

RAIMON SAMSÓ

TALLER DE AMOR

Basado en los principios de
UN CURSO DE MILAGROS



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Libros singulares

TALLER DE AMOR

(BASADO EN LOS PRINCIPIOS DE *UN CURSO DE MILAGROS*)

Raimon Samsó

1.ª edición: septiembre 2016

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 1997, 2016, Raimon Samsó

(Reservados todos los derechos)

Fotografías: Págs. 17, 21, 35, 37, 39, 41, 45, 47, 51, 53, 57, 61,
69, 79, 85, 91, 93, 97, 99, 109, 115, 117, 121, 127, 131, 133,
141, 147, 155, 159, 167, 173, 179, 185, 191 (Fotolia)

© 2016, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-131-3

Depósito Legal: B-12.453-2016

Printed in India

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción.....	13
1. Taller de Amor, Escuela de Almas	17
2. Una percepción verdadera: amor	21
3. Un solo objetivo: paz mental	39
4. Una única elección: amor o temor	61
5. El ego: el origen de todo sufrimiento	79
6. No juzgar, la liberación interior	99
7. El perdón: la última ilusión	115
8. La alquimia espiritual de las crisis	131
9. La sanación de las emociones	155
10. La percepción cuántica del tiempo	173
11. Mente milagrosa, corazón compasivo	191
Recursos	209

Introducción

El mundo ha experimentado una gran transformación desde que escribí la primera edición de *Taller de amor*. Veinte años son suficientes para que, a la velocidad en la que hoy circula el conocimiento en el planeta, haya decidido revisarla en profundidad. Esta edición de lujo es la celebración de ese veinte aniversario como autor de desarrollo personal y que empezó una primavera de 1995. Su publicación abrió una nueva vida para mí y lo cambió todo, quiero agradecer a Ediciones Obelisco la fe que depositó en el manuscrito que antes fue rechazado en 32 editoriales.

Para mí es un gran privilegio estar presente en un tiempo en el que la conciencia colectiva de la humanidad está viviendo una auténtica emergencia espiritual. Esta versión actualizada contiene algunas modificaciones importantes. Adicionalmente, he añadido nuevo material para celebrar este veinte aniversario.

Si has encontrado este libro entre tantos, estás listo para su comprensión. Te propongo dar un paso, un único paso y los siguientes se sucederán. Es un viaje increíble cuyo inicio tú decides. A menudo, algo en ti

te pedirá que te detengas; esas pausas también son necesarias. Es un viaje que tarde o temprano realizarás, no importa cuándo. Te aguarda una travesía llena de descubrimientos pequeños pero asombrosos, en la que irás tomando notas. Es el viaje de vuelta al amor. Este libro no es ningún mapa de viaje, porque no existe tal mapa. Sólo es una invitación a dar unos pasos. En el camino tal vez nos encontremos –somos almas trabajando en equipo– para mostrarnos lo importantes que somos los unos para los otros. Vamos a pedir que recorramos el camino con alegría.

La vida es un taller de amor. De amor porque éste es la materia fundamental. El amor es el material con el que trabajar, es un recurso ilimitado. El amor como materia prima proporciona resultados milagrosos a cambio de esfuerzos insignificantes, es un lenguaje que entiende todo el mundo. Y es un taller porque hay que trabajar. Es también una Escuela de Almas porque todos somos a la vez aprendices y maestros. Nuestro trabajo empieza por recordar la verdad. ¿Por qué recordar?, porque en algún momento la olvidamos. Y ese olvido es la fuente de todo el sufrimiento.

Al escribir *Taller de Amor*, me he basado en los principios de ***Un Curso de Milagros*** (UCDM para abreviar en lo sucesivo) –A Course in Miracles®, propiedad intelectual de Inner Peace Foundation–. Es un texto de sabiduría perenne y mi libro de cabecera más estimado, y el presente libro es un homenaje a esa obra. Si bien el mérito de los principios que aquí se explican pertenece a esa obra, las posibles inexactitudes en mi interpretación deben achacarse sólo a mí.

El excepcional *A Course in Miracles*, traducido ya a una veintena de idiomas, consiste en un tratado psicológico para la corrección del pensamiento y alcanzar la paz mental. El Curso se enfoca a corregir la percepción interna. Es un programa de autoestudio de psicoterapia espiritual. Abraza verdades espirituales universales y no debe confundirse con ningún credo religioso.

Uno podría dedicar toda su vida a su estudio y no llegar a conocerlo en su totalidad.

El Curso consta de tres partes, «aparentemente incomprensibles» para una mentalidad convencional; y actúan como los «disolventes» más efectivos del ego que conozco. Es el texto de sabiduría más poderoso que he encontrado y puedo garantizarte que funciona, de ahí su título tan prometedor.

Cuando hojeé por primera vez el Curso tuve la sensación de que se trataba de una

obra muy inspirada y de hallarme ante el conocimiento puro.

Este libro de sabiduría es uno de los grandes textos de espiritualidad con que cuenta la humanidad. Siempre encontré en él las palabras adecuadas a mis necesidades, de algún modo parecía que había hallado el «libro amigo» que sabía perfectamente qué necesitaba en cada momento y me ofrecía las palabras adecuadas. Un amigo te dice las verdades, en este sentido el Curso habla de frente y claro, enseña lo que la gente todavía no cree pero sabe que es verdad.

