

Introducción	2
Una nueva visión del perdón.....	4
El espacio es conciencia	17
Introducción a las prácticas.....	21
Espacio mental.....	22
Concepto anterior de perdón y resistencias.....	24
Diario experiencial.....	25

ENTREGA 1

Introducción

Un modo de vida llamado perdón

El perdón es un proceso de liberación de la mente mediante una mentalidad centrada en la compasión y la aceptación que te hará expresar lo que verdaderamente eres y te permitirá experimentar como se disuelve el ego en tu mente para poder expresar Quien realmente eres. Por tanto, el perdón es un camino de autorrealización.

El perdón es un camino espiritual profundo. No es magia, no es una técnica *rentable* que en poco tiempo vaya a liberarte de todos los pesares de tu vida. En realidad, no existe nada de eso. Eso es propio del *marketing*, pero no de los caminos espirituales verdaderos. En lo auténtico no hay trucos ni atajos.

Inocencia total

El auténtico perdón se basa en el recuerdo de que la verdad es la inocencia total.

Desde una mentalidad dualista, es imposible comprender algo así, ya que esta mentalidad se basa en ver todo como polos opuestos. Cuando pensamos así -que es lo habitual- damos tanta realidad a la inocencia como a la culpa, pues una tiene sentido por oposición a la otra.

A lo largo de este proceso experiencial (este curso) conoceremos nuevos puntos de vista que van desmontando los pilares de la visión dualista, de modo que tu propia mente encuentre un espacio no dual de experiencia. En ese espacio experimentas que en verdad eres totalmente inocente; todo el mundo lo es, en toda situación y sin excepción. Esto es la inocencia total.

Soy totalmente inocente; todo el mundo lo es, en toda situación y sin excepción.

Esto es la inocencia total.

Esto te conducirá en muchas ocasiones a planteamientos intelectuales que te parecerán contradictorios debido a lo identificados que estamos con la mentalidad polarizada. Los cimientos de la culpa están profundamente enterrados en tu subconsciente, de un modo emocional, apuntalados por el miedo. Deshacer la culpa implica detectar las ideas que la sostienen para después ver que estas ideas son falsas.

No tendrás motivación a no ser que tengas totalmente claro que tu objetivo es la paz interior. Es muy importante que seas amable contigo mismo. Todas tus comprensiones espirituales actuales en otro momento anterior te parecieron absurdas o imposibles. Deja que las experiencias de compasión y perdón vayan haciendo emerger una nueva visión.

Si algún razonamiento te estorba, deja de pensar en ello y quédate en silencio sintiendo un rato. Déjalo reposar. No tengas prisa en resolverlo como si fuera urgente saber la respuesta. Esa prisa es típica de la mente programada. Confía en tu corazón. Siente tu presencia. De este modo, ya no estarás intentando entenderlo a solas. Después continúa tu camino. No es necesario comprender más de lo que puedas comprender ahora. Y cuando hayas de comprender, comprenderás.

En otros casos dispondrás de sencillas explicaciones que te conectarán directamente con un sentir de evidencia, una clara intuición que traerá a tu conciencia un recuerdo de algo que no es de este mundo. Las experiencias de comprensión te llevan a vislumbrar la inocencia total y el recuerdo de tu realidad eterna e ilimitada.

Una nueva visión del perdón

Perdonar es sanar la mente

Miremos lo evidente alrededor. Puedes verlo en el telediario, en los periódicos, en tu familia, en tu pareja y en tu trabajo. Los hermanos están luchando entre ellos; los padres contra los hijos; los blancos contra los negros y las mujeres contra los hombres. Los vecinos se observan con desconfianza y los trabajadores compiten entre ellos. El deporte del mundo es competir, ser mejor y ganar, aunque sea por un instante, sobre otros que pierden. Distintas tribus, distintas creencias, distintos dioses y distintas ideas se enfrentan una y otra vez como si el sentido de la vida fuera controlar el mundo. Todo funciona bajo una consigna de ataque y defensa, una cadena de lucha y venganza regida por una temblorosa ansiedad de posesión y victoria. El mundo crea sufrimiento, venganza y terror en una serie interminable, repetitiva y absurda de luchas, odios y culpas. ¿Qué puede parar todo esto? Únicamente un profundo cambio de mentalidad: el perdón.

El perdón es un camino de liberación de la mente-corazón. Liberarse de emociones que aprisionan, de dolorosas creencias, de pensamientos repetitivos de odio, de relaciones de locura. Y, sobre todo, liberarse de una amarga y profunda culpa. Es la mente la que ha de liberarse de sí misma.

El perdón es un salto cuántico de conciencia cuya experimentación cotidiana te llevará a una nueva mentalidad de paz. El entrenamiento de nuevos hábitos mentales te conduce paulatinamente a ver de un modo diferente al otro y a ti mismo, un proceso que sana tu relación con el mundo y contigo mismo.

La verdadera sanación consiste en liberarse del ego.

La estrategia habitual de nuestra consciencia egoica consiste en pensar: «No tengo nada que perdonar». Como si jamás juzgaras, te enfadaras, sintieras rencor ni despreciaras a nadie. ¡Como si no hubiera sufrimiento alguno en tu vida! El ego se basa en una evasión de la observación de los sucesos internos. Si no reconoces la enfermedad, no buscarás la sanación. También dice: «Ya lo hiciste», refiriéndose a algún gesto sin significado real que trivializa el perdón y lo convierte en una parodia. El ego nos ha enseñado un falso perdón. El objetivo de estas estrategias es que no veas la evidente necesidad de perdón auténtico que hay en tu corazón.

No te engañes. Si sigues sufriendo, si te sientes víctima del mundo o de alguna persona en concreto, si por dentro estás juzgando o atacando lo que ves... no has perdonado. Ni siquiera has empezado a considerar que el perdón sea la sanación de la mente.

Es muy habitual relacionar el perdón con algún tipo de sacrificio, penitencia o expiación dolorosa. Bajo este punto de vista, es perfectamente comprensible que se muestre una fuerte resistencia a perdonar, pues esta creencia implica que uno tiene que sufrir o recibir castigo por sus culpas o pecados. Sin embargo, el perdón es la sanación de la culpa en la mente y no es castigo alguno por ningún motivo.

