lo exterior en mi mente.

David: Es una división muy básica. Es la división sujeto/objeto; el sujeto es visto como si fueras tú –una persona– y el objeto puede ser otra persona o una cosa.

Participante: Todo se ve fuera de mí, fuera de lo que percibo como yo mismo.

David: Correcto, todo está fuera de lo que percibes como tú mismo. Hay una división y esta división está en la mente. Es una elección: es una forma de percibir elegida por la mente. Fusionar la división –no ver ninguna dualidad entre uno mismo y el mundo– puede parecer un gran salto. Puede parecer insondable, incluso imposible, como si no tuviera base ni conexión con la experiencia. El primer paso para superar esa división –o soltarla en la mente– es observar la dinámica del *por qué*. ¿Por qué hace la mente esa división? ¿De qué le sirve a la mente hacer la división sujeto/objeto?

Participante: Yo creo que la dualidad se proyecta para aliviar la tensión entre los sistemas de pensamiento en conflicto que la mente intenta mantener dentro de sí misma. La mente intenta arrojar fuera de sí misma uno de los sistemas de pensamiento en un intento de suavizar la tensión, hacerla más manejable y disminuir la confrontación. Así se establece la dualidad. Se la experimenta como si estuviera fuera en lugar de dentro de la mente, donde sería intolerable. Hay una especie de pseudo-creencia, o idea equivocada, de que ponerla fuera va a aliviar el conflicto mental.

David: Dices que es intolerable. ¿Puedes sentir en cada momento la fuerza de esa intolerabilidad? ¿Sientes su fuerza en la inclinación a definir el problema como si estuviera en el mundo? Esto es un indicador de que hay una cantidad tremenda de miedo detrás de esa inclinación, de que hay algo de lo que la mente se está escapando. El juego de proyectar la culpa y definir los problemas como si estuvieran en el mundo se perpetúa mediante esta insistencia en escapar.

Participante: ¿Hablas del miedo a Dios que hay en la mente, el miedo al castigo que cree merecer por creer que realmente nos separamos de Dios?

David: Sí, aunque pueda parecer muy abstracto. Es común que la gente diga que no está en contacto con eso; no ven que realmente tienen miedo a Dios, o al amor. Pero el problema del que hablaste puede

expresarse así: *no estoy en paz, y podría estar en paz si algo fuera diferente en el ambiente*. Es un buen ejemplo del núcleo de lo que ocurre en este mundo como defensa contra hacer la conexión metafísica de llegar a saber que *sólo hay un problema y una solución*. Esta defensa está en lo más profundo y es muy persistente. Continuará repitiéndose hasta que podamos ver realmente lo que está pasando. Siempre que surja una situación que quieres que sea diferente de como es, sencillamente recuerda que estás teniendo un problema de percepción.

Participante: Recuerdo haber pensado que podría ser una oportunidad estupenda para aprender a estar tranquilo sin que me importe lo activo y ruidoso que sea el ambiente. Sé que existe una manera de estar en paz *independientemente* del entorno; pero sin tener la experiencia de sentirlo, se queda en hablar por hablar.

David: Vale. Tomemos esa idea de experimentar como opuesto a hablar; veámosla en el contexto de este encuentro santo de ahora mismo. ¿Hay situaciones o problemas no resueltos, pensamientos incómodos con los que estés en contacto ahora mismo?

RASTREAR EL ORIGEN

Participante: Bueno, me cohibe que esta conversación se esté grabando. Quiero desentenderme de ello por completo y estar sólo en el diálogo contigo, pero estoy cohibido.

David: Exploremos eso. Tienes un sentimiento de incomodidad porque la grabadora está encendida. Si penetras en eso, ¿a qué se debe la incomodidad?

Participante: Normalmente, cuando estamos dialogando, pienso sobre todo en el tema del que hablamos. Noto que, con el micrófono funcionando, no estoy tan atento a lo que nos decimos el uno al otro.

David: Si miramos eso con la lente de la división sujeto/objeto de la que estamos hablando, vemos la creencia en que yo soy una persona y tú eres una persona. En el pasado tuvimos diálogos que parecieron muy centrados, pero ahora el micrófono y el equipo de grabación están haciendo que sea diferente.

Participante: Obviamente, algo pasa en mi mente para que yo crea que es diferente.

David: La división sujeto/objeto se manifiesta de muchas maneras sutiles, en el sentido de que estamos hablando de creencias. Tú *crees* de verdad que es diferente. Crees que ahora se ha añadido un factor nuevo. La atención se distrae por esa dinámica, se aleja de nuestra intención de venir aquí a profundizar. ¿Hay algo más en el sentimiento de estar cohibido? ¿Hay censura de lo que dices cuando se está grabando?

Participante: Soy consciente de que sería útil hablar lo más claro posible. Supongo que intento estar más atento a una especie de censura de lo que digo y de cómo lo digo.

CREENCIAS Y SUPOSICIONES

David: No somos conscientes de todo lo que creemos. Está en marcha un sistema de creencias con muchas suposiciones y premisas vinculadas a él. Podemos usar este diálogo para explorar tu sistema de creencias, como algo a lo que puedes volver para oírte a ti mismo. Puedes usarlo como un espejo, para ver cosas de ti mismo de las que no te dabas cuenta, para profundizar en tu consciencia. En ese sentido puedes pensar en él como otra herramienta.

Participante: Noto que pensar que voy ser la única persona que va a oír esta grabación me parece diferente de pensar que se la va a compartir con otras personas.

David: Ese es un buen tema que penetra en la división sujeto/objeto y el concepto del yo. Es lo mismo que decir que hay un mundo exterior a tu mente, separado de la persona que crees ser. Tu identidad está ligada a personas a las que llamas amigos y conocidos. El pensamiento que te cohibe es: *otras personas pueden oír esto, ¿qué van a pensar de mí?, ¿serán adecuadas mis palabras?* Es como intentar estar a la altura de un modelo o dar una imagen de ser de cierta manera; puede ser una imagen espiritual o cualquier otra imagen, cómo quieres que te vea la gente. Eso también necesita cuestionarse.

Participante: Creo que todas mis ideas sobre editar entran en juego. Creo que hay maneras de decir las cosas que son mucho más útiles que otras. Estoy editándome mentalmente a mí mismo mientras hablo, pensando que quizá así sea más útil.

David: Observar las palabras y el comportamiento supone esfuerzo. Todo el objeto de nuestra discusión es volver continuamente a traerlo a la mente, para hacer contacto con el sistema de pensamiento invertido y distorsionado que se basa en el miedo. No importa cuáles sean las conductas ni las palabras; queremos tener una conexión mental en la que podamos empezar a observar las ideas y creencias. Eso es lo que estamos haciendo. La división sujeto/objeto es muy profunda. Oculta muchas cosas. Queremos comenzar a verlo: ser conscientes, por ejemplo, de la objetivación del equipo de grabación o de la situación.

Participante: Entonces, cuando dices objetivar, ¿quieres decir que yo estoy haciendo que esté separado de mí?

David: Sí, en cuanto hay un sujeto y un objeto, la mente tiene que inventar una razón para tener miedo. Tiene que proteger al pequeño yo, al “mí mismo” que veo separado del mundo. Ve el mundo como si estuviera cercándola, debilitándola. Por ejemplo, usando el ejemplo de compartir la grabación, el miedo a que las personas puedan hacer juicios demuestra la división sujeto/objeto. En cuanto creo que existe algo fuera de mí, tengo que activar inmediatamente una actitud defensiva para proteger a este pequeño yo que está separado de todo lo demás.

LA PROYECCIÓN DA LUGAR A LA PERCEPCIÓN

Participante: Entonces, ¿cómo lo miro? ¿Qué actitud tengo que tener para no objetivar?

David: Es la intención, la voluntad de dar un paso atrás en la mente y comenzar a captar que todo lo que percibo con mis sentidos son simplemente pensamientos de mi propia mente. *Son sólo pensamientos de mi propia mente.*

Participante: ¿Pensamientos falsos?

David: Sí, pensamientos irreales, pensamientos que no son inmutables ni eternos. Son proyecciones, ideas de mi propia mente que yo he proyectado. Ver esto empieza a darte la sensación de que hay un “yo” que es distinto y completo, capaz de observar los pensamientos sin creer en ellos.

Participante: Entonces, ¿sólo hacen falta la intención y la disposición de ver así?

David: Sí, la disposición a no ordenar. Hagamos asociación libre de ideas, por ejemplo: *mañana, sillas, micrófono, mujer, sofá, luz del sol.* He verbalizado una corriente de pensamientos. Ahora queremos tener la sensación de un observador, de algo que es capaz de observar esos pensamientos sin ordenarlos ni buscarles significado.

Por ejemplo, *mujer: sentada en una silla, hablando por el micrófono, mirando fuera a la luz del sol.* Todos esos pensamientos tienen un punto de referencia, la idea de “mujer”. La mujer es el sujeto, la persona que tiene unos ojos capaces de mirar el micrófono, las sillas y el sol. Tenemos una división sujeto/objeto como lo opuesto a que todo, incluida la mujer, sea sólo una corriente de pensamientos en la mente, sin ninguna conexión ni asociación. En realidad, es imposible enlazar ni asociar pensamientos falsos, pero eso es lo que la mente engañada intenta hacer. Intenta asociar pensamientos-forma y elabora significados basados en esos pensamientos-forma. Así fue como se fabricaron las combinaciones de los pensamientos-forma del mundo: la proyección da lugar a la percepción.

ASOCIACIÓN Y ORDENACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS-FORMA:

DARLE SIGNIFICADO A LO QUE NO LO TIENE

Participante: Llegaste desde enumerar “sofá”, “la luz del sol” y “micrófono” hasta “la mujer sentada en la silla, hablando por el micrófono y mirando hacia fuera por la ventana”. ¿Fue solo para decir que se intenta hacer alguna combinación de los componentes individuales? ¿Es eso lo que la mente intenta hacer?, ¿tomar los pensamientos-forma que están aislados, asociarlos y luego otorgarles algún tipo de significado o interpretación?

David: Sí, y es falso. La mente puede intentar hacerlo, pero sigue dormida. Está intentando hacer lo que no se puede hacer.

Participante: Porque son pensamientos-forma individuales y aislados. ¿Es eso lo que estás diciendo?

David: No tienen significado en sí ni por sí mismos.

Participante: Parece que sólo llegan a adquirir significado en combinación con otros pensamientos-forma.

David: Cuando piensas en una silla, hay inmediatamente todo tipo de asociaciones. Se puede decir que las sillas están hechas para que los cuerpos se sienten en ellas, o que hay diferentes tipos de sillas de distintos pesos. Por ejemplo, cuando vas de excursión, te llevas un taburete plegable en vez de una silla reclinable, que sería demasiado pesada. El ego –la mente engañada– funciona asociando todo tipo de significados a todo lo que hay en el mundo. Cada pensamiento-forma está asociado con todo tipo de pensamientos-forma.

Participante: ¿Estás diciéndonos que vamos hacia soltar todas esas asociaciones?

David: Sí, soltar *todas* esas asociaciones porque todas ellas son muy relativas.

Participante: Y variables, porque tus asociaciones son diferentes de las mías.

David: Un niño puede haber crecido jugando al béisbol en las Ligas Infantiles y tener predilección por un bate de madera con el que jugó muchos años. El mismo tipo de bate pudo haber sido usado en una casa en una situación de abusos en la que el padre soltaba diatribas y golpeaba cosas con él. Rompió el televisor o le pegó a alguien con él. Entonces el bate tiene diferentes asociaciones para el niño que vivió con su padre en esa casa y para el otro niño que acaricia los recuerdos del olor de la madera del bate y del sonido al batear un jonrón. Lo que importa es que *todas* son asociaciones que se hacen, todas son irreales.

Participante: ¿Se debe a eso la intención de soltar cualquier tipo de asociación de la clase que sea? Ahora mismo es inconcebible para mi mente lo que podría pasar si yo soltara todas mis asociaciones. Quiero decir que sólo pensar en ello lo hace parecer un caos inmenso, inestable, desorientador y desconcertante.

David: La mente engañada percibe dentro el caos, dicho de otra manera, dos sistemas de pensamiento sin un solo punto de encuentro. Hay una división espeluznante y esa división se proyecta fuera. Ordenar los pensamientos-forma es el intento de la mente de encontrar orden y cordura en medio de ese horror. Pero al asociar los pensamientos-forma y atribuirles significado, la mente construye su propia versión de la realidad basada en esas asociaciones. Esto oculta de la mente la luz que ve la igualdad de todo. La ordenación y asociación de los pensamientos-forma oscurece la igualdad de los pensamientos-forma. Independientemente de lo que sean los pensamientos-forma, en todo momento se les puede dar un significado, o Propósito, que es completamente fresco y nuevo. No tiene nada que ver con la asociación de los pensamientos-forma. No tiene nada que ver con los significados relativos que se les haya atribuido.

Cuando nos unimos, hay una intensidad –un propósito que puede tomar el control– que sustituye a la timidez que censura las palabras o está consciente de la distracción del micrófono. O, como en el ejemplo de los niños de la casa donde te hospedas, puede haber una intención, un propósito, que puede tomar el control y es fresco y nuevo. La atención de la mente se centra, se vuelve tan firme que estén o no los niños corriendo alrededor el ruido se desvanece. La mente es capaz de enfocar su atención en un propósito distinto. Es como hablar con alguien en medio de una multitud: uno puede enfocar su atención en la persona con la que uno está hablando y quitarla de todo el ruido de fondo.

Participante: Parece que lo primero que hay que hacer antes de comenzar con cualquier cosa es estar muy centrado, y tener la intención de que eso sea todo lo que hay. Yo *he* experimentado lo poderoso que es que, cuando mi intención y propósito son fuertes, todo lo demás simplemente se desvanece. Se desvanece o viene a unirse, como uno quiera verlo. Eso es todo lo que hay –esa única intención– y todo está ahí para apoyarla. Nada puede quitarle valor.

David: Para que haya conflicto tiene que haber oposición a algo. Puede verse la libertad que hay en la idea de superar la división sujeto/objeto. Si la mente sabe mantenerse en esa única intención, y no distraerse ni permitir que su atención vuelva a la divagación de *yo soy un sujeto y esto es el objeto* o *esta es la situación en la que parece que estoy*; si puedes mantenerte desapegado de todos esos pensamientos-forma el propósito, o intención, se puede sostener en la mente.

Todas las metas, todas las expectativas, todo aquello por lo que uno se esfuerza y todos los significados que se le atribuyen al mundo brotan de la división sujeto/objeto.

Participante: ¿Es esto sólo otra manera de referirse al concepto del yo?

David: Sí.

EL CONCEPTO DEL YO

Participante: Entonces se podría decir que el concepto del yo se vuelve el marco de referencia de todo lo que se percibe.

David: Sí. El concepto del yo es un constructo –o elaboración– de estos pensamientos-forma asociados. Me percibo a mí mismo como una persona. ¿Dónde estoy? Soy una persona en esta sala de estar, en una ciudad en particular, en un país en particular de este planeta en particular, etcétera. El constructo también incluye atribuir significados a “soy un cuerpo” tales como hombre/mujer, antecedentes de educación, estatus social, qué idioma hablo, si soy multilingüe/bilingüe y así sucesivamente. Hay montones de significados de los pensamiento-forma particulares estructurados de manera específica para que este pequeño yo parezca ser único y diferente de cualquier otra forma que se percibe.

Participante: La configuración particular parece definir “mi” ser como diferente y separado de “tu” ser.

David: Es ahí donde puede surgir el conflicto. Si yo percibo “mi” yo como separado o diferente de “tu” yo, y “mi” yo es importante en áreas donde nuestras configuraciones del mundo y de nuestros “yos” son diferentes una de otra, entonces tenemos diferencias de opinión. Hemos establecido una situación en la que hay competencia entre nosotros: algo por lo que pelear, algo que demostrar o algo sobre lo que tener la razón. En cuanto se acepta esto como intención, la sensación de conexión y de unicidad está inmediatamente obstruida en la consciencia.

Desde este punto de vista, ¿ves lo importante que es volver a la mente, lejos de esos constructos, y soltarlos? Si cada uno tiene un constructo de sí mismo diferente y las diferencias se acentúan, ¿cómo va a ser posible la paz? Existe la sensación de que si siempre cedo a la forma en que tú lo ves, no va a quedar nada de mí. Naturalmente esto conduce a hacer concesiones: *yo cedo en esto y tú cedes en eso, intentemos encontrar un punto medio*. Desde el punto de vista del constructo, se ha debilitado el concepto del yo porque se ha cedido y se han hecho concesiones.

Participante: Y normalmente se cede porque se percibe que se puede ganar más de lo que se pierde.

David: Todo en el sentido perceptual, además. Se puede decir que en cualquier tipo de matrimonio o de colaboración se comparten recursos materiales, habilidades y objetos de manera que uno tiene más de lo que tenía antes. Pero estamos de vuelta a la idea de los pensamientos-forma-asociaciones. Todos los pensamientos-forma-asociaciones son proyecciones. Literalmente, la mente sólo está íntegra y completa en el estado en el que no proyecta y sólo piensa los pensamientos que Dios creó. No tiene pensamientos separados de Dios, que es pura abstracción. Dios no asocia pensamientos-forma.

LA PAZ ES SOLTAR LA DIVISIÓN SUJETO/OBJETO

David: Esto llega de verdad al núcleo de cualquier problema percibido en el mundo. Si estoy intentando lograr algo en el mundo, todas mis expectativas surgen de una configuración de pensamientos-forma. Todas las asociaciones son un intento de mantener la división sujeto/objeto, la idea de que soy distinto y estoy separado. Una vez que comienzas a ver la futilidad de eso, puedes empezar a des-identificarte de los pensamientos-forma y los constructos. Puedes comenzar a soltar eso sin sentir que todo va a ser un caos porque cuando se suelta la separación sujeto/objeto todo, de hecho, es paz.

Participante: Antes me di cuenta de que cuando estaba diciendo que es imposible soltar todas las asociaciones de pensamientos-forma, estaba pensando en términos de todo o nada. Ya sabes, de limpieza total. Nunca va a ser así, va a ser lo que la mente sea capaz soltar en cada momento dado. No tengo que temer que vaya a tener que soltar en un instante todas y cada una de las asociaciones. Podría, en última instancia, pero mi experiencia es que soy capaz de soltar poco a poco.

David: El miedo surge de los indicios de que todo *podría* soltarse en un instante. Cuando la mente está apegada a los pensamientos-forma-asociaciones y a ser persona –esta importante persona a la que llama “yo”– esto parece saltar al vacío. *¿Qué va a pasar conmigo? Si no soy quien creo que soy, si no soy esta persona en este mundo ¿quién voy a ser?* Eso da miedo. La idea de que puedo hacerlo paso a paso es una proyección de la mente debida a ese miedo. Va a proyectar la transformación en el tiempo.

Participante: Esto es porque cree que es más suave que un barrido abrupto y total.

David: Sí, pero eso se puede usar como una metáfora para la mente: puedo observar y medir por medio de mis sentimientos. Cuando comienzo a descentrarme, lo puedo usar como una señal para prestar atención, para entrenar la mente. Mientras tanto, está la consciencia de que sólo hace falta un instante, una consciencia vaga de que es todo o nada: que se puede soltar en *cualquier* instante. Eso es temible para la mente separada, pero cuando la mente empieza a acoger esa idea como una realidad, le da la bienvenida con alegría.

Uno podría pensar: *¡vaya! está bien tener algo de tiempo para dejar de pensar esto de manera gradual, porque parece tan enorme que voy a tener que deshacerlo poco a poco.* Desde otra perspectiva, el Espíritu Santo se nos dio como la respuesta inmediata a la separación. Dios no te tortura en una cámara de tiempo por la que tienes que pasar antes de que puedas aceptar por fin la respuesta. La respuesta ya está dada.

Participante: Entonces la idea de que puede ser gradual ¿es sólo otro constructo de la mente?

David: Sí, uno que implica tiempo; y el tiempo implica intervalos que no existen en la realidad.

EL INSTANTE SANTO:

LA RENUNCIA A LA CREENCIA EN EL PASADO Y EN EL FUTURO

Participante: Pero, ¿es un constructo útil?

David: Su utilidad depende del uso que se le dé. Siempre tenemos que considerar la idea del propósito. Si el tiempo se entrega al propósito del Espíritu Santo, entonces es útil. Ya no se ve como una trampa ni algo de lo que hay que escapar, como *no puedo esperar a que esto termine*. El tiempo se utiliza, ha sido entregado a los maestros de Dios: está en sus manos y puede ser usado por sus mentes. Esto lleva a la idea de ahorrar o de colapsar el tiempo; se le ha dado una connotación de ser útil. Se trata de este instante. *¿Cómo te sientes ahora mismo?*

Es útil mantenerse centrado en *¿cómo me siento ahora mismo?* El Presente es el aspecto del tiempo que roza la Eternidad. Pero cuando el tiempo se utiliza para mantener la separación –con la visión lineal de pasado, presente y futuro como continuidad– entonces no es útil. En esa visión se le otorga al pasado y al futuro una sensación de realidad, de existir realmente. Mirando al pasado siempre se puede encontrar una razón para sentirse culpable y siempre se puede encontrar algo de qué preocuparse si se cree en el futuro.

Participante: Siempre buscando que algo sea diferente de como es.

David: El futuro, igual que el pasado, es una defensa contra el instante santo: el instante santo es que *¡todo es perfecto ahora mismo!* En esa idea hay mucho descanso, mucha quietud y satisfacción. Cuando la mente capta esa idea y se centra en ella, suelta todos los esfuerzos. Los pensamientos-forma-asociaciones de los que hemos estado hablando son siempre asociaciones del pasado. Se pueden proyectar al futuro, pero en ese sentido el pasado y el futuro forman parte de las asociaciones de pensamientos-forma. Las asociaciones de pensamientos-forma –un concepto del yo o un constructo– son necesarias para que el pasado o el futuro puedan significar algo; son, literalmente, una y la misma cosa.

Participante: Entonces, ¿con el deshacimiento del concepto del yo se deshace también todo el concepto de tiempo lineal?

David: Podemos verlo usando tu ejemplo. Tú dijiste que el que solo tú escuches la grabación parece distinto de que otros la escuchen. Claramente estamos hablando de un constructo futuro, en el que no sólo hay un yo separado de los demás (la división sujeto/objeto), sino que además se ha proyectado al futuro, a cómo va o no va a usarse esta grabación. Dijiste que había cierta incomodidad con eso. Ése es un pensamiento proyectado, un pensamiento del concepto del yo. Es un pensamiento sobre una asociación con lo que *podría* ocurrir. Se hicieron dos constructos diferentes: en el primero sólo estás tú, el pequeño tú, escuchando la grabación quizá en la privacidad de tu propia casa. Puedes ver que es un constructo. La alternativa sería que la grabación se pase a otros para que la escuchen, y ese es otro constructo.

VER EL CONSTRUCTO COMO UN CONSTRUCTO:

EL FIN DE LA ORDENACIÓN

David: Estamos hablando de ordenar los pensamientos. Como ejemplo, tenemos aquí dos constructos diferentes, uno de los cuales parece más favorable que el otro. Cuando hay ordenación, el constructo no se reconoce como un constructo. Literalmente, escapar de todos los conceptos y constructos es sumergirse en la mente por debajo de ellos; no para ordenar ni configurar pensamientos-forma, sino para reconocerlos y retroceder a un lugar desde donde se puede ver un panorama más amplio. El panorama más amplio que se puede imaginar es un constructo del cosmos visto como una trama completa, sin orden alguno.

Participante: ¿Deja así de ser un constructo? ¿Es sólo la ordenación –ver partes fragmentadas separadas unas de otras– lo que hace del constructo lo que es, y una vez que se elimina la ordenación ya no es un constructo?

David: Creo que sería más exacto decir que entonces se le *ve* como un constructo. Pero parece real mientras hay ordenación. Parece como si yo realmente fuera una persona en el mundo. Tengo una familia y un trabajo. Tengo posesiones. Tengo, digamos, dos autos: uno, un Plymouth del 1968 y otro, un Camaro del 1992. Tal vez valoro más uno que otro. Es esta valoración –la ordenación de los pensamientos-forma en el constructo– lo que oscurece el hecho de que es sólo un constructo. La ordenación, obviamente, también mantiene la división sujeto/objeto. La separación está implícita. Está la idea de que yo soy una persona, y luego viene este inmenso mundo/universo/cosmos. Aquí está en marcha la vieja división *individuo contra sociedad*, o *individuo contra universo*. Se le ha dado mucha importancia a este ser persona.

Participante: Mi mente sigue intentando encontrar maneras de entender la división sujeto/objeto, porque me doy cuenta de que incluso estas palabras me parecen muy abstractas. Me ayuda pensar en términos del concepto del yo. ¿Hay otras formas de hablar de esto, con otras palabras?

David: Es muy profundo. Por ejemplo: el método científico de identificar un problema, recoger datos y realizar un experimento supone el sujeto/objeto, el observador y lo observado. La observación forma parte del método científico. Observar con el cuerpo, usando un microscopio, un telescopio o a simple vista, implica un sujeto, que es el observador, y un objeto, que es lo observado.

EL OBSERVADOR Y EL SER PERSONA

Participante: ¿Cómo se relaciona esto con observar la mente y *querer* tener el papel de observador?

David: El Observador con mayúscula, es la Mente. La Mente es capaz de observar los pensamientos como lo opuesto a sujeto/objeto –o a observador/observado– cuando hablamos de ser persona. El observador del observador/observado es el observador con minúscula. Es una persona, un mirón, un científico observando cierto fenómeno o un ama de casa observando y vigilando a sus hijos. Implica la creencia en ser persona. Si existe la creencia en ser persona, aún estamos en el observador con minúscula.

Pero la mente puede entrenarse para ver pasar *todos* los pensamientos –toda la corriente de pensamientos– sin la suposición de ser persona. La mente puede entrenarse para dar un paso atrás y ver el gran panorama, para ver que las creencias en rasgos de la personalidad, tales como *soy tímido, soy agresivo, soy hermosa o guapa según las normas del mundo, soy bueno en matemáticas, no soy tan bueno para el béisbol*, etcétera, son todos pensamientos de la mente. Puede dar un paso atrás y meramente observar toda la corriente de pensamientos.

Participante: Y eso implica identificarse con el Ser con mayúscula, mientras que el otro sería el ser con minúscula.

David: Al principio esto puede parecer muy difícil; la mente puede tener la idea de que no hay ningún Observador con mayúscula. La mente podría pensar *sólo hay todos estos pensamientos; mi mente está loca*, o podría pensar *no sé observar*. Aquí es donde entra la práctica. Des-identificarse requiere práctica porque la mente cree que *es* esos pensamientos.

