

**«Reglas para tomar decisiones»
(Texto - Capítulo 30 - Sección I)**

Extractos del taller celebrado en la
Fundación para Un curso de milagros
Roscoe NY

Kenneth Wapnick, Ph.D.

**Parte II
Introducción (cont.)**

Antes de empezar a comentar esta sección línea por línea, permítanme hablarles de su ubicación en el texto. La sección anterior con la que termina el capítulo 29 se llama «El sueño de perdón», que es una sección maravillosa que contrasta los sueños de perdón con los sueños de juicio. Los sueños de perdón obviamente serían la corrección del Espíritu Santo para los sueños de juicio del ego. El último párrafo de esa sección habla de «un nuevo comienzo», que es cuando el Hijo de Dios comienza a apartarse de los sueños de juicio del ego —los sueños de especialismo, los sueños de ataque, los sueños de odio, etc.— y comienza a desplazarse hacia los sueños de perdón del Espíritu Santo.

Lo que resulta muy claro en la Introducción a esta sección, es que este es un proceso. No es algo que aprendas a hacer, así como así. Por eso Jesús habla de «un nuevo comienzo». Aquellos que han trabajado durante algún tiempo con el Curso saben que la visión que Jesús tiene del tiempo es decididamente diferente a la nuestra. Así que cuando él dice «comienzo» no quiere decir necesariamente un día, una semana o un año. Dice en la sección «Pues Ellos han llegado»: «¿Qué son cien años para Ellos, o mil, o cientos de miles?» (T-26.IX.4:1). Cuando te encuentras fuera del tiempo como lo está él, todo el tiempo es igual. Así que hablar de esto como «un nuevo comienzo» no significa necesariamente que se pueda hacer y dar por terminado en un abrir y cerrar de ojos. Pero *sí* quiere decir que es un comienzo: que has comenzado a reconocer en qué consisten los sueños de juicio y de especialismo del ego. Entonces comienzas a darte cuenta de cuál ha sido el precio: el juicio y el especialismo no te han traído felicidad ni tampoco te han traído paz. Toda la individualidad y el especialismo que crees haberte ganado y que te has esforzado por mantener no valen la pena, porque no han funcionado. El especialismo nunca te traerá felicidad. Nunca te traerá amor. Te sentirás bien momentáneamente, pero nunca perdurará. Y sentirse bien siempre tiene una cara oculta: cuando estás arriba, luego caerás y acabarás abajo. La paz de Dios no tiene una cara oculta, es nivelada, es uniforme, es constante, no sube y baja. No es dramática. No es estimulante. No es excitante. No es apasionada, todo lo cual hará que mucha gente diga: «¡Quién la quiere! Suena muy aburrida». Pero esa paz te durará, y nunca te fallará.

Así pues, a estas alturas del plan de estudios —después de todo, este es el capítulo 30, así que hace rato que los estudiantes están con esto— Jesús supone que al menos han comenzado a reconocer cuáles son las dos opciones, incluso si aún no están listos para elegir. Recuerden, el milagro no *elige* por ti; simplemente establece que sí tienes una opción. Ahora en esta sección va a exhortarnos a que elijamos con *él* en lugar de elegir con el ego.

Lo que es particularmente interesante de esta sección desde el punto de vista de la forma es que todo su estilo es decididamente diferente del de las secciones y capítulos que la preceden y de aquellos que la siguen. Está escrita con un estilo mucho más sencillo: todavía está en verso libre, lo que la hace más increíble aún. Pero a excepción de eso, no está escrita en el mismo elevado nivel poético en que lo está toda esta parte del texto. Es casi como si en esta sección Jesús presagara lo que vendrá más adelante en el libro de ejercicios. Recuerden que el libro de ejercicios fue anotado por Helen después de haberse completado el texto. El estilo de esta sección tiene mucho más en común con las lecciones del libro de ejercicios, especialmente con las primeras lecciones. Así que, en términos de la forma, aquí casi viene siendo una anomalía. Prácticamente es como un respiro para el lector. Es mucho más fácil de leer y entender que muchas otras partes, sobre todo de los últimos capítulos. Por eso esta sección es una de las favoritas de muchos estudiantes del Curso. Pero desde un punto de vista temático encaja perfectamente.