Muchas personas, antes de escuchar una explicación de lo que es el perdón, aseguran: «Yo ya he perdonado a mi padre, hice un ejercicio y lo conseguí. Por lo tanto, de mi padre ni hablemos. ¡No quiero saber nada de él! Hablemos de mi sentimiento de culpa, mi rabia incontrolable o mi tremendo miedo al dolor». Puede que pienses que has hecho un buen número de visualizaciones —que, por cierto, siempre ayudan— o que hayas llorado tan intensamente que te dé la sensación de que el perdón ya está concluido. Sin embargo, el perdón no tiene nada que ver con el esfuerzo ni con la cantidad de sufrimiento. El perdón se define por su efecto liberador. Y éste sucede solo cuando en la profundidad de tu mente se asienta un verdadero cambio de percepción que te va llevando a comprender con claridad que el sufrimiento no tiene sentido.

Seguro que tienes una serie de ideas sobre lo que es el perdón. El apego a las ideas que ya tengas es lo que produce más dificultades y confusión a la hora de aceptar algo nuevo. Te invito a que te abras a una nueva visión que no tiene nada que ver con lo que habitualmente se entiende por perdón.

El puente a la mente en paz

Cuando sufres de cualquier modo —ya sea porque estás lleno de rabia o porque sientes miedo, desconfianza, duda, dolor, pérdida o culpa, sea cual sea el problema que percibas en tu vida y sea cual sea la emoción que produzca en tu interior, e independientemente de su intensidad—, lo que sucede es que hay un conflicto en tu mente. El hecho mismo de que estés sufriendo indica que tu mente no sabe percibir el asunto de un modo constructivo en este momento, no ve salida, no sabe qué hacer. Tu mente está enferma, hace que sientas sufrimiento porque no percibe correctamente la situación.

El sufrimiento se debe a que la mente está en conflicto.

El perdón es una decisión consciente de caminar decididamente hacia la paz. El puente que atraviesa la brecha que el conflicto ha creado en tu mente es el perdón. Tú eres quien decide atravesar este puente cuando eliges perdonar.

El perdón es un puente entre tu mente en conflicto y tu mente en paz.

Cuando estás en conflicto, no estás en paz. El perdón tiene sentido como una respuesta consciente ante el conflicto interno. Si no hay un conflicto reconocido, no tiene sentido el perdón, pues ya estás en paz, o al menos *crees estarlo* y no te planteas la posibilidad de sanación mental.

El perdón es una respuesta consciente ante el conflicto.

El sufrimiento es el síntoma de que hay una enfermedad; indica la presencia de un conflicto en la mente. El perdón es la sanación de la mente.

El estado *natural* de la mente es la paz, aunque ciertamente no es este su estado *normal*. Es mucho más habitual tener prisa, sentir inseguridad, tensión, desconfiar, albergar dudas, estar triste, no encontrar sentido, estar encendido por la rabia o agitado por el rencor, avergonzarse, estar en duelo por una pérdida y un largo etcétera que constituye las mil formas que toma el conflicto a lo largo de nuestra vida. El motivo por el que la mente tiene problemas de forma tan habitual está enterrado bajo todas sus capas de creencias, es un programa mental subconsciente de conflicto que alimenta constantemente todo el sufrimiento que vivimos.

Es un programa similar al sistema operativo de un ordenador, pero instalado en tu mente. Te dice quién eres, cómo debes sentir y lo que tienes que pensar. Sin que ni siquiera te des cuenta, este «Windows» te ordena cómo actuar y hablar según un complejo entramado de creencias que no puedes conocer si no te pones conscientemente a observarlo.

Debido a que este programa de conflicto está instalado en la mente colectiva, produce una interpretación de las situaciones como problemas, es decir, conflictivas en sí mismas y, por tanto, no se considera ni por un momento que se puedan ver de otra manera. Sin embargo, cada persona siente y piensa de un modo distinto ante una misma situación, puesto que es la manera de percibir la situación lo que determina el modo de sentirla.

De modo que tenemos un programa de conflicto instalado en la mente. ¡Pues vaya gracia! ¿No? Afortunadamente, al lado del problema reside la solución. Junto al programa subconsciente que te hace ver problemas en todas partes, hay otra mentalidad sanadora que está esperando a que tú la escuches para ofrecerte una nueva interpretación del conflicto. Es mediante este cambio de mentalidad como opera el perdón. El proceso irá despertando tu conciencia de esta mentalidad de paz como algo que *ya se encuentra en ti*, pero que aparentemente has ignorado durante mucho tiempo.

Cada experiencia de perdón constituye, por tanto, un cambio de percepción, entendido como un cambio en la manera de pensar, de interpretar y de sentir una situación determinada o la relación con

una persona. Y vivir esta experiencia cotidianamente produce a medio plazo un auténtico y profundo cambio de mentalidad.

Algunas palabras de interés

Llamamos mentalidad a sistema de pensamiento, sistema de creencias, que es lo que establece un modo de ver o comprender.

En la terminología de nuestra escuela, ego es simplemente un programa, una mentalidad de separación, un sistema de pensamiento que limita, aprisiona a la mente y la hace experimentar conflicto. En algunas ocasiones también nos referimos a ego de una forma mas popular, como a ese sentido de identidad

En tu mente, además de la mentalidad del conflicto, hay una inteligencia de amor, una mente sana sin programar. A la mentalidad sanadora que reside en tu interior la llamamos *comprensión*. La comprensión te libera del programa y proviene de la conciencia de nuestro verdadero ser.

Tanto la comprensión como el programa habitan en la mente de todos. Sin embargo, vas a vivir con tal intimidad tanto a una como al otro que te va a parecer que están específicamente dentro de ti. Precisamente, el hecho de identificarte con uno u otro sistema de pensamiento, va ser la clave del asunto.

Al programa se lo ha llamado tradicionalmente "ego" y a la conciencia de nuestro ser se le ha llamado de muchas maneras: maestro interno, Espíritu Santo,¹ conciencia superior, Cristo interno, superconsciente, mente divina, guía interno, yo superior, conexión con la fuente, sabiduría interna, mente despierta, luz interior, Buda interno, incluso ángel de la guarda. Nos gusta llamarlo maestro interno, inteligencia del amor o recuerdo de tu realidad.

"Mente" es una palabra complicada, como muchas usadas en espiritualidad, que apunta a distintos significados según el contexto. Con "mente", cuando está en minúsculas, nos referimos al pensamiento ("mi mente me dice..."), o también a la conciencia individual ("esto sucede en mi mente"), a la mente emocional o subconsciente ("en mi mente todo está negro"). A veces, esta palabra está más dirigida a la mente colectiva, al pensamiento y las creencias compartidas ("lo que solemos tener en la mente...").

