

Renunciar al sufrimiento.....	2
La paz como objetivo.....	11
Prácticas.....	16
El ataque no tiene sentido.....	16
Mi máximo objetivo es la paz	16

ENTREGA 6

Renunciar al sufrimiento

*Cierra los ojos, respira, siente el silencio dentro de ti.
Relaja todos los músculos que no necesitas.
Estás en tu espacio de auténtico poder y libertad.
Aquí nada puede pasarte, porque en este lugar de silencio
no hay miedo, ni culpa, ni sufrimiento,
a no ser que permitas que se cuele el pensador.
En silencio dejas de sentirte un cuerpo limitado y comienzas poco a poco
a sentir la invulnerabilidad de la mente.*

*

La identificación con el ataque

¿Cómo imaginamos que una mente ataca a otra? Mediante el insulto, el rechazo, la culpabilización, la exclusión, el abandono, la pérdida o el deseo de sufrimiento, entre otros... Cualquier supuesto ataque de una mente a otra solo tiene validez si la mente que lo recibe se identifica con el ataque.

Un niño pequeño te puede decir "Eres tonto". Seguramente, tú sonreirías. No darías crédito a lo que dice, no crees ser tonto. Comprenderías su rechazo, le dejarías vivir en su mundo sin crítica ni reproche. Sencillamente, no te sentirías atacado. Sin embargo, esta misma escena aplicada a tu pareja o a tu jefe en el trabajo, podría sentarte fatal. En ciertas situaciones te sientes gravemente atacado en lo más profundo de tu identidad. Esto es así porque te has identificado con una imagen deteriorada que está siendo percibida por alguien que te importa. Por tanto, inmediatamente, te has percibido a ti mismo deteriorado. Y lo sientes. El ataque se ha hecho real.

En el caso hipotético de una mente que *es atacada* por otra de cualquier modo —insulto, culpabilización, etc. —, pero ella realmente se identifica con la inocencia y la perfección, no sentirá en su experiencia ataque alguno. No es fácil encontrar a alguien en este estado de conciencia, pero está claro que hay personas que gozan de este tipo de mentalidades. Mientras unas son altamente vulnerables, otras prácticamente no se alteran ante los ataques externos. Esto se debe a que la vulnerabilidad de una mente no depende del ataque en sí que pueda recibir, sino del hábito de identificarse con el ataque que tenga esa mente. El sufrimiento depende de la misma mente.

Es evidente que un cuerpo puede ser atacado, dado que es material y su estabilidad depende de parámetros físicos y biológicos. También puede atacar a otro cuerpo, dado que en el mundo perceptivo un objeto puede afectar a otro. Pero, ¿cómo es posible que una mente ataque a otra? Realmente una mente no puede dañar ni recibir daño alguno.

La mente se siente atacada cuando cree en el ataque y por tanto lo experimenta como real.

La mente es invulnerable por naturaleza; no puede ser atacada y por tanto solo tiene *la capacidad de creerse vulnerable*. Una vez que empiezas a liberarte verdaderamente de tus falsas imágenes, comienzas a descubrir la gran trampa del *ataque mental*.

Fe en el ataque

Podrías creer que lo que te estoy proponiendo es que no te sientas ofendido cuando te ataquen. Pero no se trata de *programar el modo de sentirte*. De hecho, es imposible, no puedes hacerlo. Y lo sabes. Si te atacan y te sientes ofendido, se está manifestando la energía emocional honesta y auténtica que corresponde con tu actual estado de conciencia. De nada sirve reprimirlo o fingirte inmune. Todo lo contrario, vacíate de conceptos, suelta tu historia y céntrate en sentirlo a fondo y sin miedo para darte cuenta plenamente de ello. Profundiza en la experiencia que deriva de tus programas mentales. Sensibilízate a aquello a lo que estás dando sentido. Reconoce tu experiencia.

El proceso de desprogramación en el que se basa este enfoque consiste más bien en abandonar tu fe en el ataque mental, en reconocer que *no tiene sentido*. Es normal que no te hayas dado cuenta, ya que suele permanecer escondido, pero tu fe en el ataque consiste en la creencia de que el ataque te lleva a alguna parte, en fin, que tienes un propósito para atacar, aunque solo sea el de defenderte. Esta práctica te ayudará a desmontar todo el sentido o propósito que has invertido en el ataque mental, demostrándote que no solo no te defiende de nada, sino que te hace daño en lo más profundo. Finalmente, accederás paulatinamente a la experiencia de invulnerabilidad mental.

