CAPÍTULO 1

Introducción

... a un modo de vida llamado perdón

Escribir este libro es una celebración. Llevo años practicando el perdón. Lo practico con mi pareja, con mi familia, con situaciones, con las imágenes de mi pasado, con mis amigos y colaboradores, con ideas y con emociones. Un momento de sin sentido, una vil comparación detectada en mi mente, un aroma de pereza, cada conflicto que mi sentir me ha anunciado, antes o después, han sido perdonados. Sigo practicándolo cada día, porque he encontrado la auténtica paz en mi mente. La mayor parte del miedo ha desaparecido de mi vida. Y te aseguro que esto ha de ser compartido. Por este motivo, este libro es una gran celebración a la que estás invitado, una introducción a un camino espiritual que es para ti, si el corazón te lo indica.

Ahora soy plenamente consciente de que mi función es perdonar. El perdón se ha convertido en un modo de vida natural e interiorizado para mí. Pero, además, tengo la seguridad de que ésta es la función de todos los que convivimos en este mundo.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 9 25/10/13 12:30

Fuentes

Nada de lo que cuento en este libro es *idea mía*. Cada una de las ideas que contiene es la consecuencia de experimentar en mí mismo las enseñanzas en las que he confiado, que he estudiado y de las que me he nutrido para mi práctica espiritual durante los últimos siete años. Tal vez lo que sí pueda ofrecer de nuevo este libro es un modo de reunir y expresar cierta información intemporal con un enfoque que puede resultar muy práctico para muchas personas.

Mi principal fuente de inspiración es el libro *Un curso de milagros*, un manual espiritual de sabiduría no dual cuyo tema central es el perdón y la comunicación con tu maestro interno. Todo lo que aquí leerás está inspirado en esta enseñanza. De hecho, este libro te puede ayudar a entenderla mejor si decides profundizar en ella. *Un curso de milagros,* además de ser un tratado de filosofía espiritual, es un curso de meditación y oración, y, sobre todo, un manantial inagotable de inspiración. Nunca dejo de recomendarlo a mis alumnos. Una vez que encuentras tu camino en el perdón, *Un curso de milagros* es la escritura espiritual de referencia.

Yo practico *Un curso de milagros* desde la óptica que me dio el estudio previo de las enseñanzas de algunos profesores de advaita, como Nisargadatta, Ramana Maharsi o Consuelo Martín. Esta filosofía oriental es perfectamente compatible con *UCDM*. Integrar lo oriental y lo occidental en un mismo punto de vista me ha permitido ofrecerte este material con un lenguaje accesible y universal, al menos por lo que he podido comprobar en los siete años que llevo enseñándolo en talleres vivenciales junto a cientos de personas. Ellas me han ayudado a desarrollar en profundidad los modos de comunicar o transmitir lo que yo mismo he ido integrando con mi experiencia personal.

Enfoqué mi práctica interna desde el entrenamiento que aprendí de Eckhart Tolle y de Antonio Blay. Todo esto me preparó para saltar a la no dualidad y acoger el advaita y *Un curso de milagros* como las bases definitivas de mi camino espiritual.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 10 25/10/13 12:30

Tengo una mente abstracta y práctica. Recojo el contenido de las enseñanzas sin importarme la forma en que lleguen y las llevo inmediatamente a la práctica. Nada tiene sentido para mí si no se pone en funcionamiento en el día a día. Mi práctica constante en el perdón es lo que constituye la base experimental de este libro. No digo nada que no haya constatado yo mismo de un modo intuitivo o de una manera práctica. Por este motivo, no uso exactamente las mismas palabras y conceptos que aparecen en las fuentes de estas enseñanzas, sino que todo lo explico con mis palabras, tal y como he sentido la propia aplicación de la enseñanza.

Ya no soy un buscador. No me interesa profundizar en las nuevas técnicas, los nuevos nombres y los nuevos caminos. Los respeto profundamente, pero no son para mí. Los reconozco inmediatamente, todo es lo mismo. Ya no busco porque ya he encontrado. Tengo un camino claro con resultados claros y deseo compartirlo contigo. Este libro es la celebración de esto. Ahora solo me queda seguir aprendiendo a perdonar, perfeccionando y profundizando.

El camino amable

El perdón te llevará adonde tú quieres ir y no más allá, ya que el proceso depende exactamente de tu voluntad auténtica y no de lo que piensas que deseas. Tu sentir te mostrará con claridad lo que te da miedo y lo que puedes afrontar ahora como un paso adelante. El universo no tiene prisa y no debes forzarte.

El perdón no resta libertad, sino que te instala poco a poco en una libertad interior, clara y profunda. El perdón nunca te quita nada, pues solo sucede cuando eres capaz de soltar y nunca antes.

El perdón es un camino espiritual profundo. No es magia, no es una técnica rentable que en muy poco tiempo te libere de todos los pesares de por vida. En realidad no existe nada de eso. Ello es propio del márquetin, pero no de los caminos espirituales verdaderos. En lo auténtico no hay trucos ni atajos.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 11 25/10/13 12:30

El perdón es un proceso de liberación de la mente, y una filosofía basada en la compasión y la aceptación, que te hará descubrir lo que verdaderamente eres y te permitirá disolver el ego. Por tanto, el perdón es un camino de autorrealización.

Inocencia total

El auténtico perdón se basa en la idea de inocencia total. Desde una perspectiva dualista es imposible comprender este concepto, ya que se le da tanta realidad a la inocencia como a la culpa. A lo largo del libro iremos profundizando en nuevos puntos de vista que van desmontando los pilares de la visión dualista para facilitarte la noción experiencial de que, de verdad, eres totalmente inocente; todo el mundo lo es, en toda situación y sin excepción.