Además de estos usos de mente temporal y muy relacionada con el cuerpo, con nuestras creencias y conceptos, también usamos Mente en mayúsculas apuntando a la Mente extensa o Conciencia (en oriente). Al igual que en Un Curso de Milagros y otras enseñanzas, lo mental aquí se contempla desde un punto de vista más amplio de lo habitual. Se considera a la Mente como un aspecto esencial y eterno del Ser.

¹ Éste es el nombre que se le da en *Un Curso de Milagros*, que coincide con el que se le he dado tradicionalmente en el cristianismo.

El aspecto mental que interpretamos como individual, tan lleno de creencias y percepciones, no deja de ser una extensión del Ser, aunque albergue ilusiones. Por tanto, la palabra mente debe de ser entendida de una manera muy abierta y no ceñirse a un solo significado, para poder así acceder a una comprensión mas profunda.

Cuando hablamos de sufrimiento nos referimos a cualquier tipo de sufrimiento mental o emocional, como rabia, dolor, decepción, ansiedad, irritación, culpa, etc., sin importar el grado.

Ver y percibir se usan en un sentido amplio, como un modo de sentir, interpretar y comprender.

Muchas personas nos sugirieron que cambiáramos la palabra *perdón* por otra, como por ejemplo *comprensión* o *sanación mental*. Pero lo cierto es que, tras practicar durante años, resulta que la palabra *perdón* es perfectamente adecuada y precisa para definir este proceso, que implica una clara conciencia del conflicto interno, una profunda elección de paz, una apertura, una entrega y un soltar característico del perdón que cualquier otra palabra no recoge con igual exactitud.

De modo que, para empezar, tendremos que perdonar a la misma palabra *perdón*, pues muchas veces se le ha dado un significado que no tiene nada que ver con lo que realmente es. Esos significados falsos de perdón que residen ocultos en el programa mental colectivo es lo que impide un acercamiento más sincero al auténtico perdón.

Resistencias

El perdón es una clave esencial para la sanación. Sin embargo, su significado y alcance esta distorsionado. Por ello, lo primero es conocer qué se entiende por perdón, que creencias hay al respecto que puedan limitar un proceso personal de perdón.

El perdón tal vez aparente estar escondido tras penumbras de culpa y dolor. Puede ser que se sienta una sensación de temor, de injusticia o de manipulación asociada al propio modo de ver el perdón. Seguramente aprendimos que el perdón consistía en negar los sentimientos, reprimir, resignarse o en aceptar la injusticia, en someterse y perder libertad o dignidad. Aun así, existe la posibilidad de que una persona sienta que el perdón resuena con su corazón, siempre que se abra a la posibilidad de que perdonar sea algo distinto de lo que ha aprendido en el mundo.

Por tanto, para empezar, hay que dejar ir todo concepto anterior de perdón. Poco a poco reconoceremos cada concepto sobre la vida que negaba la posibilidad de alcanzar la paz y llevaba una y otra vez al ataque como única salida.

Lo que el perdón NO es

Perdonar no significa que tengas que permitir maltrato, violencia, agresión en tu vida. Perdonar no es sacrificarse ni someterse. El perdón no quiere decir que tengas que aprobar estas conductas, ni excluye que tomes medidas para cambiar la situación o para protegerte. Puedes separarte de tu pareja y perdonarla, igualmente puedes perdonarla si te quedas con ella. También puedes seguir con tu pareja y no perdonarla. Has de ver con claridad que perdonar no te obliga a ningún comportamiento específico. Perdonar es un proceso interno.

Perdonar no significa que tengas que permitir maltrato.

Esto es de primordial importancia, pues uno de los principales inconvenientes que tienen las personas para acercarse al perdón es que no entienden su dimensión interior y, por tanto, creen que perdonar les va a quitar la libertad de comportarse como deseen. Es al contrario. Perdonar te hará conectar con tu verdadera voluntad profunda, liberándote del programa mental de conflicto.

Perdonar no te va a exigir en absoluto ningún sacrificio, sino al contrario. El perdón te invita a que vayas deshaciendo paulatinamente tu escondida adicción al sufrimiento, esa creencia programada de que sufrir sirve para algo. De aquí es de donde surge todo sacrificio.

Perdonar no es sacrificarse.

Puedes considerar conveniente una medida como la denuncia, el divorcio o el fin de una relación para protegerte o sencillamente porque es lo que para ti tiene sentido. Y después sigues haciendo tu proceso del perdón. El perdón es un proceso interior de liberación emocional. En realidad, no tiene nada que ver con la persona que te agredió y tampoco tiene relación alguna con lo que hagas externamente, aunque en un primer momento te cueste entenderlo. El proceso es interno.

Perdonar es una actitud interna.

Puede tener expresión externa, pero no la conocerás realmente hasta que no suceda el verdadero proceso interior del perdón. Las consecuencias del auténtico perdón en tu manera de comportarte y en tus relaciones son imprevisibles. Por tanto, conviene no hacer adivinanzas a este respecto ni formular reglas morales sobre lo que es correcto hacer o dejar de hacer. Eso no es el perdón. Perdonar no es juzgar el modo correcto de comportarse. Eso siempre se ha hecho. El perdón no es un nuevo tipo de moral.

Perdonar es dejar de juzgar.

Precisamente debido a las distintas estructuras morales que alberga el programa mental colectivo, se tiende a juzgar a las personas y a considerar que el perdón corresponde a una manera de actuar tipificada en algún manual o idealizada por algún santón. Pero las situaciones que vivimos son mucho más complejas de lo que los tópicos morales son capaces de considerar. Hacemos lo que podemos según el programa mental que nos rige: un mundo de experiencias de dolor a nuestras espaldas, un universo de afectos, mil ideas sobre lo bueno y lo malo, relaciones encadenadas, confusión, sentimientos inesperados que surgen de lo más profundo... El programa es complejo e insondable. El perdón justamente consiste en abandonar el juicio.

Por tanto, perdonar no tiene nada que ver con una manera de comportarse. Es una actitud interna que, sin duda, provocará efectos prácticos y reconocibles tanto dentro como fuera. Pero siempre sucede de dentro afuera. Si te abres internamente al perdón, afectará a tu comportamiento externo, a tus palabras, a tus sentimientos y a tus acciones. Pero no imagines que el perdón sucede por forzarte a un tipo de comportamiento que te parezca «adecuado». Eso es una obra de teatro que no tiene ningún sentido. El hábito no hace al monje. La actitud, el comportamiento, las palabras y las emociones serán el resultado espontáneo de un profundo cambio de conciencia.

