

El final de nuestra huida del amor

De la disociación a la aceptación de
Un curso de milagros

COLECCIÓN
LA PRÁCTICA DE *UN CURSO DE MILAGROS*

El final de nuestra huida del amor

**De la disociación a la aceptación de
*Un curso de milagros***

Dr. KENNETH WAPNICK

Foundation for A COURSE IN MIRACLES®



Título en inglés
*Ending Our Escape from Love: From Dissociation to Acceptance of
A Course in Miracles*
Copyright © 2011 by the *Foundation for A COURSE IN MIRACLES*®

Título en castellano
*El final de nuestra huida del amor:
De la disociación a la aceptación de Un curso de milagros*

Autor
Dr. Kenneth Wapnick

Traducción
Miguel Iribarren

Supervisión por
Emy LaBelle

Cubierta y maquetación
Félix Lascas

Primera edición en España
Enero 2018
Copyright © 2017 para la edición en España
El Grano de Mostaza

Impreso en España
Depósito legal
B 29935-2017
ISBN
978-84-947388-5-2

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA, S. L.
Carrer de Balmes, 394 ppal. 1.ª
08022 Barcelona, SPAIN

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<www.conlicencia.com>; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Índice

PREFACIO.....	VII
AGRADECIMIENTOS	IX
1. EL PROCESO DE DISOCIACIÓN.....	1
Introducción.....	1
Disonancia cognitiva.....	6
«¡No me molestes!».....	10
El regateo con la verdad.....	15
2. PREGUNTAS Y RESPUESTAS	21
El muro del enfado	21
El muro de la resistencia.....	23
El tomador de decisiones como victimario.....	36
3. EL YO PERSONAL FRENTE AL SER IMPERSONAL	41
4. EL MURO SE DISUELVE	53
5. EL FINAL DE LA DISOCIACIÓN.....	87
6. «LA PERCEPCIÓN VERDADERA — EL CONOCIMIENTO».....	107
APÉNDICE	
«Extraño en el camino».....	115
«El muro secreto».....	119
ÍNDICE DE REFERENCIAS A <i>UN CURSO DE MILAGROS</i>	145

PREFACIO

El presente libro de la subcolección «La Práctica de Un Curso de Milagros» se basa en la audio-publicación *Escape from Love: Dissociating A COURSE IN MIRACLES* (*Escapar del amor: La Disociación de UN CURSO DE MILAGROS*), que consiste en la edición del extracto de una clase impartida en 2004: The Face of Innocence (La cara de inocencia). En este libro he ampliado el tema central de la disociación para incluir comentarios relevantes de otras dos clases que di en el 2004, y que no se han publicado: Forgiveness: The End of Dissociation (El perdón: El final de la disociación) y *A Course in Miracles: Salvation or Slavation?* (*Un curso de milagros: ¿Salvación o esclavitud?*). (De esta última clase, sí se publicó un extracto en audio con el título de *Looking with Jesus* (*Mirar con Jesús*).

El tema de la resistencia a *Un curso de milagros* discurre como un hilo conductor a lo largo de estos extractos, y ha sido prominente en mis enseñanzas a través de los años. En verdad, se encuentra en la raíz de las dificultades que tienen los estudiantes con el Curso, puesto que esta resistencia es la fuente de los que parecen ser

fracasos, incluso de los más fieles partidarios de aprender y practicar los principios del perdón y de liberación del juicio. Puesto que este problema prevalece y puede ser fuente de sentimientos de fracaso, culpa y desesperación durante el aprendizaje de cómo perdonar, nos pareció que sería útil recopilar estos extractos en una presentación unificada.

El final de nuestra huida del amor se puede contemplar como compañero de mi libro anterior *El final de nuestra resistencia al amor*, en el que también se plantea el problema de la resistencia. Espero que estos recordatorios inspiren a los estudiantes a no perder de vista su meta, incluso cuando su miedo los conduzca a defenderse de ella. El dulce camino hacia la Expiación comienza por reconocer el miedo que se le tiene, sin mencionar el miedo al amor que está más allá de ella, y luego proceder a mirar sin juicio las defensas (resistencia) contra nuestra elección de regresar a casa. Así se disuelven los muros de la disociación y se permite que *Un curso de milagros* sea el medio para que aceptemos la Corrección que anuncia nuestro despertar del sueño de separación del ego y la consecución del Fin que buscamos.

Se han editado estos extractos para mejorar su legibilidad y hacer un ajuste adecuado. Las preguntas que sirvieron como trampolín para los coloquios sobre la disociación no solo han pasado por una corrección de estilo, sino que a menudo se han omitido para facilitar que el material fuese más fluido. Como acostumbramos hacer con esta colección de libros, la escritura se ha editado levemente para que refleje la informalidad de las clases.