Esto nos conducirá, en muchas ocasiones, a planteamientos filosóficos que tal vez te lleve algún tiempo entender y aceptar. Y, por supuesto, no tienes por qué hacerlo a no ser que tengas totalmente claro que tu objetivo es la paz interior. Deshacer la culpa implica desmontar todas las ideas que la sostienen, y sus cimientos están profundamente enterrados en el inconsciente colectivo. Ten paciencia. Todas tus comprensiones espirituales, en otro momento, te parecieron absurdas o imposibles. Deja que las experiencias de comprensión y perdón vayan montando el puzle de la nueva visión. A veces puede resultar un verdadero galimatías. Si algún razonamiento te estorba, deja de pensar en ello y quédate en silencio sintiendo un rato. Compártelo con tu presencia. De este modo ya no estarás intentando entenderlo a solas. Después continúa. No es necesario captar más de lo que puedas comprender ahora.

En otros casos, te ofreceré 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, aunque sea por un instante. Pero, con esta fina lluvia de comprensión, poco a poco haremos, de un desierto programado, un vergel de inocente espontaneidad y fluidez.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 12 25/10/13 12:30

Practicar este libro

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 libro es un curso del perdón con ejercicios prácticos en cada capítulo. Te invito a que hagas de esta obra una experiencia. Este 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 han podido transmitir.

Te aconsejo que sigas el orden de los capítulos y no dejes de hacer cada una de las prácticas que acompaña a cada uno. Muchas de ellas requieren constancia y repetición, y por ello este libro va acompañado de unas tarjetas que te permiten recordar y aplicar las prácticas en cualquier sitio y en cualquier momento. Llévalas contigo.

Además, en internet hay una serie de recursos disponibles, como por ejemplo un sitio web dedicado a la práctica de este libro —www.vivirelperdon.com— en donde puedes descargar una colección de audios MP3 que te ayudarán con las prácticas internas. En cada capítulo se hace referencia a los audios correspondientes.

Los tres tipos de práctica

Enfoques de conciencia:[1] son lecturas breves que constan de un título y un desarrollo. El enfoque de conciencia se prepara y se aplica. La preparación consiste primero en leer el enfoque de conciencia lenta y meditativamente. Al terminar, respira, suelta todo y quédate en silencio uno o dos minutos, sintiendo en tu interior el eco de la idea. Hazlo por la mañana y por la noche. La aplicación se hace en cualquier momento del día, cuando, debido a la previa preparación, detectas un pensamiento o una percepción a los que puedes responder internamente con el título del enfoque. Después, y lo más importante, sueltas todo, respiras y de nuevo te quedas en silencio unos segundos.

1 A los conocedores de mi anterior libro, *Ecología mental, experimentar la paz*, los enfoques les resultarán familiares, pues se trata del mismo tipo de entrenamiento interno que ya estudiamos en ese libro. Cuatro de los enfoques de *Ecología mental* se han replanteado en este libro aplicándolos al perdón.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 13 25/10/13 12:30

Usa cada enfoque durante varios días, tres como mínimo, hasta interiorizarlo. Todos los enfoques de conciencia están duplicados en las tarjetas anexas al libro.

Prácticas internas: son procesos, de tipo meditativo, con varias etapas que te llevan a diferentes estados de conciencia. Se trata de escenarios para sentir que se refieren a alguna persona con la que estamos en relación. Incluyen, a veces, algún aspecto de visualización, pero lo normal es que se basen en el sentir. Con las prácticas internas nos acercamos al aspecto experiencial del perdón. Están duplicadas en tarjetas anexas al libro y algunas de ellas conviene que sean apoyadas por su audio correspondiente, disponible para descarga en el web de este libro. Usa los audios, te ayudarán a entender correctamente cómo hacer las prácticas internas. Una vez que te hayas acostumbrado a él, practica internamente bajo tu propia guía. Acabarán convirtiéndose en hábitos mentales que brotarán de la nueva mentalidad cosechada en tu interior. Finalmente, los harás a tu manera y usando tus propias palabras.

Observación: ejercicios de observación y toma de conciencia. Sirven para comprender con mayor profundidad algunos conceptos del libro y preparar una actitud en el proceso de aprendizaje, pero no están planteados para hacerse de forma repetitiva ni periódica, sino solo eventualmente. Deja pasar tiempo antes de repetir una misma observación.

En cada práctica viene especificado el tipo al que corresponde, para que puedas seguir adecuadamente estas instrucciones.

Para las praxis te pediré que elijas una persona en la que enfocarte. Haz tus prácticas con esa persona y si en un momento dado te parece oportuno, debido a los acontecimientos surgidos en tu vida, cambia de persona. Intenta aplicar lo que aprendes a lo que te sucede ahora en la vida y, muy específicamente, a lo que sientes. Si hay una persona en este momento con quien tienes un conflicto, emplea lo aprendido con ella. Si te sientes culpable por un suceso, aplica tu práctica a este y a ese sentir.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 14 25/10/13 12:30

Y, cuando acabes el libro, sigue practicando. Elige de forma intuitiva un enfoque de conciencia para trabajar durante unos días y, cuando lo hayas aplicado con consistencia en tu vida y lo hayas interiorizado, pasa al siguiente enfoque. Haz las prácticas internas guiadas de los audios descargables del web, revisa las charlas y vídeos disponibles en las referencias que encontrarás en el apéndice final «Recursos en internet». Sigue haciendo también las prácticas internas como respuesta a un conflicto y como recuerdo de la mentalidad de paz. Pronto verás que practicar el perdón te hace bien.

Vivir el perdón 1a reimpresión.indd 15 25/10/13 12:30