La mente solo puede sufrir si alberga pensamientos de sufrimiento y temor. Esto significa que cree profundamente en ellos. Sería sencillo dejar de pensar en el ataque si no existiera el miedo. El miedo mismo es la creencia de que uno puede ser atacado por algo y sufrir algún daño. Tu mente está identificada con un sistema de deseos y temores, que es lo que llamo el personaje. En tu personaje se integra la necesidad de mantener el cuerpo material a salvo, física y biológicamente, con la memoria emocional de todos los dolores y sufrimientos del pasado. Tu mente dispara todos estos códigos subconscientes ante el más mínimo rechazo percibido, pues en realidad expresa una total inseguridad con respecto *a su valor*, al haber mezclado *su identidad con su imagen*. Es una cuestión de identificación con la imagen.

Por ejemplo, un personaje absolutamente seguro de ser alto, cuya historia personal le ha demostrado que es considerado así por todo el mundo y, por tanto, la imagen que percibe de sí mismo es la de alguien *objetivamente* alto, no sufrirá daño alguno si le llamas “enano”. Al no ser vulnerada una identificación de la cual está históricamente seguro, no sufrirá daño. No se siente atacado. Sin embargo, un personaje inseguro a este respecto se sentirá vulnerable ante la percepción de los demás y además le dará una especial importancia interna a este tema, al considerarlo un *defecto*, algo que *resta valor* a su mismísima identidad. Al ser esa su creencia, será altamente vulnerable a los juicios externos y los temerá profundamente. Vivirá ese aspecto concreto de la vulnerabilidad.

El mismo personaje que se consideraba a sí mismo *objetivamente alto*, podría verse en una situación de comparación competitiva que pusiera su valor en tela de juicio, como por ejemplo, en un partido de baloncesto junto a compañeros aún más altos que él. Aunque él se creía a salvo, la nueva situación comparativa destapa el problema profundo de la auto-valoración. Se siente vulnerable.

Esta valoración de tu imagen trasciende lo visual. Tu imagen llega hasta los *valores personales*, lo bueno o malo, lo inteligente, lo sabio o lo interesante, lo amable o lo gracioso que creas ser. O todo lo contrario. Tu imagen es mucho más amplia que lo visible. Te vives identificado con una imagen psicológica de ti: tu personaje.

No importa cómo te veas, ni lo seguro que temporalmente puedas creer que estás. Por debajo hay una corriente de miedo, pues sabes que en cualquier momento volverá a aparecer la vulnerabilidad. Lo que no sabes es que esa vulnerabilidad es un juego mental que procede de identificarte con una imagen. Toda imagen es cambiante y su valor es comparativo o relativo.

La vulnerabilidad de la mente depende de lo que cree ser.

Identificación con el cuerpo

La mente está identificada con el cuerpo. Este es el motivo por el que la mente cree tan profundamente que puede ser atacada. Si bien hemos cuestionado la vulnerabilidad intrínseca de la mente, el cuerpo es, sin duda alguna, vulnerable.

El cuerpo es frágil, en seguida se rompe y tarda mucho tiempo en recuperarse. Enferma con facilidad, siendo vulnerable a miles de aflicciones distintas. Necesita de aire, agua y alimentos. Requiere ser cuidado, abrigado y limpiado. Envejece constantemente y tiene fecha de caducidad. De lo único que está seguro es que va a morir.

¿Has visto morir a alguien? Cuando una persona muere delante de ti, tienes la oportunidad de darte cuenta perfectamente de que *lo que era en sí esa persona ya no está ahí*. La experiencia es reveladora. Justo en el momento en que la mente suelta su identificación con el cuerpo, en ese preciso instante, el

cuerpo deja de *ser una persona* y se convierte en un objeto absurdo e inútil. Tan absurdo como el conjunto de ritos y procesos que ese objeto protagoniza posteriormente, y que solo tiene sentido si entendemos el profundo apego a la imagen corporal que promueve la mente programada.

En realidad, se sabe mucho más acerca de lo que pasa con la mente después de la muerte de lo que socialmente parece saberse. Por poner un ejemplo, los trabajos de la doctora Elisabeth Kübler-Ross *demonstraron* que la mente sobrevive al cuerpo, al menos por lo que es posible deducir experimentalmente de los miles de casos que estudió.

Pero las creencias principales del programa mental son resistentes a la mismísima evidencia. Otra de las cosas que demostró la historia de esta doctora es que, sin lugar a dudas, la muerte es un tema tabú. Hay una resistencia generalizada a tocar ni una sola de las creencias asociadas con la muerte. Parece ser demasiado doloroso. Todo el mundo cree que su mente es tan vulnerable como su cuerpo, porque todo el mundo se siente identificado con su cuerpo, el cual es frágil, vulnerable y muere. ¡Ya está! ¡A sufrir!

