

**«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 III

I. Reglas para tomar decisiones

(T-30.I.1:4-5) No es conveniente que te preocupes por cada paso que tengas que dar. Si adoptas una perspectiva correcta al despertar, habrás ganado ya una gran ventaja.

Lo que Jesús está diciendo es: «No te obsesiones con esto; no analices todos y cada uno de los pensamientos que tengas cada minuto del día». Una buena norma que conviene recordar al trabajar con el Curso y aplicarla a tu propia vida es el sentido común, y no es de sentido común analizar cada paso que das. Si analizaran lo que pasa cuando atan la agujeta del zapato por la mañana, nunca la acabarían de atar. Si analizan lo que pasa al bajar un tramo de escaleras, les aseguro que no llegarán de pie al último escalón, porque bajar un tramo de escaleras es fisiológicamente muy complicado. Cepillarse los dientes es muy complicado. Así que Jesús no está diciendo que tengamos que analizar cada cosa que hagamos. Lo que quieren es ser cada vez más conscientes de cuándo están sintiendo enojo, molestia, angustia o culpa. Y al cabo de cierto tiempo aprenderán a distinguir entre lo que realmente es una lección importante para ustedes y lo que no lo es. Eso es lo que está diciendo. Lo que encontramos en esta sección, dicho sea de paso, es un consejo práctico muy claro sobre qué hacer y qué no hacer. Este es un ejemplo de eso.

La «perspectiva correcta» es darte cuenta realmente de la opción que tienes: esa es la función del milagro. Jesús está diciendo que, tan pronto como puedas cuando despiertes, recuerdes para qué estás aquí. No estás aquí para ganar mucho dinero, o para criar a tus hijos, o para ser feliz ni para salvar al mundo mediante tus obras santas, tu profesión, etc. Estás aquí para aprender que tomaste la decisión equivocada, y ahora puedes tomar otra decisión. Esa es la «perspectiva» de la que está hablando. Esa es la función del milagro: restituirle a la mente, la cual es la causa, su función de ser el agente causal de todo lo que crees y experimentas. Ese, nuevamente, es el aspecto de entrenamiento mental del Curso. Se te está entrenando para que recuerdes lo antes posible, cuando despiertas por la mañana y luego durante todo el día, por qué estás aquí y cuál es tu lección.

El Curso habla mucho de la función. Todo el mundo tiene funciones específicas de comportamiento en el mundo, y eso no tiene nada de malo. Pero, si no encuentras cuál es tu verdadera función, tu función externa caerá en manos del ego. Tu verdadera función es perdonar. Esto es lo que Jesús quiere decir cada vez que utiliza el término «función» en el Curso. No se refiere para nada al comportamiento. Está hablando de la función que todos compartimos, que es darnos cuenta, otra vez, de que le hemos apostado al caballo equivocado, que cometimos un error. Escogimos las mentiras del ego en lugar de la verdad del Espíritu Santo. Nuestra función es darnos cuenta de esto cada vez que sentimos la tentación de hacer real algún aspecto de nuestro mundo, o de justificar nuestra experiencia de victimismo. Sentirnos víctimas es el objetivo del ego; eso mantiene en vigor al sistema de pensamiento del ego. Por consiguiente, cada vez que te sientes tentado de percibirte a ti mismo como una víctima, recuerda tu función, la cual consiste en aprender que «No soy víctima del mundo que veo», y que «Nunca estoy disgustado por la razón que creo»: dos de las primeras lecciones del libro de ejercicios. Una vez más, esta es la «perspectiva» de la que está hablando Jesús, y en la que debemos tratar de pensar conscientemente.

Cuando intentas hacerlo, resulta muy útil ver con cuánta rapidez lo olvidas. Puede que esta noche aquí mismo en este taller ustedes tomen una firme resolución, y cuando regresen a su habitación digan: «Realmente voy a tratar de recordar esto cuando despierte por la mañana». Fíjense con cuánta rapidez se les olvida. Puede que pasen cinco minutos, una hora, cinco horas, y de pronto digan: «Ay Dios, se me olvidó lo que iba a hacer». Eso no se debe a que seas una mala persona; es porque eres una persona que está aterrada. Esto se debe a que tu ego sabe que, si empiezas a hacer esto, te alejarás de tu identificación con el cuerpo y con el mundo, y que regresarás a tu mente. Esto a su vez significa que en algún momento te darás cuenta de lo que has elegido, el tremendo costo de lo que has elegido, que has sido bien tonto, y que ahora vas a elegir otra cosa. Eso es lo que el ego quiere prevenir. En la medida en que te identifiques con el ego, te identificarás con la estrategia del ego. Por consiguiente, tendrás miedo del poder de tu mente. El ego dice: «Si vuelves a entrar en contacto con el poder de tu mente, entrarás en contacto con la parte que le robó a Dios, que asesinó a Dios y que usurpó Su función. Revivirás esta formidable "verdad" sobre ti mismo: tú mataste a Dios, destruiste a Cristo y sobre Sus cuerpos caídos erigiste tu propio yo».