El perdón es tu función, no una función teatral.

Para hacer este proceso profundo y honesto, es mucho más práctico dejar ir todo lo que consideras que es «ser bueno» o «ser malo», de otro modo no podrás ni acercarte a vivir lo que significa *dejar de juzgar*.

Puesto que perdonar no significa tener que comportarte de un modo específico, puedes perdonar a un viejo amigo al que ya no ves y eso no significa que tengas que llamarlo o salir con él. Puedes perdonar a tu madre por ser crítica y al mismo tiempo decidir no hacerle confidencias. Puedes perdonar a tu pareja por ser descuidada con el dinero, pero eso no significa que la tengas que dejar a cargo de las finanzas. Puedes perdonar a un trabajador incompetente y despedirlo por no hacer bien su trabajo.

El perdón no se define por un comportamiento externo.

Como una clara consecuencia de lo anterior, el perdón no exige que te comuniques directamente con la persona a la que has perdonado. El perdón es un proceso interno. No hace falta ir y decir: «Te perdono». Aunque en algunas ocasiones, hablar con el otro ayudará mucho a liberar la relación, el fundamento del perdón es un cambio interior de conciencia. El hecho de que lo digas tampoco significa

en absoluto que hayas perdonado. Cuando perdonas, con frecuencia la otra persona advierte el cambio producido en tu corazón sin necesidad de explicar nada.

Perdonar no es hablar con el otro.

Perfectamente puede darse el caso de que perdones a alguien que ha muerto, que está lejos o que no está dispuesto a hablar contigo ya que, de nuevo, el perdón es un proceso interno por el cual sanas una relación que está en tu mente. Sanas tu mente al sanar la imagen de la otra persona en tu mente.

De manera que lo que sana las relaciones no es necesariamente hablar con el otro, sino tu modo de percibir esa relación o a esa persona. Por supuesto, luego puedes hablar con el otro si se presenta la ocasión y así lo deseas. Puede ser muy liberador y también puede salir mal. Perdonar es perdonar, hablar es hablar. Lo primero es interno, lo segundo es social. Lo primero solo depende de tu decisión interior y nunca sale mal, lo segundo no depende solo de ti.

El comportamiento y la comunicación verbal con el otro son efectos de tu estado de conciencia. El perdón opera en la mente, en el mundo de las causas. Conviene hacer desde el principio una clara distinción entre las causas y los efectos. Si eres feliz, sonríes; pero por forzar la sonrisa no serás feliz.

Perdonar no es solo olvidar lo sucedido. Pretender olvidar un suceso sin una experiencia de comprensión profunda es un infructuoso intento de evasión de lo sucedido, una negativa a afrontar el conflicto, el dolor, el miedo o la culpa. Perdonar no es esconder la cabeza debajo de la tierra. ¡Todo lo contrario! El proceso del perdón nos pondrá cara a cara con el sentir.

Perdonar no es evadirse del mundo.

Llega un momento en que, la emoción que te llevó a iniciar tu proceso del perdón, deja de estar presente y, por tanto, deja de afectarte. Sin embargo, si lo necesitas, todo está ahí, los datos pueden ser recordados. Pero la energía emocional conflictiva asociada a esos recuerdos se ha transmutado, tu experiencia ha cambiado porque tu percepción ha cambiado. Es un auténtico proceso alquímico interno por el cual el plomo se convierte en oro. El miedo y el dolor se transforman en comprensión y aceptación. Esto no debe hacernos confundir el perdón con un olvido, tal y como se entiende habitualmente. Lo que sucede cuando una situación ha sido perdonada —y, por tanto, aceptada— es que deja de tener importancia emocional, ya no es una afrenta, una herida o un duelo, una preocupación o un oscuro pozo de culpa.

Un olvido evasivo —negación o represión— no te proporciona paz ni libertad, sino que el tema olvidado densifica las nieblas del subconsciente, desde donde regresa una y otra vez para condicionar tu mente y, por tanto, tu emoción y tu experiencia de vida. Tal vez se represente el mismo conflicto en otro tiempo,

de otra forma o en otra relación. Pero evitar afrontar la situación y reprimirla es inútil. Te has demostrado a ti mismo que es tan grande tu miedo que no puedes afrontar ese asunto y, por tanto, crees profundamente que eres una víctima impotente.

La represión es un modo de invertir emocionalmente en el miedo.

Afrontarlo, por otro lado, no significa luchar ni resistirse ni sacrificarse, sino tomar conciencia de lo que hay tal y como es, atender el sentir con honestidad y responsabilizarse del proceso interno del perdón.

A la vez no tiene por qué descuidarse lo externo. Paz mental no significa inactividad corporal. Mientras se desarrolla el proceso interno de perdón, debes hacer lo que debas, atender lo que tenga que ser atendido según te pida la situación tal como la ves ahora mismo y con la máxima sensatez posible. Ten en cuenta que la culpa y el temor que se ocultan tras una situación problemática te pueden provocar una sensación de incapacidad, hastío y no merecimiento que bien puede llevarte a ignorar cuestiones básicas del mundo de la forma, a posponer una y otra vez asuntos y a descuidar los aspectos relacionados con la situación. El programa puede justificar esto como tu «búsqueda de paz» para que confundas la paz con la evasión de los aspectos del mundo (miedo). Posponer un tema que, por otra parte, sabes que ha de ser atendido, nunca te dará auténtica paz.

Evadir los asuntos del mundo no te dará paz.

El perdón borra las memorias subconscientes que condicionan la percepción psicoemocional de una situación; no hace falta borrar la memoria de la situación en sí. Si se borrasen memorias de datos, correrías el riesgo de olvidar a tu pareja o a tus amigos, y también podrías olvidar hablar, caminar o respirar. Es evidente que perdonar no te hará olvidar nada de esto.

Perdonar no es hacer como que todo va bien. A veces es confusa la distinción entre perdonar y reprimir o negar la rabia y el dolor. Enfadarse se considera socialmente inaceptable, produce una gran sensación de culpa. Y, en el intento de evitarla, tendemos a reprimir la rabia o el rencor evidentes, repitiéndonos intelectualmente que lo que sea «ya está perdonado». Solemos hacerlo de una forma inconsciente, es decir, *programada*, para evitar la culpa, la sensación de impotencia, el rechazo de los demás, el abandono o la responsabilidad de abordar cambios. Es un falso perdón que no nos lleva a la experiencia de liberación y la paz interna propia del auténtico.

