

## La integración de la forma y el contenido

Extractos del taller celebrado en la  
*Fundación para Un curso de milagros*  
Temécula, California  
Dr. Kenneth Wapnick

### Parte III Preguntas

**P:** Lo que has estado diciendo suena similar a la idea de «figura y fondo» de la que has hablado en otras ocasiones.

**K:** Sí, esa es otra forma de hablar de lo mismo. *Figura y fondo* es un concepto perceptual que explica cómo vivimos nuestra vida normal. El bombardeo de datos sensoriales es continuo, así que los tamizamos para seleccionar lo que es importante y descartar lo que no lo es. De lo contrario, no podríamos sobrevivir. El «fondo» es lo que está sucediendo a nuestro alrededor, y la «figura» es lo que centramos en el primer plano de nuestra conciencia. Un ejemplo que he utilizado antes es que si, al estar aquí parado, yo fuese un decorador de interiores, toda la gente del público sería el fondo. El primer plano o la figura serían los colores, el diseño del aula, los adornos sobre la pared y los muebles, etcétera. Si no soy un decorador de interiores y solo estoy aquí para dirigirme a ustedes, entonces mi atención no se centraría en el color de las paredes, en la forma ni en ninguna otra cosa; me centraría en ustedes. En ese caso el aula se convierte en el fondo y las personas se convierten en el primer plano.

Al traducir eso a lo que he estado diciendo, el primer plano siempre es el mundo, y la mente está en el fondo lejano, tan lejano que, de hecho, ni siquiera tenemos conciencia de ella. Lo que Jesús intenta hacer por nosotros en este curso es enseñarnos que nuestro objetivo es que el mundo se convierta en el fondo, y que nuestra propia mente sea la figura, nuestro centro de atención. Ese es el verdadero cambio que se nos pide. Ese es el cambio que es el contexto del milagro, el corazón del milagro. El libro se titula *Un curso de milagros* porque el milagro cambia nuestro enfoque del mundo a la mente. El propósito del mundo es que pasemos de la mente al mundo, a tal punto que incluso olvidemos que tenemos una mente. Así que, al parecer, estamos atrapados en este mundo sin esperanza real, porque el cuerpo de todos acaba por morir. Por lo tanto, aquí todo es fútil. El milagro dice: «No eres un cuerpo. Eres una mente». Para expresarlo en el lenguaje del Curso, el milagro dice que no eres la figura del sueño; eres el que lo sueña.

No eres la figura en el sueño; no eres el cuerpo; no formas parte del mundo, que en su totalidad es el sueño. Eres el soñador. El milagro dice que eres el soñador del mundo de los sueños y nos lleva del cuerpo a la mente. El ego nos llevó de la mente al cuerpo y luego dejó caer este velo frente a nuestras mentes. Entonces perdimos conciencia de una mente. Ahora existimos sin mente, no en verdad, sino en términos de nuestra experiencia y sensibilización. En el Curso, el cuerpo es el equivalente del estado de inconsciencia. Una vez más, el ego nos lleva de la mente al cuerpo y al mundo, y hace que olvidemos la mente. El milagro nos saca del cuerpo y del mundo y dice: «las ideas no abandonan su fuente» (T-26.VII.4:7); el mundo que ves es «la imagen externa de una condición interna» (T-21.in.1:5). Nos lleva del mundo y el cuerpo de regreso a la mente para que pueda elegir de nuevo.

**P:** Antes dijiste que aquí nuestras vidas son una extensión directa de unos pensamientos en la mente. Sé que no te referías a la forma, pero ¿también podría traducirse en forma?

**K:** Sí me refería a la forma. Nuestras vidas como cuerpos son extensiones o proyecciones de la mente. La idea, una vez más, es que nuestra experiencia aquí sea una integración del contenido de intereses compartidos, en el que vemos a todos como iguales; a diferencia de una integración del contenido del ego, el contenido de intereses separados que da lugar a la búsqueda de relaciones especiales donde consideramos a las personas como diferentes de nosotros.

**P:** ¿La esperanza es que los sentimientos de amor que sientes cuando eliges con el Espíritu Santo se conviertan en la elección que siempre hagas?

**K:** Esa es la idea. Es una elección que, con el tiempo, vamos haciendo con más y más frecuencia. Y cuando deja de ser una elección, es decir, cuando estamos cien por ciento en ese amor, es lo que el Curso llama la aceptación de la Expiación. Entonces, estamos en el mundo real. Hasta ese momento, alternamos. Pero con el tiempo serás capaz de elegir esa Voz de amor más frecuentemente. Y no solo eso, sino que cuando no lo elijas, lo sabrás. Lo que mucha gente comienza a experimentar es que cuando eligen al ego, duele más porque ahora tienen un contraste.

Muy a menudo, entonces, la gente tiene la tentación de culpar al Curso porque sienten que las cosas iban bien hasta que comenzaron a trabajar con él, y ahora las cosas ven peor. No se dan cuenta de que las cosas siempre iban peor, pero no lo sabían. Un ejemplo que utilizo para explicar este punto es el siguiente: si tienes un mantel que ya está sucio, otra mancha de grasa, comida o vino no importa; pero cuando el mantel está limpio y de repente le cae una mancha que antes no te hubiera molestado, ahora realmente te afecta. Asimismo, conforme te vas liberando de tu ego y hay cada vez menos culpa y más perdón que te motiva a proseguir, si te asustas y retrocedes, duele más porque ahora eres más consciente de ello.