Nadie quiere entrar en contacto con eso. Esa es la razón de que a todo el mundo le aterrera la mente. También por eso muchas disciplinas de la Nueva Era, por ejemplo, que te exhortan a entrar en contacto con el poder de tu mente, en realidad acabarán por lastimarte. Tu mente, en efecto, es poderosa; pero si no sueltas tu culpabilidad, es inevitable que vuelvas a usar ese poder de forma indebida. Este no es un curso que quiera que entres en contacto con el poder de tu mente para que muevas vasos sobre una mesa, o para que te atraigas a ti mismo riquezas o a una persona hermosa, o para que una célula cancerosa se transforme en una célula benigna ni para ninguna de esas cosas. Este curso quiere que entres en contacto con el

poder de tu mente, que ha elegido la culpabilidad, de modo que ahora puedas hacer otra elección. Ese es el poder de la mente del que Jesús está hablando. No es el poder de tu mente para efectuar algún cambio en el mundo o en ti mismo. Puede que ese tipo de enfoques funcionen muy bien; pero no los confundan con *Un curso de milagros*. Ninguno de ellos deshará la culpabilidad. En ese sentido, no son diferentes de tomar una aspirina u otro medicamento. Esto no significa que no funcionen para aliviar un síntoma, pero no funcionarán para aliviar la culpabilidad.

(T-30.I.1:6-7) Mas si experimentas una gran resistencia y ves que tu resolución flaquea, es que todavía no estás listo. *No luches contra ti mismo.*

Probablemente deberíamos pasar tres días completos en estas dos frases. La razón de estas frases y la razón por la cual la segunda frase está en letra cursiva es que Jesús nos está enseñando que no debemos fingir que estamos listos para algo cuando no lo estamos. Eso es arrogancia, no humildad. Espiritualmente, es mucho más avanzado poder decir: «Sé lo que estoy haciendo, y ¡demonios!, no quiero parar. Sé que quiero mi especialismo. Sé que quiero ser diferente. Sé que quiero culpar a otras personas. Sé que quiero lo que quiero cuando lo quiero, y ¡está bien!».

«*No luches contra ti mismo*». Si luchas contra tu ego, obviamente crees que tu ego es real. Eso es lo que significa la línea bíblica «no resistáis al mal», que es una línea maravillosa en lo que se refiere al Curso. Cuando resistes al mal, cuando resistes al ego, lo has hecho real. Obviamente, si opones resistencia a algo, has de creer que está ahí. Si crees que el ego o tu especialismo están ahí, has hecho exactamente lo que tu ego quiere. Eso es lo que hace que este curso sea una espiritualidad tan diferente, ciertamente en lo que toca al mundo occidental. No dice nada sobre tratar de cambiar a tu ego, o luchar contra tu ego, o vociferar más fuerte que tu ego. Simplemente dice: «Mira a tu ego y sonríe, porque no es nada». Cuando luchas contra el ego en ti mismo, lo estás haciendo real. Así que no se sorprendan cuando olviden su lección diaria del libro de ejercicios ni cuando olviden lo muy simples que son estas reglas básicas. No se enojen. No se depriman. No se sientan culpables. Simplemente digan: «Ah, ese es mi ego en acción. Por lo visto todavía tengo miedo del Amor y de la paz de Dios». Entonces están siendo absolutamente honestos. Y habrán ganado mil años por simplemente hacer eso, porque están aprendiendo el proceso de dar un paso atrás y mirar a su ego sin juzgarlo, sin luchar contra él, sin oponerle resistencia, sin tratar de cambiarlo, sino simplemente mirándolo y diciendo: «Este es mi ego, no quiero soltarlo y eso no es un pecado».

