

## Capítulo once

### Los siete principios esenciales del perdón cuántico (Expiación)

Estamos a punto de sumergirnos profundamente en los principios y en el proceso de Expiación. Este es el proceso de perdón, los medios a través de los cuales intercambiamos nuestra percepción de sufrimiento por milagros. La Expiación trae consigo la inversión gradual de todas las creencias, valores y leyes del ego. En resumen, es un logro monumental del des-aprendizaje, porque invierte completamente la relación causa/efecto del ego y deshace su mundo de sufrimiento.

Hace solo tres años descubrí los principios esenciales involucrados en el perdón tal como lo enseña Jesús. Como la mayoría de los estudiantes del *Curso*, pensaba que el perdón tendría lugar automáticamente una vez que yo establecía mis buenas intenciones de perdonar. Sin embargo, estaba claro que me estaba perdiendo algo. Incontables intentos fútiles de perdonar a lo largo de los años me demostraron que debía haber algún error u omisión en lo que hacía. Pedí de todo corazón a Jesús que me enseñara, que me mostrara a qué se refiere realmente con el perdón y la Expiación.

Según Jesús, hemos pasado millones de años enseñándonos a nosotros mismos a separarnos del Amor de Dios, y ahora tenemos que desaprender, o invertir, a través del milagro, las ilusiones destructivas que hemos generado. Para que el perdón y los milagros tengan lugar se deben aceptar siete principios fundamentales. Estos siete principios contienen en sí mismos propiedades que invierten la realidad, y una vez combinados, ponen en marcha el increíble poder del Amor y la sanación de Dios.

Una advertencia: no supongas que ya conoces estos principios por el simple hecho de que te resulten familiares. Créeme, estos son los principios que deben aprenderse mediante una aplicación consistente. Solo mediante su aplicación consistente se desplegarán milagros innegables. Así es como se desarrolla una confianza inamovible en el poder del Amor y la curación de Dios.

Sin duda te habrás dado cuenta de que repito ciertos temas y principios, especialmente en lo relativo a la Expiación. Esto se debe a que soy consciente de cómo funciona nuestra mente: comprendemos un concepto plenamente, y esto puede llevarnos a pensar que ya hemos dominado ese proceso. Sin embargo, cuando afrontamos un reto, un temor o un problema especial que nos lleva temporalmente a la demencia, tendemos a olvidar completamente estos principios, por muy bien que los entendamos. Al repetir con frecuencia este material, mi objetivo es permitir que estos conceptos penetren muy profundo, más allá de la comprensión superficial del intelecto.

Porque hasta que no recurramos de manera natural y por defecto a estas Verdades, debemos mantenernos vigilantes en nuestra práctica. Estos principios de la inversión del pensamiento aparecen con tanta frecuencia precisamente porque necesitamos que se nos recuerden una y otra vez hasta que se conviertan en nuestra segunda naturaleza. Hasta que esto ocurra, por favor marca estas páginas sobre el proceso de Expiación/perdón. O, lo que es mejor: imprímelas y tenlas a mano.

Los siete principios básicos del perdón/Expiación son:

**1) Aplica la verdadera negación.**

Recuerda que solo hay un Poder: la Amorosa Voluntad de Dios. Por lo tanto, niega consistentemente a cualquier cosa que no venga del Amor de Dios el poder de herirte o de herir a cualquier otra persona.

**2) Pon causa y efecto en la secuencia correcta.**

Cualquiera que sea la forma que adopte el problema, toda causa está en tu mente, y no en ninguna otra parte. Si crees que la causa está en cualquier otro lugar que no sea tu mente, serás incapaz de sanarla ni de sanar sus aparentes síntomas. Recuerda que la culpa inconsciente es autoataque proyectado hacia fuera. No hay nadie que perdonar excepto a ti mismo por usar inconscientemente a los demás, el cuerpo, el pasado o el mundo para atacarte.

**3) Haz de la sanación de tu percepción errónea tu prioridad por encima de todo lo demás.**

Debes desear la sanación de tu percepción de la enfermedad o del problema *más* de lo que deseas la curación física, un milagro físico.

**4) Mira más allá de las apariencias.**

Mira más allá de lo que tus sentidos físicos te dicen de la realidad. El ego envía estos sentidos hacia fuera para que te digan exactamente lo que él quiere que veamos; ellos siempre confirmarán las “pruebas” de la separación y del sufrimiento.

**5) Recuerda que no hay una jerarquía de ilusiones.**

Una ilusión nunca es más verdadera o grande que otra. Todas son igualmente ilusorias. A medida que aceptamos y practicamos este principio, también aprendemos y demostramos que no hay orden de dificultad en los milagros. Un milagro no es más difícil o más imposible de realizar que cualquier otro. Al aceptar y demostrar la naturaleza ilusoria de las ilusiones y el poder máximo de los milagros, deshacemos todo lo que el ego hizo para atacarnos.

**6) Acepta la Expiación.**

Al aceptar la Expiación, nos unimos inmediatamente a la Voluntad de Dios para la curación y la recibimos. Esto cancela de manera inequívoca el deseo del ego de ser tratado injustamente. ¡Esto es el milagro! Independientemente de dónde veamos sufrimiento, debemos aceptar la Expiación, el milagro, para nosotros mismos. Si percibimos sufrimiento en otro, en el pasado, en el cuerpo o en el mundo, debemos aceptar la sanación en primer lugar en nuestra propia mente. Este es el divino deshacimiento del miedo y la culpa en nuestra percepción.

**7) Confía en el Amor y en la curación de Dios.**

Ya está hecho. La duda y la confianza son mutuamente excluyentes. Si dudamos, no podemos aceptar la sanación.

Un recordatorio de estos siete pasos:

Aplica la verdadera negación.

Vigila la secuencia de causa y efecto.

Acepta la sanación de la percepción por encima de todo.

Conoce la verdad más allá de las apariencias.

Iguala todas las ilusiones.

Niega el temor, acepta la Expiación.

Ve que ya está hecho.

Dejar de creer en las polaridades del ego

Hacer milagros no tiene que ver con el pensamiento positivo. Solo el ego trata de escapar de su propio conflicto a través del pensamiento positivo. El perdón y la Expiación miran más allá de las polaridades obsesivas del ego, como salud frente a enfermedad, depresión frente a felicidad, escasez frente a abundancia, y vida frente a muerte. En cambio, la Expiación fija su visión en la inmutabilidad del Amor, la sanación y la alegría de Dios.