Participante: Entonces, ¿cómo lo practicas? Quiero decir, ¿cómo se le podría explicar a alguien cómo se practica esto?

ENTRENAMIENTO MENTAL

David: Al principio normalmente es tan sencillo como sentarse, cerrar los ojos e intentar asirse, para enfocar la atención, a ideas particulares del Curso, como la lección del día. A esta altura la mente no está entrenada. Divaga, brinca de un lado a otro; está agitada. Si alguien empieza a mirar en serio su mente no entrenada, ve un estado muy caótico y frenético. En las etapas iniciales es bueno tener una idea particular para el día, como una del Curso. En otras tradiciones se les llama mantras o afirmaciones.

Participante: Algo para volver a enfocar la mente cuando notas que está divagando.

David: Esas son las etapas iniciales. Practicar así puede llevar bastante tiempo, pero la perseverancia trae la sensación de calmarse y establecerse en la Quietud. No es que la etapa caótica no vaya a parecer regresar, pero al principio las palabras y los mantras son muy útiles. Cuando uno continúa, tiene cada vez más la sensación de que ésta no es una actividad aparte que requiere, por ejemplo, los ojos cerrados o el cuerpo en cierto lugar y en una postura determinada.

Participante: Entonces, ¿ya no es tomar tiempo para sentarse a hacer un ejercicio en particular? Es más continuo.

David: La mente se vuelve más consciente de que el mundo interior de los pensamientos y el mundo exterior de las imágenes proyectadas no son diferentes. Conforme la mente comienza a ver eso, la idea de meditar encontrando un sitio donde no se te moleste para cerrar los ojos comienza a desvanecerse, porque sabes que eso también es un pensamiento-forma. Es más bien como viajar en una alfombra mágica o un fluir del ser, fluir río abajo, balanceándote transportado por un fluir de la mente desde el que puedes observar. No sientes apego a las cosas, ni a los resultados ni a que la forma sea de una manera particular.

La paz mental como meta es una meta abstracta. No es una meta cuantificable. La paz mental no se puede medir ni describir. La mente todavía intentará hacer y decir cosas como *estoy más en paz cuando camino por el parque que cuando conduzco por la ciudad, o estoy más en paz cuando medito que cuando estoy en casa de mis padres*. Aún quiere hacer categorías. En última instancia, tiene que haber una completa des-identificación de cómo se despliega el guión del mundo.

Esto no significa retirarse del mundo en el sentido de intentar correr a esconderse. Para algunos suena a aburrido y difícil comprender siquiera cómo podría uno vivir sin ordenar los pensamientos, hacer juicios y esforzarse. Pero realmente, en última instancia, se trata de dar un paso atrás de los pensamientos-forma de la mente. No depende de lo que el cuerpo esté o no haciendo, porque el cuerpo es un pensamiento-forma. Ahora estamos hablando desde otro nivel.

Participante: Que no tiene nada que ver con la forma.

David: Correcto.

Participante: Estamos hablando del nivel estrictamente mental. La forma, como siempre, se va a deducir del contenido de la mente.

David: La forma *se ve* como un constructo. Cuando los pensamientos-forma se ordenan, parecen reales; *soy una persona real en un mundo real, con problemas reales*. Pero cuando estás observando tu mente como el Observador con mayúscula, la observación es a través del Tú con mayúscula, que es el Ser-testigo con mayúscula; el mundo y el cosmos entero se ven como constructos.

Participante: Y sólo viendo el constructo como real se pueden hacer preguntas como *¿qué hago, y si busco empleo?, y si lo que sea?* Esas preguntas se basan en la creencia en que el constructo es real.

¿QUIÉN HACE LA PREGUNTA Y CUÁL ES EL PROBLEMA?

David: El constructo es el que pregunta.

Participante: Sí, eso estoy viendo.

David: El pequeño yo es el que se preocupa por un empleo, los asuntos familiares, la pena de muerte o incluso por el que dice *yo soy esta pequeña persona completamente fastidiada y no lo tengo bien montado como fulano y mengano!* Para hacer comparaciones hace falta la división sujeto/objeto. La ordenación está implícita en la comparación; el constructo es el que pregunta. Y esas preguntas no son verdaderas preguntas; son afirmaciones. Cuando dices *tengo un problema con mi jefe* o *tengo un problema con mi hija*, realmente es el constructo el que pregunta. *¿Qué pasa con mi relación? ¿Qué pasa con mi vida?* Es el constructo el que pregunta, podría decirse que el constructo declara que es un constructo. Esto es porque no se ve al constructo como un constructo. Esto nos lleva a hacer el círculo completo para definir el problema. Aunque el problema ya esté resuelto, si uno no es capaz de ver cuál es el problema, ¿cómo puede saber que ya está resuelto?

Participante: Parece que una vez que somos capaces de ver cuál es el problema, lo que parecía ser el problema ya no parece un problema. No existe ningún problema.

David: Eso es un hecho. No existe ningún problema.

Participante: Porque todo problema que se percibe es la creencia en la separación y la separación no existe. ¿Es eso lo que estás diciendo?

David: Sí.

Participante: Así que no hay ningún problema; sólo hay *aparentes* problemas.

David: Una vez que el constructo se ve como un constructo, la división está sanada porque ya no hay división sujeto/objeto. El problema se ha visto como un problema en la mente. La división estaba en la mente, una vez que se la ha abandonado –una vez que se ha visto que no era un hecho– el problema no existe. La idea clave con la que empezamos es que primero tienes que ver que el problema está en la mente. Una vez que se reconoce que la división está en la mente –y no fuera en el mundo– no existe ningún problema.

Participante: Entonces, ¿por qué no parece fácil hacerlo? Supongo que porque la mente no quiere ver que el problema no está fuera en el mundo, no quiere ver que está aquí mismo en la mente.

¿QUIÉN SOY?

David: Si no parece fácil, tiene que haber interés en ese constructo y esas asociaciones de pensamientos-forma. ¿Por qué hay tanto interés en esto? Hay interés porque hay miedo. Hay miedo a que si dejo de ordenar mis pensamientos, si abandono el constructo de quién creo que soy como persona y abandono todos mis significados, asociaciones y conclusiones, habrá una pérdida y eso sería espeluznante. De alguna manera el constructo me sirve. Para mí tiene valor y entonces, ¿por qué iba yo a dar un paso atrás a la mente para ver un panorama más amplio? ¿Por qué voy a querer cuestionar el constructo si aún creo que me sirve?

Participante: No habría ninguna motivación. No tiene caso arreglar lo que no está roto.

David: Todo esto podría parecer demasiado abstracto, así que enfoquémoslo desde el nivel de los sentimientos. ¿Sientes una paz completa y estable en tu vida, o es como un viaje en la montaña rusa? ¿Tienes emociones fluctuantes en las que a veces te sientes en paz y alegre y otras molesto, irritable, culpable, celoso y atemorizado? ¿Puedes mirar tu vida sinceramente y reconocer que no te sientes en un estado de paz constante, consistente y estable? Si no es así, quizá hay algo que necesitas mirar. ¿O prefieres limitarte a minimizar los demonios, manejar la neurosis y continuar en un estado general de infelicidad?

Participante: En lugar de un estado de abatimiento excepcional.

David: Estamos llegando al sitio desde donde podemos comenzar a ver, de manera realista, la esperanza de terminar completamente con toda sensación de disgusto, desorden y caos. ¡Es una propuesta extraordinaria! Hacerlo requiere cuestionar los constructos. Requiere que la mente suelte esas asociaciones de pensamientos-forma.

Participante: Y no puedes soltarlas salvo que veas que están ahí.

David: Correcto. Y no puedes ver que están ahí si crees que *eres* eso, que eres el constructo.

Participante: Entonces, ¿el diálogo ayuda a descubrir, revelar y exhibir el constructo?

David: Ayuda a que la mente vea: *¡vaya!, creía que eso era yo, pero yo no soy eso*. Ayuda a que la mente de un paso atrás y se des-identifique de lo que creía ser. Y hay una alegría inmensa en eso. La mente se libera del esfuerzo y del estrés. Aferrándose al constructo y las asociaciones de pensamientos-forma, la mente estaba negándose a sí misma su estado natural abstracto, su estado de libertad. Al ser capaz de dar un paso atrás y des-identificarse del constructo falso, la mente se ha liberado a su estado natural; tiene una sensación estable de paz y de alegría.

Participante: Hace falta un montón de energía para mantener una idea de mi “yo” que no es mi Ser. Veo lo liberador que es soltar sencillamente toda la basura que me he añadido a mí mismo.

SOLTAR LAS MANERAS DEL MUNDO

David: En las primeras etapas es alarmante porque parece que sueltas las maneras del mundo. El mundo enseña “más grande”, “mejor”, “más rápido”, “más”. El ascenso social, por ejemplo, es una creencia o meta generalizada, igual que la competición.

Participante: Es alarmante pensar en abandonar las maneras practicables del mundo que se han vuelto tan familiares.

David: Esto nos lleva de vuelta a la sensación de seguridad. La mente ha colocado su identidad en los constructos; desde su perspectiva parece absurdo abandonar la ambición. El constructo dice que te vas a morir. Desde dentro del sistema de creencias del concepto del yo –de la escasez– dejar de esforzarse, luchar y todo lo que eso conlleva significa que el supuesto mundo exterior –que en sí mismo es un constructo– te va a devorar.

Participante: Sí, se nos ha enseñado que sólo puedes conseguir tu parte y mantener la ventaja en el juego con la cabeza por encima del agua, poniéndote metas y yendo a por ellas, trabajando mucho. Lo que estás diciendo es que cuando sueltas el constructo del concepto del yo, también sueltas toda esa clase de metas. De hecho, sustituyes esas metas por la única meta, que es estar en paz.

David: Una meta unificada de paz. No estamos diciendo que dejar a un lado el concepto del yo es un proceso sin meta. Tiene una meta abstracta: ¡la paz mental! No existe ningún pensamiento-forma asociado a esta meta. A la mente condicionada a perseguir metas concretas que son deseables a los ojos del mundo esta meta le puede parecer muy ambigua y abstracta. Pero esto es, en efecto, de lo que se trata: las metas del mundo se dejan a un lado por la meta única de la paz.

Participante: ¿Quieres hablar de tu experiencia al hacerlo?

David: Bueno, hubo muchas dudas a lo largo del camino pero ha sido una experiencia de sentirme impulsado a dar un paso atrás, otro paso atrás y paso atrás más en mi mente.

VER LOS SENDEROS QUE NO CONDUCCEN A NINGUNA PARTE

Participante: ¿Qué te impulsó?

David: No fue nada exterior; fue una llamada desde la profundidad interior que me recordaba que hay algo más que todo esto. Había una sensación de desilusión tras haber buscado muchas cosas exteriores que creía que darían significado a mi vida, pero no lo hicieron. Una metáfora de esto es imaginarte un montón de ruedas, como en los relojes antiguos. Son de todos los tamaños, y hay ruedas dentro de ruedas que están dentro de otras ruedas. Hay un dar un paso atrás, salir dando un salto, de todo ello y darte cuenta de que estabas *en* una rueda, persiguiendo algo muy circular, pero que no te llevaba donde creías; sólo seguías dando vueltas y más vueltas. Di un paso atrás y vi las ruedas, vi que sólo estaba dando vueltas y vueltas en una rueda u otra y que no había ninguna satisfacción en nada de eso.

Profundicé en contemplar lo que parecía que estaba persiguiendo, ya fueran posesiones, relaciones de un tipo concreto, una carrera profesional, cierto clima o asociarme con cierto tipo de personas, sintiéndome más valioso o más vivo con *estas* personas que con *aquellas* personas...

Participante: ...actividades específicas de ciertos tipos, pasatiempos, entretenimiento, disfrute...

David: Correcto. El cuerpo evolucionó de muchas maneras distintas, desarrolló habilidades y aptitudes; siempre hubo deseo de mejorar. Una rueda se quedó pequeña, luego otra y después otra más.

Experimenté este llamada, un impulso cada vez más fuerte a volver a la mente y empezar a cuestionar realmente mis valores. Busqué significado en la vida, en la religión, la ciencia, la política e incluso en el entretenimiento: lo intenté todo con la esperanza de que esta vez *lo conseguiría*. Repetidas veces vi que *no es eso*, no es aquello, ¡ni tampoco lo otro!

Volver cada vez más a la mente lo conduce a uno más allá de lo físico hacia lo metafísico: a investigar cómo funciona la mente, qué son realmente las percepciones, las emociones, los pensamientos, las creencias y las suposiciones. Y aún de eso, de la idea de estudiar la mente como si pudieras objetivar la mente como *otra cosa*, hay que dar un paso atrás. Finalmente, llega este impulso, esta consciencia, a saltar fuera de la división sujeto/objeto. Aunque sea capaz de hablar de la mente y describirla, si la sigo viendo como algo objetivo todavía hay división.

Existe un estado de ser que es mero reconocimiento de lo que *es*; en sentido metafórico sabes que no es el “yo” el que vive, el Cristo es el que vive en mí. La sensación de dualidad desaparece. No hay sensación de objetivar la conducta, de preguntarte qué deberías o no deberías hacer. El analizar se para. Se coloca al Espíritu en el centro. Se valora al Espíritu. La atención se pone en el Espíritu, en la Voz de Dios o en la intuición, como quieras decirlo. La intención y el enfoque están claros, todo lo demás se deduce de ellos. Ya no se le presta ninguna atención al constructo sino que toda la atención está dirigida sencillamente a permanecer en modo-testigo, o en modo-Observador, si quieres decirlo así.

Participante: En ese estado ¿no hay ninguna necesidad de luchar con las decisiones?, ¿todo se despliega sencillamente, sin esfuerzo?

David: “Una decisión es una conclusión basada en todo lo que crees” (I-24.In.2). Das un paso atrás y empiezas a ver que las creencias forman parte del constructo; luego das pasos atrás cada vez más profundos hasta un punto que está más allá de las creencias. Hay un estado de ser abstracto que está literalmente más allá de las creencias, más allá de las asociaciones de los pensamientos-forma y más allá de los constructos. Ese estado es de descanso, de satisfacción. En ese estado de ser no hay alternativas. No hay nada entre lo que elegir.

Participante: Es la Expiación, ¿verdad?

David: Solo *es*. Sí.

Participante: Entonces ves que no hay ninguna alternativa.

LA PAZ: VER EL CONSTRUCTO COMO UN CONSTRUCTO

David: Eso es ver el constructo como un constructo. Eso es ver que no hay nada fuera de mí: entender realmente que las ideas no abandonan su fuente. El mundo era una idea en mi mente y no ha abandonado su fuente. El sujeto/objeto desaparece. Hay tal consciencia de conexión que todos esos constructos y diferencias –el cuerpo, la mano, la hoja, el árbol y la mariposa– desaparecen: solo hay Uno. Todo es sólo Uno. El universo espacio-temporal se ve como un solo tejido, no hay ningún hilo particular que se distinga como más o menos valioso. Categorizar, organizar, analizar y diseccionar: todo eso está parado; todo eso era una defensa contra este estado de ser, contra la realidad de lo que es.

Participante: ¿Estás diciendo que ver todas las pequeñas piezas es un mecanismo de defensa de la mente para no ver la totalidad? ¿Como un puzzle en el que no ves la figura completa porque estás distraído con las piezas individuales?

David: Sí, las piezas implican sujeto y objeto. Al hablar de *partes* volvemos a la dualidad y la multiplicidad. Ver el tejido completo no es verlo con los ojos del cuerpo, por supuesto, porque ahí está de nuevo la dualidad.

Participante: Los ojos del cuerpo *no pueden* ver la imagen completa. ¿Es eso lo que estás diciendo?

David: Correcto. Cuando digo “ver el tejido”, eso sólo es una metáfora de *Todo es Uno*. No hay ninguna división entre sujeto y objeto, ni entre observador y observado. En ese estado no hay nada que defender porque ¡no hay nada de lo que defenderse! Para tener a qué oponerte necesitas la dualidad. Ver el constructo o el tejido es un estado de ser, no es el sentido mundano de ver. En el sentido mundano de ver, puedes subir al piso 15 de un rascacielos y desde allí ves mucho más que desde la calle. Puedes subir al piso 30 y ver aún más. Puedes subir a lo más alto y ver el horizonte –una perspectiva muy diferente– pero eso *no* es ver el tejido completo, porque aún es perceptual. Es una perspectiva más amplia, tal vez más expansiva, pero aún es perceptual.

Puedes subir en un avión y ver una perspectiva aún más expansiva; ¡podrías subir en un transbordador espacial y ver el globo terráqueo! Podrías conseguir fotografías tomadas desde un satélite enviado a Marte y ver una perspectiva aún más expansiva. Pero todas estas vistas son perceptuales; todas estas perspectivas suponen ser persona. Todas se pueden ver con los ojos del cuerpo; todas suponen constructos. Son sólo transformaciones dentro del constructo. Pero llega el punto en el que la mente es consciente de que el cosmos entero es un constructo. Se termina la dualidad; ya no soy una pequeña persona en una ciudad, en un país, en un mundo, en un sistema solar, en un cosmos.

La percepción siempre requiere un perceptor y algo que se percibe. Existe un estado en el cual esto ya no es el caso; la percepción, literalmente, se deja a un lado. Ya no sirve. Ya no tiene valor. Puedes decir que te gusta el mundo y lo que tus ojos perciben. Se reduce a mirar honestamente tu vida con todas sus emociones fluctuantes –la soledad y el aislamiento o sencillamente la inquietud insaciable– y preguntarte a ti mismo qué quieres realmente. ¿Quieres la paz mental?

Participante: Supongo que la pregunta es ¿qué es lo que quiero por encima de todo lo demás? Y si creo que lo que quiero por encima de todo lo demás es lo que veo en este mundo con estos ojos, entonces probablemente siga así hasta que me canse de intentar encontrar lo que no está ahí y llegue a querer la paz ahora, por encima de todo. ¿Cómo voy con eso?

David: Hay apertura en la mente. Hay apertura en la mente que parece estar muy decidida a hacer algo de sí misma, a hacer algo *más* de sí misma: una mente muy decidida a aferrarse a “individualidad”, “singularidad” y “separación”. Hay una idea de que tiene que haber algo más allá de todo eso.

Participante: Para mí esa apertura vino cuando sentí que mi vida estaba realmente en una fosa. De la misma desesperación vino la disposición a abrirme a algo distinto.

PERMÍTASEME RECONOCER QUE MIS PROBLEMAS SE HAN RESUELTO

David: Leamos la Lección 80 del Libro de ejercicios:

Si estás dispuesto a reconocer tus problemas, reconocerás que no tienes ninguno. Tu problema central se ha resuelto y no tienes ningún otro. Por lo tanto, debes sentirte en paz. La salvación, pues, depende de que reconozcas que ése es el único problema y de que entiendas que ya se ha resuelto. Un solo problema, una sola solución. La salvación se ha consumado. Se te ha liberado de todo conflicto. Acepta este hecho, y estarás listo para ocupar el puesto que te corresponde en el plan de Dios para la salvación.

¡Tu único problema ya se ha resuelto! Repite esto hoy para tus adentros una y otra vez a lo largo del día, con gratitud y convicción. Has reconocido tu único problema, dándole así paso al Espíritu Santo para que te dé la respuesta de Dios. Has dejado a un lado las decepciones y has visto la luz de la verdad. Has aceptado la salvación para ti mismo al llevar el problema a la solución. Y puedes reconocer la solución porque has identificado el problema.

Hoy tienes derecho a la paz. Un problema que ya se ha resuelto no te puede perturbar. Asegúrate únicamente de no olvidarte que todos los problemas son uno solo. Sus múltiples formas no te podrán engañar, mientras te acuerdes de esto. Un solo problema, una sola solución. Acepta la paz que te brinda esta sencilla afirmación.

En nuestras sesiones de práctica más largas de hoy reivindicaremos la paz que inevitablemente será nuestra una vez que el problema y la solución se hayan reconciliado. El problema tiene que haber desaparecido porque la respuesta de Dios no puede fallar. Al haber reconocido el problema has reconocido la solución. La solución es inherente al problema. Se te ha contestado, y tú has aceptado la respuesta. Te has salvado.

Permite ahora que se te dé la paz que tu aceptación te brinda. Cierra los ojos y recibe tu recompensa. Reconoce que tus problemas se han resuelto. Reconoce que no tienes conflictos, y que estás libre y en paz. Sobre todo, recuerda que tienes un solo problema y que el problema tiene una sola solución. En esto reside la simplicidad de la salvación. Por eso es por lo que su eficacia está garantizada.

Afirma hoy con frecuencia que tus problemas ya se han resuelto. Repite la idea con absoluta convicción tan a menudo como sea posible. Y asegúrate en particular, de aplicar la idea de hoy a cualquier problema concreto que pueda surgir. Di de inmediato:

Permítaseme reconocer que este problema ya se ha resuelto.

Propongámonos no acumular resentimientos hoy. Propongámonos estar libres de problemas que no existen. Para lograr esto solo se requiere honestidad. No te engañes con respecto a cuál es el problema, y no podrás sino reconocer que se ha resuelto (E-80).

David: “Permítaseme reconocer que mis problemas se han resuelto”. Esto se conecta con lo que hemos estado hablando; el constructo —el concepto del yo— es tiempo pasado. Verlo tal como es realmente es verlo como pasado, terminado, ¡liquidado! Si estás dispuesto a reconocer tu problema, reconocerás que *no tienes* ningún problema! Tu único problema central se ha resuelto y no tienes ningún otro. Por lo tanto, tienes que estar en paz.

CONFUSIÓN DE IDENTIDAD

David: Si no me siento en paz, es un caso de identidad equivocada. Me he identificado con el constructo. Ese es el problema y yo puedo cambiar de ideas.

Participante: Ese es siempre el problema, ¿verdad? Siempre es la confusión de identidad.

David: Siempre es la confusión de identidad, y siempre se remedia con una decisión, con un recuerdo: *vaya, ése es el problema y puedo cambiar de ideas*. La Expiación es un cambio de ideas permanente. Puedes elegir perdonar, puedes elegir un milagro. Parece que hay ocasiones en que la mente no elige el milagro y parece estar en un estado de malestar o disgusto; eso, en sí y por sí mismo, forma parte del constructo. Es un yo fluctuante que a veces recuerda su integridad y otras veces no. La Expiación es la realidad de *todo o nada*. La expiación es consciencia permanente. La fluctuación se termina. “Este curso o bien se creará enteramente o bien no se creará en absoluto” (T-22.II.7:3). Puedes llegar a comprender de repente el significado de afirmaciones como esta.

... La salvación, pues, depende de que reconozcas que ése es el único problema, y de que entiendas que ya se ha resuelto. Un solo problema, una sola solución. La salvación se ha consumado. Se te ha liberado de todo conflicto. Acepta este hecho, y estarás listo para ocupar el puesto que te corresponde en el plan de Dios para la salvación.

¡Tu único problema ya se ha resuelto! Repite esto hoy con gratitud y convicción para tus adentros, una y otra vez a lo largo del día. Has reconocido tu único problema, dándole así paso al Espíritu Santo para que te dé la respuesta de Dios. Has dejado a un lado el engaño, y has visto la luz de la verdad. Has aceptado la salvación para ti mismo al llevar el problema a la solución. Y puedes reconocer la solución porque has identificado el problema (E-80.1-2).

¡Qué extraordinaria liberación!

Participante: Sí, esa es la palabra que vino a mi mente también. ¡Qué liberación!

David: ¿Es esto práctico? ¿Es práctica la paz mental? Esa es la pregunta que la mente tiene que responder. Este es un curso eminentemente práctico. Y está dirigido a revelar la simplicidad de la salvación, la simplicidad de la paz mental. Es una herramienta para ayudar a la mente a abrirse camino entre su propio engaño, sus propias creencias sobre sí misma que la circunscriben y la limitan, manteniéndola limitada en la consciencia; no en la realidad sino en esta consciencia. Esta es la buena noticia. Este es el evangelio que Jesús vino a enseñarnos para liberar al hombre.

Participante: ¡Esto es un Hurra! ¡Aleluya! La crisis de identidad no es algo que ocurre al cumplir los cuarenta. Es algo que ocurre y se perpetúa en la mente mientras no se acepta la Expiación: hasta que la mente despierta a Quién es y a Qué es.

David: Esa es una descripción y una metáfora para describir el proceso. La atención necesita centrarse en la mente y en mi decisión, ¡en este momento! La atención se divide cuando la mente está absorta en pensamientos del pasado y del futuro; dicho de otra manera, en el constructo/concepto. Se ve a sí misma dentro de ese constructo. No hay escapatoria posible; no hay ningún alivio para una mente que está identificada con un concepto así. Si tomas esta línea de pensamiento y la aplicas a cualquier ámbito de la vida, puedes empezar a ver las implicaciones de los problemas que se perciben en las relaciones, las finanzas, la economía, la escasez, etcétera.

Participante: ¿Te gustaría aplicarla a uno de esos ámbitos?

David: ¿Tienes uno en particular?

Participante: Bueno, creo que a todos en algún momento se nos presenta esta situación con las relaciones. ¿Por qué no lo aplicamos en las relaciones?

LAS RELACIONES FALSAS: LOS SUSTITUTOS DEL AMOR

David: Vale. Empecemos por la metafísica. Démosle a todo el tema de las relaciones una base o apoyo metafísico; hay un único problema y es la identificación equivocada. En términos bíblicos podríamos llamarla “la caída del hombre” o “la caída de la Gracia”. Abandonar tu identidad tal como Dios te creó en Espíritu es *la caída*. Creer que tal cosa es posible –tener interés en este soplo de locura– es donde pareció ocurrir la división, o el Big Bang. Cuando hablamos de relaciones en este mundo, pensamos que hay en juego personas y cuerpos.

Participante: Ahí vamos: otra vez el sujeto/objeto.

David: Volvemos al sujeto/objeto, ya definamos la relación como de madre/hija, madre/hijo, padre/hija, padre/hijo, o como una relación entre amantes, amigos, conocidos, vecinos, iguales, hermanos, etcétera. Son diferentes constructos. *El Amor es Uno*. No hay diferentes clases de amor. Sólo hay una experiencia del amor. Fragmentarla y creer que hay diferentes tipos de amor es inventar un constructo como sustituto de la verdadera experiencia de la Unicidad. El mundo proyectado se fabricó como una defensa *contra* el amor. Tan pronto como pareció ocurrir la división, tan pronto como la diminuta idea alocada –el ego, la mentira– se tomó en serio en lugar de reírse de ella, se necesitaba una defensa. La mente creyó que era culpable, que había usurpado el poder de Dios. El ego proyectó un mundo donde esconderse y le dijo a la mente que ahora el mundo podía ser su hogar.