Permítanme mencionar también a manera de advertencia que, aunque en esta sección Jesús habla de *siete* reglas para tomar decisiones, realmente te las da para que tengas una idea del *proceso* mediante el cual puedes aprender a distinguir entre lo que el ego te está ofreciendo y lo que el Espíritu Santo te ofrece. No deben tomarse literalmente como pasos que todo el mundo deba seguir al pie de la letra. El proceso de todos es diferente: la *forma* del proceso es diferente. Al final del manual para el maestro, Jesús dice que «el programa de estudios es altamente individualizado» (M-29.2:6). El *contenido* es el mismo para todo el mundo: la idea de mirar hacia el interior de la mente, ver cuáles son las dos opciones, mirar lo que ha traído consigo el haber elegido el especialismo del ego, y finalmente tomar otra decisión. El contenido es el mismo para todos, pero la forma en que los estudiantes lo harán es decididamente diferente. Por lo tanto, consideren que estas siete reglas para tomar decisiones realmente son una guía básica que les ayudará a darse cuenta de cómo es el proceso general. Es similar a lo que deben hacer con las etapas del desarrollo de la confianza que vienen al comienzo del manual para el maestro (M-4.1-A). Allí Jesús presenta *seis* etapas. Estas tampoco deben tomarse literalmente; no es que todo el mundo deba pasar por estas seis etapas tal como se presentan allí. Se proporcionan como una manera de darnos una visión global del proceso general de trascender al ego y alcanzar el mundo real, que es la última de esas seis etapas.

En este sentido, pues, no tomen estas siete reglas como si fuesen literalmente ciertas, no piensen que realmente tengan que decir estas palabras exactamente como Jesús las da, ni

que deban seguir esta secuencia exacta. Su verdadero propósito es proporcionarles un marco general para entender lo que sucede cuando toman la decisión equivocada. Entonces pueden corregirla. Esta sección, por lo tanto, es un maravilloso ejemplo de lo que Jesús quiso decir al final del primer capítulo cuando llamó a su curso «un curso de entrenamiento mental» (T-1.VII.4:1). Esta es una manera de ayudarles a entrenar a su mente para que piense en consonancia con lo que *él/está* exponiendo, en lugar de pensar en consonancia con lo que el ego expone. Es una forma de entrenar a nuestras mentes para que no se dejen embaucar por todos los velos y las ilusiones y distracciones que el ego nos proporciona en el mundo. Podemos traspasar todo eso y remontarnos a ese lugar en nuestra mente donde elegir se vuelve significativo. Esto requiere muchísimo trabajo. Una y otra vez Jesús dice lo simple que es su curso, sin embargo, no recalca que sea fácil. Lo que tiene de simple y fácil es que dice una sola cosa a todo lo largo: lo que es verdad es verdad y lo que es falso es falso. ¡Eso es todo! Así que como él dice al final del texto: no podrías pedir nada más simple que eso (T-31.I.1). Pero se necesita mucha concentración y dedicación para aprender realmente lo que eso significa y poder utilizar ese principio todas y cada una de las veces que te encuentras a punto de enojarte, de disgustarte, de abrigar pensamientos de especialismo, de venganza, de depresión, de dolor, de sufrimiento, de enfermedad, etc. Requiere una gran disciplina y mucho esfuerzo para poder darnos cuenta de que nuestros problemas no están aquí en el mundo, sino que están en nuestras mentes, que hemos dejado atrás. De nuevo, pues, esta sección deja claro que estamos hablando de un *proceso*.

Comencemos ahora a repasar la sección. Empezaremos con la «Introducción».

(T-30.in.1:3) La rapidez con la que pueda alcanzarse [nuestro objetivo] depende únicamente de esto: que estés dispuesto a poner en práctica cada paso. Cada uno de ellos te ayudará un poco más cada vez que lo practiques.