Cuando la búsqueda del Reino de los Cielos que es nuestro Santo Ser se convierta en nuestra prioridad consistente, todo lo demás nos será dado. En realidad, no hay otra cosa que buscar. Cada necesidad que tratamos de satisfacer a través de nuestra propia voluntad es una distracción de nuestra única Verdadera necesidad. Nuestra única Verdadera necesidad es retornar nuestra conciencia a Dios.

Si deseamos la Verdadera sanación para nosotros o para otros, debemos resistirnos al impulso de visualizar la curación física. Este tipo de manifestación solo sirve al ego, pues hace que el cuerpo y el problema sean reales. Visualizar un cuerpo sano (u otro resultado positivo) simplemente mantiene el problema dentro de las polaridades fijadas por el ego de enfermedad frente a salud, o escasez frente a abundancia. Sí, puede parecer que el problema desaparece, pero, al hacerlo, solo hemos intercambiado un sueño de enfermedad por un sueño de salud, un sueño de carencia por un sueño de abundancia. Esto no es verdadera sanación, sino una de las formas de pseudo-sanación del ego.

Esto no puede repetirse lo suficiente: no hay enfermedad, ni dolor, ni escasez, ni conflicto, ni pérdida ni muerte que sanar, *porque en el Amor de Dios no hay problemas*. Todos los problemas que creemos afrontar permanecen en nuestra mente y son reforzados por nuestro miedo y nuestras defensas contra ellos. La defensa testifica su realidad continuada en nuestra mente, y por lo tanto en nuestra experiencia.

Cuando deseamos ayudar a curar a otro, debemos reconocer y confiar en la naturaleza holográfica del milagro. La divina efectividad del milagro es totalmente incluyente. Desafía todas las leyes del ego y opera totalmente fuera de ellas. La Expiación, en otras palabras, es la completa trascendencia de las polaridades fijas del ego. El milagro trasciende el tiempo y la materia porque no está sujeto a las leyes que hemos fabricado. De hecho, fue creado para deshacerlas.

En todos los casos de sufrimiento, tanto si se trata de un profundo trauma personal como de algo molesto que vemos en las noticias, el punto focal de la curación se halla exclusivamente dentro de nuestra propia mente. No podemos sanarlo ahí fuera, por más que lo intentemos. La única fuente de curación para todos los males del mundo está siempre dentro de nuestra propia mente, y no en ninguna otra parte.

¿Estamos dispuestos a entregar nuestras creencias erróneas y nuestros miedos con respecto al problema para intercambiarlos por la Expiación, el milagro que lo cura todo? A medida que aceptamos esta curación profunda, invocamos la Verdad para que reemplace lo que el ego envió a nuestros sentidos corporales a encontrar. Así aprendemos a confiar en la visión interna, en lugar de en las caprichosas vacilaciones del ego entre ilusiones de enfermedad frente a salud, escasez frente a abundancia, o vida frente a muerte.

“El mundo real ciertamente se puede percibir. Lo único que ello requiere es que estés dispuesto a no percibir nada más. Pues si percibes tanto el bien como el

mal, estarás aceptando lo falso y lo verdadero, y no estarás distinguiendo claramente entre ellos.”

T-11.VII.2:6-8

“Tú que tienes miedo de la salvación estás eligiendo la muerte. Vida y muerte, luz y oscuridad, conocimiento y percepción, son conceptos irreconciliables. Creer que se pueden reconciliar es creer que Dios y Su Hijo *no* pueden reconciliarse.”

T-3.VII.6:5-7

## Nuestra parte en la Expiación

Jesús fue el primero dentro de la Filiación en despertar plenamente del sueño de muerte del ego. Él deshizo todo nuestro karma, toda nuestra enfermedad y todo nuestro conflicto. Él fue el primero en encarnar plenamente al Cristo, nuestro Santo Ser, y fue el primero en completar la Expiación.

Como Él ya ha deshecho el sueño de muerte del ego, nosotros no tenemos que deshacerlo de nuevo. Estábamos con Jesús en nuestro Santo Ser uno cuando Él logró el final del sufrimiento. Ha sido logrado para todos nosotros. La única parte de nosotros que no está de acuerdo con esta Verdad es el yo-impostor, el ego.

Lo único que se nos pide es que perdonemos y aceptemos la Expiación para nosotros mismos, confiando implícitamente en que en el momento en que la aceptamos, ya está lograda. Como ya está lograda, la única decisión pendiente es si elegimos recibir lo que ya está completo. No tenemos que ganarnos la Expiación. Es nuestra herencia. El recuerdo de nuestra absoluta ausencia de culpa y de nuestra invulnerabilidad retornará a medida que confiemos en el poder de la Expiación.

Solo hay un prerrequisito para deshacer todo nuestro sufrimiento: debemos *aceptar y recibir* la sanación que ya nos ha sido dada, el divino deshacimiento del miedo y la culpa en nuestra mente.

En cualquier Instante Santo podemos elegir entregar nuestra culpa y nuestro juicio sobre la situación, eso es lo único que se necesita. Jesús ya logró deshacer todo nuestro sufrimiento. La pregunta es: ¿Lo aceptaremos?

“Estabas en las tinieblas hasta que una parte de la Filiación decidió acatar completamente la Voluntad de Dios. Una vez que esto se logró, todos lo lograron perfectamente. ¿De qué otra manera sino podría haberse logrado perfectamente? Mi misión consistió simplemente en unir la voluntad de la Filiación con la Voluntad del Padre al ser yo mismo consciente de la Voluntad del Padre. Esta es la conciencia que vine a impartirte, y el problema que tienes en aceptarla es el problema de este mundo. Eliminarlo es la salvación, y en ese sentido yo soy la salvación del mundo...” “De la misma manera en que Dios me envió a ti, yo te enviaré a otros. E iré a ellos contigo, para que podamos enseñarles paz y unión.”

T-8.IV.3:1-6, 10-11

“No tienes ningún problema que Él no pueda resolver ofreciéndote un milagro. Los milagros son para ti. Y todo miedo, dificultad o dolor que tengas ya ha sido deshecho. Él los ha llevado todos ante la luz, al haberlos aceptado por ti y haber

reconocido que nunca existieron. No hay ninguna lección tenebrosa que él no haya iluminado por ti.”