Cada capítulo se abre con una frase de Gerald G. Jampolsky, para mí el mejor autor, en todo el mundo, a la hora de explicar Un Curso de Milagros. Leí su libro: *Amar es despojarse del temor* hace 25 años y así me introdujo en el Curso. Esa lectura lo cambió todo, cambió mi vida y le estoy agradecido eternamente. Este libro es un homenaje a este doctor en medicina que ha dedicado su vida a la curación de la actitud, basada en el Curso, en su centro de Sausalito: *Center for Attitudinal Healing*.

Lo que sigue es un resumen de las lecciones de Gerald G. Jampolsky para curar la actitud, entre las que destaco:

Nunca estoy disgustado por la razón que creo. Estoy decidido a ver las cosas de otra manera. Puedo renunciar a los pensamientos de ataque. No soy víctima del mundo que

veo. Hay otra forma de ver el mundo. Podría ver paz en lugar de esto. No hay nada que temer. El miedo nunca está justificado. Dar y recibir son lo mismo. El perdón es la llave de la felicidad. Todo lo que doy es a mí mismo a quien se lo doy. En mi indefensión radica mi seguridad. Hoy no juzgaré nada de lo que ocurra. Este instante es el único tiempo que existe. El pasado ya pasó y no me puede afectar. Sólo mi propia condena me hace daño. Puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor. Elijo tomar mis decisiones basándome en el amor y no en el miedo...

Ahora imagina que fueran titulares de prensa cada día, ¿cómo sería el mundo? ¿Y si estuvieran en tu mente en tu día a día? ¿Cómo sería tu vida? Entonces, olvida el mundo y céntrate en tu vida porque

es lo único que puedes cambiar. Aunque al hacerlo influyes en el mundo y lo cambias también.

En mis cursos de desarrollo personal me doy cuenta de que todos los problemas del mundo son el mismo: las personas sufren porque han olvidado su naturaleza real –desconocen «quiénes son»– y carecen del sentido de significado en sus vidas –desconocen «para qué son».

Con el objetivo de que cada uno pueda responderse estas dos preguntas escribí este libro. Cuando lo acabes, habrás terminado una lectura y empezado un proceso con el que transformar en profundidad tu vida, ya que el Curso dura toda la vida.

Raimon Samsó, autor



1

Taller de Amor, Escuela de Almas

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

GERALD G. JAMPOLSKY

En este capítulo descubrirás la naturaleza pedagógica de este planeta, una de las escuelas de almas más hermosas y de la que es un honor y un privilegio formar parte. Sabrás que el plan de estudios ya está fijado

y que la única elección es cuando decidimos tomar las lecciones, las cuales son irrenunciables. Cualquiera persona es un alumno pero también un maestro, sin que haya diferencia entre lo uno y lo otro.

Bienvenido a esta Escuela de Almas.

Estar aquí ahora es un acontecimiento que tú elegiste para asistir a esta escuela que es el planeta Tierra, una de las más hermosas escuelas en el Universo que conoces.

El plan de estudios de este Taller de Amor tiene el poder de transformarte en profundidad y de devolver tus pensamientos al amor. El contenido del plan de estudios es obligatorio, sólo el momento en que decidas cursarlo es voluntario.

No encontrarás ninguna materia en tu plan de estudios para la que no estés preparado, de otro modo, no habría sido incluida como materia de aprendizaje. Ninguna situación de tu vida es más fuerte que tú, de lo contrario no estaría ahí para que la superaras.

Esta escuela valora las relaciones personales con tus compañeros como vuestra práctica espiritual más elevada. Vuestra presencia activa lecciones valiosas para el mutuo aprendizaje.

En esta escuela no hay fracaso posible, sólo existen infinitas oportunidades de aprendizaje. No aprovecharlas es aplazarlas para más adelante. En cualquier caso, no hay prisa, dispones de la eternidad pues el tiempo no existe.

El plan de estudios posee un gran sentido en la economía de recursos: no desperdicia el tiempo insistiendo en lecciones ya aprendidas; así como tampoco lo escatima en las que quedan por comprender. Cuando el alma aprende, es para siempre.

Todas las almas aprenden las mismas lecciones en momentos diferentes. Su margen de elección se limita al cuándo, no a qué aprender.

«Vosotros en la Tierra no tenéis idea de lo que significa no tener límites, pues el mundo en el que aparentemente vivís es un mundo de límites».

UCDM



Las lecciones que se repiten adoptan formas diferentes bajo circunstancias similares para procurar el aprendizaje, de uno u otro modo, más pronto o más tarde. El tiempo es irrelevante.

Las lecciones de esta escuela tienen como único objetivo su aplicación práctica inmediata. La comprensión intelectual previa de la materia es imposible. No es con la mente con la que hay que aprender sino con la experiencia del corazón.

Esta escuela, en realidad, sólo tiene un único y gran propósito y que es el resumen de todos los demás objetivos: paz interior. Es un viaje de vuelta al Amor, del que nunca deberías haberte olvidado.