Perdonar no es reprimir.

La obra de teatro del perdón

Todos hemos vivido distintas variantes de la situación que vamos a ver a continuación. Alguien te ha hecho algo que consideras malo y, por tanto, tú lo juzgas como culpable. Entonces te crees con derecho a castigarlo. Es algo que surge automáticamente. Casi sin darte cuenta, pasas al ataque de los modos que conoces que puedan fastidiar a esa persona que te ha hecho mal. La crueldad ahora la ves totalmente lógica y justa, incluso necesaria para protegerte, imponer límites y que el otro aprenda a relacionarse contigo de forma correcta. Estás enseñándole a respetarte. Comienzas a lanzarle o bien finges que la ignoras. La desprecias conscientemente de los modos que según tu historial de relación te resultan más efectivos, es decir, más dolorosos. A estas alturas, el problema se ha magnificado en tu mente. El programa ha sacado el sumario del caso abierto contra esta persona y ha encontrado un sinnúmero de situaciones pasadas que, relacionadas con la actual, la convierten en inaceptable. El programa te recuerda todas las otras veces en que el otro te hizo algo similar o relacionado con la ofensa actual, incluso es capaz de hacerte ver situaciones en que esta persona opera igual con otros. De modo que ni siquiera es algo que tenga que ver contigo, sino *solo con el otro*. Si es preciso, puede que llames a amigos tuyos como testigos a favor de tu causa. *¡No se puede ver de otra manera! ¡Tiene que aprender!* Tu ataque constante y sistemático contra el otro está totalmente justificado. Lo que él hace está muy mal. Hay que hacerlo cambiar. Te parece que esto tiene todo el sentido. Hay que hacer justicia.

Para el programa, justicia significa venganza.

Esto implica que tú puedes seguir despreciándole, rechazándole y ofendiéndole con crueldad hasta que demuestre sufrimiento similar al tuyo, lo cual ya sería «lo justo» y, lógicamente, le haría aprender y cambiar.

Una vez que, tras tu campaña de castigo sistemático, el otro viene con el rabo entre las piernas y te pide perdón, entonces evalúas la situación. Si observas en el otro suficiente sufrimiento —que se entiende como un indicativo de arrepentimiento— y es capaz de ponerse por debajo de ti de una manera veraz —humillación como indicativo de humildad—, tal vez decidas perdonarlo, manteniendo en la mente algún pensamiento de este estilo: «Sin duda, eres peor que yo, eres basura y ahora se demuestra. Soy mejor que tú, te perdono». El ego ha triunfado en esta obra de teatro que tantas veces llamado “perdón”. ¡No es de extrañar que el concepto habitual de perdón despierte sospechas!

Perdonar no es adoptar una actitud de superioridad basada en el juicio al otro y después someter o castigar al otro. Si se perdona a alguien por lástima, por creer que no es nadie y que no merece la pena o no tiene solución, se confunde el perdón con la arrogancia. Decidir que el otro es incorrecto o erróneo y, aunque *realmente sea malo, yo soy tan bueno* que lo perdono, establece una separación que radica

en un profundo juicio. El ego emplea el falso perdón para hacerte creer que eres mejor. El verdadero perdón deshace poco a poco cualquier idea de elitismo o desigualdad entre las personas.

Perdonar es dejar de juzgar.

Liberación

El perdón se define por su efecto en el sentir. El proceso y la forma de perdonar varían en cada situación, pero el resultado interiormente sentido es siempre el mismo: liberación y paz.

Cuando guardas rencor o te sientes culpable de haber hecho daño a alguien, es como si un lazo inconsciente te atara emocionalmente a esa persona. El asunto surge una y otra vez en tus pensamientos o en las energías relacionadas en tu corazón. La imagen emocional de esta persona permanece distorsionada en tu mente, rodeada de nubes oscuras de culpa o resentimiento. Y junto a ella, tu sentido del yo. Un lastre, una amargura, una atadura no te permite vivir con libertad y fluidez. Hay una fuerte limitación de fondo, regresan antiguas sensaciones de autopercepción negativa. No te sientes libre ni inocente, no te sientes tú mismo.

Imagínate cuando estas situaciones pasan día tras día sin ser observadas. El entrelazamiento de energías que recubre tu sentido del yo se hace denso, y tu visión del mundo y de la vida se ennegrece.

Puede ser que esas personas vivan contigo: tu pareja, tu hijo, tu padre o cualquier otro miembro de la familia. Quizá se trate de un compañero de trabajo, un jefe, un cliente... La relación y todo el ambiente que le rodea estará condicionada por esta imagen mental rodeada de culpa, miedo u odio. Una palabra, una mirada, una actitud o un gesto de la otra persona bastan para desencadenar en ti un torrente emocional; en cualquier momento saltan respuestas precipitadas, defensas, huidas o acusaciones.

El perdón nos libera de todos estos juegos emocionales de poder. Perdonar es liberarse de emociones ancladas que nos aprisionan y nos hacen sufrir. Tras esta liberación, llega el alivio y la paz.

Paz

La paz mental de la que hablamos no es una tregua. Es decir, no se trata de que disfrutemos de algún rato tranquilo en el que no pasa nada, aunque por debajo haya una corriente de miedo o rencor que anuncia que la batalla puede reanudarse en cualquier momento. La verdadera paz interna la experimentas cuando al nivel más profundo de tu sistema de creencias —al nivel del sentido de identidad— has renunciado al conflicto y has dejado todo en manos del Ser. Es esta vivencia la que apacigua cualquier acceso emocional perturbador, pues en este estado los pensamientos que surgen liberan y vitalizan, al contrario que el pensamiento del miedo.

Se vive entonces la clara sensación de que la paz está dentro, llega desde tu ser y, por tanto, no depende de lo que pase fuera. La paz profunda implica abandonar por completo el campo de batalla. Has soltado de verdad. Aunque al principio se viva solo de forma temporal, la sensación es profunda y consistente, distinta de lo que llamamos paz antes de aprender a soltar.