El Apéndice incluye «El muro secreto», un artículo de la edición de junio del 2004 del boletín, *The Lighthouse* (El Faro), que es relevante a la tematica del libro. Se basa mayormente en extractos de una clase tipo Academia¹ que se llevó a cabo en la Fundación con el título de Forgiveness vs. Forgiveness-to-Destroy (El perdón frente al perdón-para-destruir). También hemos incluido en el Apéndice el poema de Helen «Extraño en el camino», que se comenta en el libro.

Agradecimientos

Rosemarie LoSasso, nuestra directora de publicaciones, mantuvo cuidadosamente los extractos en

1 N. del T.: En la Fundación, el nombre de este tipo de clases está inspirado en la Academia de Platón, un lugar donde la gente reflexiva y seria acudía a estudiar. Después ponían en práctica en sus vidas lo que habían aprendido.

los que se basa este libro, y seguidamente los recopiló notablemente en un todo unificado. Además, fue posible, debido a su cuidadosa y fiel preparación del manuscrito a lo largo de sus distintas etapas. Mi gratitud hacia ella es de forma constante, profunda y sincera, tal como ha sido su fidelidad a *Un curso de milagros* y la obra de la Fundación.

Mi esposa Gloria proporcionó sus habituales reflexiones editoriales y su asistencia, sin las que el libro no hubiese logrado su concrección final. Como he escrito anteriormente, estos «libritos» se debieron a su inspiración, y cada nueva publicación renueva mi eterna gratitud por su ayuda, no solo con estos libros, sino por su constante amor y apoyo a mi obra a lo largo de casi treinta años, haciendo que todo ello haya sido posible. El amor es ciertamente el camino que recorro con gratitud por una mujer de una nobleza tan sublime.

1. El proceso de disociación

Introducción

Cuando trabajamos con *Un curso de milagros* a lo largo de un periodo de muchos años, es importante darse cuenta de que hay una parte de nosotros que está escindida o, usando el término psicológico, «disociada». Por un lado, hemos oído y leído las palabras del Curso una y otra vez, y su sistema de pensamiento tiene cada vez más sentido a medida que transcurren los meses y los años de estudio y práctica. Sin embargo, ocurre algo muy peculiar. Es casi como si dentro de nosotros se hubiera erigido un muro, de modo que en nuestra vida personal no ha quedado ningún vestigio ni significado vivencial directo de lo que hemos aprendido y entendido. En otras palabras, seguimos viviendo despreocupadamente nuestra vida, enfadados y críticos, consintiendo nuestro especialismo, poniéndonos enfermos y corriendo al médico, y en general haciendo las cosas que hacen las personas normales, como si nada de aquello que hemos estudiado, aprendido y jurado que es cierto en este curso hubiera tenido ningún efecto. Es como si hubiera una parte de nosotros que cree en la verdad, y otra parte completamente distinta que vive nuestra vida de cada

día como un cuerpo lidiando con todos los asuntos a los que se enfrentan los cuerpos. Las dos partes parecen estar totalmente desconectadas.

Como estudiantes de este curso, es muy importante que examinemos esto con honestidad. Muchos de los que hemos estado con este sistema de pensamiento durante mucho tiempo solemos quejarnos con exclamaciones como estas: «¿Cuándo voy a entenderlo?! ¿Cuándo van a entenderlo todos los demás?!». Lo que se refleja en estas expresiones es esta extraña disociación que todos practicamos: como si, por así decirlo, la mano derecha no supiera lo que está haciendo la izquierda, o el hemisferio cerebral derecho no supiera lo que está haciendo el izquierdo, o la mente correcta no supiera lo que la mente errónea está haciendo. Como quiera que se describa, hay una separación seria, y mirar esta separación o este muro es un modo de entender a qué se refiere Jesús cuando nos pide que seamos honestos con él y que no nos reservemos nada (T-4.III.8:2). Tiene mucho sentido que tengamos un muro, porque este material es extremadamente amenazante. Esto se repite una y otra vez, pero parece que no dejamos que nos llegue. En algún momento tenemos que afrontarlo en nosotros mismos. Debemos examinarlo no solo intelectualmente, sino tratando de

sentir qué es lo que hacemos para impedir que lo que sabemos que es verdad impregne nuestra vida.

Esto no quiere decir que no seáis más proclives al perdón o menos tendentes al juicio que al principio de vuestro trabajo con este curso, sino más bien que hay una barrera. Es comprensible que haya una barrera, pero no basta con entender por qué lo hay; eso a su vez puede convertirse en una defensa, y generalmente, en eso se convierte. Podéis entender hasta el cansancio sin que nada cambie. Es importante tratar de sentir qué os impide tomar las palabras que habéis oído y leído una y otra vez en el Curso, y dejar que estos principios afecten a todos los aspectos de vuestra vida, porque *deberían* afectar y cambiarlos a todos.