«No digas que no puedes aprender, pues tu capacidad para aprender es tan grande que te ha enseñado cosas tan difíciles como que tu voluntad no es tu voluntad, que tus pensamientos no te pertenecen, e incluso, que no eres quien eres».

UCDM

El aprendizaje queda completado cuando seas capaz de llevar cualquier circunstancia al amor, por difícil que sea. Para ello, dispones de tantas oportunidades como consideres necesario.

Esta escuela no evalúa ni examina a sus alumnos puesto que ellos mismos aceptaron el plan de estudios. Cada lección, aunque no su apariencia ni el momento, fue solicitada de antemano; y por esa misma razón, concedida.

Esta escuela es un recurso de aprendizaje y cuando éste se haya producido aquél desaparecerá por ser innecesario.

Y recuerda, durante tu estancia, que eres profundamente amado y que tu valor infinito ya fue establecido en el origen y no precisamente por ti.



2

Una percepción verdadera: amor

«Al escoger el Amor en lugar del temor, comenzamos a experimentar una transformación personal».

GERALD G. JAMPOLSKY

En este capítulo conocerás la diferencia entre percepción, conocimiento, realidad e ilusiones. La percepción es una óptica desde la que se valora una experiencia. Hay muchas ópticas, diferentes objetivos, y cada

una capta una misma realidad de diferente manera. Aprender a distinguir entre lo que vemos y lo que esperamos ver es muy revelador para liberarse del engaño de nuestros sentidos y mentalidad.

La ley de causa y efecto

«Si me interpusiese entre tus pensamientos y sus resultados, estaría interfiriendo en la ley básica de causa y efecto: la ley más fundamental que existe. Es mucho más eficaz que te recuerde que no ejerces suficiente vigilancia con respecto a tus pensamientos».

UCDM

El mundo parece ser la causa de lo que experimentamos y la vida, una cadena de circunstancias a las que reaccionar. Limitar nuestra responsabilidad a reaccionar a lo que el mundo parece ofrecer a cada momento no está resultando de mucha ayuda, pues ello se sustenta en una doble falsedad: la primera es que las circunstancias son independientes de la persona que las vive; y la segunda, pensar que las experiencias son arbitrarias y carecen de causa. A eso parece reducirse todo.

No es de extrañar que en el mundo gobierne el miedo. La razón para escribir este libro es mostrarte la irrealidad de este sistema de pensamiento. Cuando hayas leído *Taller de Amor* habrás aprendido lo contrario a lo que te han enseñado pero no funcionó. Esta lectura va a sacudir en profundidad las creencias que hasta la fecha no te han brindado paz interior.

Permíteme recordarte la ley más fundamental que existe, la ley de la causa y el efecto, que señala que hay una razón detrás de todo lo observable. Y cuando las causas se corrigen, los efectos cambian. Creer que la vida sucede al margen de nosotros nos despoja de nuestro poder creativo. El nuevo paradigma «como es adentro es afuera» –sustituye «como es afuera es adentro»– nos devuelve el poder personal perdido. Hasta la fecha, has tratado de corregir los efectos pero manteniendo activas las causas, ¿ves dónde está el error?

Las columnas que sostienen el mundo visible son invisibles y aun así lo sostienen. Los cambios importantes y duraderos siempre ocurren de dentro a fuera. No sobrevalores las apariencias, impacientándote por ver los primeros resultados. Los primeros cambios no son visibles a los ojos y nunca sabrás cuándo, cómo y de qué manera la situación empieza a transformarse.



Las personas que ignoran la ley de la causa y el efecto perciben el mundo como una causa y su vida, tal como es, como un efecto. Viven en una noria sin fin. Sé que puede resultar chocante aceptar que los pensamientos son causa y la realidad es efecto. Tómate tu tiempo. No es preciso que lo entiendas ahora; por favor, sigue leyendo. Al final de la lectura comprenderás por qué no tiene ningún sentido hacer responsable al mundo de tus circunstancias.

Imagina por un segundo que tus sentidos te engañan. Es fácil caer en la trampa de los sentidos que nos llevan a pensar que somos seres separados y desvinculados, abandonados a la suerte. Imagina ahora que los científicos demuestran lo contrario. Hoy la ciencia sabe sin lugar a dudas que en todo el universo no existe nada semejante a lo que llamamos «separación» y que ésta sólo existe en la mente como una ilusión. Dar crédito a la separación es una absoluta superstición, cae en lo extravagante.

«Sólo aquellos que reconocen que no pueden saber nada a menos que los efectos del entendimiento estén con ellos pueden realmente aprender. Para lograrlo tienen que desear la paz, y nada más».

UCDM

«Cuando se niega la visión, la confusión entre causa y efecto es inevitable. El propósito ahora es mantener la causa oculta del efecto y hacer que el efecto parezca ser la causa. Esta aparente autonomía del efecto permite que se le considere algo independiente».

UCDM

Un nuevo paradigma de la cosmovisión debe prescindir de la información que nos dan los sentidos, a los que estamos tan acostumbrados, o no habrá una evolución sustancial.