T-14.XI.9:2-6

## Resumen del perdón

- **Acéptate a ti mismo ahora, aunque te sientas atrapado en una pérdida de paz.**

Por más disgustado que puedas estar, recuerda que no eres tus pensamientos ni tus sentimientos o sensaciones físicas. Tú eres el testigo callado y eliges permitir que tu percepción errónea sea sanada en este instante.

- **Solo hay un poder, la Amorosa Voluntad de Dios.**

Emplea la Verdadera negación negando a cualquier cosa que no sea el Amor de Dios el poder de hacerte daño. El Amor de Dios es el único poder. Todo lo que no es el Amor de Dios es irreal y no existe.

- **Identifica dónde crees que está la causa del problema.**

Recuerda que la causa real siempre es la culpa en tu mente. Si sigues convencido de que la causa de cualquier problema es la causa externa del ego, tanto si está en el cuerpo, en otra persona, en el mundo o en el pasado, negarás la sanación de la única causa de todos los problemas que percibes.

Si crees que la causa está fuera, estás separando causa de efecto en tu mente. Para sanar la única causa, debes estar dispuesto a suspender la duda, aunque solo sea por un instante. El milagro ocurre en el instante en que deshaces tu creencia en que lo que el ego te dice es real.

Causa y efecto están siempre juntos en tu mente. Aunque los aparentes síntomas parezcan ser tan convincentes y reales ahí fuera, no lo son. Causa y efecto nunca están separados en tu mente, aunque el ego hace parecer que lo están. El ego desea que dependas de su guía en lugar de la de tu Santo Ser.

Como causa y efecto nunca están separados en tu mente, la sanación de cada efecto está fácilmente a tu alcance en cuanto priorices la sanación de tu percepción por encima de todas las demás preocupaciones y apariencias.

Debes desear sanar tu percepción más de lo que desees un resultado físico particular, porque el problema solo existe en tu percepción errónea de él. Deja de creer en lo que los sentidos de tu ego-cuerpo te dicen, y entrega tu error al Espíritu. ¡Mira más allá de las apariencias!

Aún es posible que decidas actuar para aliviar el aparente problema. Puede que elijas tomar medicación, operarte, dejar tu trabajo, ayudar a las víctimas del desastre o cualquier otra “solución”. Pero habrás priorizado la paz poniéndola en primer lugar, perdonando y aceptando la Expiación para ti mismo. En otras palabras, habrás entregado la única causa del problema al Dios interno. Y como lo has hecho, puede ocurrir una auténtica sanación.

- **La Expiación es el deshacimiento del miedo por parte del Espíritu.**

Tú no puedes sanar ni ser sanado mientras tengas miedo. Sin embargo, si puedes entregar el miedo aunque solo sea durante un Instante Santo, el milagro puede tener lugar. Recuerda que tú eres el único responsable del miedo, y por lo tanto tienes que

estar dispuesto a renunciar completamente a él. El Espíritu no puede ayudarte mientras te aferres por tu propia voluntad al miedo y a la duda.

- **Date cuenta con honestidad: ¿Es el problema o asunto todavía real para ti?** Si todavía crees en su realidad, no puedes perdonarlo. La verdadera sanación, y el Verdadero perdón solo pueden ocurrir cuando estás dispuesto a reconocer que tu propia percepción no sanada es la única razón por la que ves un problema. Al darle realidad al problema, inviertes en un poder imaginario distinto del Amor y la sanación de Dios.

En el falso perdón, el ego ve un problema y quiere resolverlo o negarlo. Ninguna de estas acciones puede resolver la causa fundamental. De hecho, ¡la exacerban! Si queremos sanar, debemos estar de acuerdo en unirnos con el Espíritu Santo para mirar más allá del error. Si no podemos mirar honestamente más allá de él, crearemos que nosotros —el ego— debemos deshacer el problema antes de aceptar el milagro mediante el perdón.

“El plan del ego consiste en que primero veas el error claramente, y en que luego lo pases por alto. Mas, ¿cómo ibas a poder pasar por alto aquello a lo que has otorgado realidad? Al verlo claramente, le has otorgado realidad y no lo puedes pasar por alto.”

T-9.IV.4:4-6

“Perdonar a través del Espíritu Santo consiste simplemente en mirar más allá del error desde un principio, haciendo que, de esta manera, nunca sea real para ti. No dejes que ninguna creencia que afirme que el error es real se infiltre en tu mente, o crearás también que para poder ser perdonado tienes que deshacer lo que tú mismo has hecho. Lo que no tiene efectos no existe, y para el Espíritu Santo los efectos del error son inexistentes. Mediante la cancelación progresiva y sistemática de la cancelación de todos los errores, en todas partes y con respecto a todo, el Espíritu Santo enseña que el ego no existe y lo demuestra.”

T-9.IV.5:3-6

- **Pide y confía únicamente en que sea hecha la Voluntad de Dios.** Invoca la Voluntad de Dios para sanar todo sufrimiento.

- **Recuerda que no hay jerarquía de ilusiones.** Por lo tanto, no hay grados de dificultad en los milagros.

- **Recuerda que todo dolor, enfermedad, personas o situaciones que te disgustan comparten el sagrado propósito de traer a tu conciencia tu culpa inconsciente, tu autoodio y tu autoataque.** Esto te da la oportunidad de ser sanado a través del perdón. Puedes sentirte agradecido por ello.

- **Perdonar es recordar que la persona o el problema que percibes no está realmente allí.**

La causa (culpa) imaginada *debe* estar en tu propia mente. Ahora puede producirse la curación real a medida que liberas la culpa de su fuente, que siempre es tu propia mente.

- **Tienes un altar dentro.**

No puedes honrar dos devociones mutuamente excluyentes sobre tu altar al mismo tiempo. Si una persona o problema te disgusta, *esa persona o problema es tu devoción*. Y el Espíritu no puede ayudarte. Pero cuando pones tu percepción errónea sobre el altar y pides sinceramente la sanación, el Espíritu es libre de sanar tu percepción.

- **Debes aceptar la Expiación si realmente deseas deshacer el error y sanar.**

La Expiación es la divina corrección de tu percepción. Deshace la culpa y el miedo que causaron el problema. No necesitas entender el problema, lo único que necesitas es aceptar el remedio de la Expiación a fin de que ocurran los milagros de curación.