Es muy fácil quejarse de las cosas, empezando por las personas con las que vivimos, trabajamos o con las que crecimos, por no hablar de nuestro cuerpo, la vejez, el presidente, el tiempo que hace: cualquier cosa y todas ellas. Lo hacemos sin darnos cuenta siquiera de qué estamos haciendo. Nos resulta tan natural quejarnos, encontrar faltas, separarnos o excluir, que no nos lo pensamos dos veces. Este es un segmento de nuestra vida. Después damos la media vuelta: venimos a clase, estudiamos *Un curso de milagros*, hacemos lo que hagamos con él y lo entendemos. Una vez más,

hay un golfo o un muro que separa estas dos partes de nuestra experiencia: entendemos y aceptamos que lo que estudiamos en el Curso es verdad, y después seguimos viviendo la vida sin que eso parezca afectarnos.

Esto es similar a la revolución de la física que empezó con Einstein en el siglo XX. Echó por tierra todas las leyes de Newton y nos ayudó a darnos cuenta de que nada es lo que pensamos: el mundo de la materia es básicamente una ilusión; todo él es pensamiento, no es sólido. Estos descubrimientos asombrosos no han tenido casi ningún efecto en nada. La mayoría de las veces la nueva física ni siquiera se enseña en las escuelas. Citando otro ejemplo: parece haber pruebas irrefutables de que los servicios de inteligencia de Estados Unidos habían descifrado los códigos de los japoneses y, por lo tanto, sabían que se iba a producir el ataque sobre Pearl Harbor. Pero está tan entretejido en la mitología de Estados Unidos que fue un ataque por sorpresa *del que no sabíamos nada*, que la idea de que Estados Unidos tenía pleno conocimiento de la agresión que se planeaba se ha mantenido separada. Asimismo, todo el mundo sabe que el primer evangelio que se escribió fue el de Marcos, no el de Mateo, pero la gente sigue diciendo que Mateo es el primer evangelio. Las Biblias se imprimen con Mateo como primer

evangelio, aunque fue escrito en segundo lugar. Hay docenas, cientos, miles de experiencias así. Es como si estuviera por un lado la verdad, y luego, por el otro, está lo que todo el mundo hace, y las dos cosas nunca se encontrarán. Simplemente construimos un muro.

Todo esto nos dice que tenemos un miedo tremendo a cambiar lo que conocemos: no queremos que se altere nuestra visión del mundo. Y nada cambia o altera más nuestra visión del mundo que *Un curso de milagros*, porque nos lleva un paso —si bien es un paso gigante— más lejos que los físicos cuánticos. No solo nos dice que este mundo es una ilusión, también nos dice que el pensamiento que ha dado lugar a este mundo es igualmente una ilusión. No es solo que este cuerpo, como materia, sea una ilusión, el pensamiento que dio lugar a él también es ilusorio. Como individuos, esto nos deja en la nada, porque está diciendo que como individuo soy una no-entidad total, una «no cosa», un «no pensamiento». Evidentemente, esto es extremadamente atemorizante y abrumador. Pero, en lugar de lidiar con esta conclusión, la apartamos. La disociación es una defensa psicológica maravillosa; allí donde tenemos dos pensamientos mutuamente excluyentes, y no los queremos soltar, simplemente los apartamos, los disociamos: desasociamos uno del otro.

Disonancia cognitiva

En psicología social hay una variante de esta dinámica que se conoce con el nombre de «disonancia cognitiva», y está asociada con el trabajo de Leon Festinger en las décadas de los años 1950 y 1960. Él fue coautor del libro *When Prophecy Fails (Cuanda falla la profecía)*, que comenta el caso de un grupo de creyentes que estaban convencidos de que el mundo se iba a acabar en una fecha que se aproximaba rápidamente, y que ellos serían rescatados y transportados de manera segura en un platillo volante (esta información había sido recibida por su líder por el método de escritura automática). Ellos estaban firmemente comprometidos con esta creencia, de lo que fue testigo su comportamiento: dejaron sus trabajos y a sus esposas, y regalaron su dinero y sus posesiones. La disonancia se desarrollaría, según la teoría que proponían Festinger y sus asociados, cuando la profecía fracasara, y estos creyentes tendrían que lidiar con las consecuencias de sus expectativas desmentidas: tendrían que encontrar el modo de reducir la disonancia cognitiva. El líder hizo esto anunciando otro mensaje, que también le había llegado por el método de escritura automática, en el que se declaraba que el cataclismo había quedado sus-

pendido: el grupo había irradiado tanta luz que Dios había elegido evitarle al mundo la destrucción.