Participante: Y Dios no entrará en la forma. Aquí nunca te encontrará.

David: Dios es Espíritu, eterno e inmutable. La forma es finita, concreta, especial, está fragmentada y limitada. Dios no puede entrar aquí, te puedes esconder aquí. Aquí entran la identificación equivocada y el interés en las relaciones tal como se las percibe en este mundo. Existe la división sujeto/objeto. Si estoy en un estado de engaño, creo que soy una persona. Y junto a la creencia en ser persona siempre hay en la mente una profunda sensación de soledad, disgusto, pérdida, culpabilidad y miedo, que vienen de inventar lo falso y negar la integridad: negar al verdadero Ser como Cristo. Por eso hay tanta búsqueda y tanto anhelo del amor, de Don Perfecto, de alguien en quien confiar.

Participante: Para invertir esa sensación de aislamiento.

David: Sí, para solucionar mi problema de soledad. No se ve que la creencia en ser persona es el problema; el problema es que se ha inventado un constructo de ser una persona en un mundo, sola y vacía, que busca la satisfacción fuera de sí misma, igual que hacen todas las otras personas.

Participante: El aprendizaje ha sido que esto es así, sencillamente, que es lo natural, lo normal. La gente se reúne en torno a intereses comunes, valores comunes, propósitos comunes, metas comunes...

David: Es muy engañoso, en el sentido de que si tengo un constructo de que soy una persona, me gusta América, me gusta la ciudad, me gusta la buena mesa, los deportes y acurrucarme a ver películas, y encuentro a otra supuesta persona a quien le gusta lo mismo, entonces, ¡vaya! Parece un emparejamiento hecho en el Cielo. Aunque haya inventado un constructo de un mundo y un yo pequeño, la pequeñez ya no parece tan mala porque he encontrado otro yo que está de acuerdo conmigo en esto.

Participante: Pequeñez complementaria.

David: Y refuerza mi constructo como verdadero. Es engañoso, muy engañoso. En cierto sentido es un emparejamiento hecho en el Cielo; es el Cielo en la tierra para el ego, porque ahora que la forma ha sido ascendida a sustituto del Espíritu abstracto y se ha aceptado el engaño, no parece tan horroroso y traumático. Me he escapado del Espíritu y ahora parece que he inventado un estado en el que puedo encontrar la felicidad consiguiendo algo fuera de mí mismo.

Participante: Está teniendo lugar una sustitución. La mente está sustituyendo a Dios y al Cielo con eso.

David: Toma todos sus huevos de la felicidad y los pone en esta cesta del “otro”, esta pareja amorosa, amigo especial, etcétera. Se puede objetivar incluso en un automóvil, un barco, una casa, o incluso rifles; ya sabes, tú eliges.

Participante: Un equipo deportivo al que animo...

David: Sí, no importa cuál sea el concepto. Son asociaciones de pensamientos-forma; la mente está muy identificada con este sustituto porque...

Participante: ... *parece* darle todo lo que desea.

David: Y ya no tengo que acordarme de esa luz de la mente que sigue llamándome y recordándome mi realidad abstracta. Puedo disociarme de ella, olvidarme completamente de esa luz y estar muy atrapado en la relación-forma. Otro aspecto de esto es que necesito a mi gente especial, porque la otra cara de ser persona es que va a haber personas que no apoyan el constructo que yo he hecho. Parece que ven todo el constructo de una manera diferente. Si parte de mi constructo es ser “pro-vida” y tengo sentimientos fuertes sobre eso, y otra persona parece ser “pro-elección” con vehemencia, entonces ahí hay un conflicto. Este no es un amigo, es alguien a quien veo intentando debilitar mis valores. *Uno de nosotros tiene que tener la razón*, dice el ego. *Necesito convencer a esa otra persona de que está equivocada porque yo tengo razón*. Eso se podría aplicar a cualquier asunto en el que se pueda pensar. Se representa en relaciones en las que encuentro mis amigos especiales, la gente que está de acuerdo conmigo. Me rodeo de los que comparten los mismos valores y me distancio o me mantengo aparte de gente con valores diferentes.

Participante: Existe toda esta idea de pertenecer, de querer sentir que pertenezco; puede ser a una familia, a un equipo, a una iglesia o incluso a un país. La mente engañada quiere desesperadamente estar asociada con lo que apoya y refuerza el constructo de sí misma que ha inventado.

David: Es muy importante, porque el único otro recurso sería el de volverse hacia dentro y comenzar a cuestionar todo lo que uno valora; comenzar a excavar profundamente en la mente. Por supuesto, el ego te dirá que no te atrevas a hacer eso; *serás arrasado, serás destruido si vuelves al principio*. El ego supone que la separación es real, que ha ocurrido. El ego opina que has usurpado el poder de Dios y que, si vuelves hacia esa luz, vas a pagar por lo que has hecho. Todo es imaginario. Detrás del ego y de la creencia en la separación está la consciencia de la Alegría que es posible. No puedes separarte de tu Padre. Puedes elegir no ser consciente de la verdad, pero no puedes cambiar la verdad. La Verdad *es*.

DINERO Y CARENCIAS: PROBLEMAS PARA EL CONSTRUCTO

David: Vale, eso era sobre las relaciones; miremos ahora a las finanzas. En el mundo, el dinero es un medio de intercambio valioso. Cada división o fragmento de la mente parece tener un constructo del mundo diferente. Según la opinión del ego, tiene que haber algún segmento o unidad de medida para el intercambio. El dinero es un símbolo de eso; por eso se lo valora tanto.

Estamos de vuelta a la división sujeto/objeto; si creo que soy una persona, creo que tengo derechos. Creo que soy un cuerpo que puede llegar lejos, lograr algo y acumular cosas. Todo esto forma parte del constructo. El dinero se ve como muy valioso en lo que al constructo se refiere. En la jerarquía de las formas está muy alto porque es muy intercambiable. Se cree que puede traerme lo que deseo, lo que yo – la persona– quiero.

Participante: Ahí viene la confusión de la identidad otra vez.

David: Sí. Las personas están asociadas a formas concretas, tales como categoría, posesiones, posición y hasta climas; y el dinero está muy asociado con la valía; hay mucha preocupación por el dinero porque parece incidir en el valor de la persona. Es una cuestión de identidad: la identidad está vinculada al dinero porque es un símbolo intercambiable que representa muchas cosas. Parece que con dinero se consiguen montones de cosas, así que la mente experimenta una tensión enorme en lo que se refiere a las finanzas. Aún es el mismo problema conceptual: el constructo del sujeto y el objeto; cuando eso se disuelve, no hay ninguna necesidad de dinero porque ya no hay ninguna necesidad del mundo.

Participante: El yo-constructo es el que necesita dinero y lo que se puede comprar con dinero, ¿es eso lo que estás diciendo?

David: El constructo es un constructo de carencias. Negar tu Ser como el Cristo y aceptar en su lugar un falso yo inventado es aceptar la creencia en las carencias. Si creo que soy una persona entonces carezco de algo. Sólo contempla todas las formas simples de la carencia: me falta calor; necesito ponerme un abrigo. Me falta frescor; necesito quitarme alguna prenda. Hay carencia de comida o de agua; necesito algo para saciar la sed. Me falta amor; necesito gente que me roce, me acaricie y me ame.

Participante: Afírmame, válidame.

David: *Anímame, apóyame. Me falta prestigio, rango y respeto. Quiero y necesito eso. Necesito premios y reconocimiento.*

Participante: ¿Estás diciendo que nada de eso es real?, ¿que todo forma parte del constructo?

David: Todo forma parte del constructo. El dinero está vinculado al mundo, al prestigio, al rango social y a la libertad del cuerpo. Con dinero, el pequeño “yo”, el cuerpo, el “yo” personal puede moverse por este mundo ficticio; puede ir a donde quiere ir y hacer lo que quiere hacer. El constructo ha ideado un menú completo de maneras de tener una “vida buena”, un menú de los placeres del mundo. Y todo es un gran engaño, porque la culpabilidad por creer en semejante constructo está oculta en la mente. La mente *parece* tener una experiencia de que las cosas se resuelven bien en este mundo de la forma, aunque en realidad está alucinando.

Participante: Así la culpabilidad está oculta y mantenida en su sitio. Se perpetúa en la mente.

David: No se marcha. Incluso cuando la persona parece estar consiguiendo todas las cosas buenas de la vida –buena comida, comodidades y respeto– aún están esas condenadas cosas como la enfermedad y los periodos de malhumor y soledad que se cuelan en este ilusoriamente amable mundo de sueños de felicidad y satisfacción. Y a veces es al revés. Puede haber adicciones o escasez extrema que suponen una constante lucha por la supervivencia. En lugar de “manejar” la escasez con ilusiones de seguridad se

experimenta como si fuera muy real. El mundo está construido para dar testimonio de la creencia en la carencia y la falta de valía. Es lo mismo, porque viene de la creencia de la mente en el constructo; es el extremo opuesto del mismo espectro.

Participante: Entonces, el mundo siempre está dando testimonio de la carencia o encubriendo la creencia en la carencia.

David: Correcto. El constructo llena el hueco, o desea llenarlo, con algo del mundo; resolviendo el problema con medios externos, como un billete de lotería. La gente supuestamente pobre hace cola esperando el premio gordo. La creencia aún está ahí, la creencia en que algo exterior a mí puede llenarme.

Participante: Así que realmente son lo mismo; detrás de ambas manifestaciones está la creencia en que la riqueza y el poder van a cambiar algo. Van a llenar el vacío que siento.

David: Sí, aunque esa generalización no abarca a todos. Están los que desdeñan la riqueza y las propiedades. Se les puede llamar los ascéticos. La creencia en ser persona aún existe pero, en este caso, la creencia es que negar el cuerpo va a mitigar de alguna manera el merecido castigo. La división sujeto/objeto se conserva pero ahora, en lugar de ser valiosa y favorable para acumular posesiones, hay disociación. Es más valioso ser pobre. Una vez más: es sólo un constructo diferente. No es escaparse del constructo viendo que todo es un invento. Hay que cuestionar el ser persona; hay que dar un paso atrás de eso.

Participante: Entonces, ¿hay algún constructo más útil o viable que los demás constructos?

David: Hay un constructo más valioso: el perdón. El perdón es el constructo de dar pasos atrás hasta el punto de ver que todo es un constructo. Has dado tantos pasos atrás que sólo tienes en la mente el propósito de la sanación y la integridad. Todos los juicios y valoraciones, todas las ordenaciones de los pensamientos-forma desaparecen; no hay ninguna jerarquía entre ellos. No se les atribuye ningún significado ni se hace ninguna asociación.

Metafóricamente, hay una manta que oculta todos los pensamientos-forma; el cosmos se ve como un solo tejido en el que ningún hilo especial destaca por ser más o menos valioso. El perdón es un significado en la mente que se le otorga a todo en la forma. Es todavía un constructo en el sentido de que es perceptual; es el único constructo útil: el único constructo que incluye a todo y en el que no hay ninguna ordenación de los pensamientos-forma.

Participante: ¿Y qué pasa con los demás constructos? ¿No habla el Curso de cambiar de conceptos conforme avanzas, de que cuando sueltas un concepto pasas a otro más expansivo, hasta que por fin llegas al punto de soltarlos todos? En ese sentido, ¿no es el constructo más amplio más útil que el que has soltado?

EL PERDÓN: LA RENUNCIA VOLUNTARIA A TODO CONSTRUCTO

David: El único valor que se le puede atribuir a un constructo o forma de cualquier tipo es: “¿para qué es?”.

Puede haber puntos de apoyo útiles a lo largo del camino. La reencarnación por ejemplo: existe la idea de que el alma es inmortal pero que sigue regresando al mundo una vez tras otra, aprendiendo lecciones hasta que por fin se recuerda a sí misma y ve más allá del velo de la ilusión. El concepto de reencarnación puede ser útil si ofrece una sensación de lo eterno, de algo que está más allá del mundo temporal; pero aún es un constructo, en el sentido de que supone la creencia en el nacimiento y muerte de los cuerpos. Las llamamos “vidas”; hay una sensación lineal en esto. Obviamente aún forma parte del constructo del mundo porque supone todo lo temporal: el tiempo, el espacio, el nacimiento, la muerte y los cuerpos; pero puede ser un punto de apoyo útil.

Participante: ¿No sigue la mente expandiéndose incluso dentro de lo que se llama una sola vida? Supongo que depende de nuestro propósito de deshacer, desaprender y examinar las cosas para poder ver el constructo y dar un paso atrás. Parece que en la mente el constructo sigue cambiando, aflojándose, soltando cada vez más lo que una vez creyó que era.

David: Es como las ruedas de las que estuvimos hablando, una se te queda pequeña y das un paso atrás. Aunque la mente parece estar todavía en una rueda, puede ver las más pequeñas dentro de esa. El perdón, en ese sentido, sería la rueda mayor por fuera de todas las demás. Las contempla todas y pregunta: “¿qué es útil?”. Así funciona el proceso del deshacimiento. El Espíritu Santo y la mente superior trabajan con las creencias de la mente inferior; a la mente inferior le toca abandonar voluntariamente estas creencias. La mente comienza a ver cada vez mejor que no hay accidentes. Cada situación se puede ver de manera diferente preguntando qué es lo más útil, o “¿para qué sirve esto?”. El propósito o la intención es dejar a un lado todos los conceptos, todas las imágenes y todos los pensamientos sobre uno mismo, sobre Dios y sobre el mundo que forman parte del constructo.

Participante: Y eso es la Expiación, ¿verdad?

David: Sí.

LA DISPOSICIÓN A APRENDER DE LA RELACIÓN REAL

Participante: Quiero volver otra vez al asunto de las relaciones y tomarlo donde lo dejamos. Habiendo puesto al descubierto las relaciones como un sustituto de Dios o de ir hacia dentro, ¿adónde voy desde aquí? ¿Qué hago con esta información? Voy a *tener* relaciones; en cierto modo no puedo *no* tener relaciones. Otro asunto es que realmente no sé qué es una relación. No recuerdo mi experiencia de la relación verdadera, que es la relación con el Padre. Esa es realmente una relación, y no lo que yo he definido como relación en términos de este mundo.

David: Aquí hay un descubrimiento que hacer. Acabas de hacer dos afirmaciones contrarias. La primera es “no puedo *no* tener relaciones” y la segunda, “realmente no sé qué es una relación”. Ahí hay una incongruencia. Ha de ser lo uno o lo otro; o comprendes lo que es una relación o no. La segunda afirmación abre la mente a la disposición a aprender, a permitir que el Espíritu Santo te enseñe el significado de las verdaderas relaciones.

En lugar de proyectar que sabes lo que es una relación, la oportunidad está en reunirnos en una unión de mentes con la intención de no saber: *Quiero aprender, quiero ver de otra manera*. Realmente no es diferente de nada de lo que hemos hablado hasta ahora, puesto que se trata de la división sujeto/objeto. Cuando hay división sujeto/objeto –cuando la mente se ha dividido a sí misma en esas dos partes– no hay ninguna relación, porque la mente ha negado su identidad. Solo en su identidad verdadera está la mente en una relación real.

Participante: Entonces, ¿es una equivocación asociar relación con ser dos? ¿Sólo puede asociarse a la unicidad la relación real? Hablo de tener una relación con *otro*. Ahí ya está el ser dos. Obviamente, no sé lo que es una relación si pienso en ella en términos de mí mismo relacionándome con otro.

David: La mente es única. Cuando hablamos de la mente como única, aún podemos hablar de causación: de causa y efecto. En causa y efecto no hay ser dos porque son inseparables.

Participante: Y simultáneos, ¿verdad?

David: Verdad. Para que haya efecto tiene que haber causa, para que haya causa tiene que haber efecto. Son interdependientes. Estamos entrando al ámbito de la mente y la Creación. El Padre y el Hijo son de una sola voluntad y una sola mente. El Padre es la *Causa* y el Hijo es el *Efecto*. El Padre es el *Creador Principal* y el Hijo es la *Creación*. El Hijo, al ser como el Padre, es un co-Creador; el Hijo es capaz de crear, de *extender* su voluntad como hace el Padre. Estamos hablando, en ese sentido, de Una Sola Mente. No hay ninguna diferencia característica entre el Padre y el Hijo que no sea en la función de la Creación. El Padre creó al Hijo y el Hijo no creó al Padre. Una vez que entramos en el ámbito del error de la separación proyectado fuera en el mundo, tenemos lo concreto. Entonces hay la sensación de dualidad y de ser dos, en la que tenemos diferencias *concretas*. Esto es lo que se piensa que son las relaciones en este mundo. Una vez más, es un constructo. Es una relación entre mi *persona* y mi casa, mi persona y la persona de mi esposa o las personas de mis hijos, mi persona y los objetos: mi auto, mi escuela, mi equipo deportivo, mi ropa, mis habilidades, mi inteligencia, etcétera. Existe la sensación de un yo individual separado; en ese sentido, *todas* las relaciones de este mundo son especiales. Realmente no es ninguna relación en absoluto. Todas son asociaciones de pensamientos-forma. Es una relación -un constructo relativo de significados- que no tiene ningún significado en absoluto.

LA RELACIÓN SANTA

Participante: ¿Y la relación santa?

David: La relación santa es dar un paso atrás y no juzgar los constructos, retirar la mente de ellos. Aún es una metáfora. Piensa en ella como en dos mentes con la única intención de mantener continuamente la idea de que el mundo entero es un constructo y no permitir que nada se interponga entre ellas, por así decirlo. No hay interés personal en el sentido de vos separados, pero aún se usa la palabra “relación”, como si hubiera personas. Cada persona mira en su interior, ve dentro de sí misma integridad y completitud y, por tanto, no siente carencia. No hay ninguna sensación de necesitar conseguir algo ni de querer regatear con la otra persona. Obviamente, esto aún es un concepto y un constructo, porque aún hablamos de ser persona y de personas; pero es un constructo muy elevado al no basarse en la carencia. Es un constructo que apunta hacia la solución del sujeto/objeto.

Participante: Ese sería uno de esos constructos más útiles.

David: Sí, un logro educativo extraordinario, como dice el Curso. Hace falta mucho entrenamiento mental para abandonar el interés por el pequeño yo personal. Metafóricamente, dos personas que tengan eso como intención se están moviendo hacia una relación santa en la que se abandona todo regateo y toda reciprocidad, toda búsqueda de alguien que les complazca, gratifique o satisfaga de alguna manera.

Participante: Entonces el foco está sólo en ese propósito único, y eso es lo que hace posible que no entre ningún interés personal.

David: El propósito único es dar un paso atrás y ser el observador: no tener ningún interés personal. Cuando parecen surgir diferencias y la mente se disgusta, se ve esto como una oportunidad para hablar abiertamente de ello. Hay disposición a poner las cosas sobre la mesa, decirlas tal como se las percibe y apoyarse el uno al otro. Cuando algo sale para ser sanado se trata de ver que solo es una creencia más a la que uno se aferra, sin atacar ni defender las creencias. Simplemente ponerla sobre la mesa y observarla. Esta es una metáfora de la manera en que una relación se puede usar como una herramienta útil para despertar.

Participante: Entonces, ¿la relación santa es meramente un reflejo de la relación Padre/Hijo?

David: Sí, como una miniatura.

Participante: Entonces, en términos de qué hacer con las relaciones, ¿la intención es permitir que todas sean relaciones santas?

David: Sí, todas.

Participante: ¿Y si la otra persona no es consciente de todo esto? De todas formas está en mi mente, así que no depende de la otra persona, ¿verdad?

SEGUIR EL RASTRO A LOS DISGUSTOS

David: Cada vez que estoy disgustado, he proyectado. El enojo no es nada más que un intento de hacer que otro se sienta culpable. Cada vez que estoy enojado o disgustado, es un intento de proyectar la responsabilidad sobre otro; es un intento de hacer otra vez el papel de víctima de acontecimientos externos. Visto correctamente, es una gran oportunidad de estar agradecido por la oportunidad de ver lo que está ocurriendo en la mente. ¿Qué estoy aceptando? ¿Qué constructo o asociación de pensamientos-forma es tan importante para mí que le permito interponerse entre mi hermano y yo a obstaculizar la consciencia de mi Ser Cristo?

Si me ofendo con un compañero, un amante, un amigo, un vecino o alguien del trabajo, me ofendo en Cristo. El Cristo siempre está ahí en mi consciencia de ello. Cuando me ofendo por algo, tengo en mi propia mente una creencia, un resentimiento o un obstáculo que necesito soltar. Hay una creencia en la mente que necesito ver como nada más que una idea falsa, por la que no necesito interesarme. Hay que agradecer lo que el mundo llama relaciones, porque nos permiten la oportunidad de hacer contacto con esas creencias y nuestro interés por ellas. Si me pongo en modo ascético y, por así decirlo, me voy corriendo a las montañas para escapar del mundo y la gente, en eso aún hay una oportunidad para practicar la observación de la mente: entrar en el silencio y des-identificarme de los pensamientos-forma del mundo. Pero las relaciones son estupendas para ahorrar tiempo. Cuando sé usar las aparentes relaciones de este mundo para que me ayuden a entrar en contacto con las creencias y los conceptos a los que me aferro, se produce una aceleración tremenda.

Participante: ¿Es la relación de odio especial sencillamente ver eso como un ataque en lugar de cómo una oportunidad? ¿No es una relación de odio especial una en la que siento que tengo algo que perder, algo que proteger y defender del ataque, en lugar de verla como una oportunidad de ponerme en contacto con los constructos que me interesan?

LAS RELACIONES ESPECIALES

David: Las relaciones de amor especial son sólo una forma enmascarada del odio. No es que el odio especial sea ataque y el amor especial, de alguna manera, no lo sea; son sólo formas diferentes. La relación de amor especial es muy engañosa, porque parece que me halagas, que estás de acuerdo con mis opiniones. Me das placer. Me encanta tenerte cerca en la relación de amor especial porque satisfaces mis necesidades. Pero, como literalmente eres mi sustituto de Dios, la otra cara de la moneda siempre es: *¡Cuidado si dejas de estar de acuerdo conmigo! Más te vale no dejar de proporcionarme lo que necesito, no cambiar lo que has hecho en el pasado, ni desviarte de ninguna manera.* Pues entonces la furia del ego surge y se abre paso; incluso en las relaciones de amor especial, la cara opuesta del halago es siempre el rechazo. Ambos son irreales. El yo que recibe halagos también es un constructo. Cuando empiezas a ver que sólo son dos formas diferentes de lo mismo, puedes dejar de interesarte por ellas.

La parte IV de *El Libro de Urantia* aborda esto en varias ocasiones. Los apóstoles describen a Jesús como muy bondadoso y compasivo, pero sin adularlo. En este mundo, la compasión y la adulación están asociadas; los halagos se asocian con la bondad. Eso no es verdadera empatía. Eso no es verdadera bondad en el sentido metafísico. La verdadera bondad es ver más allá de las apariencias, recordar y aceptar a los demás tal como son, sin prestar atención en absoluto a su comportamiento ni a lo que digan o no digan.

Participante: ¿Sin aceptar ninguna apariencia?

David: Exactamente. Porque las apariencias son el constructo; las apariencias son el velo.

Participante: Entonces, ¿alabar la apariencia de alguien es reforzar el constructo? ¿Elogiarte refuerza en mi mente la idea de que eres lo que pareces ser y, por lo tanto, yo soy lo que parezco ser?

David: Sí, un cuerpo: una persona en un mundo de culpabilidad.

Participante: Esa es una manera completamente nueva de mirar las alabanzas, ¿verdad?

IR MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS

David: Es muy sutil. Cuando estudias a los maestros, puedes ver que tienen mucha compasión y bondad; están muy atentos a los pensamientos y creencias de sus discípulos, señalándoselos constantemente de una manera muy suave. Puede haber ciertos rasgos que son reflejos de la relación santa, reflejos de la pureza de pensamiento en los que podemos regocijarnos, pero cuando decimos “alabanza” en realidad nos enfocamos en el intento del ego de alabar el cuerpo, o destrezas especiales asociadas al cuerpo, para convertirlas en importantes. Decirle a alguien que ha mejorado y que ahora es mejor que antes aún mantiene el constructo. No va más allá.

Participante: Esta es una razón para no adornar al cuerpo de una forma en que atraiga la atención, ¿verdad? Es añadirle realidad, o darle importancia, a lo que sólo es un cuerpo.

David Sí, convertir en algo lo que no es nada. No se ve así a menudo, pero si Dios es Espíritu, Cristo es Espíritu y el cuerpo no es nada, entonces cuando la mente intenta hacer importante lo que es inexistente, obviamente tenemos que tener en marcha un engaño de identidad grave. Se renuncia al constructo retirando el interés de las apariencias y centrando la atención de la mente en la sanación, o la Única Intención, que se puede llamar el perdón o el milagro. Así se deja a un lado el constructo, se deja atrás.

Participante: Una mente que ve al cuerpo como nada, ¿por qué iba a desear contribuir con algo a la *nada*? ¿Por qué desearía invertir tiempo y energía en emperifollar y embellecer lo que no es *nada*?

David: Solo desearía hacer eso si creyera que *es* esa cosa: que el cuerpo es su hogar elegido y que, de hecho, puede mejorar ese hogar. No es que tengas que sacrificarte ni convertirte en un asceta. Una vez que empiezas a captar la metafísica, comienzas a ver que los cambios en la forma fluyen automáticamente de los cambios en la percepción y el pensamiento. No al revés.

REINTERPRETAR LAS APARIENCIAS

Participante: Intentar cambiar la forma cuando la mente no ha cambiado, ¿va a parecer un sacrificio o una privación?

David: Sí, parte de la mente va a intentar hacerlo si hay una creencia en que, en algún nivel, es valioso y cuando la mente se divide así, hay conflicto.

Participante: ¿Es ahí donde viene el resentimiento?

David: Sí, como una sensación de coacción. *Estoy haciendo esto por Dios. Estoy haciéndolo porque Jesús me dice que tengo que hacerlo.* Jesús quiere que empecemos a pensar como él y luego el comportamiento se deducirá automáticamente de los pensamientos. El pensamiento, o el nivel mental, es el único lugar donde puede tener lugar el cambio verdadero. Cambiar la forma en sí, como si fuera posible cambiar sólo la forma, es como cambiar constructos y mantener en la mente la creencia en el constructo. No resuelve nada.

Participante: Puedo notar lo que sucede en el nivel de la forma y usarlo para empezar a ver las creencias en mi mente. Puedo notar cuánto tiempo paso tiñéndome el pelo o lo que sea que haga para mimar o embellecer el cuerpo. Puedo sencillamente notar que le he dado valor al cuerpo y usar esto como señal para volver a la mente y mirar lo que en verdad está sucediendo; ¿qué constructo mantenido en su sitio me hace poner esa clase de energía en mi cuerpo?