Y dado que mediante la identificación se ha transferido *la vulnerabilidad* de la imagen a la identidad, crees en la vulnerabilidad de tu identidad.

Si crees en la vulnerabilidad de la identidad, vives en el miedo.

Al creer que eres vulnerable, debes defenderte de los ataques. Por tanto ya tenemos la existencia del sufrimiento, del miedo y consecuentemente el ataque tiene todo el sentido. Es necesario porque *tú* eres vulnerable, y es efectivo porque *el otro* es vulnerable. Debo atacar para evitar el sufrimiento. Debo atacar como respuesta al miedo, para defenderme. ¡Es la jungla!

La defensa de tu personaje no se activa solamente cuando existe un peligro físico o biológico, propio del cuerpo, sino que está activada en todo momento. Hay que proteger la *propia imagen* a toda costa, en todo momento y lugar. La imagen puede dañarse en cualquier momento y, con ella, se hiere el orgullo. El mundo que ves da fe de esto, no hace falta ninguna demostración. Mira con interés para ver. La imaginaria necesidad de atacar y defenderse te rodea en todos los ámbitos. La vulnerabilidad mental es la norma, el programa reinante.

En este curso del perdón nos hemos ocupado de referirnos en la mayor parte de las ocasiones a las personas como si fueran puntos de conciencia, es decir, *mentes* en lugar de cuerpos. Poco a poco, según han ido llegando enfoques más avanzados, has comenzado a experimentar que eres una mente interconectada con todas las mentes en una misma programación relacional. Al limpiar tu mente de pensamientos de ataque, sufrimiento y miedo, estás afectando ecológicamente a la mente colectiva que eres. Porque en realidad eres *una sola mente*. Tu proceso de ecología mental afecta holográficamente a todo el mundo. Ahora nos ocuparemos de descubrir los pensamientos de ataque.

Culpa

La primera forma que toma el ataque mental es la culpabilización: el proceso por el cual decides que alguien es incorrecto, ha hecho algo mal, es malo, es culpable o *ha pecado*. Se trata de una condena mental. Clasificas a alguien centrándote en el rechazo. Es la expresión más clara de ataque mental.

Puede dirigirse contra otra persona o contra ti mismo. La culpabilización es un ataque perpetrado desde la percepción de la imagen y contra la mismísima identidad, siendo las víctimas tanto el otro como tú mismo. Mediante la culpa se identifica a otra persona o a uno mismo con el error. La imagen culpada es clasificada como *mala*.

Esta identificación de *lo malo* produce el consiguiente sufrimiento por rechazo o exclusión, así como una sensación de vulnerabilidad claramente relacionada con el miedo al castigo. Cuando uno se siente culpable, teme el castigo. Viene en el mismo paquete: la conexión psicológica entre la culpa y el miedo está programada. Es perfectamente lógico que salte cualquier estrategia de defensa disponible. El conflicto está servido.

La culpa es el principal virus mental que existe. Aceptar la culpa sobre la propia identidad implica producirse un castigo una y otra vez, un constante auto-ataque mental con graves consecuencias. Puedes escudriñar tus recuerdos en busca de las principales relaciones con otras personas que has mantenido a lo largo de tu vida. Si observas con verdadera honestidad y profundidad, en cada una de esas relaciones descubrirás al virus mental de la culpa haciéndote sentir mal por algo del pasado. De un modo u otro hace que te sientas incorrecto, erróneo o peligroso.

Así funciona la culpa: no importa lo que hagas o no hagas. La culpa surgirá desde lo profundo de tu inconsciente y te hará sentir incorrecto. Te condenará por sobreprotector o por descuidado, porque no hayas sabido cuidar de ti mismo o porque hayas sido demasiado agresivo defendiéndote de los demás. Es igual, la culpa siempre encuentra el modo de condenarte. Porque el verdadero problema es *la culpa en sí*.

La culpa es ataque mental en estado puro.

La culpa es generadora de conflicto, miedo, rechazo y sufrimiento. El motivo es que la culpa es el error de percepción básico. Da por cierto lo falso: que la maldad existe, está encarnada en las personas y, por tanto, el castigo es necesario. El ataque tiene sentido. He aquí la percepción falsa por excelencia.

La culpa programa tu identidad de tal modo que consigue que no seas capaz de ver la inocencia en la esencia de una persona, enfocándote en cambio en el defecto y en el peligro. La culpa se centra en lo criticable, defectuoso y erróneo, porque la culpa es precisamente la profunda creencia en el *pecado original*, en el mal como identidad, en el error esencial, en la separación y en lo falso.