Al practicar esto cada momento de cada día, estás aprendiendo a deshacer el error original, que fue mirar la diminuta idea loca y armar un gran alboroto al respecto. En eso radica su importancia. Esa es la razón por la cual esta sección es tan importante, si se lee correcta y detenidamente. Te entrenará, en el mundo y en la esfera de experiencia en la que crees

encontrarte, a revivir ese momento original en el que, como parte de ese único Hijo, miraste las dos opciones y escogiste en contra del Espíritu Santo. Miraste a tu ego y te lo tomaste muy, pero muy en serio. Hiciste que el pensamiento del ego fuese un pensamiento serio en lugar de una tonta ocurrencia. Un par de líneas después de la línea sobre la «diminuta idea loca, de la que el Hijo de Dios olvidó reírse», Jesús dice: «Es motivo de risa [textualmente, eso es lo que dice] pensar que el tiempo pudiese llegar a circunscribir a la eternidad, lo cual *significa* que el tiempo no existe» (T-27.VIII.6:5). Es un chiste pensar que esta diminuta idea loca tenga el poder de interferir con la eternidad. Quieres cultivar, como una disciplina constante, mirar a tu ego y no tomarlo en serio. Si luchas contra ti mismo, lo estás haciendo real. Si experimentas una gran resistencia a elegir a Jesús y ves que tu dedicación a él y a su curso flaquea, simplemente reconócelo y di: «Todavía le tengo demasiado miedo al Amor de Dios, pero está bien». Esas palabras, «está bien», son las más importantes de todas, porque ya no estás juzgando que tu ego es terrible, pecaminoso, malvado o perverso. Estás mirando a tu ego y estás diciendo: «Esto es lo que estoy eligiendo, pero no afecta al amor de Jesús por mí ni afecta al Amor del Espíritu Santo por mí».

¡No tiene efecto alguno! Solo tendrá algún efecto si le *adjudicas* un efecto dentro de tu sueño, porque dentro de tu sueño puedes hacer lo que quieras. Jesús dice anteriormente en el texto que «Los sueños son desahogos emocionales en el nivel de la percepción en los que literalmente profieres a gritos: "¡Quiero que las cosas sean como yo quiero!"» (T-18.II.4:1). Como una criatura que no para de brincar y gritar: «¡Mamá, lo quiero! ¡Dámelo!»». De eso se tratan todos los sueños, estemos dormidos o despiertos. Así que lo que quieres hacer es poder mirar lo que estás haciendo y decir: «Eso es lo que estoy eligiendo activamente, pero está bien. No es nada terrible. Simplemente estoy haciendo lo que quiero, porque tengo miedo de lo que yace más allá de ello: el final de mi especialismo. En este momento estoy perfectamente dispuesto a elegir la demencia, porque no quiero soltar mi especialismo — pero está bien». Esa será la manera de reflejar la elección original que todos no hicimos, pero que ahora podemos volver a elegir: mirar la diminuta idea loca —la idea de estar separados de Dios— y decir: «Esto no es nada. Este es un sueño tonto. Es un chiste». Miramos ese pensamiento, como dice el Curso, con una risa apacible. Sea cual sea ese pensamiento dentro de ti mismo: no lo justifiques, no lo racionalices, no te sientas culpable por ello, no lo juzgues. Basta con mirar lo que es y lo que representa, pero sonreírle. De eso se trata realmente.

Al menos, entonces, estás siendo honesto y franco contigo mismo y, por lo tanto, con Jesús. *Eso* es lo que te ahorrará miles de años. El objetivo no es estar sin tu especialismo, sin tu culpabilidad, sin tus pensamientos de ataque o sin tu enfermedad. El objetivo es ser consciente de que los has elegido, y que *puedes* hacer otra elección cuando estés listo para hacerla. Nadie está apuntándote a la cabeza con una pistola y exigiendo que la hagas hoy. Si creen que Jesús está haciendo eso, están leyendo el libro equivocado con el autor

equivocado. Eso no es lo que Jesús hace. Nunca le hizo eso a Helen. No se lo hace a nadie. Él no es más que un apacible recordatorio. Justo al final del texto dice: «En toda dificultad, disgusto o confusión Cristo te llama y te dice apaciblemente: "Hermano mío, elige de nuevo"» (T-31.VIII.3:2).

Él no elige por ti. Simplemente dice:

Estás molesto porque estás eligiendo contra la paz de Dios, y está bien. Estaré a tu lado con mi amor y continuamente te lo recordaré hasta que estés listo. Eres el único que tiene el derecho a tomar una decisión en cuanto a tu propia preparación: no lo haré por ti, porque finalmente no importa. No vulneraré el poder de tu mente para elegir.

Una vez más, eso es lo que hay detrás de estas declaraciones. Son extremadamente importantes. Si realmente las entiendes y las aprendes, tu experiencia de Jesús será mucho más amorosa, mucho más apacible; por lo tanto, *tú* serás mucho más amoroso y apacible contigo mismo. Y todas las personas que te rodean estarán muy agradecidas, porque inevitablemente serás más amoroso y apacible con ellas. Habrás experimentado el amor y la apacibilidad del Cielo, y ese amor y esa apacibilidad se convertirá más y más en una parte de ti, que inevitablemente compartirás con todos los demás. Así que no luches contra tu especialismo. Está bien decir que no estás listo para soltarlo. Al menos eres consciente de cuál es el problema.