David: ¿Para qué es? ¿Para qué es todo ese emperifollarse? Cuando realmente haces una pregunta tan fundamental como esa puedes formarte una idea del constructo; esos actos son la mente pidiéndole al cuerpo que represente fantasías que parecen reforzar la idea de que es un cuerpo. La mente puede tener fantasías de placer, dolor, ataque, defensa, etcétera; pero la mente en realidad no puede atacar. Si la mente pudiera atacar entonces la culpabilidad estaría justificada.

Participante: Y supongo que, en ese marco, la separación podría haber ocurrido.

David: Sí. Los pensamientos de ataque de los que Jesús habla en el Curso están en la mente errada. Por ejemplo, Lección 338: “Sólo mis propios pensamientos pueden afectarme”, o Lección 26: “Mis pensamientos de ataque atacan mi invulnerabilidad”. Esos forman parte de la mente dividida.

SANAR Y OBSERVAR LA MENTE

Participante: Forman parte del constructo del que estamos hablando

David: Sí, y la sanación viene de retirarse y des-identificarse, de ser capaz de observar esos pensamientos de ataque sin horrorizarse. En lugar de ser pensamientos horribles y aterradores, ¡son sólo pensamientos *irreales*! Por lo tanto el horror desaparece. Desde la mente recta estos pensamientos no son horrorosos porque se sabe que son irreales. El Espíritu Santo no acepta las creencias falsas. El Espíritu Santo está anclado a la verdadera identidad del Hijo y la Fuente.

Con las relaciones volvemos al observar la mente. Se trata de observar y darme cuenta de mis sentimientos y reacciones. Son los detonantes, los indicios que me ofrecen una puerta para entrar a cuestionar el concepto del yo, las creencias y las asociaciones falsas. Hay una oportunidad de oro a cada instante cuando uno es capaz de observar sus propios sentimientos y tiene disposición a ver el mundo de manera diferente, a retirar los significados que ha atribuido a las percepciones y al mundo.

Participante: Eso parece acelerarse en una supuesta relación con alguien que no siempre está de acuerdo conmigo. Por supuesto, incluso si parece que estamos en sintonía aun está todo lo que surge con la intimidad. La aceleración no tiene porqué ocurrir sólo por medio de tener una supuesta relación con alguien con quien estoy en desacuerdo.

David: Las relaciones de amor especial y las relaciones de odio especial son solo caras opuestas del deseo de ver divisiones: buenos/malos, amigos deseables/amigos indeseables. Todo vuelve a que la mente desea ver la división fuera en el mundo. En realidad no hay ninguna diferencia. La relación verdadera es un estado mental. No depende de *nada* externo. Y cuando hablamos de relaciones de amor especial y de odio especial, son también metáforas de la trampa que la mente está intentando hacer, como si supiera lo que es el amor. Atracción y apego son palabras que serían más adecuadas para el amor tal como lo ve este mundo.

Participante: Y fantasía.

David: Sí. *Satisface mis necesidades.*

Participante: Es un pensamiento humilde recordar que realmente no sé lo que es el amor, y que todo lo que he creído que era amor en este mundo no lo era.

David: Una mente abierta puede comenzar a ver un atisbo. La renuncia al juicio conduce a un cambio de percepción, a una percepción más estabilizada así como a sentimientos de paz, integridad, alegría y compleción. El buscar se acaba.

Participante: Cuando reconozco que no sé qué estoy buscando y que probablemente no lo reconocería si lo viera, entonces supongo que tiene poco sentido seguir buscando.

FELICIDAD VERDADERA: LA LUZ INTERIOR

David: La mente engañada puede decir que busca el amor y la felicidad, pero la cuestión es *dónde* los busca. La mente engañada se deja aconsejar por el ego, que busca fuera en el mundo, o en el “espejo oscuro” como dice la carta a los Corintios. De manera que la mente busca la felicidad pero busca fuera, en la proyección, mientras donde se la puede encontrar es dentro. Está en la luz de la mente; las creencias y conceptos falsos y los constructos ocultan la luz de la mente, ocultan el amor y la compleción que están en la mente.

Participante: Entonces, eliminar los obstáculos al amor, ¿significa eliminar de mi mente esos constructos?

David: O des-identificarte de esos constructos.

Participante: Sí, reconocer que sólo son constructos. En realidad no hay nada que eliminar; sólo se trata de reconocer que sólo son constructos: no identificarse con ellos sino más bien ignorarlos, como tú dices.

David: Sí, este no es un proceso de destruir lo falso ni destruir lo maligno. Es cosa de no dejarse engañar, de no creer que lo falso es verdadero, no creer que lo irreal es real. La verdad es un reconocimiento, pero antes de poder experimentar ese reconocimiento tienes que ser capaz de identificar lo falso como falso. En realidad, el Espíritu Santo está ayudando a la mente a poner orden en los pensamientos; se deja de valorar y tener interés en los pensamientos falsos. Empiezan a desvanecerse.

Participante: Porque se les reconoce como lo que son.

David: ¡Sí! La vida sencillamente se convierte en Un Gran Encuentro Santo.

LA MULTIPLICIDAD DE IMÁGENES Y LA MENTE ENGAÑADA

David: Para salir del laberinto del tiempo y el espacio la dirección que hay que tomar es hacia adentro. La voz interior, la intuición, el Espíritu Santo siguen guiando a la mente a soltar los constructos limitados. Hay una separación de lo falso y lo verdadero que ayuda a la mente a quedarse en el nivel mental. No se trata de elevar el cuerpo, el mundo y los pensamientos de ataque hasta el nivel mental. Se trata de ver la proyección como tal proyección. La proyección se puede parecer a una sala de espejos: la fragmentación y la división parecen seguir una y otra vez, sin cesar. Así es como la mente se engaña a sí misma.

La televisión es un buen ejemplo de cómo refleja imágenes el mundo proyectado. Parece que la persona –una imagen– observa otras imágenes en la pantalla. La proyección continúa fragmentándose y escindiéndose. Lo que parece ser la multiplicidad del mundo es esta fragmentación de imágenes. La televisión y la publicidad producen cada vez más imágenes. Hay una variedad enorme, más cosas que ver y hacer –una multiplicación de imágenes– cuando, de hecho, todo forma parte del constructo. ¡Cien veces cero, o mil veces cero, sigue siendo cero! Las cosas no empeoran en el mundo. Las cosas no mejoran en el mundo. El mundo es el mundo.

Existe una manera de ver todo el mundo como un tejido. Dar un paso atrás de ordenar los pensamientos y juzgar libera a la mente, literalmente, de su creencia en la pequeñez. La televisión es sencillamente neutra, en el sentido de que puede ser utilizada por la mente entrenada, por el Espíritu Santo, para ayudar a ver lo falso como falso, para no aceptar imágenes especiales. Para la mente no entrenada estas imágenes refuerzan la creencia en la separación y la fragmentación. Para la mente no entrenada el aprendizaje del mundo continúa con la televisión. Las percepciones y las fragmentaciones se refuerzan como reales; las creencias siguen reforzándose como reales.

Como las proyecciones y las imágenes se refuerzan y refuerzan a las creencias de la mente, puede ser muy útil dedicar un tiempo a sentarse a hablar con los niños que ven mucha televisión y preguntarles: “¿qué significa esto para ti?”. Puedes utilizar la conversación y lo que haya en la pantalla como un recurso de enseñanza/aprendizaje. Hablar del significado que se le atribuye y entrar a discutir los valores y los niveles más profundos de la mente.

Participante: Así trabaja el Espíritu Santo, utilizando las imágenes como parte del entrenamiento de la mente hacia un mayor discernimiento en separar lo verdadero de lo falso.

David: Y si uno no tiene mucho tiempo para sentarse a hablar con un niño que ve la TV, puede ser útil seleccionar muy cuidadosamente programas que refuercen valores más útiles, y también limitar el uso de la televisión cuando no está supervisado o nadie está disponible para entrar realmente en los distintos significados.

La televisión es un tema sobre el que mucha gente se hace preguntas. Puede parecer muy seductora. Sentarse ahí a observar las imágenes parece ofrecer una imagen de la realidad pero, en última instancia, no tiene nada que ver con la realidad. Como todo lo demás, la televisión puede ser utilizada por el Espíritu Santo como un símbolo para deshacer los conceptos falsos, y puede ser utilizada por el ego con el propósito de reforzar la creencia en la fragmentación, las víctimas y los victimarios. El ego puede estar muy atraído por los enfrentamientos y batallas porque refuerzan la creencia en la competición. Vistas de manera diferente por una mente entrenada, las mismas imágenes se ven sólo como una petición de ayuda y en última instancia como irreales. Se las puede utilizar como herramientas para la liberación. Es útil mirar la intención de la mente y preguntarte a ti mismo: “Para mí, ¿para qué es esto? Si estoy tratando de conseguir algo, ¿qué es lo que me hace valorar más un programa que otro?”. Se trata de discernir entre el propósito del Espíritu Santo y el del ego.

La identificación con el cuerpo toma muchas formas diferentes en el mundo. Por medio de la moda, el ejercicio, la dieta, etcétera, se busca un estereotipo de belleza. Lo importante es mirar el propósito. El ego enfatiza la identidad en la forma, porque esa identificación lo protege de la luz de la mente. Este sustituto es lo que protege la creencia en la separación. Le dice a la mente que el cuerpo es su hogar elegido, aunque no sea un hogar muy bueno para la mente en el sentido de que es falible y vulnerable. La intención es retirarse lejos de creer que puedes ver al ego en alguna cosa o algún sitio. Alguien podría decir que un centro comercial, por ejemplo, con su énfasis en todos los diferentes servicios disponibles para el cuerpo, es un templo del ego. Eso se puede decir metafóricamente, pero en última instancia es importante recordar que el deseo de las cosas del mundo está *en la mente*.

Participante: No en el centro comercial.

David: No en el centro comercial. Verlo ahí es la confusión de niveles. La confusión de niveles “siempre comporta la creencia de que lo que está mal en un nivel puede afectar adversamente a otro ... todos los errores tienen que corregirse en el mismo nivel en que se originaron” (T-2.IV.2). El error se origina en la mente.

EL CUERPO COMO INSTRUMENTO DE COMUNICACIÓN

David: Una cosa es decir que el cuerpo es irreal o que no es *nada*, pero lo que el ego diría es que el cuerpo es malo. El primer paso es ver que el cuerpo puede ser utilizado por el Espíritu Santo para el propósito del Espíritu Santo. En ese sentido y sólo en ese sentido el cuerpo es un “templo”, como algunos han dicho. Esto no tiene nada que ver con el cuerpo en y por sí mismo, tiene que ver con la intención o propósito de la mente. Podríamos decir que un cuerpo utilizado exclusivamente para la comunicación es un cuerpo utilizado por el Espíritu Santo.

Participante: Esto nos lleva al tema de la comunicación. La comunicación no es necesariamente lo que se me ha enseñado a creer que es. La comunicación no tiene que ser entre dos cuerpos. La comunicación ocurre en el nivel mental y ese es el *único* sitio donde ocurre. Si sólo ocurre a nivel mental, ¿por qué necesito un cuerpo para comunicar?

David: Toda mente que parece creer en el mundo de la separación y en el cuerpo cree que la comunicación está limitada. La Comunión o comunicación mental –incluso se la podría llamar telepatía– ha sido obstaculizada y expulsada de la conciencia. El cuerpo se ha impuesto, literalmente, como un límite a la comunicación. En este mundo parece que la comunicación está limitada si los cuerpos no están juntos. Dicho de otra manera, no pueden hablar el uno con el otro a menos que usen el teléfono o algún tipo de ayuda material para comunicarse.

En último término, volvemos a las creencias: se cree en el cuerpo y se cree en el mundo. Pero el mundo se hizo para ser un *límite* a la comunicación. El mundo se hizo para defenderse de la comunicación. El Espíritu Santo es nuestro enlace de comunicación con el Padre; el mundo se hizo para ocultar eso. El Espíritu Santo trabaja con la mente inferior ayudándola a soltar su creencia en el mundo. Mientras lo hace, parece que los poderes de la mente retornan gradualmente. La telepatía, la clarividencia y la intuición parecen más frecuentes en la mente cuando, de hecho, la mente sólo está volviendo a su condición natural. Esos no son poderes sobrenaturales que sólo individuos excepcionales pueden desarrollar. Son mecanismos de comunicación muy naturales.

Participante: La comunicación siempre está y siempre ha estado ahí, pero se la oculta obstaculizando la conciencia de ella.

David: El gran interés en el cuerpo es el que lo hace. El cuerpo es el hogar elegido de la mente engañada, que utiliza el cuerpo para la vanagloria, el placer y el ataque, todos ellos propósitos que limitan la comunicación. El único propósito o función que Espíritu Santo ve en el cuerpo es la comunicación.

Participante: Antes de meternos en la vanagloria, el placer y el ataque, ¿podríamos repasar la utilidad del cuerpo para el Espíritu Santo? Si la comunicación es exclusivamente a nivel mental, ¿por qué hay que tener un cuerpo para usarlo para la comunicación? Creo que te oigo decir: “Mientras la mente crea en el cuerpo, el Espíritu Santo va a utilizar ese cuerpo para la comunicación”. Lo que hace que el cuerpo intervenga en la comunicación ¿es sólo la creencia en el cuerpo? Sin esa creencia, ¿se tendría una conciencia completa y total de que la comunicación existe ya en el nivel mental?

David: Sí. En el instante santo no hay ningún cuerpo. La revelación está más allá de los cuerpos, es comunicación directa de Dios a la Creación de Dios. Cuando la mente abandona sus ideas, creencias falsas y juicios, es atraída al instante santo en el que la comunicación se restablece por completo. El Espíritu Santo llega a la mente engañada de cualquier manera que puede. Los cuerpos son símbolos; el Espíritu Santo puede llegar por medio de la voz de un amigo, de un anuncio en una cartelera, la letra de una canción y así sucesivamente. Hay muchos caminos y muchas maneras de llegar a la mente. El

Espíritu Santo utiliza los símbolos para llegar a la mente engañada porque la mente engañada cree en símbolos. Metafóricamente hablando, conforme avanzamos, nos aclaramos con esto y somos capaces de alinearnos con el propósito del Espíritu Santo; se nos pide llegar a nuestros hermanos que creen en el mundo, el tiempo y la separación.

Se nos pide llegar a ellos utilizando símbolos que puedan oír y comprender. Jesús es un magnífico ejemplo de eso. Hablaba con parábolas para las masas pero, cuando hablaba para los apóstoles y los discípulos –que tenían oídos para oír– hablaba de ideales y conceptos superiores. En ambos casos el Espíritu Santo hablaba a través de él usando símbolos que la mente podía captar. También tenemos ejemplos de cuando Jesús entraba al silencio para comunicarse con el Padre. Tenemos una gama de comunicaciones que empieza con las palabras, que son aún muy rudimentarias, pero cuando la mente suelta las creencias, volvemos a la comunión sin palabras.

Participante: El Espíritu Santo usa todo lo que hay en la ilusión como un símbolo, ¿verdad?

David: Sí, aunque cuando decimos que el Espíritu Santo usa los símbolos del mundo, algunos podrían pensar que el Espíritu Santo funciona en el mundo.

Participante: ¿Quieres decir que podrían pensar que el Espíritu Santo es externo a la mente y funciona en el mundo?

LOS SÍMBOLOS Y LA CORRECCIÓN DE LA PERCEPCIÓN

David: Esa es una idea o creencia común de la mente que cree estar en el mundo, de la mente que no tiene ninguna noción de la vida interior y está tan convencida de lo concreto y específico que necesita símbolos concretos. Esos símbolos pueden tomar muchas formas. Pueden ser apariciones de ángeles, voces, experiencias cercanas a la muerte, etcétera. Necesitamos retirar esto y ver que el Espíritu Santo es la luz abstracta de la mente y que, literalmente, Él está trabajando con la mente inferior, con las creencias. Cuando la mente empieza a abrirse a la luz y empieza a soltar la creencia en los conceptos limitantes que se ha puesto a sí misma, aparecen símbolos que la mente percibe. Puede parecer que hay algo exterior que está haciendo pequeños ajustes en el mundo, creando un sitio donde aparcar o suministrando el dinero del alquiler justo a tiempo. Puede parecer como si estas cosas estuvieran ocurriéndote *a ti*, que Él está literalmente “despejando el camino, y no dejará escollos en los que puedas tropezar ni obstáculos que pudiesen obstruir tu paso” (T-20.IV.8). Esta es una percepción reconfortante para una mente que aún cree en el mundo, pero de hecho la mente sólo está dejando a un lado sus creencias y percibiendo un mundo en el que parece que se cuida de las cosas.

Participante: De manera que el Espíritu Santo no trabaja en la ilusión –en el mundo– sino en la mente, y así la percepción que la mente tiene del mundo cambia en consecuencia, aunque parece que el Espíritu Santo tiene un efecto directo sobre algo del mundo. En realidad, el efecto directo está meramente en la mente que representa fuera el mundo.

David: Es, sin duda, una interpretación. Puede parecer que ahora las cosas encajan mejor mientras que antes parecían una batalla cuesta arriba; de hecho, la mente está simplemente abriéndose a la guía y siguiéndola.

Participante: ¿Es eso una indicación de una mayor receptividad de la mente a ser dirigida?

David: Es simbólico de eso.

Participante: ¿Podríamos volver ahora al tema del uso que el ego le da al cuerpo: vanagloria, placer y ataque? ¿Podrías tratar eso?

EL USO QUE EL EGO HACE DEL CUERPO

David: Sí, podemos mirarlos de uno en uno. La vanagloria realmente es sólo un intento desesperado de mantener la creencia en ser persona, en ser una persona individual y percibir a otras personas individuales. Mantiene en la mente la división sujeto/objeto entre el yo y el otro. El orgullo refuerza la separación, atrayendo la atención hacia el yo de uno, hacia la persona de uno, enfocándose en los logros o en lo físico, orgullo por la familia de uno, por un equipo deportivo o un país; el orgullo utiliza todas esas cosas que se tiene por muy buenas.

Participante: ¿Puedes hablar del orgullo espiritual?

David: El orgullo espiritual consiste en vanagloriarse de lo que uno sabe, convirtiendo el viaje espiritual en una proeza de aprender libros o en una exhibición de aptitudes; la intención subyacente todavía es atraer la atención hacia el pequeño yo, hacia el ser persona. Es una trampa muy sutil. Cuando la gente no ha soltado su creencia en la separación, puede usar las aptitudes psíquicas o diferentes clases de aparentes poderes, como la telepatía, la levitación o la psicoquinesia como medios para atraer la atención hacia el yo: *mira lo que sé hacer*. Eso aún es el yo personal. Puede ser convertirse en un conferenciante, un líder de talleres o un sanador famoso. Cuando se personifica, es orgullo espiritual. No es lo que hacía Jesús: señalar al Cielo diciendo es el Padre y no yo quien habla, el yo no es la fuente de la sanación, la Fuente es nuestro Padre Celestial. Él siempre señaló hacia el Padre, siempre se puso en segundo lugar, se identificaba con la Creación y no con el Creador. Esta es la verdadera humildad de una mente que sabe lo que es, una mente que conoce a su Fuente. La humildad verdadera no trata de asumir el papel del pivote, colocando al yo pensamiento-forma personal en el centro. Siempre apunta hacia el Padre. El orgullo espiritual también adopta otras formas. Puede ser identificarse con un grupo o un sendero especial y proyectar superioridad: *nosotros conocemos el camino, nosotros tenemos la respuesta y el resto del mundo no*. Es sólo una trampa más entre muchas para aún intentar identificarse con el pequeño “yo”, el yo personal.

Consideremos ahora el placer. El placer forma parte del mundo de la dualidad; se puede pensar en el placer y en el dolor como dos extremos. Ambos son igualmente irreales y ambos son defensas contra la verdad, en el sentido de que son técnicas útiles que el ego utiliza para hacer real el cuerpo, para mantener la identidad corporal. La mente percibe la carne o reconoce al Espíritu. Es lo uno o lo otro. En la consciencia se excluyen el uno al otro. Esto significa que si uno es consciente del cuerpo y consciente del mundo, el reconocimiento del Espíritu queda excluido de la consciencia.

La búsqueda del placer es un mecanismo de distracción que afirma la idea de que el cuerpo es real. Parece muy atractivo; a esto se refiere el Curso como la atracción de la culpabilidad. La mente engañada no ve, no equipara placer y culpabilidad. El placer se ve como muy deseable, algo bueno que hay que buscar. Muchas veces se oyen cosas como “Dios quiere que disfrutes. Toma parte en los menús del mundo. Disfruta de la variedad, de los muchos sabores y placeres del mundo. Dios quiere que disfrutes”. Pero desde la perspectiva metafísica, para empezar Dios es Espíritu. Dios no sabe nada del mundo físico proyectado. Dios sólo conoce a Su Creación, que es el Hijo, y lo conoce perfecto. Es una relación pura, abstracta e infinita, que de ninguna manera tiene nada que ver con la forma. Básicamente, la mente no es consciente de que la búsqueda del placer y la evitación del dolor son lo mismo; al buscar el placer también se busca el dolor.

Participante: ¿Y ambos funcionan como sustitutos de Dios?

David: Sí. Hemos hablado de la búsqueda de la riqueza en este mundo, así como de la creencia en la pobreza y la carencia en el sentido material. Existen muchas formas del mismo tipo de división, el mismo disfraz. El pobre anhela más posesiones para así tener una vida más fácil, por así decirlo, y los

que supuestamente viven la buena vida aun sienten dolor, angustia y depresión. La mente aún busca la felicidad en el mundo, ¡sólo que la busca en el lugar equivocado! La paz, la satisfacción y la felicidad están en la mente que ha soltado las creencias falsas.

El ataque es muy importante como defensa contra la verdad. El ataque es una prueba de que la separación ha ocurrido. Ver que la separación es en verdad imposible, parece estar en desacuerdo con lo que ven los ojos del cuerpo. Cuando uno mira el mundo a través de la percepción distorsionada del ego, se ve ataque de muchas formas diferentes. Hay discusiones, ataques verbales, ataques físicos, armas, cuchillos, bombas, etcétera. Parece que existe un mundo en el que el ataque es una experiencia común, pero la mente no puede atacar. La mente es abstracta. La mente es una. Sólo puede fabricar fantasías corporales en las que el ataque parece real. El ego utiliza el cuerpo para atacar. Es un ataque imaginario, y sin duda hace que la culpabilidad parezca real. Si el ataque se percibe como real, entonces la culpabilidad está justificada; y si la culpabilidad está justificada, ¿cómo puede uno ser totalmente inocente? ¿Cómo puede uno ser el inocente santo hijo de Dios tal como fue Creado?

Participante: ¿Estás diciendo que es una fantasía porque todo es fingido? ¿Es todo inventado?

David: Todo es una invención que sólo está en la pantalla. ¡La mente engañada quiere ver el conflicto en el mundo y no en la mente! Siguiendo los consejos del ego, la mente busca el conflicto en el mundo. Esto no es decir que la guerra, los deportes o el abuso verbal sean malos en sí mismos. No es que haya algo malo; lo que hay que mirar es la interpretación. Una mente sanada puede contemplar tranquilamente cualquier escena del mundo. Los ojos del cuerpo seguirán informando a la mente de cambios de circunstancias y síntomas, etcétera, pero la mente sanada los pone a todos en la misma categoría: *¡son irreales!* Hay que tener una idea metafísica muy clara de por qué esto es así, de por qué la enfermedad tiene que ser imposible, por qué la rivalidad no puede existir, y por qué no puede haber víctimas ni victimarios en el mundo. Uno tiene que tener muy clara la idea de que *todo está en la mente*. Todo se reduce a la división sujeto/objeto.

Participante: El Curso dice que el mundo es neutro, ni bueno ni malo, que todo tiene que ver con cómo lo contempla la mente, porque todo es irreal. Todo es sólo la proyección de una imagen que está en la mente.

David: Para el Espíritu Santo el mundo es neutro. Recuerda: es sólo una pantalla, es sólo una proyección; símbolos que el Espíritu Santo sabe cómo utilizar para Su propósito. Para la mente engañada el mundo no es neutro, porque ha elegido ordenar los pensamientos que inventan el mundo en una configuración o constructo que lo hace parecer real; tan real que la mente cree ser un personaje en el mundo, en lugar de ser quien lo está soñando. ¡Es un pequeño personaje de un sueño, una persona con cosas que hacer y una vida que defender! Para la mente engañada el mundo es cualquier cosa menos neutro; lo ha juzgado y lo ha ordenado.

Participante: Siempre es bueno o malo, o algo intermedio. Siempre es algo, nunca neutro.

David: Sí, para la mente engañada es así. El milagro es como un vislumbre del recuerdo de la neutralidad y la irrealidad del mundo. Hay una sensación de facilidad y de observación apacible, porque se ve a la mente como el soñador. Hay desapego en el milagro; se ha elegido entregar la mente al Espíritu Santo para alinearla con la mente recta. Hay un paso atrás de intentar controlar lo que ocurre en la pantalla y disposición a contemplar las cosas con un suave desapego, sin juzgarlas.

Participante: ¿Hablarías un poco de los juicios? ¿No son un intento de controlar lo que hay en la pantalla, juzgando todo lo que parece pasar ante estos ojos?

LA JERARQUÍA DE ILUSIONES:

EL JUICIO Y LA ORDENACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

David: Juzgar, tal como se utiliza en la terminología más común, está asociado a condenar, humillar y a cierta dinámica superior/inferior. Ese es el uso común. *Tengo que dejar de criticar, soltar mis resentimientos, etcétera.* Juzgar es mucho más profundo que eso. Si seguimos la idea, podríamos decir que juzgar es hacer desigual, hacer que lo que es igual parezca desigual. La Filiación es una; una metáfora de este mundo es que todos, cada hermano, somos iguales. Cuando llevamos esto a niveles más profundos vemos que ordenar los pensamientos es lo mismo que juzgar. Una condena o una crítica es una especie de ordenación, un juicio de “soy mejor que tú”, pero en un nivel más sutil vemos que el mundo entero no es más que una proyección de pensamientos. “Mis pensamientos son imágenes que yo mismo he fabricado” (E-15). Lo que mantiene la ilusión de la realidad del mundo es la ordenación de los pensamientos.

Participante: Entonces, si cualquier clasificación en mi mente es una ordenación de los pensamientos, un juicio, entonces no importa si lo que miro está clasificado como el número uno o el número diez.