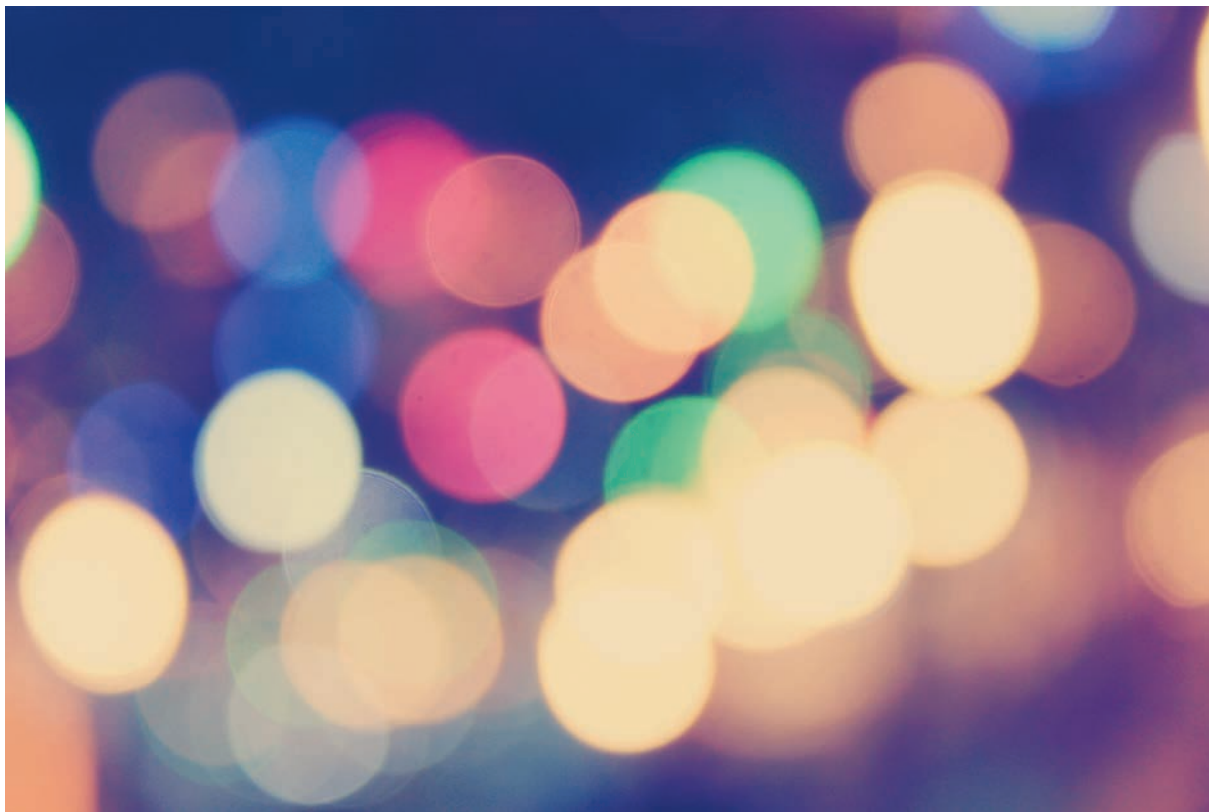
Piensa en cada una de las palabras que siguen y en su efecto en tu vida. En esta lectura voy a rogarte que estés dispuesto a poner en duda cada una de las creencias que no te ha proporcionado paz hasta este momento. Te propongo una actitud de apertura mental a lo largo de la lectura, las ideas que siguen son radicales porque los beneficios que proporcionan también lo son. Éste no es sólo un libro de buenas palabras, más bien es directo y contundente. Bastará que lo leas tres veces para que la paz interior sea inevitable.

Las personas que experimentan paz interior conocen bien la relación entre sus pensamientos y sus emociones. Relacionan causas y efectos. Y por medio de la autocorrección de su pensamiento alcanzan su centro de gravedad. Esta afirmación conduce a la siguiente en la que quisiera que te enfocarás: el mundo no necesita cambiar, todo el trabajo se reduce a corregir la mente. Todo se logra al nivel de la mente. No es misticismo, no es filosofía, es disciplina.

Una mente entrenada es aquella que crea su realidad de un modo consciente y sabe que sus pensamientos son la causa y sus circunstancias el efecto. Pero una mente no se puede entrenar si no lo desea y está lista para ello. Por el momento, permanece receptivo a estos conceptos, tendrás tiempo para explorarlos.

Hoy experimentas los pensamientos de ayer

A las personas que dicen no «ver», o controlar, lo que piensan les diré que la realidad no engaña nunca. Si miran su entorno verán con claridad qué hay en su mente. No hay margen de error. Lo que ven con sus ojos es una transcripción



literal de sus pensamientos. Lo que perciben es el resultado de lo que proyectan desde su mente a su mundo.

Pronto verás que la mente es un instrumento de percepción y su cualidad principal es la interpretación. La mente puede interpretar la realidad, pero para llegar a conocerla la mente debe hacerse a un lado. Es en el estado de no-mente, de meditación, que la mente pasa de la percepción al conocimiento.