La culpa es el efecto de la total incomprensión.

Culpa didáctica

Para la mente programada la culpa tiene todo el sentido. Se justifica en la creencia de que mediante el castigo se corrige el error. El programa funciona así: al culpabilizar a alguien crees que esa persona va a reaccionar tomando conciencia del error a causa del ataque mental recibido. Desde una total fe en la eficacia del miedo al castigo, tienes la convicción de que el otro no volverá a cometer el error. De tal modo, usas la culpa como una herramienta didáctica. Es lo normal, es decir, lo normalizado. Se emplea ampliamente en educación, como motivación profesional, en la política exterior. ¿Recuerdas el famoso *ataque preventivo*? Y no digamos ya en *política cotidiana*, dentro de la pareja, en la familia, entre amigos, etc. Es el medio cotidiano de manipulación del entorno.

Esta programación fundamental de la mente colectiva se anuncia con el famoso "La letra con sangre entra". Es evidente que tal método falla una y otra vez, pero aquel que cree en el ataque se reafirma diciendo "¡No aprende! ¡Habrà que ser más duros!" y entonces el castigo didáctico se hace más y más cruel.

Como ya hemos visto, la mente programada ignora lo evidente antes que abrirse a cambiar. Es la mente que *no sabe que no sabe*, por tanto, se niega a aprender y cambiar. Ella representa y mantiene la incomprensión.

El miedo no lleva a aprender. Nadie *toma conciencia* gracias al castigo, simplemente lo evita como puede hasta que encuentra el modo de contraatacar o huir. Lo único que se refuerza en el castigo es el miedo, el sufrimiento y la culpa, las herramientas de sumisión. Resulta de lo más demagógico querer ver *aprendizaje* donde hay sumisión. Si hablamos de educación, seamos claros, la manera de enseñar a alguien no es sacudiéndole. El que no sabe no necesita ser atacado, sino ser enseñado.

La comprensión, la toma de conciencia o el darse cuenta no se facilita a golpes, ni mediante la humillación, la amenaza o la culpabilización. Precisamente es al revés; sabes por experiencia que es mucho más sencillo que se dé la verdadera toma de conciencia en una mente libre de culpa y temor, cuando se encuentra confiada y abierta.

La culpa no es adecuada para aprender, pero sí para manipular y, en la cultura programada, el aprendizaje y la manipulación han ido tradicionalmente de la mano. Es posible que una persona, dada la increíble tolerancia al sufrimiento que desarrollamos, sea capaz de aprender *pese* al ataque, pero el ataque no es necesario en absoluto tal como generalmente se cree. Has creído necesitar castigarte a ti mismo para así aprender a mejorar, pero eso no tiene sentido. El ataque minimiza tu capacidad mental. La culpa didáctica es uno de los fundamentos del programa ego. De él ha nacido el sistema educativo basado en el premio/castigo.

La culpa no es necesaria para comprender porque tu naturaleza es la comprensión misma. Basta con que estés atento y motivado para que el aprendizaje te impregne y forme parte de ti. No es necesario atacarte para que mejores, al contrario, aprendes mucho mejor en la confianza y el respeto.

Al creer en la culpa como sistema de mejora y corrección de errores, la utilizas para tu propia mejora y te atacas internamente a ti mismo con el fin de corregirte y evolucionar. ¿Puedes darte cuenta del uso que has dado a este programa? Aceptaste el sufrimiento como algo deseable, una especie de sacrificio necesario para salvarte. ¿Te suena? Sacralizando el sacrificio, desde luego que el ataque tenía sentido para ti. Y para todo el mundo. Esta forma programada de pensar es locura.

Si te has dado cuenta de que la culpa es un virus mental, entonces *el ataque no tiene sentido*.

Victimismo: sufrir para estar mejor

El victimismo es una programación mental generalizada por la que uno se siente tan identificado con el sufrimiento en sí que lo acepta como forma de vida.

Consiste en creer que el sufrimiento tiene sentido porque se puede obtener algo interesante de él: una compensación, una identidad diferenciada, ser especial ante los demás, controlar, manipular o recibir un trato de favor empleando el mismo sufrimiento como reclamo.

Este funcionamiento mental constituye un profundo ataque inconsciente a uno mismo. El hábito de expresar y reforzar sistemáticamente la identificación con el sufrimiento renueva la sensación de ser incorrecto, de merecer castigo y, además, uno se predispone a recibir ataques para verificar la imagen de víctima. Sufrimiento, culpa y miedo vienen siempre juntos. Esta es la compensación que experimentas por el victimismo, por muchas promesas que el programa haga a cambio del sacrificio.