David: Correcto. Los juicios son precisamente “una jerarquía de ilusiones” (T-23.II.2). Juzgar genera una jerarquía de ilusiones. Si clasifico, y considero algunas ilusiones como más importantes que otras, eso obstaculiza la consciencia de que *todas ellas* son una ilusión, son igualmente ilusorias. Clasificar es el núcleo de hacer juicios. En el Manual para el maestro, se dice que abandono los juicios es la “condición necesaria para la salvación” (M-9.2). También, justo el primer principio de los cincuenta *Principios de los milagros* es que no hay grados de dificultad en los milagros. Jesús dice que el resto del Curso sería fácil si pudieras entender bien el primer principio. Este es en realidad el principio contra el que se defiende el ego. Para el ego, hay un grado de dificultad inmenso. Al seguir el camino espiritual, se trata de ver al Cristo en todo el mundo, por medio de no ordenar ni juzgar personas, situaciones ni acontecimientos. Precisamente a eso es a lo que el ego se aferra, pues gracias a eso subsiste.

Participante: ¿Es precisamente ese ordenar lo que mantiene intacto el mundo para el ego, para la mente engañada?

David: Sí. He usado el ejemplo de ir a un restaurante al que ya has ido unas cuantas veces. Digamos que te gusta su tarta de queso con cerezas; pero esta vez, cuando entras y pides tu tarta de queso con cerezas, el camarero dice: “lo siento, se nos acabó la tarta de queso con cerezas”. La razón de que tengas una experiencia de decepción o privación es la ordenación de los pensamientos. La tarta de queso con cerezas se ha elevado a formar parte del constructo, del concepto, de la persona: *me gusta la tarta de queso con cerezas*. No es que vayas por ahí juzgando y condenando al helado de vainilla, pero si está clasificado por debajo de la tarta de queso con cerezas, hay un orden de preferencias que forma parte de la jerarquía las ilusiones. El concepto del yo es, literalmente, un constructo de pensamientos ordenados: *me gustan más los días soleados que los lluviosos, me gustan más los climas cálidos que los fríos, me gusta más conducir un Mercury que un Jaguar, me gustan más las mujeres con cabello largo oscuro que las rubias; me gusta más estos programas de televisión que esos*. Puede verse que eso sigue una y otra vez. Todo eso forma parte de ordenar y clasificar. Es el juicio que sostiene al mundo, el pilar que está debajo de la proyección del mundo. Si quitaras los pilares el mundo se derrumbaría, desaparecería.

Participante: Entonces, ¿tener preferencias es lo mismo que ordenar los pensamientos? Si ordeno o clasifico mis pensamientos, ¿tengo entonces preferencias?

David: Eso puede parecer muy agobiante. Puede ser tentador pensar que es un trabajo demasiado grande. Las preferencias están muy profundas, en el núcleo de la idea de ser persona. Cada persona

parece tener una cantidad inmensa de preferencias, gustos y aversiones. Incluso se nos anima a ser únicos, a ser individuos con opiniones propias.

Participante: Saber lo que te gusta, saber lo que quieres y lo que no quieres.

David: En este punto podríamos decir que es verdaderamente importante centrarnos en el perdón, centrarnos en ese único propósito. Centrarnos en observar los pensamientos y lentamente soltar el interés por ellos. Concedernos la alegría de seguir al Espíritu Santo mientras esos pensamientos dejan de estar ordenados y, por así decirlo, se deshacen. El orden construido se deshace. Este es un proceso de seguir la alegría de conectar. La alegría que viene de no juzgar es tan grande y tan intensa que las preferencias se desvanecen.

Cuando oyes que todas estas preferencias forman parte del concepto del ego, puede haber una tentación de intentar decidir dejar de tener preferencias en este mismo instante. Podría haber una confusión de niveles en la que se intenta cambiar en el nivel de la forma, como dejar de fumar o de tomar café, sin una transformación mental interior, sin seguir la alegría. Al seguir la alegría, la mente permite que esas preferencias y deseos se desvanezcan mientras se centra en su única función. Sin ese enfoque, la confusión de niveles se introduce sigilosamente y sólo se cambian comportamientos sin cambiar la mente, sin soltar las creencias falsas.

El ego es *para* lo que no es nada y tiene la ilusión de ser un genio. Parece que ha inventado un mundo, un cosmos gigante separado del Espíritu y de la unión abstracta. El mundo que el ego inventó parece tener una gran diversidad, una gran variedad de destrezas, elecciones y menús entre los que escoger. En el sentido de la proyección, ahora tenemos TVs, cámaras de vídeo y DVDs, como si hubiera películas dentro de películas. La película del mundo es una película y dentro de esa película tenemos otra proyección. La fragmentación no hace más que seguir en estas piezas aparentemente más pequeñas.

El ego ha intentado idear la inmortalidad, que nunca ha sido y nunca será capaz de imitar ni crear, como respuesta al Cielo. La inmortalidad es un atributo de Dios, de la Creación, y el ego es una defensa contra eso. El ego es literalmente un soplo de la nada que no viene de Dios y que no es inmortal. El ego pareció tener principio y parecerá tener final, todo ello dentro del tejido o esquema del sueño. El hecho de que el ego nunca ha sido y nunca será capaz de desarrollar la inmortalidad no le impide tener al menos la idea de inmortalidad: la idea de que se puede hacer que el cuerpo viva para siempre. El cuerpo es una forma; la forma y Espíritu son irreconciliables, no existe un punto de encuentro entre ellos. El Espíritu Único existe. La forma, el tiempo y el espacio, no.

Participante: Y la naturaleza misma de la forma es que es finita, que no es eterna y no puede, por tanto, ser inmortal.

David: Sí, tiene límites. Toda forma tiene fronteras y límites. Dios y la Creación, no.

Participante: Recuerdo algo que oí acerca de Babaji, en India. Él parecía ser una prueba de que el cuerpo es inmortal. Parecía que había estado por ahí durante cierto período de tiempo y luego se desmaterializaba, no estaba por ahí durante otro periodo de tiempo, luego volvía a materializarse y se quedaba un tiempo, después volvía a desmaterializarse y así sucesivamente. Supongo que esto ha estado sucediendo desde hace tiempo y parecería demostrar que no tenemos que morir, que el cuerpo puede ser inmortal si la mente lo sostiene así.

LLEGAR A LA MENTE ENGAÑADA POR MEDIO DE SÍMBOLOS

David: Ver un cuerpo o una visión es aún percepción, sin embargo desde esta perspectiva el cuerpo parece ir y venir. Tu ejemplo puede ser un símbolo, para muchos un símbolo muy reconfortante. Puede ser un símbolo de enseñanza. Los pensamientos de quienes han dejado a un lado su cuerpo completamente están siempre disponibles como ayuda para la mente engañada. La visión puede aparecer de vez en cuando, si ello es útil. El Espíritu Santo sabe cómo llegar a la mente engañada de muchas maneras que no son más que símbolos. En la tradición católica, ver a la Virgen María en Medjugorje es un ejemplo de una visión que puede ser útil. Pero son aún percepciones.

Participante: De manera que aún es perceptual e irreal pero es útil; ¿llega a la mente donde está?

David: Sí. El error sería hacer la conexión que hiciste: que un cuerpo podría ser inmortal sólo porque parece que ha estado por ahí mucho tiempo. El Conocimiento, el Reino de los Cielos, es puramente abstracto. Es luz. No es una luz como la que ven los ojos del cuerpo, sino una luz de comprensión y sabiduría. La oscuridad es una metáfora de la ignorancia, la obstrucción de la consciencia de esa luz. Por pura y estabilizada que se vuelva la percepción, aun no es conocimiento. No es el Reino abstracto. Es aún perceptual, temporal y no va a durar.

LA IMPOSIBILIDAD DEL ATAQUE Y LA ILUSIÓN DE LA ENFERMEDAD

David: Para terminar con el asunto de los usos del cuerpo para el ego –la vanagloria, el placer y el ataque– todos ellos son lo mismo. Se podría decir que el orgullo y el placer son formas aparentes del ataque. El ego es un pensamiento de ataque, un ataque contra Cristo en la mente que cree ser el ego. Aunque el ego no tiene base en la realidad, la aceptación de ese pensamiento por la mente le otorga realidad. A la mente le parece real. Y todos los usos del cuerpo, sea el orgullo del yo personal, el placer o el dolor, etcétera, todos ellos son la atracción de la culpabilidad. Todo es una manera de ocultar la creencia en la separación y mantener distraída a la mente con la pantalla. En ese sentido, todos ellos son pensamientos de ataque. Todos los usos que el ego le da al cuerpo forman parte de los pensamientos de ataque.

Ahora bien, si lo llevamos de vuelta a la mente recta esos pensamientos son pensamientos irreales. La mente no puede atacar, los supuestos pensamientos de ataque son irreales; no proceden de la mente de Dios, no existen. Sólo tienen existencia los pensamientos que proceden de Dios.

Participante: De manera que hablar de pensamientos de ataque es sólo una manera de hablar.

David: Sí, son irreales. La mente que se interesa por ellos está engañada; va a experimentar la alucinación del dolor, el disgusto, la desesperación, la pena, la depresión, el miedo, etcétera, porque se ha interesado por un sistema de pensamiento que no procede de Dios. La mente recta ve que el ataque es literalmente imposible. No tiene interés en esos pensamientos, los ve y sabe que son falsos. Esto no es diferente de decir que el Espíritu Santo ve las ideas falsas como falsas creencias, mira al altar inmaculado –la Expiación– y está seguro del Cristo; siempre mira al Cristo. Estamos de vuelta al punto de partida de tu pregunta sobre la enfermedad: por qué la enfermedad es imposible. Es imposible porque la mente no puede atacar. La mente es íntegra y no puede atacar. Puede inventar fantasías. Puede ordenarle al cuerpo que represente fantasías, pero no puede atacar.

Participante: Y para que la enfermedad fuera real tendría que atacar.

David: La mente recta sabe que la mente no puede atacar. El Espíritu Santo sabe que el ataque es imposible. El ego es un pensamiento imposible. Todos los pensamientos del ego son imposibles, irreales. La mente recta está anclada a esto: “Yo no soy un cuerpo. Y mi mente es incapaz de atacar. Por lo tanto, no puedo estar enfermo” (E-136). Si no hay ninguna identificación con el cuerpo, si se reconoce y se comprende claramente que la mente no puede atacar, –con esas dos condiciones– no hay ninguna justificación para la culpabilidad. No existe ningún ataque. No existe, por así decirlo, ningún cuerpo con el que identificarse y atacar. Por lo tanto se han cumplido las condiciones de la paz, porque las condiciones de la culpabilidad ya no están vigentes. Si creo que soy un cuerpo, que mi mente o mi cuerpo pueden atacar y creo que el ataque es real, se tiene que deducir la culpabilidad; la culpabilidad tiene que estar justificada. Puede verse que llevar esto de vuelta a la mente correcta y tener una mentalidad milagrosa traen automáticamente la paz interior.

Participante: Una vez dijiste que además de percibir mi cuerpo como enfermo también puedo percibir el cuerpo de otro como enfermo. Dijiste que, en ambos casos, es solo una indicación de que mi mente está enferma –equivocada– y que necesita ser sanada. Creo que es un tema importante, que puedes percibir tu cuerpo como sano pero aún percibir enfermedad en otro. Pero te oigo decir que no hay ninguna diferencia real, porque en ambos casos la percepción está equivocada y hay necesidad de corregir/sanar la mente.

LA CONFUSIÓN DE NIVELES

David: Estamos de vuelta en la confusión de niveles vez más. No puedes estar en la mente recta y percibir enfermedad en el mundo.

Participante: Todavía puedo percibir ciertas, por así decirlo, conductas del cuerpo, los supuestos síntomas del cuerpo, pero la mente sanada sólo sabe y sostiene que lo que le informan los ojos no es cierto. Es imposible con independencia de la información que los ojos y los oídos estén asimilando.

David:

Los ojos del cuerpo continuarán viendo diferencias. Pero la mente que se ha permitido a sí misma ser curada, dejará de aceptarlas. Habrá quienes parezcan estar más “enfermos” que otros, y los ojos del cuerpo informarán, como antes, de los cambios que se produzcan en su aspecto. Mas la mente curada los clasificará a todos de la misma manera: como irreales (M-8.6).

Esa debería ser una pista: *de la misma manera*. La mente dividida ha juzgado, fragmentado y ordenado el mundo en diversas categorías; los sentidos sólo producen testimonios que encajan en las categorías. Cuando la mente deja de juzgar, ordenar y hacer categorías en el mundo, todo acaba en una única categoría: *irreal*. Las ilusiones de la enfermedad y la salud se colocan juntas en la categoría única de ser irreales.

El cuerpo es invulnerable cuando la mente sanada escucha la voz del Espíritu Santo, funciona en la mente recta y elige sistemáticamente el milagro. El Curso nos dice que mientras la mente siga a la Voz de Dios, el cuerpo será utilizado durante el tiempo que sea necesario y “cuando deja de ser útil, se deja a un lado” (M-12.5).

Todo empieza en la percepción. Este es un curso de corregir la percepción y renunciar a juzgar.

LOS MILAGROS Y LA REVELACIÓN

Participante: Entonces, la mentalidad orientada al milagro ¿es sencillamente mirar lo que ven los ojos del cuerpo sin interpretarlo? ¿Reconocer que lo que se ve es irreal e imposible, sin juzgar ni clasificar nada?

David: Sí. También tenemos que decir que todavía estamos hablando con metáforas y usándolas como ayuda. Ya hemos dicho que en la revelación y en el instante santo no existe ningún cuerpo. La percepción desaparece en la revelación. No existe ningún cuerpo a la luz de la verdad.

La revelación normalmente no se sostiene. Si lo hiciera, el cuerpo no se quedaría mucho tiempo pues no habría ninguna necesidad de él. La mente está en tal estado de recuerdo del Reino que ya no hay ninguna necesidad del cuerpo. En ese instante, el cuerpo y el mundo desaparecen en los Grandes Rayos, en la luz del instante.

Participante: Desaparecen en la nada de donde vinieron. Quizá este sea buen momento para hablar de la percepción verdadera y del mundo real, que, tal como yo lo veo, es justo el último pasito antes de que todo desaparezca.

David: La percepción verdadera o el mundo real son, en cierto sentido, conocimiento o amor. Están más allá del plan de estudios para despejar los obstáculos que impiden experimentar la presencia del amor. Percepción verdadera/mundo real son metáforas de una mente muy entrenada que ha dejado de juzgar.

Participante En el estado de la percepción verdadera o del mundo real, todos esos obstáculos se han eliminado.

David: También se llama la zona fronteriza. Todas estas son metáforas de una mente muy entrenada que ha aprendido la relación santa. Ha desaprendido las maneras del mundo, las leyes del mundo. Ha aprendido que no está gobernada por esas leyes. La mente solo está gobernada por las leyes de Dios. La zona fronteriza es una metáfora, un punto desde donde la mente empieza a caminar. Una vez que llega a esta etapa está muy cerca del amor; ha llegado tan lejos como el aprendizaje puede llevarla. El Conocimiento no se aprende, el Conocimiento es. El mundo real, la percepción verdadera y la zona fronteriza son metáforas.

Participante: ¿Es el instante santo otra forma de describir eso? ¿Es comparable a la percepción verdadera?

David: El instante santo se describe de muchas maneras. Es un portal a lo eterno, por así decirlo. Mientras la mente aún mantenga la atención en el mundo y lo vea como real de alguna forma, mientras aún vea una pizca de valor en el mundo, estará intentando llevar el pasado al instante santo.

Elige este preciso instante, ahora mismo, y piensa en él como si fuese todo el tiempo que existe. En él nada del pasado te puede afectar, y es en él donde te encuentras completamente absuelto, completamente libre y sin condenación alguna. Desde este instante santo donde tu santidad nace de nuevo, seguirás adelante en el tiempo libre de todo temor y sin experimentar ninguna sensación de cambio con el paso del tiempo (T-15.I.9).

Cuando la mente suelta todo lo demás, se deja llevar al instante santo. En ese sentido, es el portal de la eternidad. Hay un aspecto eterno del Espíritu Santo que el Curso dice que permanecerá siempre contigo en el Cielo. Puedes hacer una analogía entre el Espíritu Santo y el instante santo, mientras que el milagro se describe como más perceptual.

Participante: Entonces, ¿en el mundo real y la percepción verdadera hay un componente perceptual que no está en el instante santo?

David: Cuando experimentas el instante santo no hay ningún cuerpo. Es más análogo a la revelación, a los Grandes Rayos. Estamos usando palabras otra vez, pero el instante santo es una *experiencia*. Un milagro es una experiencia. Estar en la mente recta es una experiencia. Éstas son solo palabras, herramientas para que la mente se encuentre a sí misma donde cree que está, como trampolín para esta experiencia.

No te puedes preparar para el instante santo. Eso podría parecer un concepto alucinante. Te podrías preguntar por qué estás dedicando tantas horas al estudio del Curso, según parece preparando tu mente para algo para lo que no puedes prepararte. “No te puedes preparar para él sin ubicarlo en el futuro” (T-18.VII.4). Prepararse para algo es ponerlo en el futuro y el instante santo es ahora. Es este instante, este presente. Hay una trampa en las ideas *de llegar a ser y prepararse para*; todo eso también tiene que dejarse a un lado.

Participante: ¿Todo lo que se requiere para el instante santo es el deseo y la disposición a experimentarlo?

David: Un deseo muy decidido y sin ninguna reserva: el deseo de nada más. Aquí hay un resumen de algunas de las cosas de las que hemos estado hablando, está expuesto muy claramente en la sección *No tengo que hacer nada*.

Tienes todavía demasiada fe en el cuerpo como fuente de fortaleza. ¿Qué planes haces que de algún modo no sean para su comodidad, protección o disfrute? De acuerdo con tu interpretación, esto hace del cuerpo un fin y no un medio, lo cual siempre quiere decir que todavía te atrae el pecado. Nadie que aún acepte el pecado como su objetivo, puede aceptar la Expiación. Por lo tanto, todavía no has aceptado tu *única* responsabilidad. Aquellos que prefieren el dolor y la destrucción no le dan la bienvenida a la Expiación.

Hay algo que nunca has hecho: jamás te has olvidado completamente del cuerpo. Quizá alguna que otra vez lo hayas perdido de vista, pero nunca ha desaparecido del todo. No se te pide que dejes que eso ocurra por más de un instante; sin embargo, en ese instante es cuando se produce el milagro de la Expiación. Después verás al cuerpo de nuevo, pero nunca como lo veías antes. Y cada instante que pases sin ser consciente de tu cuerpo te proporcionará una perspectiva diferente de él cuando regreses.

No hay ni un solo instante en el que el cuerpo exista en absoluto. Sería siempre algo que se recuerda o se prevé, pero nunca se puede tener una experiencia de él *ahora mismo*. Sólo su pasado o su futuro hacen que parezca real. El tiempo lo controla enteramente, pues el pecado nunca se encuentra totalmente en el presente. En cualquier momento que desees podrías experimentar la atracción de la culpabilidad como dolor, y, por lo tanto, evitarías sucumbir ante ella. La culpabilidad no ejerce ninguna atracción en el *ahora*. Toda su atracción es imaginaria, y así, sería algo en lo que se pensaría conectado con el pasado o con el futuro.

Es imposible aceptar el instante santo sin reservas a no ser que estés dispuesto, aunque sólo sea por un instante, a no ver el pasado ni el futuro. No te puedes preparar para el instante santo sin ubicarlo en el futuro (T-18.VII.1-4).

Participante: Eso es justo lo que estabas diciendo, ¿verdad?

David: Sí. Si ubicamos el instante santo –la Expiación– en el futuro, es aún un concepto; aún se le teme y aún hay una brecha. “La liberación se te concede en el instante en que la desees” (T-18.VII.4). El deseo es la clave y, como dije, necesita ser deseo incondicional.

“Son muchos los que se han pasado toda una vida preparándose y ciertamente han tenido sus momentos

de éxito” (T-18-VII.4). Él está hablando del nivel del mundo, del nivel del Curso en el que hay etapas en el desarrollo de la confianza. Esto, sin duda, parece ser preparación. La mente atraviesa etapas. Parece que se renuncia a juzgar paso a paso. Parece que el perdón supone pasos y que el tiempo supone intervalos que no existen en la realidad. El milagro es como un colapso del tiempo, el colapso de un intervalo de tiempo que aún está dentro del esquema del sueño. Pero, en última instancia, es una suave corrección, un suave plan para despertar de la creencia en la separación que supone intervalos que no existen en la realidad. En este sentido, la preparación de la que estamos hablando está aún dentro del esquema del mundo.

Si saltamos adelante llegamos a un interesante conjunto de frases:

Hacer algo siempre involucra al cuerpo. Y si reconoces que no tienes que hacer nada, habrás dejado de otorgarle valor al cuerpo en tu mente. He aquí la puerta abierta que te ahorra siglos de esfuerzos, pues a través de ella puedes escaparte de inmediato, liberándote del tiempo. Esta es la forma en que el pecado deja de ser atractivo *en este mismo momento*. Pues con ello se niega el tiempo, y, así, el pasado y el futuro desaparecen. El que no tiene que hacer nada no tiene necesidad de tiempo (T-18.VII.7).

En la página siguiente volvemos a la idea del cuerpo. Hemos hablado del cuerpo como límite a la comunicación. El Espíritu Santo aún puede utilizar el cuerpo como un símbolo y las palabras como un apoyo rudimentario para llegar al punto desde donde se salta fuera, donde la mente vuelve a la Comunicación con el Padre, a la Comunión. Esta sección resume y fija lo que hemos estado diciendo:

Estar consciente del cuerpo es lo único que hace que el amor parezca limitado, pues el cuerpo *es un* límite que se le impone al amor. La creencia en un amor limitado fue lo que dio origen al cuerpo, que fue concebido para limitar lo ilimitado. No creas que esto es algo meramente alegórico, pues el cuerpo fue concebido para limitarte a ti. ¿Cómo podrías tú, que te ves a ti mismo dentro de un cuerpo, saber que eres una idea? (T-18.VIII.1).

Una idea, por supuesto, es abstracta. Aquí la idea es el Cristo, el Hijo de Dios. Es una idea en la Mente de Dios. Las ideas no abandonan su fuente; la idea de Cristo nunca ha abandonado su Fuente, que es la Mente de Dios.

Identificas todo lo que reconoces con cosas externas, con algo externo a ello mismo. Ni siquiera puedes pensar en Dios sin imaginártelo en un cuerpo, o en alguna forma que creas reconocer (T-18.VIII.1).

Esto se refiere a nuestra conversación sobre el constructo, el concepto del yo; todo lo que se identifica con lo externo, forma parte de ese constructo.

DISOLVER EL DIOS PROYECTADO

David: *Todo* aquello con lo que te identificas externamente forma parte del constructo: ser persona, mundo, país, sexualidad, masculino/femenino, destrezas, atributos, etcétera.

Participante: ¿Incluso mi idea de Dios es sólo parte de un constructo?

David: La mente engañada tiene un Dios proyectado. Puede ser, por ejemplo, el Dios antropomórfico del Antiguo Testamento; un Dios enojado y punitivo a veces y amoroso otras veces. Este es un Dios proyectado, un Dios del futuro, un Dios que algún día salvará a la especie humana. Es como si la mente tuviera a su alrededor un holograma de tiempo y espacio para protegerla del amor: tiene que abandonar su interés y creencia en el holograma antes de que pueda surgir en la consciencia.

Participante: Entonces, ¿tiene que abandonar incluso su creencia en Dios?

David: Sí, la creencia en un Dios proyectado.

Participante: ¿Y *es* esa la creencia a la que la mente se aferra, la creencia en un Dios proyectado? Entonces, parte del deshacer consiste en abandonar la creencia en Dios tal como la mente engañada la sostiene.

NO CONSERVES NADA

David: En la superficie podría sonar a que nos estamos metiendo en blasfemias. Alguien podría pensar que le estamos diciendo que renuncie a su creencia en Dios. Podemos usar una cita de la Lección 189 del Libro de ejercicios: “Haz simplemente esto: permanece muy quieto y deja a un lado todos los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es” (E-189.7). Ahí está, afirmado muy claramente en *Un curso de milagros*: deja a un lado *todos* los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es.

Vacía tu mente de todo lo que ella piensa que es verdadero o falso, bueno o malo; de todo pensamiento que consideres digno, así como de todas las ideas de las que se siente avergonzada. No conserves nada (E-189.7).

Esto se relaciona con el siguiente pasaje de la sección *El pequeño jardín* del Texto: “Identificas todo lo que reconoces con cosas externas, con algo externo a ello mismo” (T-18.VIII.1:6). No *existe* nada externo al Hijo de Dios. No hay nada más que Dios, la Creación y las Creaciones del Hijo; la luz abstracta y la infinitud son la verdad. La verdad tiene existencia y nada más la tiene. ¡Eso descarta al cosmos!

El cuerpo es incapaz de saber nada. Y mientras limitas tu consciencia a sus insignificantes sentidos, no podrás ver la grandeza que te rodea. Dios no puede hacer acto de presencia en un cuerpo, ni tú puedes unirte a Él ahí (T-18.VIII.2).

Esto descarta la idea de la inmortalidad del cuerpo.

Todo límite que se le imponga al amor parecerá siempre excluir a Dios y mantenerte a ti separado de Él. El cuerpo es una diminuta cerca que rodea a una pequeña parte de una idea que es completa y gloriosa. El cuerpo traza un círculo, infinitamente pequeño, alrededor de un minúsculo segmento del Cielo, lo separa del resto, y proclama que tu reino se encuentra dentro de él, donde Dios no puede hacer acto de presencia (T-18.VIII.2).

Conforme cerramos esta lectura del Curso, podemos saltar al final de la página siguiente: “No aceptes ese nimio y aislado aspecto como tu identidad” (T-18.VIII.7).

Y al comienzo del párrafo siguiente: “El amor no sabe nada de cuerpos y se extiende a todo lo que ha sido creado como él mismo. Su absoluta falta de límites *es* su significado” (T-18.VIII.8).

Esto nos pinta un cuadro de la abstracción, de la naturaleza infinita del amor y de Dios. Deja muy claro que no hay conciliación entre el cuerpo, el mundo y Dios. Dios no creó el cuerpo y Dios no creó el mundo. Son temporales, efímeros, cambiantes; y, por tanto, no tienen existencia en el sentido verdadero; lo que Dios crea es eterno, inmutable e ilimitado.

Participante: Y solo lo que Dios Creó existe.

David: Sí.

CREACIÓN Y CREATIVIDAD

Participante: Has hecho algunas referencias a las creaciones del Hijo de Dios. Hablemos de “mis” creaciones. Se las menciona repetidamente en el Curso y lo encuentro bastante vago. ¿Es porque las creaciones son *abstractas* y desconocidas para la mente engañada? ¿Serán reconocidas y experimentadas las creaciones solo cuando la mente engañada ya no esté engañada?