Si ya has empezado a notar que trasladas a tu realidad tus creencias y pensamientos, intuyes que cada idea que pones en tu mente tiene muchas posibilidades de convertirse en una experiencia muy real. Como has comprobado, los pen-

«La percepción selecciona y configura el mundo que ves. Literalmente, lo selecciona siguiendo las directrices de la mente. La percepción es una elección, no un hecho».

UCDM

«Parece que es la percepción la que te enseña lo que ves. Sin embargo, lo único que hace es dar testimonio de lo que tú enseñaste. Es el cuadro externo de un deseo: la imagen de lo que tú querías que fuese verdad».

UCDM

«La percepción es la elección de lo que quieres ser, del mundo en el que quieres vivir y del estado en el que crees que tu mente se encontrará contenta y satisfecha. Te revela lo que eres tal como tú quieres ser».

UCDM

samientos son energía «solidificándose» en el mundo de la materia. Por esa razón, ya habrás oído decir que «los pensamientos son cosas». Hasta ese punto somos responsables de la realidad que experimentamos.

Me gusta afirmar que los pensamientos son «pronósticos del futuro». Cierra los ojos, si lo deseas, y repítelo para no olvidarlo. Albert Einstein lo dijo con otras palabras: «El mundo que hemos creado es el resultado de nuestra forma de pensar». Personalmente no me permito que los pensamientos de baja vibración entren en mi mente. Si vigilo mi dieta alimenticia con extremo cuidado, y lo hago, no veo razón para no hacer lo mismo con mi «alimento mental». Estoy a dieta de pensamientos negativos. No me sientan bien y por esa razón no me los permito.

Una de las ideas más impactantes de este libro es que siempre es posible cambiar un pensamiento. Todas las creencias pueden cambiarse. No unas sí y otras no: todas son todas. Esto no es teoría, es un hecho y si alguien no lo cree posible es porque aún no acepta la responsabilidad de dirigir su vida.

Las creencias son posesiones imaginarias, identificaciones mentales a las que el ego se resiste a renunciar. Y el mejor modo para cambiarlas es reemplazarlas por otras más útiles. Sinceramente, pienso que derrotar un hábito mental no resulta sencillo, pero aun siendo difícil, ¿qué te impide hacer lo difícil? Y si crees que te resulta difícil, por favor, deja de repetir que no puedes... Nunca te sugeriría luchar con un comportamiento, un hábito, una emoción... todo eso son efectos. ¿Qué utilidad tiene corregir los efectos y olvidar las causas? Mejor deja de reaccionar a lo que percibes y corrige tu percepción. Céntrate en la percepción, es la causa de todo lo que parece estar ocurriendo. Recuerda que la percepción es una interpretación, no un hecho. Y una interpretación puede cambiarse siempre, todas las veces.



Ahora, ¿te centras en las causas o en los efectos? El Taller de Amor es una experiencia educativa enfocada a las causas: el pensamiento, y no a los efectos: los sucesos de tu vida. Por esta razón, durante esta lectura no encontrarás nada para cambiar las circunstancias, los comportamientos y las emociones porque son todos efectos de una causa: tus creencias y pensamientos. Cuando veas claro esto, prosigue con la lectura.

- Tu vida es un efecto.
- Tus relaciones son un efecto.
- Tu salud es un efecto.
- Tu economía es un efecto.

Resultaría muy extraño querer cambiar todo eso y mantener intactas las causas que lo crean.

«Esto concuerda con la ley fundamental de la percepción: ves lo que crees que está ahí, y crees que está ahí porque quieres que lo esté. La percepción no está regida por ninguna otra ley que ésta».

UCDM

En la Escuela de Almas, tú eres tu trabajo. El mundo está bien como es, estaba antes de ti, seguirá después. Es la perfección.

La ausencia de juicio lleva a la paz perfecta

Los beneficios de aplicar los conceptos que compartiré contigo en este apartado te crearán una impresión duradera.

Esto es lo que he aprendido acerca de los procesos de la mente: primero va el pensamiento, le sigue la emoción, el comportamiento y después los resultados. Eres causa de tus efectos, unas veces es inmediato, otras, diferido en el tiempo. Lo cierto es que no existen pensamientos neutros.

Quisiera que vieras la diferencia entre percepción y conocimiento. La primera emite juicios y valoraciones, el segundo suspende la necesidad de cualquier juicio. La percepción tiene que ver con lo que quisiera que fuese y el conocimiento tiene que ver con lo que es. En este libro vamos a enfocarnos en cómo conseguir la «percepción correcta», explorar la conciencia sobrepasa su alcance y deberás experimentar por tu cuenta. Más allá de la percepción de la mente, entramos en el ámbito de la conciencia, donde percibir es imposible porque el conocimiento no emite juicios; y por esa razón, no está sujeto a interpretaciones de ninguna clase. El conocimiento está más allá de cualquier percepción –correcta o incorrecta–. El conocimiento ni siquiera es «percepción correcta» porque toda percepción es inestable y el conocimiento es firme. Si deseas profundizar en este concepto, deberás dejar a un lado la lectura por un momento y sentarte a meditar. Tal vez tu siguiente paso evolutivo es alcanzar la «percepción correcta», este libro te ayudará a experimentar la paz perfecta.