La conciencia identificada con el sufrimiento ha perdido de vista su anhelo de bienestar más esencial, su fuente de guía más básica, su verdadera motivación y expresión. Ha olvidado muy profundamente el sentir esencial: la gratitud y el gozo espiritual. El victimismo te sumerge en la depresión y el rechazo del mundo, te aísla en la creencia de que la vida es sufrimiento, lucha y dolor.

Cuando la creencia en el sufrimiento es profunda, la experiencia de vida resultante se traduce en una serie de ataques constantes, recibidos de diversas formas, que la víctima soporta estoicamente, pues esta es su forma de obtener valor. La conciencia que está sometida a esta programación mental ni siquiera es consciente de que es ella la que se está atacando a sí misma. Está sometida a su creencia, adicta al victimismo. Al encontrar sentido en el sufrimiento, también encuentra sentido a los ataques que recibe de la vida. Es un triste círculo vicioso.

El sufrimiento no tiene objeto, no sirve para nada, no tiene sentido por sí mismo; solo sirve para tomar conciencia de la necesidad de un cambio de percepción. La fe en el *sufrimiento para ganarse* un ataque oculto contra ti mismo.

Si te has dado cuenta de que el victimismo es un virus mental, entonces *el ataque no tiene sentido*.

Preocupación: la apología del miedo

Cada vez que estás imaginando tensas escenas de futuro en la que algo te sale mal, cometes un error garrafal o pierdes lo más preciado: sencillamente estás atacándote a ti mismo. ¿Te das cuenta? El miedo es presente. El sufrimiento está ya aquí, producto de tu imaginación. Sin más, se trata de un tipo de pensamientos que no sirve absolutamente para nada más que para mantenerte en estado de sitio, dispuesto al ataque contra... ¿contra qué? ¡Contra ti mismo!

Sin embargo, la preocupación es un estado mental que está muy bien visto socialmente. Se espera de una persona *responsable* que esté tensa y preocupada por la situación, como si el temor le sirviera para ser más eficaz, como si el miedo ayudase a responder adecuadamente a los problemas. El programa mental te dice que debes estar preparado para luchar, en tensión, y que ese mismo miedo te protegerá, te ayudará y te cuidará. Así, el miedo ya tiene sentido. Y con él, el ataque.

El mundo que te rodea es una verdadera apología del miedo. En las carreteras se colocan grandes letreros luminosos presumiendo del número de muertes acontecidas en el tramo especialmente peligroso sobre el que circulas. Tiembla, el próximo podrías ser tú. Con ello se pretende que estés más preparado, pues parece ser que el miedo y la amenaza es el único modo de que estés atento en el presente y aflojes el acelerador. Pero lo que se ha hecho presente en tu mente es la muerte y no la paz.

No te engañes. El miedo no prepara para nada más que para la lucha o la huida; la tensión aleja de tu conciencia la comprensión y la paz; la falta de confianza mina tu sensación de estar a salvo en compañía de la vida. No hace falta seguir estimulando los instintos animales. No hace falta estimular al programa subconsciente basado en la supervivencia por lucha o huida. No hace falta en absoluto.

No te ataques a ti mismo imaginando situaciones de dolor, carencia, desgracia o apuro. Esto no te prepara para nada y te hace sufrir en este mismo instante. Se trata de una forma más de ataque contra ti mismo, en la que creíste ver sentido. No amenazas a las personas, ni las imagines en situaciones de apuro. Ese tipo de imaginación no ayuda, no es responsable ni protege de nada. No es necesario propagar el miedo.

El conocimiento de que el fuego quema es sentido común, es conocimiento del mundo perceptivo. No es miedo. Puedes contemplar el fuego como algo precioso sin quemarte. El miedo no tiene sentido. No sirve para nada.

El ataque a ti mismo mediante la preocupación y el miedo tampoco tiene sentido.

La práctica

A estas alturas ya tienes entrenamiento suficiente para detectar en tu mente los pensamientos de culpa sobre ti mismo y también los que culpabilizan a otras personas. En cuanto veas que el pensador vuelve a ofrecerte sus pensamientos de culpabilización, recuerda la verdad. Aplica el enfoque en ese mismo momento. Aquíétate un instante, cierra los ojos al mundo y di para tus adentros:

El ataque no tiene sentido ¹.

Toma algunas respiraciones en silencio y entrégate a una breve distensión. Permítete sentir la experiencia de paz como el efecto natural de la limpieza mental. Siente el despertar de la comprensión en tu interior. Siente la inocencia esencial.