Esto está muy claro. Está hablando de muchos pasos, no de *un* paso. Desafortunadamente, con frecuencia la gente cree que esto es fácil: creen que están a un paso del mundo real, si no es que, en el mundo real mismo, simplemente porque *quieren* estar en el mundo real. No tienen conciencia de la fuerte identificación inconsciente que tienen con sus egos y con su especialismo, que siempre actúan en *contra* de que alcancen un verdadero estado de paz. Esto se debe a que se saltan pasajes y secciones como esta. Jesús está señalando la necesidad de que se practique cada paso, y cada paso realmente significa que, tantas veces como puedan a lo largo del día, tomen conciencia de lo que están eligiendo. Al principio del texto Jesús le dijo a Helen, aunque obviamente iba dirigido a todos: «Eres demasiado tolerante con las divagaciones de tu mente» (T-2.VI.4:6). Una «divagación de la mente» es cuando la mente divaga fuera de sí misma mediante la proyección y acaba en el mundo. En otras palabras, te apartas de tu mente. Ahora todos tus pensamientos están volcados en el mundo que está fuera de ti; y tu propio cuerpo está tan fuera de ti como lo está el cuerpo de otra persona. Esto se debe a que el «tú» del que estamos hablando es la mente. Recuerden, el

«tú» del Curso es siempre el Hijo de Dios o el tomador de decisiones dentro de la mente. Por lo tanto, cuando «divagamos de la mente» nuestros pensamientos abandonan su fuente que está en la mente, y ahora parecen estar fuera de la mente en el mundo. Pero olvidamos cómo llegaron hasta allí. Luego, descubrimos que nos estamos disgustando por todo tipo de cosas en el mundo.

La única razón por la que tenemos miedo es que elegimos al ego. No tenemos miedo porque nuestro cuerpo tenga una enfermedad fatal, o porque no tengamos para pagar la próxima mensualidad de la hipoteca, o porque pueda estallar una guerra, o porque un animal salvaje ande rondando por allí. Ese es un ejemplo de la divagación mental: pensamos que estamos asustados y molestos o deseosos de algo que está fuera de nosotros. En realidad, todo es una proyección de lo que hay en nuestro interior. Por eso necesitamos un entrenamiento específico, y por eso tenemos que practicar, porque somos «demasiado tolerantes con las divagaciones de la mente». Nos encanta nuestro especialismo. Nos encanta darle rienda suelta: bien sea un especialismo que nos hace felices o un especialismo que nos hace llorar. Cuando nuestro especialismo nos hace llorar, hay una parte de nosotros que se alegra en secreto, porque entonces podemos alegar que somos una víctima inocente de lo que otra persona nos ha hecho. Así que hay una parte perversa de nuestra mente a la que le encanta sufrir, para que podamos señalar con dedo acusador a alguien y decir: «Tú me hiciste esto». Todo esto es un ejemplo de divagación mental. Por eso tenemos que practicar, practicar y practicar. Esta es la razón por la que este es un curso muy difícil: ¡porque es tan sencillo! No transige, no hace excepciones. No existe absolutamente nada en este mundo que pueda ayudarnos, así como tampoco existe absolutamente nada en este mundo que pueda hacernos daño. Absolutamente nada: por la sencilla razón de que ¡no hay mundo!

Uno de los objetivos de cualquier maestro (incluyendo a Jesús en su curso) es ayudar al estudiante a generalizar: aprender ejemplos específicos y luego generalizar. Un ejemplo sencillo de esto es la manera en que todos aprendimos a sumar, restar, multiplicar y dividir. Aprendimos ciertos principios y luego practicamos con ejemplos específicos. Cuando dominamos todo eso, no había un número en el mundo que no pudiéramos manipular por medio de la suma, la resta, la multiplicación y la división. Ya no teníamos que practicar con cada posibilidad en el mundo. Aprendimos algunos principios básicos, los practicamos hasta que los dominamos, y luego los generalizamos, de modo que ahora podemos sumar, restar, multiplicar y dividir cualquier conjunto de números en el mundo.

Jesús está hablando aquí precisamente de eso: que practiquemos con todas las cosas específicas en nuestra vida diaria que nos molestan o nos preocupan; con todas las cosas que suceden dentro de nuestras relaciones especiales; con todas las cosas en nuestra vida que nos son problemáticas: el empleo, el cuerpo, etc. Y al ir aprendiendo a aplicar los principios que nos da esta sección, con el tiempo llegaremos a generalizarlos. Entonces no habrá

absolutamente nada en este mundo que pueda causarnos dolor o afligirnos. Ese es el fin del plan de estudios: cuando dominamos los principios y logramos aplicarlos todo el tiempo.