«Independientemente del tipo de juicio de que se trate, juzgar implica que abrigas la creencia de que la realidad está a tu disposición para que puedas seleccionar de ella lo que mejor te parezca».

UCDM

Permíteme ofrecerte una premisa que podrás aceptar con facilidad: la mente es el ámbito de la interpretación pero



considerando la realidad. La persona promedio obtiene resultados desiguales porque está confundida. No cuestiona sus interpretaciones y las da por ciertas. En consecuencia, trabaja con los hechos pero no con las interpretaciones que hace de ellos.

Como busca la solución allí donde no está, la decepción y el sufrimiento son moneda corriente.

Deseo que comprendas que sólo hay un problema y, por tanto, una solución aunque sé que no es una solución del agrado de la mayoría. Hoy vemos muchos «buscadores de la verdad» pero pocos buscan sus mentiras para examinarlas. La idea principal es que cuestiones todo lo que te aleja de la paz interior. Cuando identifiques tus conflictos, y te deshagas de ellos, tendrás paz. Este texto está diseñado, no para que busques la paz, sino para que identifiques algo que conoces mejor: tus conflictos. Detrás de todos esos obstáculos se encuentra lo que más anhelas.

«El juicio que habías emitido sobre el mundo queda anulado mediante tu decisión de tener un día feliz».

UCDM

La palabra más utilizada para nombrar la percepción es «creencia» y no «fantasía». La segunda no es cómoda pero pone en alerta. Voy a ser radical en esto: lo que no es verdad es una fantasía, una «telenovela mental». Por ahora, me gustaría que te quedaras con esta poderosa idea: quienes no examinan un pensamiento lo protegen y se convierten en cómplices de sus consecuencias.

Te preguntarás, ¿cómo corregir la percepción errónea? Tengo tres pautas prácticas:

En primer lugar, cuestionando cualquier pensamiento perturbador.

En segundo lugar, dejar de convertir una mentira en «verdad».

En tercer lugar, prescindir de clasificar la percepción como verdadera o falsa, ¡todo es percepción!

Si te sientes perturbado por cualquier motivo siempre es por causa de haber fabricado en la mente una percepción errónea. De no hacerlo, tratarás de resolver en el mundo un problema que no existe; y en tu impotencia, acabarás por desesperar. ¿No es un extraño comportamiento?: crear una ilusión, a la que se llama problema, y después buscar solución a lo que no existe.

«La decisión de juzgar en vez de conocer es lo que nos hace perder la paz. Juzgar es el proceso en el que se basa la percepción, pero no el conocimiento».

UCDM

Recuerda siempre esto: no creas una realidad con un «sí» y la eludes con un «no» porque si ya los has puesto en tu mente –tanto si lo deseas como si no lo deseas– ya empezó a trasladarse a la realidad. No es tu «diálogo interno» lo que crea tu realidad, sino aquello en lo que piensas y la emoción con que lo piensas.

No es nuevo, ya se ha dicho, ¿cuesta tanto aceptarlo?

La corrección del diálogo interior

Ahora mismo, mientras lees, tu mente mantiene un «diálogo interno» por el cual el pensamiento se traduce al lenguaje de las palabras. Sin el vehículo del lenguaje se hace difícil imaginar el proceso de pensar. En ese diálogo interno hay dos «sistemas de pensamiento»:

- El del amor
- El del temor

¿Puedes percibir la diferencia entre ambos sistemas de pensamiento por cómo contemplan el mundo?

Como sabes, los pensamientos crean emociones, éstas comportamientos y estos últimos resultados. Entonces, si no te gusta cómo te sientes, o lo que obtienes de la vida, cambia tus pensamientos. Sencillo, ¿verdad? Lo pondré más fácil: el mundo que ves no tiene otro significado al margen del que tú mismo le otorgas. Una idea como ésta suele producir un «cortocircuito mental» la primera vez que se escucha, pero créeme que es la clase de sacudida interior capaz de restablecer la luz. Si de verdad penetras en el significado de este paradigma, nada podrá herirte.

Lo que nos «decimos» es importante. Las palabras cuentan. Creer que porque nadie puede «oír» lo que «nos decimos» cuando pensamos eso no tiene importancia, es engañarse. La «conversación interior» es la más importante de todas las que mantenemos; y a menudo, la más descuidada. El subconsciente se limita a seguir instrucciones. Y da por supuesta nuestra conformidad con el contenido del «discurso interior»; porque, ¿quién en su sano juicio entregaría su tiempo a lo que no cree?

Pon plena atención en lo que te rodea. Las circunstancias actuales dan testimonio de cuanto pensamos y nos «decimos»

«En presencia del conocimiento todo juicio queda, automáticamente suspendido, y éste es el proceso que le permite al conocimiento reemplazar a la percepción».

UCDM

«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».