Poco a poco te demuestra un sentido de la vida que nunca antes habías conocido. Es verdadera espiritualidad puesto que, en medio de los escenarios cotidianos, te permite descubrirte incondicional ante los conflictos. Así es vivir el perdón.

Paz es amor

Paz no es lucha, paz no es conflicto, ni esfuerzo, ni sufrimiento.

Paz no es miedo, ni preocupación, ni inseguridad, ni incapacidad, ni impotencia.

Paz no es exigencia, ni control, ni manipulación.

Paz no es prisa, ni precipitación, ni anticipación.

Paz no es crítica, ni reproche, ni juicio.

Paz no es culpa, ni sentimiento de fracaso, ni de indignidad.

Paz no es humillación, ni sacrificio, ni carencia, ni privación.

Paz no es resignación, ni represión, ni sumisión.

Paz no es inactividad, ni aburrimiento, ni pereza, ni insensibilidad, ni indiferencia.

Paz simplemente es estar internamente bien con lo que hay. Es aceptación pura de este momento.

Paz es amar lo que es, tal como es.

Ahora mismo estoy en paz. Y esto significa que siento amor, entendido desde la perspectiva más sencilla que conozco: estar bien con lo que es, tal y como es. No tengo ningún miedo a lo que puedas pensar de mí. No existe ningún remordimiento por nada del pasado, ni siquiera importa nada del pasado en este momento, porque estoy totalmente en paz ahora. Si estoy bien con este momento, no necesito pensar en nada. Más bien siento. Y lo que siento es paz, una sensación gozosa de comunión. Un sentimiento de comprensión total de este momento con todo lo que incluye. Con sus ruidos, sus texturas y colores, las personas que están en este momento, las relaciones... Todo es aceptado ahora. Te acepto por completo tal como estás. Me acepto totalmente. No espero nada de ti, no te exijo nada. De igual modo, no me exijo nada a mí mismo, puesto que no exijo nada a este momento. No siento ninguna culpa, no tengo

que demostrarme nada a mí ni a nadie. Confío por completo en este momento. Estoy a salvo y no necesito nada. Estoy vivo y agradezco este momento.

*Estar bien con lo que hay es el más sencillo significado de amor.
Aceptación profunda.*

En la pura aceptación —y no en la resignación— es donde te reconoces profundamente vivo y feliz desde una sencillez antes inimaginable. El amor solo es posible en la paz y nunca en la lucha.

El amor solo es posible en la paz.

Como consecuencia de nuestro proceso, llegamos a un momento de claridad y una sensación interna de paz y liberación. Estos son los únicos síntomas de que el auténtico perdón está sucediendo y, por tanto, nuestra mente está sanando.

La aceptación es el resultado del perdón, es el perdón consumado.

El perdón siempre implica un aumento de la conciencia y, por tanto, de claridad con respecto a lo que es importante, a lo que tiene sentido, a lo que es real. El perdón es comprensión profunda, una *visión* total e instantánea en la que encajan razón, emoción e intuición. La comprensión tiene lugar cuando se derrumba una barrera de temor que apresaba la mente, un esquema o creencia limitante. Va acompañada de la experiencia de liberación.

El perdón te deja dulcemente en una nueva comprensión de la persona, la situación y la vida como consecuencia de una expansión de la conciencia.

El espacio es conciencia

Espacio mental

Aquietar la mente significa que los pensamientos circulan más despacio. Tal como las cosas externas, los pensamientos vienen y van, surgen y se marchan, y tú sigues siempre ahí. Ni los eliges ni son tuyos.

No solo hay que enfocar la atención en los pensamientos para ver el río que pasa. También interesa atender al foco mismo de la experiencia, allí donde nace el río, mi experiencia de *yo*. Por supuesto, no me refiero a la personalidad, sino a la sensación básica *Yo Soy*, el sentir esencial, la verdadera certeza de existencia, la auténtica autoconciencia.

El *yo-sentido* habita el espacio entre las formas, en la silenciosa presencia que solo se encuentra entre los pensamientos, una experiencia sencilla y profunda que ha de ser reconocida. La meditación — palabra que básicamente significa *entrenamiento mental*— es una herramienta para aprender a sentir lo que eres.

Meditar es aprender a sentir lo que soy.

En la meditación que vas a practicar, primero comienzas aquietando el flujo de pensamiento a través de una respiración profunda y pausada que te ayudará a simplificar tu estado mental y a expandir tu atención. Más tarde contemplarás serenamente las formas pensadas que surgen. Finalmente, te entregas a *disfrutar de sentir lo que eres* cuando tu atención descansa totalmente en el silencio y pierde todo límite a través de él.

Esta meditación sirve para experimentar la conciencia, el espacio que existe entre los pensamientos. Parece ser vacío, pero es la plenitud. Para empezar, hay que descartar el gran programa instalado culturalmente que te viene a decir que *es imposible no pensar*. Cuestiona este mito. La mayor parte de la gente cree que no es posible dejar de pensar, pero es un programa. Hay espacio entre los pensamientos. Cada día hay multitud de instantes en los que tu mente no alberga pensamiento formal alguno. Sin embargo, puede que no te hayas dado cuenta nunca de ello porque, desde siempre, ha sido precisamente el pensamiento formal lo que ha controlado y atraído toda tu atención. A medida que sientes más la paz mental, es más fácil hacerte consciente del espacio existente entre los pensamientos.

Con el tiempo, esta práctica te permitirá suspender voluntariamente el río de pensamientos, simplemente enfocando tu atención en la experiencia misma. No importa el tiempo que dure el

silencio. Al principio, los espacios que puedas reconocer entre los pensamientos serán cortos, pero se irán haciendo más extensos y profundos a medida que tu voluntad de paz sea más clara.

Entonces abres la puerta a la comprensión que habita en el espacio de tu silencio interior. Cuando consientes en dejarte llevar por la luz que brota de la infinita fertilidad del silencio interior, descubres un universo sin formas mediante sensaciones antes desconocidas. Te das cuenta de tu existencia como conciencia pura, como un experimentador presente e imperceptible.

Puede ser que las primeras veces que sientas el vacío de pensamiento formal en tu mente surja miedo, cierta ansiedad o resistencia. Sucede a menudo y se podría decir que es normal. El encuentro con la experiencia de eternidad, aunque solo sea un breve vislumbre, puede destapar el miedo a la pérdida de identidad, una sensación de descontrol, una especie de vértigo existencial ante el abismo de lo infinito.