David: Una mente despierta que sabe lo que es la Creación y lo que es la Creatividad está consciente de lo que su extensión ha originado.

Participante: De manera que la creatividad no tiene nada que ver con lo que podría creerse que es creatividad en términos de una mente que se expresa a sí misma de una manera muy creativa, artística o imaginativa.

David: La Creatividad no tiene absolutamente nada que ver con la imaginación. En cierto sentido se podría decir que el Curso es una expresión muy creativa: páginas y páginas de verso libre con pentámetros yámbicos al estilo de Shakespeare. Señala hacia, y expresa, algo mucho más elevado. Ese es a menudo el significado de creatividad en este mundo, pero la creación y la creatividad verdadera no tienen nada en absoluto que ver con los símbolos, las formas y las imágenes del mundo. Eso es imaginación. Creación significa extensión, Espíritu engendrando Espíritu. Esto supone aumento, pero no es un aumento cuantificable. No es como en este mundo: uno, dos, tres, cuatro y más, en un sentido cuantificable, sino que leemos que en el Reino de los Cielos, Dios y Sus Creaciones siempre están aumentando.

Participante: ¿Qué significa “aumento, pero no es un aumento cuantificable”?

David: Bueno, es expansivo aunque sin el concepto de tamaño. Es difícil de conceptualizar. La revelación no es transferible en sentido conceptual –en términos de palabras– que es precisamente el asunto. Usamos palabras y conceptos para tratar de expresarlo, pero la revelación es una experiencia más allá de los conceptos. La Creación y la Creatividad se pueden experimentar, pero no son transferibles en sentido conceptual. La experiencia no puede transferirse por medio de palabras. Es una experiencia muy personal, como señala el Curso al principio del Texto. Intentar siquiera explicar estas cosas es errar el blanco.

Jesús hace una especie de aproximación teórica en el Texto, describiendo las Creaciones como extensiones. Podemos hablar de causa y efecto: Dios es la Causa y la Creación de Dios –el Cristo– es Su Efecto. El Hijo tiene capacidad Creativa y es co-Creador, en el sentido de que tiene el poder de Dios y la capacidad de extenderlo. Creación es extender, aumentar. Las Creaciones son el Efecto del Hijo de Dios.

Participante: Aunque parece que no reconozco qué son esas Creaciones y no puedo hablar de ellas, lo que me llega de varios sitios del Curso es que hay una gran alegría asociada a ellas.

David: Sí. Dentro del marco del sueño se corre un velo entre mis Creaciones y mi consciencia de mis Creaciones. Cuando se levanta el velo hay consciencia plena; hay un estado de ser *uno con* mis Creaciones.

Participante: ¿Hay cosas en el mundo que de alguna manera reflejen mis Creaciones?

David: Las cosas del mundo forman parte del velo y literalmente *obstaculizan* la consciencia de la Creación. La mente engañada proyecta fuera cosas separadas que se ven distantes y separadas del tejido: árboles, orugas, aves, mariposas, osos, arcos iris, cuerpos y así sucesivamente. Eso es el velo. Eso es la percepción.

Las Creaciones forman parte de la experiencia de unión que se conoce cuando el velo se levanta. No hay nada en el mundo que pueda reflejar esto. Si, por ejemplo, decimos que las mariposas son reflejos de mis

Creaciones, o de Dios, o del Cielo, entonces volvemos a la idea de ver a Dios en las cosas concretas, en el mundo, lo que no puede ser puesto que “Dios no sabe nada de formas” (T-30.III.4).

“Dios está en todo lo que veo” (E-29). “Dios está en todo lo que veo porque Dios está en mi mente” (E-30). Esto se refiere a una manera de mirar; se refiere a la visión del Espíritu Santo, que no ordena el mundo en una jerarquía de ilusiones. Es la visión que ve lo falso como falso. En lugar de objetos separados, solo hay un manto de perdón que cubre todo lo aparentemente percibido, los objetos separados del mundo. Para relacionarlo con nuestra discusión sobre acabar con la dualidad sujeto/objeto –desde el estado de unidad o de percepción verdadera que es el Espíritu Santo– existe el reflejo del amor. Aún supone percepción, así que no es el amor propiamente dicho, pero es un propósito nuevo otorgado al mundo proyectado.

Participante: Entonces, ¿es esa experiencia de unidad o unicidad lo que es un reflejo? ¿Es como la unicidad que llega en la relación santa, que puede decirse que es un reflejo de la única unicidad que existe?

David: Sí. La relación santa en este mundo es un logro de aprendizaje. Se trata de des-aprender ideas y creencias falsas y aprender la percepción verdadera. En ese sentido, es un reflejo de la unidad, de la unicidad. Pero en última instancia la unión, o unicidad, es abstracta. Es conocimiento, o el Cielo. Cada vez que hablamos del ámbito perceptual, solo podemos hablar del reflejo del amor o del reflejo de la unión.

Participante: Siempre estamos apartados del ámbito completo de la revelación cuando hablamos de algo que incluye una componente perceptual, ¿es eso lo que estás diciendo?

David: Las palabras ni siquiera se le aproximan. Jesús dice en el Libro de ejercicios: “Decimos ‘Dios es’, y luego guardamos silencio” (E-169.5). Es una metáfora de un estado de ser que simplemente es. Hay otros pasajes en donde Jesús comienza a hablar de algo y luego se calla diciendo que no se puede hablar de ello.

Hay trabajo que hacer para observar las ideas y conceptos falsos en la mente y des-identificarse de ellos; hay demasiado trabajo que hacer en esa línea para dedicar nuestro tiempo a intentar describir lo indescriptible.

¿QUÉ ES LA MUERTE?

Participante: Nuestro último diálogo comenzó con mi petición de que trataras la ilusión de la enfermedad. Puesto que tan a menudo nos parece que las palabras enfermedad y muerte están juntas en la misma frase, me gustaría ir a un diálogo sobre eso, comenzando con la pregunta: “¿qué es la muerte?”

David: ¿Qué es la muerte? Empecemos por considerar el uso corriente de la palabra en el mundo, que normalmente sería la muerte de un cuerpo. Si hablamos de la muerte de un cónyuge, un amigo, un ser querido, una mascota, animales, vida orgánica, etcétera, la muerte se ve en el mundo. Ocurre algo. Lo que estaba animado y parecía lleno de movimiento y energía vital parece súbitamente estar paralizado y quieto.

Participante: La respiración se ha ido y el corazón ya no late.

David: Eso nos lleva a las definiciones. Cuando definimos algo en el mundo, hemos definido un problema. La muerte se percibe como un problema. La gente no quiere morir, los médicos quieren salvar vidas. Volvemos a la dualidad, a la idea de que la muerte es lo contrario de la vida. Y realmente no puedes ir muy lejos con eso. Podrías salir con constructos de la otra vida o la reencarnación, pero aún estarías jugueteando con conceptos; todavía estarías tratando de definir la muerte y la vida como objetos del mundo, cuando, tal como hemos dicho, el mundo es sólo una pantalla. El mundo es sólo una proyección. Es una pantalla a la que se le atribuyen significados.

Aunque vaya en contra de la experiencia común, el cuerpo no nace, el cuerpo no muere, el cuerpo no está enfermo y el cuerpo no está sano. Estos son significados que se le atribuyen a las imágenes del mundo. El mundo no es nada más que sombras danzantes que reciben de la mente etiquetas y significados. Necesitamos llevar la discusión sobre la muerte a un contexto más amplio del panorama global, o a un nivel más profundo. He aquí un par de párrafos del Manual para el maestro, que podemos utilizar como trampolín para nuestra discusión:

La muerte es el sueño central de donde emanan todas las ilusiones. ¿No es acaso una locura pensar que la vida no es otra cosa que nacer, envejecer, perder vitalidad y finalmente morir? Ya hemos planteado esta pregunta anteriormente, pero ahora debemos examinarla con mayor detenimiento. La creencia fija e inalterable del mundo es que todas las cosas nacen para morir. Se considera que así es como “opera la naturaleza”, y ello no se debe poner en tela de juicio, sino que debe aceptarse como la ley “natural” de la vida. Lo cíclico, lo cambiante y lo incierto; lo inestable y lo inconstante; lo que de alguna manera crece y mengua siguiendo una trayectoria determinada, es lo que se considera la Voluntad de Dios. Y nadie se pregunta si un Creador benigno hubiese podido disponer algo así.

Si el universo que percibimos fuese tal como Dios lo creó, sería imposible pensar que Dios es amoroso. Pues aquel que ha decretado que todas las cosas mueran y acaben en polvo, desilusión y desesperanza, no puede sino inspirar temor. Tu insignificante vida está en sus manos, suspendida de un hilo que él está listo para cortar sin ningún remordimiento y sin que le importe, tal vez hoy mismo. Y aun si esperase, el final es seguro de todas formas. El que ama a un dios así no conoce el amor, ya que ha negado que la vida sea real. La muerte se ha convertido en el símbolo de la vida. Su mundo es ahora un campo de batalla, en donde reina la contradicción y los opuestos luchan en una guerra interminable. Allí donde hay muerte es imposible la paz (M-27.1-2).

Y al principio de la página siguiente dice:

La “realidad” de la muerte está firmemente arraigada en la creencia de que el Hijo de Dios es

un cuerpo. Y si Dios hubiese creado cuerpos, la muerte sería ciertamente real. Pero en ese caso Dios no sería amoroso (M-27.5).

Volvemos a nuestra creencia en el cuerpo, que es sólo una fragmentación de la creencia en que la separación es posible. La creencia en el tiempo y el espacio hace posible la distancia, sea temporal o espacial; y los cuerpos, la materia y la fragmentación siguen una vez tras otra. La percepción está muy retorcida. La percepción retorcida es la muerte. La muerte es tener una idea que Dios no creó, retenerla en la mente y darle realidad. Sólo despertando –observando el ego y viendo su irrealidad– se puede abandonar la muerte.

Esto puede parecer bastante abstracto. Otra manera en que podemos llegar a ello es desde un enfoque más emocional. Lo podemos simplificar reduciéndolo a una pregunta: *¿Cómo me siento?* El Curso simplifica las cosas diciendo que sólo tienes dos emociones. Una es amor y otra es miedo. El amor viene de elegir con el Espíritu Santo y el miedo viene de elegir con el ego. Siempre que la mente se alinea con el uno o el otro, la emoción que se produce es amor o miedo. La paz, la satisfacción, la felicidad y la alegría, todas ellas son atributos o ramas del amor. El odio, la ira, los celos y la depresión son ramas de la emoción del miedo. Cuando uno siente miedo o cualquier derivado del miedo, entonces eso es la muerte. Este es un indicador de que la mente ha elegido la muerte. Cuando uno está en paz, contento, en estado de alegría y sintiéndose muy conectado, eso es un estado de amor: un indicador de que la mente ha elegido el milagro, ¡la mente ha escogido la vida!

Cuando hablamos de la Vida con mayúscula estamos hablando de nuevo del Conocimiento o del Reino de los Cielos, que es puramente abstracto, infinito y eterno. No tiene nada en absoluto que ver con el tiempo ni el espacio ni con los cuerpos. En ese sentido, el milagro es como un reflejo de la Vida. Es una decisión: puedes saber qué decisión estás tomando por la manera en que te sientes.

Participante: Entonces en realidad la muerte no es en absoluto un final ni un cambio tal como solíamos pensar en ella en términos de la muerte del cuerpo.

David: En cierto sentido la muerte es un cambio desde el estado de Vida. Se simplifica diciendo que sólo hay vida y muerte. Cuando uno está disgustado, ligeramente molesto, un poquito frustrado, enojado, furioso o deprimido, la mente ha elegido la muerte. Independientemente de la forma del disgusto, es una decisión a favor de la muerte. Es como un infierno en la tierra en el sentido de que la mente está en estado de miedo.

Participante: Entonces, igual que la salud y la enfermedad son estados mentales, la vida y la muerte son estados mentales. No tienen nada que ver con el cuerpo, ni con el mundo ni con nada externo a la mente.

David: Por eso la Biblia y el Curso dicen que la muerte no existe; lo que Dios Creó es todo lo que existe realmente. La alucinación del miedo y el dolor, o cualquier forma de disgusto, es una creación falsa, una fantasía, una experiencia ficticia inventada. Le parece muy real a la mente que está dormida soñando. La ha elegido. Cree en ella, así que le parece muy real. No estamos intentando descartar esos sentimientos, pues todos y cada uno de los que hemos venido a este planeta hemos tenido esas experiencias. El Curso sólo nos dice que hay algo más allá de estas experiencias y que son estados mentales que no vienen de Dios. Dios no creó el miedo.

Participante: ¿Puedes hablar de la creencia generalizada en que cuando el cuerpo muere la mente despierta al Cielo o a la paz eterna? Por supuesto, en el contexto de lo que acabas de decir eso no tiene ningún sentido en absoluto.

LA ÚLTIMA ILUSIÓN: LA CREENCIA EN LA MUERTE

David: La Vida está disponible como elección en cualquier momento. Incluso en el momento de la aparente muerte del cuerpo, la mente puede elegir la Vida.

Participante: Entonces la muerte del cuerpo no implica automáticamente que vaya a haber vida eterna.

David: Exactamente. Es aún una interpretación, un constructo para intentar explicar cosas. Se cree que el nacimiento es real, que la vida en el mundo consiste en crecer, envejecer y tener experiencias. Se cree que existe una vida lineal en la que uno puede mirar hacia atrás e incluso hacia adelante, y que la muerte del cuerpo viene al final de un período de vida. Creyendo esto, la mente trata de inventar algo para tranquilizarse a sí misma, como: *aunque esta no sea la experiencia más maravillosa aquí en la tierra, Dios está esperando y en cuanto muera iré inmediatamente al Cielo*. Algunos creen que todos van al Cielo y otros dirían que todos son juzgados y que algunos van al infierno y otros van al Cielo. Existe todo tipo de explicaciones como, por ejemplo, la reencarnación: sigue evolucionando hasta que logres regresar a la Fuente.

En última instancia esas ideas son justificaciones para una mente que no tiene ni idea de lo que está pasando. Le gustaría creer que así es como se resuelve el dilema o conflicto. Sencillamente te mueres. El cuerpo muere y entonces el conflicto está resuelto. Pero intenta seguir esta línea de pensamiento: si eso tuviera alguna resonancia de la verdad, entonces ¿por qué vivir en este mundo?, ¿por qué continuar?, si el Cielo está esperando ¿por qué no matar al cuerpo en cuanto sea posible? Es un tipo de razonamiento circular que, considerado realmente, no tiene sentido. Es sólo un intento de explicar las cosas. Las mitologías, a lo largo de las eras en todas las culturas, han intentado explicar el mundo y encontrarle algún sentido.

La metafísica del Curso consiste en mirar las creencias que fabricaron la ilusión del mundo sin intentar encontrar origen ni significado *en* el mundo. Los científicos buscan pruebas del Big Bang con sus supertelecopios electrónicos de largo alcance. Aún están, por así decirlo, buscando el principio en el mundo desde la perspectiva de la mitología científica. No hay ningún principio.

Participante: Eso todavía es mirar lo inexplicable e intentar explicarlo.

David: Obviamente hay una creencia en su realidad. Por eso hay un intento de explicarlo; parece ser real. El mundo parece ser real porque los cinco sentidos atestiguan su realidad ante una mente que desea que tenga realidad y vida propia.

Participante: Entonces el miedo que recientemente oímos expresar a nuestro amigo que estaba preocupado porque su cuerpo pudiera morir antes de tener la oportunidad de seguir realmente el sendero de UCDM y despertar, sencillamente no se mantiene a flote en este contexto porque el despertar no tiene ninguna relación con la vida o muerte del cuerpo tal como se las define.

David: Ahí es donde entra el miedo. Hay una creencia en el cuerpo. Por supuesto, si se cree que el cuerpo es “yo”, que es donde “yo” existo o que de alguna manera está asociado con “quien soy”, entonces la muerte del cuerpo, que parece ser un final, es una idea muy aterradora, parece ser el cese del “yo”.

Aún en los sistemas metafísicos más sofisticados, que creen que hay algo que sobrevive a la muerte del cuerpo –por ejemplo, un alma que continúa–, cuando miras más detenidamente esas ideas aún vuelve la pregunta de cuál es el origen de esta cosa que muere. ¿Por qué permanece una parte y otra parte se separa y sigue a otra cosa? Hay una sensación de división, de dualidad. Incluso la perspectiva más profunda de la reencarnación no es metafísicamente correcta, aunque puede servir de escalón para

pensar que todos siguen yendo a través de “vidas” u oportunidades para aprender lecciones y que al final, todo el mundo regresa a la Fuente.

Ese puede ser un pensamiento reconfortante, pero cuando profundizas más, llegas a ver la falsedad aún de eso. Estas vidas contienen mucho fastidio, sufrimiento y agitación. ¿Qué clase de Dios ofrece el premio al final de una larga travesía de vidas, diciendo que tienes que atravesar todo este dolor y sufrimiento antes de que puedas llegar a casa? Esto aún conecta a Dios con el mundo perceptual. Aún tienes un Dios que de alguna manera está conectado con este mundo y, de alguna manera, está conectado con el dolor y el sufrimiento. Si Dios siquiera *sabe* del mundo perceptual y decide mantenerse distante hasta que ocurra esto y aquello, volvemos a esta idea de un Dios todopoderoso, concededor de todo y todo amoroso, que no está jugueteando y manipulando el sufrimiento de sus hijos.

Participante: No muy amoroso pues.

David: No. ¿Dónde ha ido a parar el atributo *todo amoroso*?

Participante: O es todo amoroso pero no tiene realmente el poder de hacer eso: está fuera de Su control.

David: Es como si la Omnipotencia desapareciera como cualidad en ese momento. Con el Curso tenemos una metáfora del Espíritu Santo, que ve las ilusiones de la mente pero sabe que no son reales. Pero incluso el Espíritu Santo es metafóricamente un representante de Dios o el recuerdo de Dios. Dios no sabe nada de formas y en ese sentido Dios no sabe nada del sufrimiento. Dios conoce lo que El Creó y *solo* lo que El Creó, y eso es el Espíritu. Eso es el Amor.

Leamos un par de frases del Capítulo 27 del Manual para el maestro que son muy útiles. Comenzaremos por el penúltimo párrafo:

“El último enemigo destruido será la muerte”. ¡Por supuesto que sí! Sin la idea de la muerte no habría mundo. Todos los sueños acabarán con este. Ésta es la meta final de la salvación, el fin de todas las ilusiones (M-27.6).

Y del final del último párrafo:

¿Y cuál es el final de la muerte? Nada más que esto: el reconocimiento de que el Hijo de Dios es inocente ahora y siempre. Nada más que eso. Pero no olvides que tampoco es menos (M-27.7).

EL SIGNIFICADO DE LA RESURRECCIÓN

Participante: Ahora estamos de vuelta a la resurrección, que es el tema siguiente en el Manual para el maestro. Comencemos por abordar la resurrección de Jesús, que es lo que suele venir a la mente al hablar de resurrección.

David: Comenzamos nuestra discusión sobre la muerte diciendo que el uso común de la palabra muerte supone la muerte del cuerpo. En el mismo sentido la resurrección de Jesús parece suponer un cuerpo, como la también famosa resurrección de Lázaro, que trata de un cadáver volviendo a la vida. Acabamos de repasar el hecho de que el cuerpo no nace, no muere, no enferma y no sana, etcétera, aunque las apariencias digan lo contrario. Para la mente que cree en esto, parecen posibles todas estas cosas; parece que suceden. La creencia en las apariencias hace que parezcan algo más que sólo imágenes en una pantalla. La resurrección de Jesús fue un formidable ejemplo en el contexto de su vida y sus enseñanzas, como: “Respondió Jesús y dijo: destruid este templo y en tres días lo levantaré” (Juan 2:19). Dijo a sus apóstoles y a algunos de sus seguidores lo que iba a suceder exactamente y atravesó indefenso la crucifixión, demostrando completamente todo lo que enseñó en su vida.

Participante: Entonces, ¿Jesús no tenía ninguna creencia en la muerte del cuerpo?

David: No. Él *sabía* que era Espíritu. Estaba en el nivel mental, sabía que era Espíritu y que la muerte del cuerpo literalmente no era nada, sabía que era completamente insignificante. Básicamente, nuestro relato de la crucifixión y la resurrección es un gran ejemplo de la insignificancia del cuerpo y del poder de la mente: una mente que está bien alineada con el Padre conoce la Vida y es la manifestación de la Vida.

Participante: Y el ejemplo que Jesús dejó con su muerte corporal y la resurrección tiene el poder que tiene porque él no tenía ninguna creencia en la muerte del cuerpo.

David: Fue solo una demostración para el mundo. Obviamente el mundo y la mente engañada creen con mucha fuerza que el mundo es vida. El nacimiento se describe como la regeneración de la vida, no se le ve como sólo una proyección. No hay ninguna vida en el mundo ni del mundo. Sólo la mente que elige con el Espíritu Santo –la mente que está alineada con la Mente Recta– experimenta la Vida. Podemos llevarlo otra vez de vuelta al nivel mental, como hicimos con la idea de la muerte. El Manual para el maestro lo plantea como sigue:

La resurrección, dicho llanamente, es la superación de la muerte o el triunfo sobre ella. Es un redespertar o renacimiento; un cambio de parecer con respecto al significado del mundo. Es la aceptación de la interpretación del Espíritu Santo con respecto al propósito del mundo; la aceptación de la Expiación en uno mismo. Es el fin de los sueños de aflicción y la jubilosa conciencia del sueño final del Espíritu Santo. Es el reconocimiento de los dones de Dios. Es el sueño en el que el cuerpo opera perfectamente al no tener otra función que la de ser un medio de comunicación. Es la lección con la que concluye el aprendizaje, pues con ella se consume y se trasciende. Es la invitación a que Dios dé el paso final (M-28.1).

Y lo que probablemente es más importante:

Es el abandono de cualquier otro propósito, cualquier otro interés, cualquier otro deseo o cualquier otro empeño. Es el deseo único de estar con el Padre que tiene Su Hijo (M-28.1).

La razón por la que digo “más importante” es que esto es abandonar la creencia en el mundo. Todas las metas y objetivos que la mente intenta buscar en el mundo son lo que mantiene literalmente obstaculizada la consciencia de la Vida en la mente. Van de la mano. No puedes cumplir tu única función aquí y simultáneamente tener otras funciones. Esas otras funciones tienen que dejarse a un lado

para vivir tu única función como expresión de Dios. Todo se reduce a cambiar de ideas sobre el significado del mundo. El mundo se fabricó como un ataque contra Dios, y el ego usa la pantalla, el mundo que ve, para mantener a la mente distraída de observar estas creencias.

Darle al mundo un significado nuevo es cuestionar todos los propósitos, significados y metas que le has dado, incluyendo los usos del cuerpo. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a distinguir en la mente lo verdadero de lo falso, y luego deja a un lado lo falso. La resurrección es una decisión, un último abandono de todos los esfuerzos, propósitos y deseos, dejando sólo el deseo de estar con el Padre.

Participante: Entonces, la resurrección de Jesús precedió a lo que consideramos su resurrección física, ¿es eso correcto?

David: Sí, si piensas en ello como algo que ocurrió en el tiempo. Él dice que la resurrección es la aceptación de la Expiación para uno mismo. Esto es una decisión que se toma en la mente; y, como acabamos de leer, el cuerpo funciona perfectamente después de esa decisión. En otras palabras, una vez que se toma la decisión, el cuerpo es simplemente un vehículo para ser utilizado por el Espíritu Santo y dejar, por así decirlo, que la luz brille en el mundo, dejar que el Espíritu se muestre. En ese sentido, la Expiación es una decisión y parece una decisión que Jesús tomó antes de la crucifixión. El drama de la crucifixión y de la resurrección formó parte del ejemplo que tenía que quedar para que el mundo lo viera.

Naturalmente, cuando hablamos de *cuándo* Jesús aceptó la Expiación aún estamos hablando metafóricamente. Como dice el Curso, la Expiación es una decisión que el maestro de Dios tiene que tomar y sólo hay un momento en el que la Expiación se puede aceptar. Ese momento es *ahora*. El ego puede seguir y seguir con preguntas fascinantes e ingeniosas como en qué momento de su vida aceptó Jesús la Expiación, pero en un nivel sutil estas son distracciones del asunto central que Jesús señala: el maestro de Dios, el estudiante del Curso, tiene que aceptar la decisión de la Expiación para sí mismo. Esta es la única responsabilidad del obrador de milagros.

EL ENTRENAMIENTO MENTAL Y EL LIBRO DE EJERCICIOS DE UCDM

David: Normalmente la siguiente pregunta es: “Vale, ya lo he oído, ¿cómo lo hago?” Esta es una pregunta muy común. La respuesta es que en el Curso tenemos una herramienta para despertar, un plan de estudios a seguir. Tenemos un Texto, un Libro de ejercicios y un Manual para el maestro. Son para *aplicarlos*, no sólo para leerlos o hablar de ellos. Cuando el Libro de ejercicios da instrucciones de hacer ciertas cosas, de intentar recordar un pensamiento concreto tantas veces al día o de aplicar un pensamiento a cosas concretas de tu habitación, ¡esto es un programa de entrenamiento mental! Es un programa de entrenamiento muy práctico que se le ha dado a la mente engañada para que lo utilice para despertar: para tomar esa decisión definitiva a favor de la Expiación. Experimentas resistencia porque la mente aún está dividida entre el ego y el Espíritu Santo. Como sabe cualquiera que ha intentado trabajar con el Curso, el ego se resiste muchísimo a aprender este plan de estudios, porque literalmente es el deshacimiento del ego.

Participante: Ahí entra lo que decías de observar la mente. ¿Quieres entrar un poquito en ello?

David: Hay una serie de pasajes del Libro de ejercicios diseñados para entrenar la mente a dar un paso atrás de los pensamientos y observarlos tan desapasionadamente como sea posible. Por ejemplo, la Lección 10 dice que para buscar pensamientos en tu mente sin juzgarlos ni clasificarlos de ninguna manera: “...puedes imaginarte que estás viendo pasar una procesión compuesta de un extraño repertorio de pensamientos que tienen muy poco o ningún significado personal para ti” (E-10.4).