UCDM

en el «diálogo interno» ahora mismo. Son un reflejo, una confirmación del pensamiento. La paz o el conflicto que experimentas son el rastro de lo que has pensado con anterioridad. Hoy sabemos que es posible modificar el comportamiento y las emociones con tan sólo cambiar el vocabulario que usamos. Las palabras curan o enferman, y la ciencia lo estudia ahora en una nueva disciplina: «psiconeuroinmunobiología».

Si deseas paz interior, y aún no la experimentas, es porque no cuidas un mínimo la calidad de tus «conversaciones internas». Cada pensamiento contribuye o bien al amor o bien al temor, ¿recuerdas los dos «sistemas de pensamiento»? No hay excepciones: o expresas amor o expresas temor. A eso se reduce todo.

Finalmente quisiera que prestaras atención a esta pregunta: ¿cuándo fue la última vez que te escuchaste? Y a dos sugerencias:

No te creas todo lo que te dices pero aprende a escucharte.

No te creas todo lo que te digan pero aprende a escucharles.

Pensamientos basura contaminan el mundo

«Un milagro es una corrección que yo introduzco en el pensamiento falso. Actúa como un catalizador, disolviendo la percepción errónea y reorganizándola debidamente».

UCDM

Explicar la «química del pensamiento» está fuera del alcance de este libro, pero si buscas información al respecto la encontrarás. En síntesis, te diré que cada emoción es la «respuesta química» a un pensamiento. Nadie está dispuesto a aceptar que piensa «al revés». Pero es lo más frecuente, sino ¿a qué se debería tanto sufrimiento? Este libro te proporciona un método para hacer «la colada emocional» y hacer la colada significa observar tu pensamiento y cuestionarlo. Hazte buenas preguntas y úsalas como «detergente». Créeme: no hay nada peor que una mentira considerada como «verdad» por el simple hecho de haberla repetido infinidad de veces.



O examinas tus mentiras o eres su cómplice. Continuando con el símil de «la colada emocional», admitirás que entre nuestras tareas diarias están: asearnos, limpiar nuestro hogar, la ropa, el automóvil... Pero ¿qué ocurre con «limpiar» la negatividad mental? Si elegimos cuidadosamente aquello con que alimentamos el cuerpo, ¿por qué no hacer lo mismo con los pensamientos? ¡La mente necesita aseo diario! Si comprendes que tu trabajo eres tú y que el lugar en el que realizas tu trabajo es tu mente, te sorprenderás de cuánta «basura mental» aceptaste con anterioridad. Y te hallarás en el inicio de un nuevo modo de pensar.

He de decirte que todo conflicto se corresponde con una fantasía. Si hay sufrimiento es porque hay una fantasía activa. La verdad no causa dolor, aunque sí las interpretaciones que hacemos de la verdad. No hay ningún conflicto que no se resuelva con la corrección de la percepción. Si estás en conflicto, considera que podrías estar en perfecta paz sin cambiar nada más que tu percepción de la situación. Si en

«Las percepciones falsas producen miedo y las verdaderas fomentan el amor, mas ninguna de ellas brinda certeza porque toda percepción está sujeta a cambios. Por eso es por lo que la percepción no es conocimiento».

UCDM

este momento no sientes paz es porque tu mente está en conflicto –aunque desee la paz–. No esperes que llegue la paz de forma espontánea sin antes estar en paz tú.

Sólo tus pensamientos pueden causarte dolor.

Como conclusión: no deberías dar cabida en tu mente a pensamientos negativos porque por poco que les concedas atención se convertirán en hábitos; y después, en tu siguiente realidad en el mundo material. Una pregunta para concluir: ¿pensarías lo que piensas si te dijeran que tu mente es parte de la Mente Uno? Lo cierto es que tus pensamientos y los míos nos afectan a ambos mutuamente, seamos, pues, respetuosos el uno con el otro, por favor. La mente es un espacio sagrado, no un vertedero de «pensamientos basura», respetémosla. ¿La honras como el lugar más cercano a la idea de Dios?

Las trampas de la mente dual

«Los opuestos deben ponerse uno al lado del otro en vez de mantenerse separados, pues su separación sólo existe en tu mente, y, al igual que tú, se reconcilian al unirse».

UCDM

La dualidad, o polaridad, es «el juego de los contrarios», el cual únicamente existe en la mente como una idealización con el propósito de simplificar la comprensión del mundo. Como la mente no es hábil en comprender multidimensionalmente, para su comodidad, reduce su análisis a la dualidad. Por ese motivo, fragmenta en partes para poder entenderlas por separado.

Divide y subdivide y luego cree en su creación fragmentada.

Los contrarios parecen excluirse entre sí, cuando sin uno de ellos el otro no existiría. El pensamiento dual establece: bueno y malo, justo e injusto, yo y los demás, pasado y futuro, masculino y femenino, etc. Lo cierto es que la percepción dual está tan implantada en nuestras estructuras mentales que no podemos concebir algo sin su contrario. Parecen necesitarse, y es así. ¿Una moneda sin ambas caras sería una moneda?



Pero la realidad no está fragmentada y no es dual. Cuando aceptamos solamente uno, estamos rechazando al contrario, y eso crea una realidad «incompleta». En la filosofía taoísta los principios Yin y Yang son dos fuerzas complementarias: el Yin representa la potencialidad, o el germen de lo que va a ser, y el Yang representa cuánto es. La separación, o paradoja dual, se resuelve desde la unidad.