De algún modo, ante los primeros atisbos de la verdadera Identidad se resiente el yo pequeño o falsa identidad, porque teme desaparecer. El ego te hace creer que el vacío es el *no ser, la muerte*. De hecho, todo su sistema de pensamiento consiste en tener la idea de la muerte planeando constantemente sobre la existencia. Sin embargo, en el aparente vacío habita el infinito, el Ser. El *no ser* no existe.

Es como si una parte de ti estuviera claramente identificada con el ego y con la muerte, pero otra parte de ti, más profunda, extensa y esencial, te atrajera hacia la plenitud, la eternidad y la totalidad, tu verdadera identidad sin forma.

Tú, como conciencia, solo puedes tener miedo si te identificas con el programa ego, que para los efectos es lo mismo que identificarte con tu personaje y con el pensador. Tu mundo y tu personaje funcionan porque tú los dotas de existencia, sentir e inteligencia con tu creencia. Pero cuando sientes, sin lugar a dudas, que tú no eres el personaje del que habla constantemente la voz de tu pensamiento, comienzas a *recordar* tu verdadera identidad sin forma.

Surge el silencio en mi interior y yo estoy aquí, presente, más *yo* que nunca, más consciente que ante ningún pensamiento, más gozoso que con ninguna emoción. Soy atención desplegada sin límites ni distracciones. Aunque esta experiencia pueda ser efímera y ser suplantada inmediatamente por un río de pensamientos, solo tú elegirás el significado que tiene. La experiencia puede llevarte a la certeza que necesitas para emprender cambios en la percepción de ti mismo y del mundo. Tú le darás importancia o se la restarás, según lo que desees aceptar.

¿Es posible que mi Ser sea infinito? ¿Puedo *ser* más allá de lo perceptible? ¿Puede residir mi existencia más auténtica en el silencio? De tu atención presente en el espacio interior surge un aprendizaje que no está cifrado en formas ni en palabras, la auténtica conexión con lo abstracto.

Este entrenamiento no puede someterse a la mente pensante, operativa y productiva, a la que tradicionalmente le has dado el gobierno de tu vida. Es posible que al principio surja de ella una voz

que te diga “esto es muy difícil”. También te puede decir “esto no sirve para nada, deja de perder el tiempo”. Si esta voz sigue siendo atendida, pronto te sentirás incapaz como buscador de experiencias. Creerás que esto no tiene que ver contigo, sino con algunas personas especiales. No permitas que el sabotaje de la mente pensante tenga éxito. Es normal que la mente pequeña se resista y patalee. Quiere mantener el control. Quiere definir lo que sientes en base a sus propios límites. ¿Conoces algún rey que abandone su trono sin patalear? Este rey solo conoce una búsqueda de experiencia basada en los algoritmos habituales: riesgo, sexo, risa, llanto, enfado, dolor, novedad... Todo lo demás pertenece a un mundo ajeno a la mente pensante, y por tanto lo teme.

Al estar consciente y sentir la plenitud del silencio entre los pensamientos, te das cuenta, de un modo totalmente experiencial, de que tú eres algo distinto de tus pensamientos. Eres conciencia, sentir y Ser. Una existencia mucho más profunda que la historia de tus pensamientos. Estás descubriendo un nuevo espacio donde experimentar la paz.

¿Has visto los fotogramas de una película de cine? Entre cada uno de los fotogramas existe un espacio en negro. En ese espacio no hay imágenes, pero sin ese espacio ninguna imagen tendría soporte. Ese espacio negro entre los fotogramas está fuera del tiempo, no puedes darte cuenta de él aunque esté presente debajo de cada imagen, ya que tú solo ves el tiempo, los fotogramas cambiantes que saltan sobre el espacio constante y fundamental.

Al vaciarse la pantalla, en ese espacio puedes sentir lo que eres. Y descubrirás, entre muchas otras cosas que, pese a lo que decía Descartes, tú puedes existir perfectamente sin eso que llamamos “pensamiento”. Mejor dicho, comienzas a realizar tu existencia —hacerla real— cuando descubres el silencio. Cuando tu mente se vacía de contenidos, aunque sea por un instante, sientes la inmensidad del silencio en tu interior y rozas la experiencia de eternidad.

La meditación está presente en todas las prácticas espirituales, antiguas y modernas, orientales y occidentales, en sus distintas modalidades y bajo distintos entendimientos, pero siempre con un sentido y objetivo similar: un entrenamiento mental para ir más allá de lo falso y aparente.

Practicaremos una meditación basada en la conciencia del silencio interno. Es un baño de eternidad, como zambullirse en el negro entre los fotogramas y sentir el vacío de la pura potencialidad. En ese espacio puedes soltar tu mente y sentir la liberación de las historias de tu pensamiento.

Se trata de una meditación ideal para iniciarse y también refrescante para los meditadores experimentados, a los que puede aportar nuevos recursos.

Este enfoque no necesita ser leído o preparado como los otros, simplemente se practica como una meditación. Lo ideal es que uses el audio de la meditación guiada. Si no te es posible, por favor sigue las indicaciones escritas en la tarjeta del enfoque.

Esta meditación se convertirá en un encuentro diario con lo eterno que te permitirá familiarizarte con el goce de contactar con la esencia sin forma. Intenta practicarla poco después de despertar y antes de

dormir. En cualquier caso, nunca dejes de hacerla antes de emprender tu actividad matutina. También será muy útil después de cualquier proceso emocional perturbador o tensión mental; observarás que tras unos minutos de auténtica búsqueda del silencio interior, todo en tu mente está mejor. Y si en tu mente todo está mejor, no dudes que también lo estará en tu vida.

Introducción a las prácticas

La aplicación práctica del perdón en tu vida cotidiana y en tus relaciones es lo que hará que tu conciencia se expanda. Por este motivo, este curso se fundamenta en ejercicios prácticos de conciencia para cada semana. Éste es el modo de aprovecharlo de verdad, pues el perdón es un proceso experiencial y la puesta en práctica ayuda definitivamente a entender lo que las palabras no llegan a transmitir.

Te aconsejamos que sigas las indicaciones semanales para las prácticas y no dejes de hacer cada una de ellas. Muchas requieren constancia y repetición y, por ello, este curso va acompañado de archivos PDF (Hojas) que se pueden imprimir o llevar en el móvil (celular). Te permiten recordar y aplicar las prácticas en cualquier sitio y en cualquier momento. Llévalas contigo.