En un punto Jesús dice: “Eres demasiado tolerante con las divagaciones de tu mente” (T-2.VI.4). Tienes que mantener siempre la vigilancia de tu mente: “Mantente alerta sólo en favor de Dios y de Su Reino” (T-6.V.C). La mente tiene que entrenarse en estar atenta a los pensamientos. Una vez más, se trata de dos sistemas de pensamiento en la mente. El sistema de pensamiento del Espíritu Santo se menciona como tus “pensamientos reales”, el sistema de pensamiento basado en el miedo del ego se menciona como tus “pensamientos irreales” o “pensamientos de ataque”. La mente tiene que separar y discernir estos dos sistemas de pensamiento. Una vez que se renuncia al sistema de pensamiento basado en el miedo, todo lo que queda son los pensamientos reales. La luz en la mente ha estado cubierta por bancos de nubes de pensamientos de ataque.

Participante: Entonces la mente no entrenada está llena de pensamientos irreales. La mente está en blanco, como dice una de las lecciones.

David: Cuando la mente está interesada en estos pensamientos de ataque —que *no* vienen de Dios— cree que está teniendo pensamientos reales. Cree que está en un mundo real porque, por así decirlo, esos pensamientos se proyectan y aparecen en la pantalla como el mundo. Parece haber un mundo interior y un mundo exterior. Por ejemplo, uno podría decir: “caramba, me alegro mucho de no haber dicho lo que estaba pensando”, como si lo que se dice en el mundo fuera una cosa y lo que se piensa fuera otra. El Libro de ejercicios es un medio para entrenar la mente en ver que los pensamientos que crees que piensas no son reales. En última instancia, aunque creas que estás pensando, cuando la mente está absorta en pensamientos de ataque —lo que incluye todos los pensamientos del pasado y del futuro— está literalmente en blanco.

Participante: Entonces cualquier manera de pensar que tenga un componente de forma no es pensar en absoluto, ¿cierto?

David: Creo que sería más útil mencionar el tiempo y decir que cualquier pensamiento sobre el pasado o el futuro no es pensar. Los pensamientos reales que pienso y siento son una metáfora del milagro o de la percepción verdadera. La percepción verdadera aún supone la forma, aún es perceptual. Pero se le ha

quitado todo significado de tiempo pasado o de tiempo futuro. Es como una pizarra en blanco, sin ningún significado atribuido a la forma excepto el propósito único del Espíritu Santo, que libera a la mente. Eso es el mundo real.

Los pensamientos de ataque representan la percepción distorsionada. Una vez que estos pensamientos se han cuestionado y una vez que la mente ha sido capaz de des-identificarse –contemplar estos pensamientos desapasionadamente y verlos como simplemente falsos sin interesarse ni creer en ellos– entonces llegamos a los pensamientos reales, que son representativos del mundo real o la mente sanada.

Participante: ¿Y disminuyen los pensamientos irreales cuando eso ocurre?

David: La palabra “disminuir” aún lo hace cuantificable. Creo que la mejor manera de llegar a ello es lo que dice Jesús, “...el ego se desvanece y queda des-hecho” (T-5.IV.1). Los pensamientos se desvanecen, se vuelven más distantes, más periféricos y se les nota menos conforme se les retira la atención.

Sencillamente se desvanecen y se desvanecen y se desvanecen cada vez más.

Participante: Entonces la atención de la mente se entrega a los pensamientos reales.

OBSERVAR LA MENTE Y LA DECISIÓN A FAVOR DE LA PAZ

David: Sí, lo cual es automático una vez que la mente se mantiene centrada en la Expiación; la mente está protegida por la Expiación. Uno no puede prestar atención a la Expiación y también a esos pensamientos. Es una de esas decisiones de lo uno o lo otro. Cuando la mente se vuelve muy experta en elegir de manera sistemática el milagro y mantener su atención en la Expiación, los pensamientos de ataque empiezan a desvanecerse, porque se les ha retirado la atención y el interés.

En última instancia, podremos hablar del Pensamiento con mayúscula como Cristo. Dicho de otra manera, Jesús describe a Cristo como un Pensamiento o una Idea en la Mente de Dios. Te das cuenta de que tiene mayúscula y está en singular. Aquí el singular es muy importante, pues los pensamientos reales todavía tienen un sentido plural; aunque ya se ha separado el trigo de la paja, por así decirlo, todavía queda un poco de percepción. El Pensamiento de Dios, Cristo, está literalmente más allá de la percepción. Cristo y el Padre forman parte del Reino de los Cielos y forman parte del estado del Conocimiento con mayúscula que, repito, simplemente *es*. No supone la forma de ninguna manera.

Participante: Entonces, ¿podemos volver a la observación de la mente, en términos de cómo se hace, de la aplicación práctica? Simplemente llévalo un poquito más a lo cotidiano, si puedes.

David: Las primeras lecciones funcionan ayudando a la mente a ver que, en realidad, no hay ninguna diferencia entre lo interior y lo exterior. Este es un principio muy fundamental para el deshacimiento de lo falso. La primera lección empieza: “Nada de lo que veo significa nada”. “Nada de lo que *veo*”. Enseguida estamos hablando de percepción y de los objetos que parecen estar en la habitación. Esto sigue con la lección: “Le he dado a todo lo que veo todo el significado que tiene para mí”. Esto lleva la percepción de vuelta a la mente: “Yo le he dado...”. La mente le atribuye significado a todo lo que ve. Las ideas que se presentan en el Libro de ejercicios van y vienen entre lo “interior” y lo “exterior”. Se centran en pensar en oposición a percibir. La Lección 5 dice: “Nunca estoy disgustado por la razón que *creo*”. Aquí estamos hablando de disgustos pero también estamos hablando de *pensamientos*: “Nunca estoy disgustado por la razón que *creo*”. Seguida por la Lección 6: “Estoy disgustado porque *veo* algo que no está ahí”. Aquí vuelve al panorama la percepción. Si observas detenidamente las primeras lecciones, veras que él va y viene entre *pensar* y la *mente*, y *percibir* que se ve como algo separado de pensar, como algo diferente de mi mundo privado de pensamientos.

Las primeras lecciones son el intento inicial de ayudar a observar la mente, y naturalmente el Texto es muy importante porque da toda la base teórica necesaria para separar estos dos sistemas de pensamiento con los que la mente engañada está completamente confundida.

Hay una sección en el Curso (T-14.X.5) sobre un patrón zigzagueante y variable de oscuridad y luz que recorre continuamente el horizonte de la mente. Es una mente poderosa que ha aceptado la oscuridad, ha aceptado la falsedad de los pensamientos de ataque; así que hay patrones dramáticos de oscuridad y luz. Esto es análogo al ruido y al parloteo que uno oye en la mente. No es sólo la tranquilidad pura y quieta de la luz. Hay estos patrones cambiantes.

Observar la mente es algo que puedes hacer no sólo cuando aquietas la mente en el sentido más tradicional de la meditación; lo puedes hacer mientras pasas por las actividades del día, mientras ves una película o mantienes una conversación, puedes notar tus pensamientos incluso cuando estás leyendo un libro. No es realmente algo que haces, “hacer” no es del todo la palabra adecuada; pero puedes estar consciente de tus pensamientos.

Participante: Entonces ¿es notar los pensamientos, notar si un pensamiento es de Dios o del ego?

David: Eso viene en las etapas más avanzadas de observar la mente, cuando empieza a haber algo de

claridad y de discernimiento real. Entonces se vuelve cada vez más obvio.

Participante: Pero al principio, puesto que la mente no entrenada tiene pensamientos de los que ni siquiera es consciente, ¿es sólo notar los pensamientos? ¿Se trata, antes que nada, de hacerse consciente de los pensamientos que están ahí y luego, en cierto momento, empezar a discernir con qué sistema de pensamiento se relaciona cada uno de esos pensamientos?

David: Sí. Hace falta muchísimo entrenamiento sólo para poder empezar a observar las emociones y pensamientos, porque significa volver a la mente, trabajar en el nivel metafísico. El mundo se fabricó como una estratagema para distraer, para mantener la atención *lejos* de la mente; así que hay un fuerte énfasis en la forma y en las diferencias. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, usar la televisión para anestesiarse y centrarse en la pantalla, como un mundo de fantasía o soñar despierto. Las imágenes de la pantalla son tan absorbentes que uno no tiene que pensar en nada. Observar la mente, por otra parte, es un proceso de contemplar los pensamientos y notar los sentimientos.

Participante: Y no sólo durante la meditación, sino continuamente. Eso es lo que estás sugiriendo y lo que el Curso sugiere: hacerlo continuo, que ocurra a cada instante.

David: Estás hablando de una etapa más avanzada. Al principio –si miras las primeras lecciones– es un minuto aquí y un minuto allá. Jesús sabe lo desentrenada que está la mente engañada y, por tanto, empieza con pasos muy cortos que aumentan sin ningún intento de disciplina ni estructura elaborada. Se va acumulando a medida que avanzan las lecciones. Las lecciones están diseñadas para ser usadas por quien no dispone de mucho tiempo para estar tranquilo ni para retirarse en meditación. Al principio uno puede sencillamente aportarle al día una idea, aplicándola durante lapsos de tiempo concretos. Cuando uno avanza con el Libro de ejercicios, esto se transfiere y se aplica cada vez más sistemáticamente. Uno está más voluntariamente alerta una vez que se reconoce el valor de observar la mente.

Participante: Entonces, ¿la idea del día que ofrece la lección del Libro de ejercicios es un ancla o un pensamiento de Dios que puede estar en la mente? Estoy seguro de que Jesús sabe que la mayor parte del tiempo no es el pensamiento de Dios lo que está en la mente desentrenada, así que, ¿sería la intención tenerlo disponible en contraposición a lo que normalmente hay en ella? Supongo que la mente se da cuenta de que el pensamiento de Dios no está en la mente la mayor parte del tiempo mediante el contraste. La mayor parte del tiempo hay algo distinto.

David: En otras tradiciones se pueden llamar “mantras” o “afirmaciones”. Al principio, la mente está *tan* desentrenada que una idea central para mantener la atención es una manera de mantenerla centrada y, en cierto sentido, una manera de controlar los pensamientos. Esto no siempre es muy fácil al principio. Aún con la idea del día, uno se da cuenta de que la mente quiere divagar. La inquietud y el olvido de la idea del día son experiencias muy comunes. Esto sólo es una indicación de lo desentrenada que está la mente. No es para sentirse culpable. Si intentas juzgar lo bien que lo estás haciendo o empiezas a comparar, la culpabilidad va a venir. Observar la mente requiere disposición, suavidad y mucha persistencia.

Participante: La dedicación es lo que me viene a la mente. Dijiste que hacer esto requiere mucho esfuerzo al principio, pero que después de hacerlo una y otra vez, ver su valor y beneficiarse de ello parece que requiere menos esfuerzo. Así que, ¿puedes hablar del valor y del beneficio que has encontrado en observar la mente, de manera que de hecho se ha convertido en una fuerza atractiva?

LA META DE UN CURSO DE MILAGROS

David: La meta declarada de *Un curso de milagros* es la paz mental. Empiezas por tener vislumbres de esta paz. Al principio pueden ser atisbos fugaces. Pueden venir a la consciencia montones de cosas que realmente necesitan ser observadas; eso puede experimentarse como doloroso. Pero con constancia y persistencia, comienzas a avanzar, a poner un pie delante del otro. Con la práctica, se vuelve más fácil generalizar los principios a un rango cada vez más amplio de situaciones, personas y circunstancias. Llega una mayor consistencia del pensamiento. Este es el entrenamiento mental avanzado. La paz que se experimenta es maravillosa. Es maravilloso estar en paz y *no* elegir estar disgustado, por así decirlo. Una vez que se ha observado y cuestionado los pensamientos y las creencias, en la mente empieza a haber discernimiento entre lo verdadero y lo falso, lo real y lo irreal. Conforme se les observa desapasionadamente, hay una retirada del interés en los pensamientos. La paz se vuelve más estable.

Aún hay asuntos con los que vienen punzadas y reacciones, pero cada vez más hay una fuerte experiencia emocional o consciencia de que mi estado es el resultado de mi decisión, *no* el resultado de lo que ocurre en la pantalla, como la manera en que la gente parece tratarme. No es el resultado de condiciones como la economía, el clima, las finanzas o cualquiera de la lista interminable de causas falsas que engaña la mente. Estas cosas externas se reconocen cada vez más como proyecciones.

Observar la mente, ir adentro y cuestionar las creencias sobre todo lo que se percibe en este mundo conduce a la paz. La creencia en ser una persona individual, un cuerpo con atributos, gustos y aversiones especiales, todo eso tiene que cuestionarse, dar un paso atrás voluntariamente y des-identificarse de ello. ¡Entonces la paz se vuelve estable y la alegría muy intensa! Es como encontrar la perla de gran valor de la que Jesús habla en la Biblia e inmediatamente venderlo todo, ¡pues sólo hay una gran alegría! Esta es la clave que la humanidad ha estado buscando, la clave de la paz mental, del Reino de los Cielos. El Curso per se no es la única clave; es sólo una herramienta entre muchas. Pero ciertamente es una herramienta muy útil para des-identificarnos de los pensamientos irreales y aprender a mantener un estado mental constante.

Participante: La paz mental es la clave. *Un curso de milagros* es una herramienta útil para encontrar esa llave, la puerta siempre está ahí para abrirla con ella.

David: Se trata de tener una meta como lo opuesto a tener muchísimas metas. La paz mental es una meta abstracta, una meta experiencial, al contrario que terminar un proyecto, alcanzar un cierto estatus, encontrar la pareja adecuada o ganar una cierta cantidad de dinero. Todas esas metas externas comienzan a desvanecerse y a quedarse por el camino, pues en todas las situaciones y condiciones se ofrece la meta única de la paz. Esto le parece muy antinatural a la mente engañada. La mente engañada está condicionada a centrarse en lo concreto, en metas y expectativas concretas. Por eso necesita tiempo el entrenamiento mental.

Tienes que empezar a reconocer que las metas en la forma no te han traído paz mental y que aferrarte a esta meta abstracta de la paz puede dar lugar a un cambio completo de tu estado mental. Ir a una reunión de un consejo de administración, por ejemplo, y tener como meta sólo la paz podría parecer un poco absurdo si estás pensando en términos de un propósito como presentar o discutir objetivos corporativos específicos. En el momento en que cualquiera de estas metas basadas en la forma surja como más prioritaria que la paz, literalmente obstaculizará el camino; el conflicto y los desacuerdos vendrán automáticamente, pues se perciben intereses separados. No puedes percibir que tienes un interés separado salvo que te percibas a ti mismo como una persona separada, un yo que está separado de tu hermano. La idea de ser persona tiene que estar identificada antes de que nada de esto pueda venir.

Participante: Tengo una pregunta: ¿Cómo puedo seguir funcionando dentro de un entorno de trabajo,

una organización de la que soy miembro, una familia, un matrimonio o un país, que mantiene objetivos y metas que son metas en la forma? Si estoy decidido a tener sólo la meta única de la paz, ¿cómo puedo funcionar en un contexto que tiene metas en la forma?

LO INTERIOR Y LO EXTERIOR SON UNO

David: Tenemos que considerar las suposiciones que hay en tu pregunta. Recuerda: lo interior y lo exterior no son diferentes. Tú preguntas: *¿Cómo puedo funcionar “yo”? ¿Cómo puedo “yo”, una persona, funcionar en un contexto que tiene otras metas?* Tú estás suponiendo que la institución en la que trabajas tiene metas. Las instituciones no tienen metas. Las instituciones son ideas de la mente que se proyectan fuera. Las situaciones y las familias no tienen metas en y por sí mismas. No existe ninguna sociedad objetiva que esté fuera de la mente. No existe ninguna institución objetiva, ni trabajo ni familia que tengan metas diferentes de las del yo. Sólo hay una mente que se aferra a conceptos y que puede mantener metas conflictivas. Así que la creencia en ser persona, esa división sujeto/objeto de la que hemos hablado –que lo interior y lo exterior son lo mismo en lugar de diferentes– es fundamental para responder tu pregunta.

Participante: Dices que la pregunta se basa en hacer esa distinción entre interior y exterior. Entonces, ¿la pregunta en realidad es una afirmación?

David: Sí. La pregunta se basa en la suposición de que interior y exterior *existen*. Por ejemplo: la idea de que este lugar de trabajo tiene metas que parecen diferentes de la paz, mi meta; aquí hay un conflicto. No se ve que la propia institución es un concepto de la mente.

No existe nada fuera de ti, el mundo es sólo un mundo de ideas de la mente proyectadas fuera. Una vez proyectadas, la mente olvida que son simplemente su propia proyección o sueño. El mundo se percibe por medio de los sentidos del cuerpo. La mente cree que es una persona en un mundo objetivamente diferente de ella. Se cree que la persona es el sujeto que tiene una experiencia subjetiva, y el mundo es el objeto: el mundo de la familia, los negocios, la comunidad, la nación, el planeta o el cosmos. Ese mundo se ve como objetivamente diferente del “yo”, el “pequeño yo”. Tu pregunta supone eso. Ahora bien, esto es muy profundo y abstracto; es muy fundamental porque de hecho contiene la liberación. Si puedes empezar a captarlo, tienes un pie en la puerta de estar liberado de todo conflicto.

El Espíritu Santo tiene que trabajar con la mente para ayudarla a ver que estos constructos no son más que conceptos. No tienen ninguna realidad. El Espíritu Santo trabaja con la mente donde ella cree estar. Por ejemplo, trabajando con el Curso la primera lección no te pide que dejes de lado todos los pensamientos, conceptos y creencias sobre el mundo que alguna vez has sostenido. No. El Libro de ejercicios empieza con la lección “Nada de lo que veo significa nada”. Es una lección sencilla sobre empezar a desapegarte del significado de las cosas que ven los ojos físicos. Es un primer atisbo de la idea de que ver *no* es creer. Es despertar a la idea de que hay algo más allá de lo que, por así decirlo, veo a simple vista.

VER LAS COSAS DE MANERA DIFERENTE

David: Las lecciones del Libro de ejercicios pueden aplicarse llevando la idea del día al trabajo, a la iglesia, a la lavandería o dondequiera que uno parece ir. La idea ayuda a aflojar el agarre de la mente a los conceptos. Hay un aflojar gradual de los conceptos. El desapego parece venir paso a paso, poco a poco. Cuando mantienes la paz como meta, empiezas a desapegarte en la mente de las maneras del mundo. También puede haber cambios en la forma, en el aparente estilo de vida en la pantalla, pero serán sencillamente reflejos de los cambios en la mente.

Participante: Parece que casi tendría que haber cambios en la forma que se deducirían automáticamente de los cambios en la mente. Conforme se relaja la mente la forma se relaja.

David: Esto es lo que ves cuando estudias las vidas de los santos. Cuando decimos estudiar la *vida* podríamos mirar lo que el cuerpo parecía estar haciendo en la forma, pero cuando hablamos de vida en realidad hablamos de la mente. Cuando estudias las enseñanzas de maestros maravillosos como Ramana Maharshi, Meher Baba, Krishnamurti y naturalmente Jesús los oyes hablar de desapego. Lo ves manifestado en sus vidas y en las vidas de todos los místicos. El Buda habló de que todo dolor procede del apego. Esta idea ha estado por ahí hace mucho tiempo. No vemos a estos seres luchando con jefes o con familiares, ven claro que la mente es la causa del mundo de los sueños y que uno nunca es la víctima indefensa de las circunstancias y acontecimientos del mundo.

Yo no estoy en el mundo, el mundo está en mi mente. Puedo elegir desapegarme del propósito del ego, que es utilizar al mundo para reforzar el conflicto en la mente y mantener la creencia en la separación, puedo desapegarme, perdonar y pasar por alto las apariencias del mundo. Yo soy el soñador del sueño, puedo elegir darle otro propósito a los pensamientos, al mundo y a mi mente. No tengo que responder a los personajes del sueño porque sólo oigo una Voz. Oigo la Voz que habla a favor de Dios.

Participante: La sabiduría, ¿es en realidad el reconocimiento de quién soy?

David: Hay un gran poder en ese reconocimiento. Indefensión y fortaleza van juntas. La inocencia y la fortaleza, desde la perspectiva metafísica, son atributos que van juntos. Esto no es así en el mundo. Al indefenso se le ve como incauto, vulnerable a ser acribillado y convertido en víctima de este poderoso mundo exterior. Pero el santo y el místico ven que el mundo no es exterior. Yo no soy un pequeño cuerpo en este gigantesco mundo exterior. De hecho, este cuerpo, los otros cuerpos y el propio mundo son simplemente proyecciones. No hay miedo a las proyecciones en una mente sanada.

Te aseguro que conforme sigas dando un paso tras otro, siguiendo a la voz interior y aplicando los principios, todo esto parecerá muy natural. No necesitarás confiar en complacer a la gente ni en las codependencias que una mente insegura de su propia identidad necesita para apoyarse. Toda verdadera auto-estima y auto-valía viene de recordar la propia Identidad verdadera como Espíritu y des-identificarse de todas las proyecciones en el mundo exterior. Se trata de ver los obstáculos como son y retirarles el crédito y el interés, sencillamente. En realidad es así de simple.

LA CREENCIA EN EL SACRIFICIO

Participante: Me gustaría entrar en el concepto de sacrificio. Creo que la idea de sacrificio es una especie de error. ¿Puedes decir algo sobre esto?

David: Bueno, para una mente engañada que cree en el mundo, el mundo es obviamente *algo*. Es algo “importante”. El mundo tiene existencia y tiene importancia. Si volvemos a la idea de ordenar los pensamientos y a nuestra discusión sobre la jerarquía de ilusiones, vemos que hay algunos elementos del mundo percibido a los que se les ha dado más importancia que a otros. Soltar cualquier proyección que tiene valor para la mente se percibe como un sacrificio. Sólo la consciencia de la *carencia de valor* de la proyección elimina por completo la idea del sacrificio. El sacrificio viene de darle valor a los ídolos.

Participante: Y de sentir luego que, por alguna razón, hay que perder el derecho a algo. Supongo que siempre con la intención de conseguir algo que se considera más valioso, algo por lo que estás dispuesto a sacrificarte.

David: Se ve al ídolo como más valioso que esa cosa hipotética llamada salvación o paz. La paz se percibe como una idea bonita, una idea utópica. Se la ve como tener fe ciega en algo invisible, como Dios o el Espíritu Santo. La mente aún teme a esta luz. Todavía tiene dudas sobre el Espíritu. La forma, lo concreto, se ha vuelto familiar y cómodo. La mente cree en aferrarse a lo viejo, familiar y conocido, más que en lo que ve como un riesgo, más que en abrirse a algo de lo que no está segura.

Obviamente, el desarrollo de la confianza viene de la mano de dejar a un lado la creencia en el mundo. Para desarrollar la confianza en que lo invisible es la “realidad”, uno tiene que desarrollar la confianza en el Espíritu Santo y luego dejar a un lado el interés en el mundo. Sin desarrollar la confianza, la creencia en el sacrificio triunfa porque es una piedra angular muy profunda del sistema de pensamiento del ego. La creencia en que renunciar a cosas es un sacrificio es muy profunda.

Participante: Antes de que la mente esté lista para soltar lo que conoce ¿tiene que tener cierta confianza en que existe algo diferente hacia lo que se dirige?

David: El sacrificio “...es siempre la renuncia a lo que quieres. ¿Y qué es, oh maestro de Dios, lo que quieres?” (M-13.6). Dicho de otra manera: “¿Cómo podría ser un sacrificio renunciar al dolor?” (M-13.4).

PLACER Y DOLOR: ¿ES UN SACRIFICIO ABANDONARLOS?

David: ¿Es un sacrificio abandonar el dolor? El dolor es la creencia en este mundo, la creencia en el cuerpo, la creencia en una percepción retorcida que literalmente es la muerte. El interés en la muerte es *doloroso*. Es doloroso mantener la creencia en lo que no es verdad. Los que buscan respuestas en este mundo están buscando la felicidad y la salvación donde no se las puede encontrar. Y eso es doloroso. Abandonar los juicios, abandonar la ordenación de los pensamientos y así sucesivamente, es literalmente *¡abandonar el dolor!* ¿Es un sacrificio abandonar el dolor?

Participante: Sólo para la mente que no reconoce que *es* dolor.

David: Sí, exactamente.

Participante: Y el des-hacimiento del dolor sólo es reconocer lo que has dicho: que aquí no hay nada.

David: Como dijimos antes, placer y dolor son dos caras de la misma moneda. No puedes buscar placer sin encontrar dolor. Es un disfraz; el placer del cuerpo, para el ego, es bueno. Le susurra a la mente que es bueno. Se susurra a sí mismo: *es la muerte*. El ego no quiere que la mente vea la trampa de buscar el placer.

Para la mente engañada, el placer está entre lo mejor del mundo de los sueños. Si este es un reino separado del Espíritu abstracto de Dios, el placer se percibe como de lo mejor que hay. La mente engañada cree que este es un mundo cruel, maligno, en el que el perro come perro. *¡Tanto dolor, enfermedad y sufrimiento; pero, gracias al cielo, tenemos el placer!* Se ve el placer como una liberación, una tregua del sufrimiento, la soledad y la desesperación. Lo que el ego no deja ver es que el interés en el placer, del cuerpo obviamente, refuerza en la consciencia de la mente al cuerpo como real. “O bien ves la carne o bien reconoces el espíritu” (T-31.VI.1). Jesús está diciendo claramente que es lo uno o lo otro; no se puede tener los dos. En última instancia, no hay ninguna reconciliación entre el Espíritu y el continuo espacio-tiempo-materia. Lo más cerca de dar el salto que se llega es la percepción verdadera o sueño feliz, que aún son puntos desde donde saltar. El Conocimiento y el sueño feliz no tienen un punto de encuentro. Para que Dios pueda dar el paso final, la mente tiene que entrenarse para llegar a la percepción verdadera, al mundo real o sueño feliz. Metafóricamente hablando, este entrenamiento es el paso que Dios, o el Espíritu Santo, necesitan.

El Espíritu Santo pasa por alto el placer igual que pasa por alto el dolor. La gente acepta fácilmente que el Espíritu Santo pase por alto los aspectos dolorosos del mundo, pero hay pasajes del Curso donde lo vemos pasar por alto el placer con la misma facilidad. Una de las formas en las que se expresa es: “Una leve punzada de dolor, un pequeño placer mundano...” (T-27.VI.6). El Espíritu Santo no mira los *efectos*; el mundo de las sensaciones placenteras o dolorosas y todo lo que hay entre ellas no está en el ámbito del Espíritu. El Espíritu Santo no ve en absoluto el cuerpo como lo ve la mente engañada. Siempre vuelve al abandono de los valores del mundo. Y como dijimos, la mente percibirá abandonar los valores del mundo como un sacrificio salvo que vea que son dolorosos, no importa como parezcan experimentarse. Una vez que veas que placer y dolor son dos caras de la misma moneda, llegarás al reconocimiento de que esto es verdad.