(T-30.I.1:8-9) Piensa más bien en la clase de día que te gustaría tener y dite a ti mismo que hay una manera muy fácil de que este mismo día pueda transcurrir así. Trata entonces una vez más de tener la clase de día que deseas.

Jesús simplemente está diciendo: «Recuérdate que tienes una opción». Cuando dice que puedes tener el día que deseas, no está hablando de un día en el que te sacas la lotería, o en el que una relación de pronto se resuelve, o en el que obtienes el ascenso o el empleo que deseas. El día que deseas es un día de paz o un día de conflicto; un día de perdón o un día de culpa. Estas son las únicas posibilidades que cualquiera puede tener en un momento dado.

Este curso es tan simple porque solo existen dos emociones: el miedo y el amor. Solo existen dos opciones: la culpa o el perdón, el ataque o la paz, el ego o el Espíritu Santo, la crucifixión o la resurrección, etc. Todos estos son símbolos diferentes para la misma idea. Así que el día que deseas es un día en el que realmente conocerás la paz de Dios, o un día en el que sentirás ansiedad. Cuando te aferras a tus resentimientos en contra de alguien, estás diciendo: «Quiero un día en el que tendré ansiedad, en el que tendré inquietud, en el que me sienta agitado. Y eso está bien. *Digo* que quiero un día de paz, pero obviamente no lo quiero. ¿Cómo sabes que no quieres paz? ¡Porque te estás aferrando a los resentimientos! Te estás aferrando a la ansiedad por una reunión que vas a tener hoy. Te estás aferrando al dolor para

que no te sientas bien. Eso te está diciendo que no quieres paz. Así darte un porrazo con *Un curso de milagros*, diciéndote a ti mismo que *sí* quieres la paz no ayuda. Lo que *sí* ayuda es darte cuenta de que *cualquier* tipo de malestar —emocional o físico— proviene de la elección de estar con tu ego en lugar de estar con Jesús, que es una elección de estar en conflicto en lugar de estar en paz, y que está bien.

Con mucha frecuencia se me pregunta cómo categorizaría yo experiencias como estremecerse de gusto o sentir gran alegría. ¿También son del ego? Empiezo por preguntar: «¿Estás seguro de que quieres oír la respuesta?», porque a veces dudo que de veras quieran oírla: sí, estremecerse de gusto, sentirse muy estimulado o emocionado, el drama, el éxtasis y demás siempre forman parte del ego. Si te detienes a pensar qué es lo que te estremece, te estimula, te da emoción, te provoca éxtasis, o incluso te apasiona, siempre resultará que es algo *externo*. Algo te estimula, te excita o te hace sentir de maravilla, pero siempre es algo fuera de ti. Por eso es del ego. Si crees que el cuerpo puede brindarte placer, dice el Curso, también creerás que puede brindarte dolor (T-19.IV-A.17:11). Esto no se debe a que Dios te castigue, sino a que, si encuentras tu placer, tu paz o tu felicidad fuera de ti, ¿qué estás haciendo? Estás sustituyendo de nuevo a Dios, que es una recreación del momento original cuando te separaste de Dios y en esencia dijiste: «Quiero algo más que todo. No me basta el Cielo, yo quiero algo más».

Ahí es donde nace la culpabilidad, y de ahí vendrá todo el dolor. Así que cada vez que busques placer fuera de ti mismo y lo hagas real para ti mismo, sentirás culpa y, por lo tanto, dolor. Esto no significa que como buen estudiante de *Un curso de milagros* no puedas disfrutar las cosas en el mundo. Pero cuando te tomas el mundo en serio y conviertes algo del mundo en la salvación, en lo único que te importa en tu existencia, pagarás un precio. Pero, nuevamente, no significa que no puedas disfrutar las cosas físicas, o las cosas psicológicas emotivas en tu mundo. Simplemente date cuenta de que hay una parte de ti que prefiere eso que la paz de Dios. Si puedes ser consciente de eso, no te sentirás culpable. Y si no hay culpa, no pagarás un precio.

Una vez más, solo para terminar esto ahora: cuando te das cuenta de que tu resistencia es fuerte y tu dedicación es débil, simplemente estás diciendo: «No estoy listo». Pero también quieres decirte: «*Sé* que mi especialismo no me dará el día que realmente quiero. Me dará el día que mi *ego* quiere, pero no el día que yo *realmente* quiero, lo cual significa que todavía tengo una mente escindida. Y eso no me hace malvado, malo o pecaminoso, pero *sí* quiere decir que hoy no encontraré la verdadera felicidad. Y no la encontraré porque no la *quiero* encontrar. Y está bien».