En ese sentido, que es un sentido muy importante, es algo bueno porque indica que realmente estás progresando. El hecho de que la experiencia de elegir al ego sea mucho más dolorosa significa que estarás más motivado a soltarlo. Te darás cuenta de que es un viejo patrón al que siempre recurres, pero no te hace feliz, y que no quieres andar todo el tiempo enojado, sintiéndote deprimido o que se te ha tratado de forma injusta. Reconoces que sentirte así es una decisión. No son tus genes, tu metabolismo ni tus hormonas, y no se debe a lo que otras personas han hecho. Si estás deprimido, enojado, ansioso, temeroso o a punto de estallar, es debido a una decisión que tú estás tomando. Eso no significa que no debas tomar pastillas si eso aliviará la ansiedad y hará que te sientas mejor. Solo ten en cuenta que es magia y que la sanación definitiva es que te vuelvas cada vez más de mentalidad correcta.

Hasta que lo hagamos a la perfección, elegiremos volver, pero eso no significa necesariamente que vuelvas aquí. Significa que tu mente todavía necesita sanación. Todo lo que esté en la mente se proyectará, y lo que se proyecta desde la mente es lo que llamamos la vida física. No obstante, date cuenta de que el tiempo lineal es una ilusión, que todo ya ha sucedido, y como dice el libro de ejercicios, estamos «repasando mentalmente lo que ya pasó» (L-pl.158.4:5). Así que cuando vuelvas, puede que sea dentro de medio millón de años o en una galaxia lejana o algo por el estilo.

**P:** Otra forma de verlo es que tenemos una gran tolerancia al dolor y nos damos cuenta de que eso no es algo bueno, y al liberarnos de ello, empezamos a sentirnos mejor. Luego, si sentimos un poco de dolor, decimos: «Uy, tengo que hacer algo al respecto».

**K:** Sí, cuando la gente siente un poco de dolor, por lo general, se zampa una pastilla o un helado con salsa de chocolate caliente, nueces, crema batida y una cereza, o se emborracha o hace otra cosa. Una vez que el dolor se presenta, su propósito de mentalidad correcta —aunque este no sea su fuente original—, es que nos motive a elegir de nuevo. Por eso está ese pasaje maravilloso al

principio de «El alumno feliz» en el capítulo 14, donde dice que el Espíritu Santo quiere que entendamos lo desdichados que somos, porque Él nos enseña a través del contraste (T-14.II). Antes de eso, el texto dice que el Espíritu Santo nos enseña la diferencia entre la dicha y el dolor, entre el encarcelamiento y la libertad, porque nosotros los interpretamos al revés (T-7.X; T-8.II): lo que pensamos que es dichoso y nos hace felices es realmente doloroso porque es especialismo; y lo que pensamos que es doloroso en realidad produce dicha porque, para el ego lo que duele es soltar la culpabilidad. Entonces, el objetivo es volverte cada vez más consciente de la incomodidad y saber de dónde proviene: de la decisión de la mente a favor del ego. Eso te motivará a elegir de nuevo.

**P:** En un comentario dijiste algo de haber sido cruel con Dios. ¿Cómo hago eso?

**K:** Eso es de lo que nos acusamos. Si crees que estás aquí, entonces crees que eres un cuerpo, lo que significa que crees que estás separado, lo que significa que crees que estás separado de Dios, lo que significa que Le dijiste a Dios que se fuera al cuerno. Le dijiste a Dios que Su Amor no era suficiente. Eso no es muy bondadoso, ¿verdad? El Tío te crió, ¿sabes? Te dio todo. Lo sacrificó todo por ti. Y tú tan campante Le dijiste: «Mira Dios, lo siento. Puede que hayas hecho todo lo que estaba a Tu alcance, pero Te quedaste corto, pues yo necesito mucho más. Así es que me voy a buscar otro padre».

Seguimos haciendo esto. Es una forma de resistencia o lo que Freud denominó la «compulsión de repetición». El contexto era diferente para él, pero básicamente nos vemos impulsados a repetir los patrones neuróticos que nos hacen infelices. Nos vemos obligados a repetir los patrones de separación que nos hacen infelices. La razón por la que lo hacemos es que, a pesar de ser infelices, hay un «yo» que es feliz. Nos gusta eso. Posiblemente, preferíamos ser un «yo» que es feliz, pero si la opción es ser feliz e inexistente o ser infeliz y existir, tomaremos la infelicidad ¡a ojos cerrados!, que es lo que todos decimos.

La infelicidad será un poco más llevadera en nuestra demencia perversa porque seremos infelices, pero será por culpa de otra persona. Nos da una especie de placer perverso castigar a otras personas, castigándonos primero a nosotros mismos. «Tú me hiciste esto. Deberías sentirte culpable.» Como dice el Curso: «"Mírame hermano, por tu culpa muero"» (T-27.I.4:6).