La atracción de la culpabilidad se experimenta en todo momento como dolorosa, pero dentro del mundo espacio-temporal proyectado se extiende en el tiempo para que la mente pueda creer que es una persona que tiene experiencias dolorosas y placenteras. “No hay ni un solo instante en el que el cuerpo exista en absoluto. Es siempre algo que se recuerda o se prevé, pero nunca se puede tener una experiencia de él *ahora mismo*” (T-18.VII.3). Podemos mirar atrás y cavilar sobre lo dolorosas o placenteras que fueron las experiencias, pero *todas* son creaciones falsas, pensamientos errados. La mente está *en*

blanco. La mente no está pensando en absoluto. La mente está ocultando el instante santo.

Participante: Eso es asimilarlo profundamente.

David: Ahora estamos yendo al núcleo de las cosas. Ya no estamos danzando alrededor de la periferia. Estamos en el núcleo, en lo básico. ¡Y hay alegría! Hay una inmensa liberación, una alegría inmensa que viene cuando la mente se aclara, cuando la mente ya no acepta las trampas del ego, cuando escucha al Espíritu Santo. Las lecciones del Espíritu Santo son alegres. Cuando la mente percibe lo que aprende como lecciones dolorosas, es porque ha tomado una decisión a favor del ego. Uno no experimenta dolor si elige al Espíritu Santo como Consejero. *En contraste* con el dolor, se experimenta alegría, paz, amor y un sentimiento de conexión con el Espíritu. El contraste entre los dos impulsa a la mente a dirigirse a la alegría eligiendo con el Espíritu Santo.

EL ESPÍRITU SANTO Y LA LLAMADA A LA ALEGRÍA

Tenemos que tener algo en lo que confiar diariamente, conforme todas nuestras creencias distorsionadas emergen a la superficie de la consciencia. Conforme trabajamos las lecciones del perdón y observamos los conceptos del yo falsos, necesitamos algo que podamos sentir cercano. El Curso llama Espíritu Santo a ese algo. Tiene muchos nombres en las diversas tradiciones: voz interior, intuición, la pequeña voz callada... He aquí una útil colección de citas del Curso sobre el Espíritu Santo:

El Espíritu Santo es el Espíritu del júbilo. Es la Llamada a retornar con la que Dios bendijo las mentes de Sus Hijos separados (T-5.II.2).

El Espíritu Santo es la llamada a despertar y a regocijarse (T-5.II.10).

¿Qué podría despertar más dulcemente a un niño que una tierna voz que no lo asusta sino que simplemente le recuerda que la noche ya pasó y que la luz ha llegado? (T-6.V.2).

El Espíritu Santo ... ve el mundo como un recurso de enseñanza para llevarte a tu hogar (T-5.III.11).

Las enseñanzas del Espíritu Santo apuntan en *una* sola dirección y tienen *un* solo objetivo. Su dirección es la libertad y Su objetivo es Dios (T-8.II.6).

Cualquier dirección que conduzca a donde el Espíritu Santo no te conduce no lleva a ninguna parte (T-14.I.4).

Lo opuesto a la dicha es la depresión. Cuando lo que aprendes fomenta la depresión en lugar de la dicha, es que no estás escuchando al Maestro jubiloso de Dios ni aprendiendo Sus lecciones (T-8.VII.13).

El Espíritu Santo es tu Guía a la hora de elegir. Reside en la parte de tu mente que siempre habla en favor de la elección correcta porque habla por Dios (T-5.II.8).

La Voz del Espíritu Santo es tan potente como la buena voluntad que tengas de escucharla. No puede ser más potente sin que viole tu libertad de decisión, que el Espíritu Santo intenta restaurar, no menoscabar (T-8.VIII.8).

El Espíritu Santo te dirigirá sólo a fin de evitarte dolor. Obviamente nadie se opondría a este objetivo si lo reconociese. Mas el problema no estriba en si lo que el Espíritu Santo dice es verdad o no, sino en si quieres escucharle o no (T-7.X.3).

La Voz del Espíritu Santo no da órdenes porque es incapaz de ser arrogante. No exige nada porque su deseo no es controlar. No vence porque no ataca. Su Voz es simplemente un recordatorio (T-5.II.7).

Lo único que limita la dirección del Espíritu Santo es que crees que puedes estar a cargo de una pequeña parte de tu vida o que puedes lidiar con ciertos aspectos de ella por tu cuenta (T-14.XI.8).

¿Crees realmente que puedes encargarte de tu seguridad y de tu dicha mejor que Él? No tienes que ser ni cuidadoso ni descuidado; necesitas simplemente echar sobre Sus Hombros toda angustia, pues Él cuida de ti (T-5.VII.1).

Consuélate, y siente cómo el Espíritu Santo cuida de ti con amor y con perfecta confianza en lo que ve (T-20.V.8).

La complejidad no forma parte de Dios. ¿Cómo podría formar parte de Él cuando Él solo conoce lo que es uno? Él solamente conoce una sola creación, una sola realidad, una sola

verdad y un solo Hijo. Nada puede estar en conflicto con lo que es uno solo. ¿Cómo iba a poder haber entonces complejidad en Él? ¿Entre qué habría que decidir? Pues el conflicto es lo que da lugar a las alternativas. La verdad es simple: es una sola y no tiene opuestos. ¿Y cómo iba a poder presentarse la discordia ante su simple presencia y dar lugar a la complejidad allí donde únicamente existe la unicidad? La verdad no elige, pues no existen alternativas *entre* las que decidir. Y sólo si las hubiera, podría ser la elección un paso necesario en el avance hacia la unicidad. En lo que es todo no hay cabida para nada más. Sin embargo, esta inmensidad se encuentra más allá del alcance de este plan de estudios. No es necesario, pues, que nos detengamos en algo que no puede ser captado de inmediato (T-26.III.1).

Esta es una declaración definitiva que va más allá de toda metáfora. Insinúa un estado que está más allá de la metáfora: el estado del Conocimiento. *Un curso de milagros* trata básicamente de decisiones en el ámbito del sueño, entrenando a la mente a tomar una decisión a favor del Espíritu Santo, a favor de la mente recta. En la mente dividida parece haber alternativas; hay que entrenar a la mente para ver de cerca y distinguir entre las aparentes alternativas a elegir. Aunque sea metafórico, la mente que cree que se ha separado de su Creador tiene que tomar decisiones. *Un curso de milagros* es simplemente un curso para tomar una decisión mejor donde antes se tomó una decisión equivocada.

LA ZONA FRONTERIZA DEL PENSAMIENTO

David: Leamos ahora de la sección titulada *La zona fronteriza*:

Existe una zona fronteriza en el pensamiento que se encuentra entre este mundo y el Cielo. No es un lugar, y cuando llegas a ella, te das cuenta de que está fuera de los confines del tiempo. Ahí es adonde se llevan todos los pensamientos, donde se reconcilian los valores conflictivos y donde todas las ilusiones se depositan ante la verdad y se juzgan como falsas. Esta zona fronteriza está justo más allá de las puertas del Cielo. Ahí todo pensamiento se vuelve puro y totalmente simple. Ahí se niega el pecado y en su lugar se recibe todo lo que simplemente *es*. Éste es el final de la jornada. Nos hemos referido a ese lugar como el mundo real (T-26.III.2-3).

Esta es otra descripción de la mente recta, del estado mental que está disponible cuando uno elige sistemáticamente al Espíritu Santo, elige sistemáticamente la mente recta y deja a un lado el deseo de la mente errada.

EL PEQUEÑO OBSTÁCULO

David: Si avanzamos varias secciones hasta *El pequeño obstáculo*, podemos empezar a captar el esbozo del tiempo y el significado del tiempo que hace el Curso. Comenzaremos en el segundo párrafo:

Lo único que se puede perder es el tiempo, el cual, en última instancia, no tiene ningún sentido. Pues sólo supone un pequeño obstáculo para la eternidad, y no significa para el verdadero Maestro del mundo. Sin embargo, dado que tú crees en el tiempo, ¿por qué desperdiciarlo no yendo a ninguna parte, cuando lo puedes utilizar para alcanzar la meta más elevada que se puede lograr mediante el aprendizaje? No pienses que el camino que te conduce a las puertas del Cielo es difícil. Nada que emprendas con un propósito firme, con absoluta determinación y lleno de una feliz confianza, llevando a tu hermano de la mano y en armonía con el himno del Cielo, es difícil de lograr. Lo que en verdad es difícil es vagar, solo y afligido, por un camino que no conduce a ninguna parte ni tiene ningún propósito.

Dios te dio Su Maestro para que reemplazase al que tú inventaste, no para que estuviese en conflicto con él. Y lo que Él ha dispuesto reemplazar ya ha sido reemplazado. El tiempo tan solo duró un instante en tu mente, y no afectó a la eternidad en absoluto. Y así es con todo el tiempo que ha pasado; y todo permanece exactamente como era antes de que se construyese el camino que no lleva a ninguna parte. El brevísimo lapso de tiempo en el que se cometió el primer error –en el que todos los demás errores están contenidos– encerraba también la Corrección de ese primer error y de todos los demás que partieron de él. Y en ese breve instante el tiempo desapareció, pues eso es lo que jamás fue. Aquello a lo que Dios dio respuesta ha sido resuelto y ha desaparecido.

A ti que aún crees vivir en el tiempo sin saber que ya desapareció, el Espíritu Santo te sigue guiando a través del laberinto infinitamente pequeño e insensato que todavía percibes en el tiempo a pesar de que ya hace mucho que desapareció. Tú crees estar viviendo en lo que ya pasó. Cada cosa que ves la viste sólo por un instante, hace mucho, antes de que su irrealidad sucumbiese ante la verdad. No hay ni una sola ilusión en tu mente que no haya recibido respuesta. La incertidumbre se llevó ante la certeza hace tanto tiempo que es ciertamente difícil seguir abrigándola en tu corazón como si aún estuviese ante ti.

Este ínfimo instante que deseas conservar y hacer eterno, se extinguió tan fugazmente en el Cielo que ni siquiera se notó. Lo que desapareció tan rápidamente que no pudo afectar el conocimiento del Hijo de Dios, no puede estar aún ahí para que lo puedas elegir como maestro. Sólo en el pasado –un pasado inmemorial, demasiado breve como para poder erigir un mundo en respuesta a la creación– pareció surgir este mundo. Ocurrió hace tanto tiempo y por un intervalo tan breve que no se perdió ni una sola nota del himno celestial. Sin embargo, en cada acto o pensamiento que aún no hayas perdonado, en cada juicio y en cada creencia en el pecado, se evoca ese instante, como si se pudiese volver a reconstruir en el tiempo. Lo que tienes ante tus ojos es una memoria ancestral. Y quien vive sólo de recuerdos no puede saber dónde se encuentra (T-26.V.2-5).

Esto está diciendo que el mundo perceptual del tiempo y el espacio estaba terminado y acabado hace mucho tiempo, y que las imágenes, aunque aún se siguen provocando, son todas del pasado. Es toda una declaración. Si pasamos a la página siguiente, encontramos la declaración:

Estás ahora oscilando entre el pasado y el presente. A veces el pasado te parece real, como si *fuese* el presente. Oyes voces del pasado y luego dudas de que las has oído. Eres como alguien que aún tiene alucinaciones, pero que no está seguro de lo que percibe. Ésta es la zona

fronteriza entre los dos mundos, el puente entre el pasado y el presente. Aquí todavía ronda la sombra del pasado; sin embargo, se vislumbra ya la luz del presente. Una vez que esta luz se ve, es imposible olvidarse de ella. Y esa luz te rescatará del pasado y te conducirá al presente, donde realmente te encuentras.

Las sombrías voces no alteran las leyes del tiempo ni las de la eternidad. Proceden de lo que ya pasó y dejó de existir, y no suponen ningún obstáculo para la verdadera existencia del aquí y del ahora. El mundo real es la contrapartida a la alucinación de que el tiempo y la muerte son reales, y de que tienen una existencia que puede ser percibida. Esta terrible ilusión fue negada en el mismo lapso de tiempo que Dios tardó en responder a ella para siempre y en toda circunstancia. Y entonces desapareció y dejó de experimentarse como algo que estaba ahí.

Cada día, y cada minuto de cada día, y en cada instante de cada minuto, no haces sino revivir ese instante en el que la hora del terror ocupó el lugar del amor. Y así mueres cada día para vivir otra vez, hasta que cruces la brecha entre el pasado y el presente, la cual en realidad no existe. Esto es lo que es toda vida: un aparente intervalo entre nacimiento y muerte y de nuevo a la vida; la repetición de un instante que hace mucho que desapareció y que no puede ser revivido. Y el tiempo no es otra cosa que la creencia demente de que lo que ya pasó todavía está aquí y ahora (I-26.V.11-13).

Este es un gran comentario sobre los niveles más profundos del concepto del yo. La percepción del tiempo por el ego es lineal: el tiempo va hacia adelante y el pasado se repite en el futuro, saltando el presente. El Curso nos dice que el presente y el pasado no tienen un punto de encuentro. Cada instante presente es una oportunidad recién nacida de que la mente sea completamente libre del pasado.

LA INMINENCIA DE LA SALVACIÓN

Ahora avanzamos hasta la sección *La inminencia de la salvación*:

El único problema pendiente es que todavía ves un intervalo entre el momento en que perdonas y el momento en que recibes los beneficios que se derivan de confiar en tu hermano. Esto tan sólo refleja la pequeña distancia que aún deseas interponer entre vosotros para que os mantenga un poco separados. Pues el tiempo y el espacio son la misma ilusión, pero se manifiestan de forma diferente. Si se ha proyectado más allá de tu mente, piensas que es el tiempo. Cuanto más cerca se trae a tu mente, más crees que es el espacio.

Quieres conservar cierta distancia entre vosotros para que os mantenga separados, y percibes ese espacio como el tiempo porque aún crees que eres algo externo a tu hermano. Eso hace que la confianza sea imposible. Y no puedes creer que la confianza podría resolver cualquier problema ahora mismo. Crees, por lo tanto, que es más seguro seguir siendo un poco cauteloso y continuar vigilando lo que percibes como tus intereses separados. Desde esta perspectiva te es imposible concebir que puedas obtener lo que el perdón te ofrece *ahora mismo*. En el intervalo que crees que existe entre dar el regalo y recibirlo parece que tienes que sacrificar algo y perder por ello. Ves la salvación como algo que tendrá lugar en el futuro, pero no ves resultados inmediatos.

Sin embargo, la salvación *es* inmediata. A no ser que la percibas así, tendrás miedo de ella, creyendo que, entre el momento en que aceptas su propósito como el tuyo propio y el momento en que sus efectos llegan hasta ti, el riesgo de pérdida es inmenso. De esta manera, el error que da lugar al miedo sigue oculto. La salvación *eliminaría* la brecha que todavía percibes entre vosotros y permitiría que os convirtieseis en uno instantáneamente. Y es ésto lo que crees que supondría una pérdida. No proyectes este temor en el tiempo, pues el tiempo no es el enemigo que tú percibes. El tiempo es tan neutral como el cuerpo, salvo en lo que respecta al propósito que le asignas. Mientras todavía quieras conservar un pequeño espacio entre vosotros, querrás tener un poco más de tiempo en el que aún puedas negar el perdón. Y esto no podrá sino hacer que el intervalo que transcurre entre el momento en que niegas el perdón y el momento en que lo otorgas parezca peligroso, y el terror, justificado.

Mas el espacio que hay entre vosotros es evidente sólo en el presente, *ahora mismo*, y no se puede percibir en el futuro. Tampoco es posible pasarlo por alto, excepto en el presente. No es lo que puedas perder en el futuro lo que temes. Lo que te aterroriza es unirte en el presente. ¿Quién puede sentir desolación, excepto en el momento presente? Una causa futura aún no tiene efectos. Por lo tanto, eso quiere decir que si sientes temor, su causa se encuentra en el presente. Y es *esa* causa la que necesita corrección, no un estado futuro (I-26.VIII.1-4).

David: Esta es la distinción metafísica que hace *Un curso de milagros*: todo el dolor, la culpabilidad, la incomodidad y el miedo que se experimenta no es por lo que está ocurriendo fuera en el mundo, ni por lo que ocurrió hace mucho tiempo. Todo se debe a la decisión actual de la mente de aferrarse a una causa del pasado, o de aferrarse a una creencia que no tiene existencia en la realidad, una creencia que en verdad está acabada, terminada y desaparecida.

Para continuar:

Todos los planes que haces para tu seguridad están centrados en el futuro, donde no puedes planear. Todavía no se le ha asignado ningún propósito al futuro, y lo que va a ocurrir aún no tiene causa. ¿Quién puede predecir efectos que no tienen causa? ¿Y quién podría tener miedo

de dichos efectos a no ser que pensase que éstos ya han sido causados y los juzgase como desastrosos *ahora*? La creencia en el pecado da lugar al miedo, y, al igual que su causa, mira hacia adelante y hacia atrás, pero pasa por alto lo que se encuentra aquí y ahora. Su causa, sin embargo, sólo puede estar aquí y ahora si sus efectos ya se han juzgado como temibles. Mas cuando se pasa esto por alto se protege la causa y se la mantiene alejada de la curación. Pues el milagro es algo que es *ahora*. Se encuentra ya aquí, en gracia presente, dentro del único intervalo de tiempo que el pecado y el miedo han pasado por alto, pero que, sin embargo, es el único tiempo que hay.

Llevar a cabo la corrección en su totalidad no requiere tiempo en absoluto. Pero aceptar que la corrección se puede llevar a cabo parece prolongarse una eternidad. El cambio de propósito que el Espíritu Santo le brindó a tu relación encierra en sí todos los efectos que verás. Éstos se pueden ver *ahora*. ¿Por qué esperar a que se manifiesten en el transcurso del tiempo, temiendo que tal vez no se den, cuando ya se encuentran aquí? Se te ha dicho que todo lo que procede de Dios es para el bien. Sin embargo, parece como si no fuera así. No es fácil dar crédito de antemano al bien que se presenta en forma de desastre, ni es ésta una idea que tenga sentido (T-26.VIII.5-6).

Estamos en un punto al que el Curso se refiere de muchas maneras diferentes, por ejemplo: "...no hay excepciones, salvo a juicio del ego" (T-4.V.1). El guión ya está escrito (E-158.4). Todo está en perfecto orden divino si se ve y percibe correctamente. La elección de la percepción correcta es una elección que está disponible ahora mismo y sólo ahora mismo. La creencia en que la salvación está en el futuro es el temor a aceptar la corrección en este instante y proyectarla en el tiempo:

No te contentes con la idea de una felicidad futura. Eso no significa nada ni es tu justa recompensa. Pues hay causa para ser libre *ahora*. ¿De qué sirve la libertad en forma de aprisionamiento? ¿Por qué habría de disfrazarse de muerte la liberación? La demora no tiene sentido, y el "razonamiento" que mantiene que los efectos de una causa presente se tienen que posponer hasta un momento futuro, es simplemente una negación del hecho de que causa y consecuencia tienen que darse simultáneamente. No es del tiempo de lo que te tienes que liberar, sino de la diminuta brecha que existe entre vosotros. Y no dejes que ésta se disfrace de tiempo, y que de este modo se perpetúe, ya que al haber cambiado de forma no se puede reconocer como lo que es. El propósito del Espíritu Santo es ahora el tuyo. ¿No debería ser Su felicidad igualmente tuya? (T-26.VIII.9).

El ego induce continuamente a la mente a seguir cambiando la forma, a seguir buscando la salvación, la paz y la felicidad en ídolos. Sin embargo, el Curso y el nuevo propósito del Espíritu Santo enfatizan la carencia de significado de la forma; sólo sosteniendo el propósito del Espíritu Santo –la única intención que el Espíritu Santo ofrece– se acepta la felicidad, la paz y la salvación. La aceptación de este propósito sólo puede tener lugar ahora mismo.

NUEVAS IDEAS SOBRE EL TIEMPO

David: Para cerrar el tema del tiempo, miramos de nuevo la Lección 7 del Libro de ejercicios “Sólo veo el pasado”:

Cambiar las viejas ideas que se tienen acerca del tiempo es algo muy difícil porque todo lo que crees está arraigado en el tiempo, y depende de que no aprendas estas nuevas ideas acerca de él. Sin embargo, ésa es precisamente la razón por la que necesitas nuevas ideas acerca del tiempo (E-7.2).

Vemos que el concepto del yo se basa en la creencia en lo espacio-temporal. La creencia en el tiempo, como acabamos de leer, es un concepto del ego que es una defensa contra el instante santo, contra el reconocimiento de que la salvación es ahora. En la lección siguiente vemos que la mente engañada está absorbida con pensamientos del pasado, con pensamientos que han sido proyectados fuera para formar imágenes en la pantalla que la mente engañada ve o cree que ve:

Mi mente está absorbida con pensamientos del pasado. Esta idea es, obviamente, la razón de que veas únicamente el pasado. En realidad nadie ve nada. Lo único que ve son sus propios pensamientos proyectados afuera. El hecho de que la mente esté absorbida con el pasado es la causa del concepto erróneo acerca del tiempo de que adolece tu visión. Tu mente no puede captar el presente, que es el único tiempo que hay. Por consiguiente, no puede entender el tiempo, y, de hecho, no puede entender nada. El único pensamiento completamente verdadero que se puede tener acerca del pasado es que no está aquí. Pensar acerca del pasado, por lo tanto, es pensar en ilusiones. Muy pocos se han dado cuenta de lo que realmente supone visualizar el pasado o prever el futuro. De hecho, la mente está en blanco al hacer eso, ya que en realidad no está pensando en nada (E-8.1-2).

Aquí tenemos una descripción clara del engaño. La mente está absorbida con pensamientos del pasado. Estos pensamientos se proyectan hacia fuera, las imágenes que se ven son por tanto imágenes del pasado. La mente ve una secuencia de acontecimientos que parecen estar ocurriendo. Se ve a sí misma como si fuera un cuerpo dentro del universo espacio-temporal cuando, de hecho, toda la alucinación es básicamente un guión antiguo que terminó hace mucho. Incluso la idea que produjo ese guión ha desaparecido por completo. El instante santo y los pensamientos reales de la mente están disponibles si la mente deja de lado esos pensamientos del pasado proyectados y acepta la corrección en este instante.

En la Lección 181 vemos otra vez el pasado y el futuro –el tiempo tal como lo ve el ego– como una defensa contra aceptar la corrección ahora mismo. La tomamos a mitad de la página:

No vamos a preocuparnos por objetivos futuros. Lo que vimos un instante antes no nos preocupará en absoluto dentro de este lapso de tiempo en el que nuestra práctica consiste en cambiar de intención. Buscamos la inocencia y nada más. Y la buscamos sin interesarnos por nada que no sea el ahora.

Uno de los mayores obstáculos que ha impedido tu éxito ha sido tu dedicación a metas pasadas y futuras. El que las metas que propugna este curso sean tan extremadamente diferentes de las que tenías antes ha sido motivo de preocupación para ti. Y también te has sentido consternado por el pensamiento restrictivo y deprimente de que, incluso si tuvieses éxito, volverías inevitablemente a perder el rumbo.

¿Por qué habría de ser esto motivo de preocupación? Pues el pasado ya pasó y el futuro es tan solo algo imaginario. Preocupaciones de esta índole no son sino defensas para impedir que cambiemos el enfoque de nuestra percepción en el presente. Nada más. Vamos a dejar de lado

estas absurdas limitaciones por un momento. No vamos a recurrir a creencias pasadas, ni a dejar que lo que hayamos de creer en el futuro nos estorbe ahora. Damos comienzo a nuestra sesión de práctica con un solo propósito: ver la impecabilidad que mora dentro de nosotros (E-181.3-5).

Esta afirmación está muy clara. Si elegimos aceptarla, el Curso nos ofrece una solución metafísica –en este mismo instante– al problema del mundo percibido. Todos los pensamientos, todas las creencias, todos los procesos que creemos que tenemos que atravesar, pueden sortearse con la aceptación de la corrección –la aceptación de la impecabilidad interior– en este mismo instante. Esta es una idea completamente extraordinaria considerando que casi todos los caminos espirituales suponen la idea de *proceso*, de intentar alcanzar una meta de iluminación futura. Pero estos pasajes sobre el tiempo y el poder del momento presente ofrecen la oportunidad de escapar del mundo de los sueños *en un instante*. Terminemos con el primer párrafo de la Lección 80:

Permítaseme reconocer que mis problemas se han resuelto. Si estás dispuesto a reconocer tus problemas, reconocerás que no tienes ninguno. Tu problema central se ha resuelto y no tienes ningún otro. Por lo tanto, debes sentirte en paz. La salvación, pues, depende de que reconozcas que ése es el único problema y de que entiendas que ya se ha resuelto. Un solo problema, una sola solución. La salvación se ha consumado (E-80.1).

Otros libros de David Hoffmeister

Libros electrónicos disponibles en español

[Una sola mente](#)

[Sanando la mente](#)

[Un destello de gracia](#)

[El perdón cuántico](#)

[Perlas de la mente despierta](#)

[Recordar a Dios a través de *Un curso de milagros*](#)

[Las enseñanzas místicas de Jesús](#)

[Despertando a través de *Un curso de milagros*](#)

[Guía de películas para el Despertar](#)

[La mente revisada](#)

Libros electrónicos disponibles en inglés

[The Answer](#)

[The Invitation](#)

[Purpose is the Only Choice](#)

[Healing the Shame & Guilt Around Sexuality](#)

Mas recursos en línea en español

[Círculo de Apoyo](#)

[Programa gratuito - La experiencia de 30 días para Recordar a Dios](#)

[UCDM David Hoffmeister - Canal de YouTube](#)

[Spreaker en español](#)

[La Casa de Milagros](#)

[Maestro de Maestros](#)

[Centro Despertar de la Consciencia en México](#)

Materiales en línea en inglés

[acim.me](#) — Searchable audios

[acim.biz](#) — ACIM portal site

[mwge.org](#) — Movie Watcher's Guide to Enlightenment

[livingmiracles.org](#) — Living Miracles central website

[miracleshome.org](#) — Teacher of Teachers

[levelsofmind.com](#) — The fast track to peace

[awakening-mind.org](#) — Foundation for the Awakening Mind

[acim-online-video.net](#) — Searchable videos

[davidhoffmeister.com](#) — About David Hoffmeister and his teachings

[course-in-miracles.com](#) — David Hoffmeister books and resources

Encuétranos en las redes sociales

[La Casa de Milagros Facebook](#)

[David Hoffmeister - La experiencia de 30 días para Recordar a Dios](#)

[David Hoffmeister Facebook](#)

[Living Miracles Europe Facebook](#)