### El proceso de Expiación

- 1) **Reconozco que no estoy en paz, de modo que debo estar en la mente errónea.** Y quiero estar en paz, de modo que ahora pido al Espíritu que me ayude a examinar mi mente.
- 2) **Recuerdo que cualquier signo de amenaza, dolor, enfermedad, conflicto o escasez no es la Voluntad de Dios.** Reconozco que esta pérdida de paz es la obra del ego en mi mente. Recuerdo que debo negar las apariencias del ego, y enfocarme en el Amor que es Verdad, más allá de las apariencias.
- 3) **Yo Te invito, Espíritu, a examinar estos temores y juicios conmigo.** No me juzgaré a mí mismo ni a otros mientras hacemos esto. Dejaré un espacio de no-juicio total, para que tú lo puedas llenar de Amor y sanación.
- 4) **Examinamos estos temores y juicios juntos.** Me digo a mí mismo con sinceridad: *incluso si esto parece ser un problema, y A PESAR de sentir miedo, dolor, ansiedad, desvalorización, enfado, culpa o duda, me abro, en este instante, a recibir sanación a través del milagro.*
- 5) **Solo hay un poder; no puede haber dos.** El sufrimiento del ego no es de Dios. Confía únicamente en el poder uno del Amor de Dios. Dios está en todo lo que veo porque Dios está en mi mente. Juntos miramos más allá de las apariencias del ego, pues representan sus deseos inconscientes. Al mirar más allá de las apariencias, me uno a Dios para pedirle que solo perciba lo que es verdad, más allá de las apariencias del ego. Dios está en todo lo que veo porque Dios está en mi mente, ¡y, por tanto, lo que Dios ve a través de mi mente queda sanado! No dudes de esto. Esto es el perdón. La confianza y la duda no pueden coexistir, y el Amor sin confianza es imposible.
- 6) **Una oración al Espíritu interno:** *“Espíritu, acepto tu Expiación. Acepto tu divina corrección del error en mi mente, y permito que tu sanación fluya a través de mi mente. Acepto que ya has sanado tanto la causa como los síntomas/efectos de este problema. Si el problema parece continuar, o si la continuación de los síntomas me hace dudar, también te ofrezco estas dudas para la corrección en mi mente. Recuerdo que cualquier Instante Santo en el que acepto sinceramente la Expiación, ¡está hecha! Seguir preocupándome después de haber perdonado y aceptado la expiación es dudar de tu Amor y prolongar la*

*ilusión del tiempo y del sufrimiento. Recuerdo que el Amor sin confianza es imposible: la duda y la confianza no pueden coexistir. Recuerdo esto y me siento agradecido de que el Espíritu ya haya sanado mi mente. Acepto la sanación de todos los síntomas/efectos. ¡Está hecho!”*

Nota: Si aún tienes demasiado miedo como para confiar únicamente en el Amor de Dios, de momento encontrarás comodidad en otras alternativas, y esto está perfectamente bien. Por ejemplo, es posible que tomes medicación, que vayas al médico, etc. El punto más importante que debemos recordar es hacer estas cosas conscientemente en compañía del Espíritu. Ahora, aunque estés tomando medicación, ya no la tomas solo (con culpa). Pides al Espíritu que sane tu percepción mientras tomas o usas una alternativa temporal. De este modo estás siendo llevado delicadamente lejos del miedo y hacia el Amor. Recuerda, si experimentas cualquier signo de juicio o culpa, intercámbialo también por el milagro.

Atajo a la Expiación:

- 1) Reconoce que tu percepción tiene que ser sanada. Expresa tu voluntad de renunciar a ella.
- 2) Rinde o entrega tu percepción de la mente errónea.
- 3) Acepta la Expiación, el milagro. ¡Confía en que está hecho!

### Oración rápida del perdón

Pon el nombre de la persona, enfermedad o asunto que te disguste en la oración siguiente:

“Espíritu Santo, por favor ayúdame a perdonarme por usar a \_\_\_\_\_ para atacarme y separarme de tu Amor que es mi Santo Ser. Amén.”

### Sanación y Expiación

La sanación y la Expiación son una sola y misma cosa. La Expiación es el deshacimiento de la culpa y el miedo en nuestra mente. Es deshacer la única causa de todo sufrimiento. Como he explicado antes, Jesús ya ha logrado el principio de la Expiación. Él deshizo todos los errores, para todos y para todo el tiempo.

La única razón por la que no experimentamos la completa sanación del sueño del ego es que aún tenemos miedo del Amor de Dios. No creemos que la Expiación/perdón lo sanará todo. Y si nosotros no lo creemos, ¿cómo podemos aceptar honestamente la Expiación? La aceptación requiere un grado de confianza que solo puede estar presente cuando entregamos voluntariamente todos nuestros valores, creencias, leyes e historias erróneos del ego. (Por favor, revisa el ejercicio “¿Tienes miedo de Dios?”, de la página **93.**)

“Esto es lo que hace que el instante santo sea algo tan fácil y natural. Tú haces que sea difícil porque insistes en que debe haber algo más que tú tienes que hacer. Te resulta difícil aceptar la idea de que solo necesitas dar un poco para recibir mucho. Y te resulta muy difícil entender que no es un insulto personal el que haya tal desproporción entre tu aportación y la del Espíritu Santo. Todavía estás convencido de que tu entendimiento constituye una poderosa aportación a



la verdad, y de que hace que esta sea lo que es. Más hemos subrayado que no tienes que comprender nada. La salvación es fácil de alcanzar precisamente porque no te pide nada que no puedas dar ahora mismo.”

T-18.IV.7

### Invocar el milagro: la oración de Expiación

Echemos una mirada a qué es el verdadero perdón, y a qué significa realmente aceptar la Expiación. ¿Qué recibimos exactamente en ese Instante Santo de sanación? La Expiación es el completo perdón de lo que nunca fue. Es el deshacimiento de la única causa de cualquier tipo de sufrimiento que el ego haya parecido fabricar. No importa la forma que pueda adoptar: el dolor, la enfermedad, el conflicto, la pérdida, la escasez e incluso la muerte son, todos ellos, apariencias del ego igualmente ilusorias. Cuando aceptamos la Expiación de nuestra percepción errada, aceptamos la sanación y el perdón de la única causa de todas las apariencias. Es nuestra culpa, que se manifiesta como autoataque inconsciente, la que se cura (junto con sus aparentes síntomas).

“La ofrenda de la Expiación es universal. Es aplicable por igual a todo el mundo y en cualquier circunstancia. En ella reside el poder de curar a cualquier persona de cualquier clase de enfermedad. No creer esto es ser injusto con Dios, y por ende, serle infiel.”