(T-30.in.1:8) Nuestro propósito es ahora convertirlos en hábito, de modo que estén a tu disposición en caso de necesidad.

Estos se volverán tan habituales para nosotros como ahora lo es el sistema de pensamiento del ego. Es realmente un hábito excesivamente aprendido el que nos sentimos enfermos, enojados o angustiados, o que nos sentimos molestos por algo que ocurre fuera de nosotros. Lo que Jesús quiere, pues, es lograr que ese mismo poder de la mente, que aprendió todos estos hábitos *dementes*, aprenda el hábito *cuerto* de él y que nos volvamos cada vez más observadores de nosotros mismos. Eso es lo que quiere dar a entender cuando dice que seamos muy honestos con él y no le ocultemos nada (T-4.III.8:2). Debemos volvernos más y más observadores y honestos con nosotros mismos, para que podamos empezar a ver cuándo nos hemos descentrado. La mayoría de las veces nos damos cuenta de ello cuando el daño ya está hecho. Lo que queremos hacer es retroceder más y más hacia ese punto de elección en nuestras mentes cuando elegimos por primera vez contra el amor, en contra de la verdad, en contra de Jesús, porque ese es el comienzo, la *causa* de lo que finalmente llevó al efecto: sentirnos angustiados, molestos, enojados, deprimidos, enfermos, etc. El tiempo entre la causa y el efecto se irá acortando más y más conforme avancemos con el Curso.

En una maravillosa definición del milagro, Jesús dice que la función del milagro es restituirle a la causa su función de causalidad (T-28.II.9:3). La mente es la causa; el mundo es el efecto. Siempre que tenemos un problema en el mundo, se debe a que hemos olvidado la causa, que está en nuestras mentes. Lo que hace el milagro es restituirle a la mente (la causa) su función de ser el agente causal de todo lo que sentimos. El entrenamiento del Curso tiene ese único objetivo. Esto es extremadamente importante, porque si no entendemos esto, nos infundiremos sentimientos masivos de culpa. Pensaremos que hemos reprobado este curso porque todavía estamos eligiendo a nuestros egos.

La función del milagro no es lograr que dejemos de elegir a nuestros egos. Es lograr que seamos conscientes de que estamos eligiendo al ego. No me canso de recalcarlo. Esto es lo que lleva a casi todos los estudiantes de *Un curso de milagros* a estar muy equivocados en lo que a esto se refiere: creerán que están eligiendo al Espíritu Santo —cuando no lo están haciendo en absoluto— porque piensan que la meta del Curso es elegir al Espíritu Santo. La meta del Curso es que escojas el milagro, lo cual significa que finalmente entiendas lo que estás eligiendo, y luego aprendas a perdonarte a ti mismo por elegir continuamente a tu especialismo. Si haces eso, lo que has hecho en esencia es permitirle a Jesús que mire a tu ego contigo. Más adelante en el taller profundizaremos en esto cuando hablemos del significado de Jesús. Pero eso es lo que constituye el milagro: retornar a tu mente y ahora, con Jesús o el Espíritu Santo a tu lado, mirar a tu ego y darte cuenta de que *tú* lo has elegido,

aun cuando en un momento dado —aun cuando en *ese* momento— posiblemente no quieras soltar al ego. Al menos sabrás lo que estás haciendo. Y de ese modo, como estudiante de este curso, terminarás dándote cuenta de tu absoluta —y literal— demencia, debido a cuán perversamente continúas eligiendo a tu ego y a tu especialismo. Pero ahora al menos sabes que tú lo estás haciendo, lo cual significa que no puedes culpar a nadie más por ello. No puedes culpar a tu entorno, no puedes culpar a la persona que acaba de violarte, o que te ha desfalcado tu dinero o te ha insultado. No puedes culpar a tus genes ni a tu mal karma. No puedes echarle la culpa a nada. Ahora entenderás que, si estás molesto en este momento, es porque en este momento *quieres* estar molesto. *No* quieres la paz de Dios. Quieres una tajada del ego. Quieres una tajada de tu especialismo. No quieres la paz de Dios. Pero al menos sabes lo que estás haciendo. Esa es la meta del Curso. Has completado airoso el Curso, porque una vez que haces eso, es solo cuestión de tiempo para que te percares de que esto ya no te reditúa. Ese paso se dará automáticamente.