En aquellos momentos en los que te des cuenta de que estás reforzando una identidad sufridora y victimista, o estás empleando el dolor para llamar la atención de los demás o para conseguir algo, céntrate un momento. Recuerda que estás alentando tu propio sufrimiento, y por tanto no estás sino atacándote a ti mismo:

El ataque no tiene sentido.

*

Y respira la verdad que, sin palabras, sientes dentro de ti.

*

Igualmente, cuando te descubras escuchando pensamientos desplazados a un hipotético futuro que imaginas lleno de problemas, desgracias, enfermedad, soledad, carencia o rechazo... ¡Despierta! Es un ataque contra ti mismo. Ese pensamiento no sirve para nada.

El ataque no tiene sentido.

*

Entrégate ahora al silencio de la limpieza mental.

*

Usa este enfoque de conciencia una y otra vez para hacer que la comprensión esté disponible en tu vida cotidiana. Léelo por la mañana y antes de dormir, prepárate para acordarte de aplicarlo durante el día. Actualízalo en cualquier momento y, sobre todo, aplícalo cuando identifiques pensamientos de ataque mental.

¹ UCDM, Manual del maestro, 28.3.4. La cita completa es: *El ataque no tiene sentido y la paz ha llegado.*

La paz como objetivo

Siempre fue tu objetivo

*Cuando bailas, tu objetivo no es ir a un lugar determinado de la pista.
Es disfrutar cada paso del camino.²*

Allí donde las ideas se hacen simples, el sentido es igual al propósito tal como el fin es el principio. No, no puedes conformarte con la idea de que el mundo no tiene sentido. Y no es que no haya algo de cierto en esta afirmación, el mundo *parece no tener sentido* entre todos sus dramas y controversias. La cuestión es que tú si necesitas tenerlo.

El mundo *parece no tener sentido*, pero no porque no haya sentido, sino porque tu programación mental actual te impide *ver el sentido* del mundo. Es un programa sin sentido que te hace percibir un mundo sin sentido, asignando sentido tan solo a lo que tus ojos perciben, lo cual, para tu corazón no tiene sentido. Al nivel más profundo, *tú, como identidad, eres el sentido*.

A estas alturas del curso has podido comenzar a experimentar la paz desde cierta cualidad de conciencia. Te has encontrado con el silencio como un amigo que te va llevando de la mano poco a poco hacia la verdad que tu corazón intuye. Hoy día es muy habitual encontrar personas que miran sospechosamente a la palabra *verdad*. Es tal la confusión que si dices "*la verdad*" te miran sin saber a qué te refieres. ¡Y te piden definición! Un mundo sin paz ha perdido el contacto con la verdad y navega en las turbias mareas del relativismo.

Si has conectado con la paz, te has sensibilizado a una inteligencia que escapa de la palabra y la razón, has sentido para comprender, has descubierto el presente como un flujo de existencia no fragmentado.

² Wayne Dyer

Siempre fue tu objetivo

Lo creas o no, todo lo que has estado haciendo, lo has hecho por y para la paz. Puede ser que dijeras “quiero un coche” o “necesito encontrar pareja” o bien “cambiaré de trabajo”. Todo era una búsqueda de esas condiciones que, según tu programa, te harían sentir una satisfacción interior y un gozoso estado de paz como verdadera meta interna. Tu objetivo era la paz, pero no eras consciente de ello. Lo llamabas seguridad, éxito o prestigio. Los mismos intentos de conseguir paz *de fuera a dentro* se oponían a la experiencia de paz interna que sencillamente aguarda a que la invites a recuperar su lugar en tu corazón: tu sentido.

Nada que no seas tú mismo puede darte paz.³

La paz ha estado aquí dentro en todo momento, es el estado natural de tu Ser, pero ha estado cubierta de ideas, pensamientos y creencias, confusa y empobrecida, electrocutada entre energías emocionales producidas por una falsa identidad. Aún con todo esto, nunca se perdió. Es invulnerable, algo que te pertenece esencialmente. Lo que pasaba es que no podías sentirla porque la *mentalidad retorcida* la dejaba fuera de tu atención. Mirabas para otro lado.

Basta invitarla levemente, llamarla con un leve susurro, para que se haga presente en tu conciencia. Dale la bienvenida, aclárate internamente recordando “*mi máximo objetivo es la paz*”. Manifestando esta voluntad, ella se abrirá camino entre tus pensamientos con tal de que tú se lo dejes abierto. Tal vez tengas que insistir, soltar todos esos objetivos que crees que son urgentes y de los que imaginas que debes ocuparte ahora, y volver a centrarte en recibir ayuda de la paz. Poco a poco, sentirás la paz como tu realidad, una identidad nueva, plena y reluciente.