M-22.6:1-4

La Expiación ya ha ocurrido. Independientemente de lo que te digan tus sentidos físicos, el mundo ya ha sanado, y tú también. No hace falta tiempo para que esto ocurra porque la perfecta sanación ya está aquí. Sin embargo, hace falta tiempo para que aprendas a transferir tu confianza del ego y sus sentidos físicos a tu visión interna y a tu Santo Ser.

Solo valorarás aquello en lo que confíes, y lo que valores, lo verás y experimentarás. A medida que tu confianza en el milagro se acelere, lo valorarás, y consecuentemente contemplarás lo que valoras. Verás y experimentarás cada vez más el milagro que está operando en tu propia vida.

La Expiación requiere muy poco de ti. Sin embargo, te devuelve más de lo que te puedes imaginar. Cuando aceptas sinceramente el milagroso intercambio de la percepción de la mente errónea por la percepción de la mente recta, en ese instante tu mente es devuelta a Dios. Este es el milagroso proceso de perdón, y verdaderamente funciona. A continuación se ofrece una oración pensada para ser practicada con profunda convicción y devoción en cualquier momento en que te sientas amenazado por el miedo o la muerte en cualquiera de sus numerosas formas ilusorias.

Si un asunto o persona, del presente o del pasado, te está produciendo sufrimiento, realiza el siguiente proceso con esa persona o situación: ponte cómodo y tomas unas cuantas respiraciones profundas. Toma la decisión consciente de aceptarte completamente en este instante, sin importar el tipo de torbellino que puedas estar sintiendo. Tan solo acéptate profundamente con cada respiración, pasando por alto cualquier juicio o autojuicio que pueda surgir.

Céntrate y déjate sentir la zona del corazón, permitiendo delicadamente que la respiración la abra para recibir el sanador Amor de Dios. Con cada respiración,

empieza a soltar el asunto que te está causando sufrimiento. Puede ser tu propio dolor o el de otro. Si te preocupa otra persona, puedes dedicarle la curación mediante este proceso, aceptando la Expiación en su nombre. Esto os ayudará a curaros a ambos.

Realiza este proceso e incorpora su poderosa sanación. A medida que lo hagas, estarás invocando el milagro. Cuando aceptas la Expiación, esto es lo acuerdas y aceptas de todo corazón:

- Percibo que \_\_\_\_\_ me está haciendo sufrir. Reconozco que este sufrimiento no es la Voluntad de Dios y que me he equivocado al elegir creer en él. No quiero creer más en este sufrimiento. Te pido, Espíritu, que sanes mi percepción en este instante.
- A pesar de lo mucho que deseo que esta forma de sufrimiento cese, acepto que debo desear que mi percepción sane MÁS de lo que deseo que sane la forma aparente del problema.
- Acepto que el único problema es mi percepción de que hay un problema. Sin importar si el sufrimiento es grande o pequeño, siempre es así.
- Niego a cualquier cosa que no proceda de la Voluntad de Dios el poder de herirme o de herir a otros. La Amorosa Voluntad de Dios es el único poder. El ego no tiene poder a menos que elija creer que lo tiene.
- Acepto el divino deshacimiento del miedo y la culpa, que siempre son la única causa de mi problema.
- Acepto la Amorosa y sanadora Voluntad de Dios, y le permito que reemplace el deseo de sufrir del ego.
- Reclamo mi eterna ausencia de culpa, que es la Voluntad de Dios. El miedo y el ataque se deshacen a medida que reclamo esta divina inocencia.
- Acepto que los milagros son mi herencia.
- Acepto que mi voluntad está ahora unida con la Amorosa Voluntad de Dios.
- Entrego mi responsabilidad personal por el aparente problema al ponerlo en manos del Espíritu.
- Acepto que mi Santidad invierte todas las leyes del mundo.
- Acepto que las leyes de Dios anulan las leyes del ego y de este mundo. La enfermedad, el dolor, la escasez, el conflicto y la muerte no tienen poder ni significado en Dios.
- Acepto que la sanación en Dios siempre es cierta, y que ya ha tenido lugar. Reconozco que la sanación siempre es la Voluntad de Dios para mí.

- Acepto que mi percepción ha sanado, de modo que los efectos/síntomas también deben sanar. Reconozco que el momento en que se manifieste esta curación del síntoma/efecto depende solo de mi grado de confianza en el milagro; el milagro mismo es instantáneo.
- Acepto que mi única responsabilidad ahora es confiar implícitamente en que la Amorosa Voluntad de Dios ya ha sanado la causa del problema, sin importar las apariencias continuadas en sentido contrario. Las apariencias solo son eso: apariencias. No son reales. Elijo confiar implícitamente en la Amorosa Voluntad de Dios y *en nada más*. Hágase Tu Voluntad... y así es. Amén.

Ejercicio: encontrar la fuente del problema y la solución en el mismo lugar

1) Encuentra un asunto, persona o problema que te gustaría resolver. Mira el problema tal como se te presenta actualmente. Date cuenta de que lo ves como problema porque amenaza la idea ilusoria de que tu identidad es el cuerpo (físico o emocional).

Algunos ejemplos de estas amenazas son:

- La autocrítica.
- La ansiedad, la depresión.
- La ira (pasada o presente) hacia otro o hacia uno mismo.
- El miedo por uno mismo o por otro.
- El dolor físico o emocional.
- La enfermedad (física o mental); la tuya o de la otro.
- Cualquier tipo de pérdida, escasez o privación (falta de aprobación, amor, dinero, oportunidades, etc.).
- La imagen corporal, problemas de peso, etc.
- La pena.
- La muerte.

2) Identifica conscientemente la causa de tu problema. Puede parecer que está en el cuerpo, en otro, en el pasado o en el mundo, pero la única causa real es la culpa inconsciente. Si sientes alguna falta de paz, puedes estar seguro de que la causa está en tu mente y no es externa en ningún sentido. Cualquier cosa que te molesta siempre es el efecto de su causa situada dentro de tu propia mente. Estate dispuesto a reconocer esto.

“El Hijo de Dios no necesita defenderse de sus sueños. Sus ídolos no suponen ninguna amenaza para él. El único error que comete es creer que son reales. Mas ¿hay algo que las ilusiones puedan lograr?”