¿Bueno o malo? Quién sabe. Lo que pareció ser malo, con el tiempo, se valoró como bueno. No dejan de ser dos ilusiones. Lo mismo se puede decir de las ilusiones sobre la realidad. Porque hay ilusiones hay desilusiones; y porque hay ilusiones es posible despertar. ¿Cómo saber qué es bueno o qué es malo?

El ego parece saberlo. De hecho, etiqueta cualquier cosa como: favorable-desfavorable, fácil-difícil, buena-mala, amigo-enemigo... Desconoce expresiones como: impecabilidad,

«El velo de la ignorancia está corrido igualmente sobre lo bueno que sobre lo malo, y se tiene que traspasar para que ambas cosas puedan desaparecer a fin de que la percepción no encuentre ningún lugar donde ocultarse».

UCDM

aceptación, perdón, verdad interna... porque esas palabras, y otras de elevada vibración, son su amarga medicina.

Cambio de percepción, cambio de vida

Valorar una persona por sus errores del pasado es tanto como no verla tal como es hoy en absoluto, ¡es examinar su currículum! Ni siquiera es verla tal como era, sino como se comportó. ¿Puedes sentir la diferencia?

La persona promedio siempre está buscando errores y faltas en el pasado. Le encanta revolver en el pasado. Por esta razón no ve a nadie tal como es ahora, sino:

- como fue,
- como quiere verlo,
- como aprendió a verlo,
- como cree que es...
- ...pero nunca como es ahora.

Las personas cambian, pero por desgracia las impresiones sobre ellas no suelen hacerlo con facilidad. Permíteme iluminarlo mediante una metáfora. Cuando miras la noche estrellada, en realidad ves el «pasado» del firmamento. Si juzgas a otra persona, también ves su pasado; o mejor dicho, ves tu pasado: tu primera impresión, tus prejuicios, tus proyecciones en el otro... Pero no ves realmente a la otra persona tal y como es.

Siempre ves el significado que tú mismo le das a todo.

La mente no corregida tiene el hábito de utilizar el pasado como referencia en el presente. Y así no puede ver nada que no haya visto antes; en realidad, no ve nada tal como es ahora. No ve el aquí ahora sino el allí entonces. La mente no corregida vive ausente del presente rodeada de fantasías del pasado sin ninguna conexión con el ahora.

«Todas tus dificultades proceden del hecho de que no te reconoces a ti mismo, ni reconoces a tu hermano, ni reconoces a Dios. Reconocer significa “conocer de nuevo”».

UCDM



La consecuencia es que la mente suele estar perturbada y no por los motivos que cree. Nunca nos alteramos por lo que creemos que nos altera sino por las creencias que mantenemos al respecto. Tus padres, tu pareja, tus hijos, tus vecinos, tus clientes y compañeros, tu jefe... no son nunca la causa de que te alteres, sino las percepciones que sobre todos ellos has inventado en tu mente. Una persona disgustada lo está, no por lo que ve, sino por cómo lo mira. Recuerda, cuando te alteres, que no lo estás por lo que crees estarlo. Entonces, ¿por qué...? Esta pregunta deberás responderla tú.

Siempre puedes elegir lo que percibes.

Investiguemos un poco más. El ego no ve a nadie tal como es ahora, los ve como cree que fueron en el pasado. Éste es el error que cometen las personas que no se han librado aún de sus ilusiones. Su perturbación se basa en la proyección

«Una mente separada o dividida no puede sino estar confundida. Tiene necesariamente que sentirse incierta acerca de lo que es. Tal como te percibes tienes todas las razones del mundo para sentirte atemorizado».

UCDM

«Todo el mundo inventa un ego o un yo para sí mismo, el cual está sujeto a enormes variaciones debido a su inestabilidad. También inventa un ego para cada persona a la que percibe, el cual es igualmente variable».

UCDM

al presente de experiencias inconclusas del pasado y en el temor a repetirlas en el futuro.

El ego vive atrapado en la hipótesis del tiempo lineal y en la superstición de la separación. Es víctima de la engañosa percepción de los sentidos. Da realidad al pasado y al futuro con los que fabricar culpa y temor, y así dar más credibilidad a su pesadilla.

Te ofrezco una pauta para la corrección: libera a tus semejantes de su pasado. Sus errores están en el pasado; y puesto que éste no existe, sus errores tampoco existen. No les mires, entonces, como si sus faltas estuvieran aquí en este instante. Míralos como si hubieran renacido en este momento, libres de su pasado y completamente inocentes.

Muchos libros de autoayuda pretenden ayudar al lector y acaban inflándole el ego. Lo que no explican es que con desear perdonar las ilusiones no basta, con afirmar pensamientos positivos tampoco y menos aún con tratar de que las cosas cambien con apenas unos pocos ajustes a nivel conductual. Este libro quiere dejar bien claro que o bien «te conviertes en otra persona» o las cosas seguirán como hasta la fecha. Este libro recupera el secreto perdido para la transformación personal: cambia tú y cambiará tu vida.