Mediante la paz, y *solo* mediante la paz, descubrirás en qué consiste la verdadera felicidad. Tu experiencia anhelada es la paz profunda, el goce de existir en la inocencia y la plenitud, vivir sin miedo, expresarte desde la espontaneidad de tu Ser, vivir en relación con todo, decir adiós a la soledad y al duelo. Todo esto es lo que significa la paz. De ahí procede. Llega desde tu Verdad. Se trata del verdadero indicativo de la limpieza mental. Valorar tu paz interna será tu gran descubrimiento en el camino: el sentido de vivir es estar en paz y ser feliz aquí. Y si este es el sentido, aquí donde las ideas se hacen simples, tu máximo objetivo es la paz.

Es posible que ya no tengas resistencia alguna a admitir que tu más profundo objetivo, propósito o sentido es la paz. Pero, aun así, reconoce que has detectado en tu interior cierta resistencia a la paz. Una cosa es tu propósito intelectual, el cual es posible cifrar en palabras, y otra cosa es tu propósito,

³ Ralph Waldo Emerson

que solo se muestra sentido, y que, como sabes, puede ser contradictorio y oscilar como una onda. El pensador genera ciertas resistencias.

Pereza

Muchas personas me dicen “me da pereza meditar”. Para un meditador esta afirmación resulta curiosa. Es como si un conductor se pelease con echar gasolina o si una persona considerase muy trabajoso pararse a comer, con la diferencia añadida de que, además, en la meditación ¡no se hace nada! ¿Puede dar pereza un descanso mental?

Meditar es un entrenamiento mental para soltar, descansar del programa y sentir tu realidad; es una herramienta formal para facilitar tu experiencia global de paz. El desarrollo de una mentalidad de paz también es importante, así como cualquier tipo de práctica contemplativa como las que aquí te ofrezco. Pero no cabe duda de que la meditación es una parte significativa para experimentar la paz como algo voluntario, accesible, gozoso y sincero. Es el modo de manifestar que la paz es tu máximo objetivo.

¿Cómo puede dar pereza algo tan gozoso y eficaz como meditar? Está claro que esa pereza la establece una mente que no tiene la paz como máximo objetivo. Esta mente ha de tener otra motivación. Beber agua fresca del río cuando sudas en la caminata no puede dar pereza. Descansar cuando tu cuerpo está alterado y cansado, no puede dar pereza.

Lo que *sí puede* dar pereza es soltar tus creencias de que debes producir y hacer cosas como una máquina, luchar sin descanso y aprovechar el siempre escaso tiempo que te queda, como todo cuerpo que caduca. ¿Pero es esta la percepción que deseas aceptar de ti mismo?

Mucha más pereza te daría seguir atrapado en un personaje que persigue zanahorias y huye del palo. Lo que da pereza es ir de un lado a otro subido a un caballo que no sabe adónde va. Lo que da pereza es alterarse constantemente, sentirse un muñeco emocional, estar atrapado por el tiempo con prisas de un lado para otro, crear problemas, desconfiar de todo, luchar contra lo que sea que aparezca, frustrarse y volver una y otra vez al principio. ¡Esto sí que da pereza!

Miedo

Muchas personas tienen miedo a la paz. Sencillamente, si todo está en paz, ¿qué pinto yo? ¿Puedo estar seguro de *ser algo* aparte de hacer cosas? Se identifica la paz con el vacío, el aburrimiento y el sin sentido. Es la locura más grande que hay, puesto que precisamente la paz *es el sentido*. Pero el programa pensante se protege de la paz, y para ello ha impreso la huella de que en la paz absoluta tú desapareces y mueres; de ahí aquello de “descanse en paz”.

El miedo a la paz surge del mismísimo ego que se ve acorralado ante tu experiencia de paz, que es algo así como una certeza del amor. Al cacique de tu mente no le apetece en absoluto bajarse del trono ante tus avanzadillas hacia la paz. Esa sensación de vacío que al principio se experimenta ocasionalmente en el silencio y la meditación es el mismísimo miedo del ego a dejar de existir en la paz. Y tú estás identificado con ese miedo, por tanto has de verlo y traspasarlo.

El impulso de funcionar como una máquina en constante actividad es una estratagema del ego para que sigas buscando donde no hay nada que encontrar, para que sigas detrás de las zanahorias que el pensamiento programado te pone delante, sin oportunidad de pararte a sentir, precisamente lo que en este libro estás aprendiendo.

No hay nada que temer en la paz. Si experimentas profundamente este entrenamiento, lo podrás comprobar. Solo se requiere voluntad, constancia y cierta confianza. Hasta la mismísima razón te indica que la paz es un objetivo deseable. Incluso los psicólogos más conservadores te dirán que *tu cerebro* necesita paz para funcionar mejor.