T-30.IV.5:12-15

3) Revisa el problema, por muy convincente que parezca, y reconoce que has estado equivocado. Has creído que el problema es real, y que está separado de la respuesta (que es el Espíritu en tu mente). Haz de la sanación tu objetivo. No contemples el problema como un problema, haciéndolo primero real y después intentando sanarlo y perdonarlo.

Mientras mantengas que hay un problema, no estarás abierto a ver que su causa y su remedio se hallan juntos en tu mente. Debes aceptar que causa y efecto se encuentran ambos en tu mente, y no ahí fuera, como insiste el ego. Siéntate en silencio con esta comprensión. Permite al Espíritu Santo que te muestre la Verdad. Quizá podrías tomar notas en un diario, y permitir que el Espíritu te escriba acerca de esto. No hay problemas en el Amor de Dios. Y si ves uno, estás engañado. En esto no hay concesión posible. Por favor reconoce tu confusión sin juzgarte a ti mismo. Este acto de reconocer sin juzgarte te abre al milagro.

La creencia misma de que existe una amenaza es la alarma inmediata que señala el comienzo del engaño. Los ojos de nuestro cuerpo no ven la Verdad, y nuestras emociones no sienten la realidad. A través del ego nunca reconocemos la Verdad, ni tampoco el verdadero propósito que subyace a nuestra incomodidad. Para sanar, debemos estar dispuestos a detectar la señal de alarma y responder como corresponde.

Niégate a analizar el problema percibido, y en cambio confiesa abiertamente que *no sabes para qué es esto*. Admite que hay un error perceptual en tu mente. En este estado sin defensas, un estado de no resistencia, pide y acepta la Expiación, la suprema corrección de la única causa de todo sufrimiento. Todos los errores emanan de la culpa y del autoataque inconsciente que esta proyecta. Nuestro Santo Ser en Cristo extiende el milagro, que cura a través de nosotros.

### La Expiación: aceptar lo que ya está aquí

La Expiación es la divina corrección de nuestra percepción errónea. Todo lo que parece que experimentamos en este mundo existe únicamente dentro de la mente. A medida que interactuamos con estas experiencias fabricadas por la mente, o bien extendemos amor desde nuestro Santo Ser, o bien caemos en la creación errónea, proyectando la culpa inconsciente desde el ego. En nuestro estado natural estamos libres de culpa y miedo. Todo lo que somos y todo lo que percibimos es Amor. En este estado, el Amor no puede tener opuesto, de modo que no puede existir ninguna amenaza ni ningún miedo inconsciente al castigo.

Al elegir percibir desde la mente dividida, hemos olvidado quiénes somos realmente. Nos hemos dissociado del recuerdo de nuestra invulnerabilidad inherente en el Amor de Dios que es nuestro Ser.

Nos hemos dissociado porque nos da miedo nuestro Ser, que es la indestructible Voluntad de Dios. Una vez que desaparece la culpa, lo único que existe es este Santo Ser. Ningún otro ser ni ninguna otra ley pueden amenazar este Santo Ser una vez que lo reconocemos y lo aceptamos sin opuesto.

El coste de encarnar el Santo Ser es la renuncia completa a todas las creencias, valores, objetivos y defensas en conflicto, porque nosotros hemos fabricado todas estas fuentes de sufrimiento a través del ego. Al soltarlas todas, reconocemos que realmente *somos* todo lo bueno. Y como somos todo lo bueno, *tenemos* todo lo bueno. En este conocimiento no puede haber necesidades insatisfechas, ni amenazas que requieran defensa.

Nuestro terrible miedo a despertar a nuestro Santo Ser está causado por nuestra disociación del antiguo recuerdo del estado de nuestro Santo Ser en Dios. Hemos rechazado nuestra Verdadera Realidad. Una vez que nos dissociamos de nuestra herencia, fue reemplazada inmediatamente por el mundo del ego y sus leyes

dementes. Así, nuestra dependencia del mundo del ego ha hecho que tengamos un miedo excepcional de la Verdad y que nos defendamos de ella.

“Sin embargo, renunciar a tu disociación de la realidad trae consigo más que una mera ausencia de miedo. En esa decisión radica la dicha, la paz y la gloria de la creación. Ofrécele al Espíritu Santo únicamente tu voluntad de estar dispuesto a recordar, pues Él ha conservado para ti el conocimiento de Dios y de ti mismo, y solo espera a que lo aceptes. Abandona gustosamente todo aquello que pueda demorar la llegada de este recuerdo, pues Dios se encuentra en tu memoria. Su Voz te dirá que eres parte de Él cuando estés dispuesto a recordarle y a conocer de nuevo tu realidad. No permitas que nada en este mundo demore el que recuerdes a Dios, pues en ese recordar radica el conocimiento de ti mismo.”

T-10.II.2

Recordar la Verdad requiere renunciar alegremente a cualquier cosa que obstaculice nuestra memoria de que nuestra Identidad es el Amor de Dios. Aceptar la Expiación es aceptar la Verdad de quiénes somos, y lo hacemos en cualquier Instante Santo. Al hacerlo, reclamamos el recuerdo de nuestra perfecta inocencia. Este estado de perfecta inocencia ya existe. No puede cambiar nunca. Nada de lo que hayamos o no hayamos hecho aquí en el sueño puede afectarlo. Pero nuestra culpa nos ciega a la Verdad, haciendo que nos resulte muy difícil reconocerla y aceptarla.

No podemos aceptar la Expiación mientras sigamos prefiriendo juzgar a otros, una situación o a nosotros mismos. Es nuestra responsabilidad renunciar a nuestros juicios engañosos, y admitir que, aunque parecen terriblemente reales, ahora elegimos dejar de creer en ellos.

Aceptar la Expiación deshace la distorsión ilusoria en nuestra mente. Esto retira la barrera que nos impide ver y vivir desde nuestro Santo Ser. El ego actúa como una cortina de humo convincente, haciendo que sus ilusiones parezcan muy reales para que no tengamos que abrirnos a la aceptación del milagro.

Si creemos que estamos viendo o sintiendo cualquier cosa que no es Amor total y alegría, nos estamos engañando. Y esta es nuestra señal: “*Debo* estar engañándome porque percibo dolor, pérdida, tristeza, depresión, pena, enfado, celos o escasez. Si percibo cualquiera de estas emociones, siempre son señal de que he caído en el deseo inconsciente del ego de ser tratado injustamente. He permitido que este deseo me hipnotice por un tiempo.”