Esta es otra manera de entender lo que Jesús quiere decir cuando habla de «estar levemente dispuesto», que estés dispuesto a practicar cada paso, que estés levemente dispuesto a saber lo que estás haciendo. No necesitas estar muy dispuesto, lo cual implicaría que eligieras en contra del ego y a favor de Dios. Al simplemente saber lo que estás haciendo, aceptarías toda la responsabilidad de tu especialismo, de tu sufrimiento, de tu dolor, bien sea físico o emocional. Te darías cuenta de que nadie, excepto tú, es responsable de ello. Entonces aprenderías que aquello no es pecaminoso; no es perverso; no es malo: es simplemente tonto. Y si puedes decir que es tonto, estás empezando a entender lo que el Espíritu Santo te dijo justo al principio: la diminuta idea loca no es malvada; no es perversa; no es pecaminosa; es tonta. Este es el significado de la línea que cité anteriormente: «Una diminuta idea loca, de la que el Hijo de Dios olvidó reírse, se adentró en la eternidad, donde todo es uno» (T-27.VIII.6:2). Miramos nuestro especialismo, miramos el hecho de que hayamos escogido el especialismo en lugar del amor de Jesús, y sonreímos ante la tontería que es. Incluso al estar abrazándolo; incluso al estar defendiéndolo; incluso al deleitarnos en su dolor, al menos sabremos lo que estamos haciendo, y esa es la meta del Curso. Esto requiere muchísima práctica porque no queremos aceptar la responsabilidad, queremos culpar a alguien más.

Incluso podemos culpar al ego mismo, como si hubiera un ego fuera de nosotros. La gente hace con el Curso exactamente lo que los cristianos han hecho durante siglos: «El diablo me obligó a hacerlo». La gente a veces dice: «¡Mi ego me obligó a hacerlo!» —como si hubiera una persona ego fuera de ti. En un lugar del Curso Jesús se disculpa por hablar del ego como si fuera una especie de entidad que actúa por su cuenta (T-4.VI.1). Nos explica que lo hace por razones pedagógicas: para que podamos externalizar al ego y al Espíritu Santo, y así seamos más capaces de entender que tenemos una opción. En realidad, el ego es nuestro propio pensamiento: nosotros estamos eligiendo al ego. Asimismo, el Espíritu Santo es nuestro propio pensamiento: el pensamiento del Amor de Dios que se integró al sueño con nosotros.

El Espíritu Santo no es un ser separado, o una persona separada, o una entidad separada. El Espíritu Santo es realmente el pensamiento que es Quien somos y de Quien nos hemos separado. Pensamos en el Espíritu Santo como separado porque pensamos en nosotros mismos como separados, así como pensamos en el ego como separado. En realidad, el ego es el pensamiento de odio y separación, y el Espíritu Santo es el pensamiento de Amor o el pensamiento de la Expiación. Ambos están dentro de nuestras mentes. Ambos son parte de nuestras mentes.

A medida que ustedes trabajan con este curso, es sumamente útil que tengan al menos alguna formación psicológica, porque eso les ayudará a tener conocimientos básicos del inconsciente y a guardarle cierto respeto. No hace falta que sean unas lumbreras en psicología, pero creo que toda la noción del inconsciente es extremadamente importante. Lo que eso nos indica es que hay una parte de nuestra mente, con la cual no estamos en contacto, que está eligiendo en contra de lo que queremos conscientemente. Así como Freud dijo que la meta del psicoanálisis era hacer que el inconsciente fuera consciente, Jesús diría lo mismo. La meta de su curso es tornar conscientes nuestras decisiones inconscientes. Y lo que torna algo inconsciente es el miedo. Lo que hace que se vuelva inconsciente es el miedo, eso es lo único que es. Ha de haber cierto pensamiento que suscita demasiada ansiedad en mí, me produce demasiada culpa. Por lo tanto, no lo veré, porque verlo me resulta muy incómodo. En ese momento, nuestro miedo nos dicta que apartemos la vista, y eso es lo que da lugar a la represión o a la negación. El Curso te lleva a reconocer que eso es lo que has hecho. Puede que todavía elijas a tu ego, pero ahora al menos sabes lo que estás haciendo, y ese es un gran primer paso.