No hay nada que temer en la paz.

Soltar pensamientos para estar en paz

Este enfoque llega cuando ya has tenido sobradas oportunidades de vivir la paz, pues hacer de la paz tu prioridad es una decisión que solo puede brotar de tu descubrimiento experiencial. En otras palabras, este enfoque solo puede sentirse cuando has conocido la paz en ti, como algo de tu Ser, y por tanto ya has comenzado a traspasar las barreras programadas que te impedían aceptarla.

Nos interesa ahora lidiar con los pensamientos que obstaculizan la paz. Estos pensamientos aparecen como una inercia, como un flujo de pensamiento programado que brota en tu conciencia para evitar la paz en tu experiencia.

El caso es que resulta relativamente sencillo detectar los pensamientos que obstaculizan la paz: el sistema emocional que llevas integrado es un detector perfectamente claro de obstáculos a la paz si lo escuchas y aceptas y, por supuesto, si estás dispuesto a aprender. Te ayudará el entrenamiento con el sentir, la elección consciente de atender, escuchar profundamente y aceptar tus señales emocionales. El sentir te hace de lazarillo para elegir dónde poner la atención; la emoción te señala aquello que para ti es importante mirar. Y si tu máximo objetivo es la paz, no dudes de que tu sentir te hará identificar los pensamientos de conflicto.

Entonces deja caer en tu interior esta pregunta: ¿Para qué sirve este pensamiento?

*

Deja que se abra en el silencio de tu conciencia y siente. ¿Sirve a la paz?

Deja que el silencioso sentir te ofrezca la respuesta de lo evidente.

*

A veces puedes preguntarte por algunas consecuencias del pensamiento:

¿Para qué digo esto?

*

¿Para qué hago esto?

*

Es posible que a veces, sobre todo al principio, haya algunos pensamientos que te contestan vehementemente, que aun estando en clara oposición a la paz y desafiando claramente toda la actitud labrada hasta este momento, se retuerzan defendiéndose de tu lúcida mirada con argumentos que parezcan justificar su razón de ser. Son pensamientos en los que aún crees, pero que también comienzas a cuestionar. Ofrécelos a tu sentir.

¿Para qué sirve este pensamiento?

Apunta esos pensamientos en tu diario experiencial para explorar el *No sé*.

Lo importante es que durante los días que practiques este enfoque de conciencia, puedas cuestionar una y otra vez los pensamientos con la sencilla pregunta: ¿Para qué sirve este pensamiento?

Mi máximo objetivo es la paz. Realiza esta práctica habitualmente para tener presente tu principal objetivo.

Prácticas

El ataque no tiene sentido

Enfoque

Renuncio al sufrimiento

El ataque no tiene sentido.
 La culpa no sirve para aprender.
 El sufrimiento no es necesario para crecer.
 El miedo no me mantiene preparado.

*

Yo soy comprensión,
 me niego a jugar con la locura.
 Renuncio al sufrimiento, mi objetivo es la paz.
 El ataque no tiene sentido.

*

Yo soy comprensión, en la luz es evidente.
 Basta de locura y sufrimiento.
 Renuncio a volver a hacerme daño.

*

No necesito sufrir,
 no necesito culpar,
 no necesito temer.
 El ataque no tiene sentido.

Mi máximo objetivo es la paz

Enfoque

Mi máximo objetivo es la paz.

*

Para practicar esta verdad en mi conciencia, cuando mi paz se ve obstaculizada por cualquier pensamiento de ataque, culpa, rechazo, miedo o dolor, sin importar su grado, me hago la pregunta:

¿Para qué sirve este pensamiento?

No espero a la mente que habla. Simplemente *siento* si el pensamiento *tiene sentido*.

Respiro y siento.

¿Para qué sirve este pensamiento?

*

Descubro el programa y despierto.

Mi máximo objetivo es la paz.

*

Aplico igualmente estas preguntas cuando son mis palabras o mis acciones las que se oponen a mi objetivo:

¿Para qué digo esto?

¿Para qué hago esto?

*

Siento el silencio tras hacer la pregunta.
Tal vez entonces me llegue un pensamiento.

¿Para qué sirve este pensamiento?

*

Puedo hacerlo en cualquier momento,
pero no olvidaré hacerlo en los momentos
de inseguridad, miedo, ansiedad o confusión.

Vuelvo a situarme en mi objetivo primordial, la paz.

Simplemente me había distraído,
atrapado en un viejo programa de pesadillas y culebrones.

Yo no soy eso. Yo no elijo el conflicto.

Mi máximo objetivo es la paz.