La elección sincera del perdón nos da acceso inmediato al estado de nuestro Santo Ser. La Expiación es nuestra aceptación de lo que ya está aquí, de nuestra herencia natural. Nuestra herencia se revela en la ausencia de las engañosas tácticas del ego. No tenemos que ganarnos la Expiación. Solo tenemos que decidir que no queremos nuestra actual percepción, y que queremos la percepción Verdadera.

“Recordar es simplemente restituir en tu mente *lo que ya se encuentra allí*. Tú no eres el autor de aquello que recuerdas, sino que sencillamente vuelves a aceptar lo que ya se encuentra allí, pero había sido rechazado. La capacidad de aceptar la verdad en este mundo es la contrapartida perceptual de lo que en el Reino es crear. Dios cumplirá con Su cometido si tu cumples con el tuyo, y a cambio del tuyo Su recompensa será el intercambio de la percepción por el conocimiento.

Nada está más allá de lo que Su Voluntad dispone para ti. Pero expresa tu deseo de recordarle, y ¡oh maravilla!, Él te dará todo solo con que se lo pidas.

T-10.II.3

### Soltar todas las formas de sufrimiento

Cualquier forma de sufrimiento es un ataque, y su autor es el ego, nunca la Amorosa Voluntad de Dios. Mientras aceptemos que una sola forma de ataque es real, crearemos que podemos ser atacados. Si podemos ser atacados, no somos invulnerables, y por lo tanto no debemos saber quiénes somos en Verdad.

Nada puede dañarnos. Nosotros somos el Santo Ser, el Reino de los Cielos. No hay grados de demencia en nuestra adhesión al ego; cualquier forma de ataque es portadora de todo el sistema de ataque del ego.

Mientras atacemos nuestro cuerpo con el dolor o la enfermedad, a nosotros mismos o a otros con juicios, o caigamos en la depresión, la preocupación, la ansiedad u otra serie de síntomas de la locura del ego, negamos nuestra sanación.

A través del ataque nos enseñamos a nosotros mismos que no somos el Santo Ser, sino el ego. En nuestro altar interno solo podemos albergar una devoción en cualquier momento dado. Cuando percibimos ataque, este es el ídolo que ponemos en nuestro altar. Cuando liberamos nuestra percepción del ataque a través del perdón, el Amor recupera su lugar central en nuestro altar interno. No podemos conservar juntas ambas cosas, la percepción de ataque y el Amor; la presencia de una excluye a la otra.

Cuando creemos en la apariencia del ego, negamos nuestro Santo Ser. Y cuando negamos nuestro Ser, lo atacamos. De modo que cuando quiera que percibimos que estamos siendo tratados injustamente, estamos negando nuestro Verdadero Ser, que es la perfecta Voluntad de Dios. Independientemente de quién o qué nos moleste, ¡siempre atacamos a nuestro Ser primero! Cuando creemos que el sufrimiento es posible, negamos nuestro Ser tal como Dios nos creó. No se produce ninguna percepción de ataque sin que primero atacemos nuestro Ser. El Santo Ser invulnerable es totalmente incapaz de atacar, o incluso de percibir ataque. Solo el ego percibe ataque, y solo el ego puede parecer que se siente herido.

“Todo ataque es un ataque contra uno mismo. No puede ser otra cosa. Al proceder de tu propia decisión de no ser quien eres, es un ataque contra tu identidad. Atacar es, por lo tanto, la manera en que pierdes conciencia de tu identidad, pues cuando atacas es señal inequívoca de que has olvidado quién eres. Y si tu realidad es la de Dios, cuando atacas no te estás acordando de Él. Esto no se debe a que Él se haya marchado, sino a que tú estás eligiendo conscientemente no recordarlo.”

T-10.II.5

Cuando estamos molestos es porque hemos elegido ser tratados injustamente. Es una decisión (consciente o no), y se produce tan rápido que creemos que no la hemos tomado. Por lo tanto, creemos que ha ocurrido independientemente de nosotros.

Si establecemos que nuestro Verdadero objetivo es la paz mental, nuestra paz nunca podrá volver a ser amenazada. La paz mental es una decisión interna, un compromiso disciplinado de que cada situación se convierta en un medio de alcanzar el objetivo de la paz. Armados con la poderosa herramienta del perdón, podemos

alcanzar este objetivo en cualquier circunstancia, siempre que no valoremos los planes de separación del ego en lugar de la paz, o además de ella.

La paz surge de dentro y no depende de nada externo. La seguridad, por tanto, es la completa renuncia al ataque.

“Si te dices cuenta de los estragos que esto le ocasiona a tu paz mental no podrías tomar una decisión tan descabellada. La tomas únicamente porque todavía crees que puede proporcionarte algo que deseas. De esto se deduce, por consiguiente, que lo que quieres no es paz mental, sino otra cosa, pero no te has detenido a considerar lo que esa otra cosa pueda ser. Aún así, el resultado lógico de tu decisión es perfectamente evidente, solo con que lo observes. Al decidir contra tu realidad, has decidido mantenerte alerta contra Dios y Su Reino. Y es este estado de alerta lo que hace que tengas miedo de recordarle.”

T-10.II.6

Esta vigilancia contra el Amor de Dios, que es nuestro Santo Ser, es la que provoca un sufrimiento inenarrable. Preferimos sufrir las consecuencias de rechazar la Verdad en lugar de dejar caer nuestras defensas contra ella. Cuando percibimos que hemos sido tratados injustamente o que hemos sido víctimas de alguien o algo, elegimos defendernos de la Verdad. Y es precisamente para esto para lo que nos ha sido dado el poder de la Expiación. La Verdadera corrección de nuestra percepción nos ofrece completa curación en cualquier momento en que elijamos de manera diferente.

### La Expiación: unir nuestra voluntad con la Voluntad de Dios

Todo lo que hacemos con el ego son deseos vanos, y surgen del temor. Nos unimos a la ilusión. En realidad, lo único que ocurre es que sufrimos. Sí, vemos muchas cosas y experimentamos un vasto rango de emociones, sin embargo no ocurre nada real. Sin saberlo, en nuestra elección de creer y de vivir desde la percepción del ego, hemos abandonado nuestro Ser. Toda traición y abandono parten originalmente de este abandono de nuestro verdadero Ser. Si nos mantenemos presentes, conscientes de nuestro Santo Ser, nada ni nadie puede dañarnos en Verdad.