Usa los audios guiados. Te ayudarán a integrar las prácticas internas en tu vida.

Los tres tipos de práctica

Enfoque de conciencia:

En la práctica del perdón emplearemos un sistema de entrenamiento interior basado en enfoques de conciencia al que llamamos “ecología mental”. El enfoque de conciencia es un modo de darse cuenta de algo, permitiendo que la comprensión suceda en la mente alejada de las argumentaciones programadas. Consiste en un enfoque o frase principal y un breve texto que tiene el objeto de facilitarte el enfoque.

La *preparación* consiste en leer todo el texto lenta y meditativamente. Cuando termines de leerlo, repite el título, suelta todo, cierra los ojos, respira, siente y quédate en silencio unos segundos, sintiendo nada más, dejándolo reposar todo como si se impregnase en tu conciencia madurado por el silencio. Hazlo por la mañana y por la noche.

La *aplicación* se hace en cualquier momento del día cuando, debido a la previa preparación, frente a un pensamiento, una emoción o una situación externa, reconoces que puedes aplicar el enfoque, o directamente brota de tu interior. Entonces, te dices interiormente el título del enfoque que estás trabajando y, a continuación —y esto es de vital importancia— sueltas todo y respiras, quedándote en silencio durante unos segundos. Este último gesto es el que, en verdad, declara que sueltas el programa y haces espacio para la comprensión. Si no puedes hacerlo en el mismo momento, hazlo más tarde, en cuanto puedas. Pero no dejes de hacerlo.

Meditación:

Los procesos de tipo meditativo, con varias etapas, te llevan a diferentes estados de conciencia. Son escenarios para sentir. Algunas veces se refieren a alguna persona con la que estamos en relación, otras veces incluyen algún aspecto de visualización, la mayor parte de las veces son simplemente ideas poderosas que alcanzan simultáneamente tu mente y tu corazón hasta situarte en el estado compatible con la total receptividad del silencio y la paz profunda del Ser. Con las meditaciones nos acercamos al aspecto experiencial del perdón.

Los audios te ayudarán a entender correctamente las meditaciones de modo que, en un futuro, las puedas hacer sin necesidad de guía externa. Acabarán convirtiéndose en hábitos mentales que brotarán de la nueva mentalidad cosechada en tu interior, a tu manera y usando tus propias palabras.

Observación

Ejercicios de observación y toma de conciencia. Sirven para comprender con mayor profundidad algunas ideas y preparar tu actitud en el proceso de aprendizaje, pero no están planteados para hacerse de forma repetitiva ni periódica, sino solo eventualmente.

Espacio mental

Meditación

Aquietar la mente significa que los pensamientos circulan más despacio.

Tal como las cosas externas, los pensamientos vienen y van, aparecen y se marchan, y tú sigues ahí siempre. Ni los eliges, ni son tuyos.

*

En una postura cómoda y estable, sentado en una silla o en el suelo, cierra los ojos y respira muy profunda y lentamente.

*

Relaja cada uno de tus músculos cuidadosamente.
Presta atención a tus hombros, tus manos y tu rostro.
Suelta el cuerpo de toda alerta y de toda tensión mental.

*

Aquieta primero la mente con la respiración profunda “Yo Soy”.

Centra tu pensamiento en un largo “yo” mientras tomas aire lenta y serenamente.

Después, exhala largamente mientras ocupas tu mente tan solo en un “soy”.

Permanece unos minutos en esta respiración.

*

Ahora repite interiormente:

¿Cuál es mi próximo pensamiento?

*

Inspira profundamente y entrega tu conciencia al sentir de la experiencia.

No esperas una respuesta hablada, la pregunta solo es una clave,
un gesto mental, un interruptor de la experiencia buscada.

Si aparece un pensamiento, velo pasar sin enredarte con él.

Mira el río que pasa. Y regresa de nuevo a tu pregunta.

*

Si te das cuenta de que tu conciencia fue absorbida
por los pensamientos, celebra el haberte dado cuenta
y regresa después a tu pregunta.

Céntrate mediante esa clave.

*

Tras unos minutos enfoca tu voluntad en el mismo silencio mediante esta otra clave:

Siento el silencio dentro de mí.

*

Inspira y entrégate a sentirlo.

Ábrete a sentir el goce del espacio interior.

Concepto anterior de perdón y resistencias

Observación

Observa estas frases calmadamente, escuchando tu sentir mientras las lees:

- Jamás los perdonaré.
 - No merecen ser perdonados.
 - Lo que hicieron es imperdonable.
 - Me han arruinado la vida.
 - Lo hicieron a propósito.
 - Yo era tan pequeño y me hicieron tanto daño.
 - Primero tendrán que disculparse.
 - Mi resentimiento es una medida de seguridad.
 - Solo los débiles perdonan.
 - Yo tengo razón y ellos se equivocan.
 - Todo es culpa de mis padres.
 - Yo no tengo que perdonar a nadie.
 - Perdonar es una injusticia.
 - Perdonar es para los religiosos.
 - Me dejaría indefenso.
-
- ¿Cuál de estas afirmaciones han sintonizado con lo que tú piensas sobre el perdón? Escucha lo que piensas sobre ello y obsérvalo desde tu silencio.
 - ¿Te gustaría añadir alguna afirmación que surja como resistencia al perdón?

Ahora cierra los ojos y respira hondo unas cuantas veces hasta que te sientas relajado/a. Imagina que coges con tu mano estos conceptos "que están en tu cabeza" y los colocas en un lugar seguro. Los vamos a dejar allí y, si más tarde lo deseas, podrás volverlos a coger.

Diario experiencial

Observación

Cada noche escribe unas líneas sobre las experiencias del día. Es lo que llamaremos Diario Experiencial. Esto es importante para mantener vivo el proceso también en tu *mente pensante*. Te resultará muy interesante para aclararte a ti mismo las experiencias que vivas y, además, te ayudará a darte cuenta de cómo avanza el proceso de integración de una nueva mentalidad.

Guía para tus apuntes en el diario experiencial

Usa estos puntos a modo de inspiración o señalización a la hora de plasmar tus vivencias en el diario.

- Acontecimientos del día emocionalmente más intensos.
- ¿He descubierto algo nuevo sobre mi pensador, mi personaje o mis programas?
- ¿He observado resistencia en la aplicación del enfoque?
- ¿Cómo ha sido mi experiencia de paz en general en el día de hoy?
- ¿Cuáles son mis principales tomas de conciencia?