Otro ejemplo de disonancia cognitiva (posterior al trabajo de Festinger) es el de Benjamin Creme, originalmente un profesor dentro del movimiento de Alice Bailey (Alice Bailey fue una mujer que escribió un cúmulo de información espiritual proveniente de un maestro desencarnado llamado Djwhal Khul). Creme rompió con este sistema y creyó que una figura llamada Maitreya el Cristo, un modelo del gran avatar o maestro (Jesús era un ejemplo de Maitreya), iba a volver a la tierra y hablar ante las Naciones Unidas, para dar un mensaje de paz. Iba a hablar de tal modo que todas las personas del mundo, de todas las lenguas y culturas, le entenderían. Creme pagó anuncios muy caros a toda página en *The New York Times*, *Los Angeles Times*, *Chicago Tribune* y otros periódicos importantes anunciando esta aparición esperada en una fecha específica.

En ese momento, toda la obra de Creme se basaba en la creencia de que Maitreya el Cristo iba a venir. Él decía que Maitreya ya había venido y se encontraba en una comunidad oriunda de Oriente Medio en Londres; aún era desconocido, pero iba a anunciarse. Llegó el día y no hubo anuncio. Ante esto, Creme tenía

dos opciones: 1) Podía admitir que se había equivocado, pero eso cuestionaría su vida entera; 2) podía decir que alguien había cometido un error. Creme tomó la segunda opción, afirmando que el grupo que se había equivocado eran los medios de comunicación, que los medios no estaban preparados. Por lo tanto, aunque Maitreya el Cristo estaba aquí, vivo y en buen estado de salud, no podía presentarse ante los medios y el mundo porque aún no estaban preparados.

Esto es un ejemplo de cómo reducir la disonancia cognitiva. De algún modo, tienes que cambiar la realidad externa puesto que no vas a cambiar *tu* realidad. Esto es lo que todos hacemos con *Un curso de milagros*, que nos presenta un tremendo problema de disonancia cognitiva. Por una parte, tenemos nuestro yo individual: un cuerpo, una personalidad, una historia que es tan real, que está tan presente para nosotros. Y aunque reconocemos —de otro modo no estaríamos dedicándonos a este material— que hay algo realmente equivocado en nuestra manera de vivir, cuando elegimos participar en esta *otra manera* que el Curso representa, nos resistimos a ella. Aquí reside la disonancia.

Una vez más, tenemos dos opciones: cambiar nuestra realidad personal o nuestro yo, y por tanto, sumarnos a los hechos tal como los explica el Curso, o bien cambiar

el Curso mismo. Podemos cambiar *Un curso de milagros* de múltiples maneras: podemos decir simplemente que eso no es lo que las palabras significan, que significan alguna otra cosa, y así cambiamos el mensaje; o podemos decir: hay algunas partes del Curso que son de lo más acertadas, pero otras han de venir del ego de Helen. Esta es una manera de reducir la disonancia, para no tener que lidiar con un cúmulo de información que no solo contradice lo que creemos intelectualmente, sino también nuestra existencia misma. Alternativamente podemos decir: sí, esto es verdad, pero no es para nosotros, o bien es la verdad, pero no es para nosotros ahora. De esta manera conseguimos conservar la realidad externa, que en este sentido es el Curso, y también conservamos la realidad personal de nuestro especialismo. Reducimos la disonancia separando estas dos «realidades». Si vamos a despertar del sueño, a algún nivel tenemos que lidiar con esto.

«¡No me molestes!»

El poema de Helen Schucman, «Stranger on the Road» («Extraño en el camino»)¹ expresa el intento de reducir la disonancia producida por dos percepciones diferentes. El marco de este poema es la historia que aparece en el evangelio (Lucas 24:13-33), de cuando Jesús se aparece a dos discípulos que iban camino de Emaús, después de la crucifixión y el entierro. Inicialmente, no le reconocieron. Los dos personajes del poema son Jesús y Helen, y es Helen la que habla. En el poema, que por cierto es el más largo de los de Helen, ella se encuentra con Jesús en el camino y se siente muy alterada porque se suponía que él estaba muerto.

La primera respuesta de ella, la primera parte del poema consiste en contradecir lo que estaba viendo. La realidad es que esta persona que está en el camino sí es Jesús, lo que significa que no lo mataron, y esto implica que el sistema de pensamiento que lo hubiera matado, y con el que él se habría identificado si lo hubieran matado, está equivocado. Lo anterior significa que el sistema de pensamiento de *ella* —el sistema

1 *The Gifts of God (Los regalos de Dios)*, páginas 103-105. Reimpreso en el Apéndice. Este, que es uno de los poemas más poderosos de Helen Schucman, fue la base del taller (abril, 1993) del mismo nombre dado cuando la Fundación todavía estaba en Roscoe, Nueva York. Fue publicado como: Forgiving Jesus: «Stranger on the Road» (Perdonando a Jesús: «Extraño en el camino»).