Podemos volver al Ser en cuanto queramos que sane nuestra percepción. La Expiación, la Verdadera sanación, se produce cuando estamos dispuestos a unirnos al Amor. Esto puede ocurrir en cualquier instante en el que el miedo está ausente. Para que se produzca ese instante, debemos entregar el ego. En cualquier momento en que elegimos intercambiar el miedo por el Amor de Dios, liberamos nuestra voluntad del ego y nos unimos en Amor con la Voluntad de Dios. En ese instante elegimos a Dios. Tal vez un instante sea todo lo que podamos conseguir, pero eso todo lo que se necesita. Al elegir conscientemente el Amor, nos unimos con la Voluntad de Dios, fortaleciéndola así en nuestra conciencia y experiencia.

La Voluntad de Dios es nuestra perfecta alegría, Amor, abundancia y sanación. La Voluntad de Dios es nuestra Verdadera Voluntad, porque es la Voluntad de nuestro Santo Ser. En Realidad, solo existe la Voluntad de Dios, aunque parece que vemos y experimentamos algo muy diferente aquí, en el sueño del ego. Sin embargo, siempre vemos exactamente lo que queremos ver y experimentar. Y, como ya hemos aprendido, la mayor parte de lo que pedimos ver es culpa inconsciente y autoataque, hasta que exponemos a la luz del sistema de pensamiento del ego. Aunque no siempre

sintamos que es así, sufrimos porque lo elegimos. El sufrimiento aún tiene valor para nosotros.

“Cuando lo único que desees sea amor no verás nada más.”

T-12.VII.8:1

Es un poco como sintonizar un canal de televisión: el canal de la condena y la desolación. Si estás viéndolo 24 horas al día, cada día, incluso estando dormido, creerás en él completamente. Al elegir el ego, nos quedamos apegados a ese canal. No tenemos ni idea de que ahí fuera hay un mundo grande y precioso, magníficamente seguro, perdonado y perdonador. En Verdad, este precioso mundo forma parte de nuestro paisaje interno. El *Curso* lo llama el Mundo Real. Ya está aquí, dentro de nuestra mente recta, existe simultáneamente con el mundo del ego. Este Mundo Real se convierte en nuestra experiencia cuando llevamos sistemáticamente cada juicio y sufrimiento al Espíritu, intercambiándolos por perdón y por el milagro.

Lo único que existe es la realidad de Dios. La perfección ya existe. La sanación ya ha ocurrido. El Mundo Real ya está aquí. Jesús ya superó todo nuestro sufrimiento y nuestro karma. Incluso superó la muerte a través de Su resurrección. La Voluntad de Dios ya se ha completado: no tenemos que esperarla. Ya se ha cumplido. ¡Descansa profundamente en esta Verdad! Tu única responsabilidad es aceptar de todo corazón esta sanación y recibirla.

La única razón por la que parecemos ver y experimentar sufrimiento es la misma por la que no vemos los milagros de manera inmediata: aún no creemos que el Amor de Dios es nuestro Ser. Nos percibimos aparte del Amor perfecto y la inocencia. Aún confiamos en la autoevaluación del ego más que en la de Dios, de modo que nuestras dudas retrasan la perfecta inmediatez del milagro.

La Voluntad de Dios para nosotros es perfecta alegría sin interrupción ni oposición. ¡Y la Voluntad de Dios ya se ha cumplido! Si vemos algo aparte de este Amor perfecto, nos estamos engañando. Y continuamos con nuestro engaño cuando creemos en los problemas e intentamos resolverlos independientemente del Espíritu.

Cuando hacemos esto, extendemos un velo de terror sobre la Verdad de la Amorosa Realidad de Dios. Este velo del ego es el mundo que aparentemente vemos. Cuando quiera que percibimos algo molesto dentro del velo, podemos elegir cómo responder a ello. ¿Recordaremos que solo es un velo y miraremos más allá para unirnos a la brillante luz del Amor y de la curación de Dios? ¿O nos uniremos a las oscuras imágenes del velo, intentando sanarlas o arreglarlas usando otras imágenes situadas dentro del mismo velo de terror?

La Realidad de Dios es lo único que existe. Todo lo demás es ilusión. En cualquier momento podemos invocar el milagro sin esfuerzo. No es necesaria ninguna preparación, excepto el deseo sentido de intercambiar la percepción temerosa por Amor. De hecho, ¡no hay nada más que *podamos* hacer! Cualquier cosa más vendrá exclusivamente del ego. El ego crece en la acción y en el control; y muere en la entrega al Amor.

La Expiación es un instante de profunda y confiada rendición al Amor. En ese instante, el miedo y la culpa no existen, de modo que el problema se deshace. Ahora la Realidad de Dios es libre de revelarse en nuestra conciencia.



Nos unimos a la realidad de Dios en este instante, y lo que antes se percibía como separado, ahora deviene uno. Porque en este instante, el falso yo se deshace y encarnamos el Ser de Dios. Reconocemos que la perfecta Voluntad de Dios es *nuestra* perfecta Voluntad. En ese instante dejamos a un lado nuestras defensas contra el Amor y la curación de Dios, y nos unimos con nuestra Verdadera Voluntad. Esto es el milagro, y dentro de él se produce la Verdadera sanación. El milagro trasciende las leyes del tiempo. Todos los milagros ya están aquí, esperando que los recibamos. El milagro lo cura todo porque deshace la culpa, que es la única causa de todo sufrimiento.

“La Expiación cura absolutamente, y cura toda clase de enfermedad.”

L-140.4:1

En el Instante Santo nos liberamos en la Expiación. Al hacerlo, nos abrimos a recibir lo que ya está aquí en la Realidad de Dios. Penetramos el velo de terror, porque nuestra disposición a aceptar y recibir la Expiación desarma las defensas del ego contra el Amor de Dios.

**Una meditación: unir nuestra voluntad con la Voluntad de Dios**

Para descargar la versión audio de esta meditación, ve a [www.EndOfDeath.com](http://www.EndOfDeath.com)

En la Expiación, ejercemos nuestra Voluntad con Dios. No hay nada en el universo más poderoso que este acto. ¿Cómo ejercitar nuestra Voluntad con Dios en lugar de desear con el ego? Hagamos un pequeño ejercicio que nos ayude a sacar esta enseñanza del ámbito intelectual y llevarla al corazón de tu ser.

Para este ejercicio de meditación, piensa en algo que realmente desees. Podría tratarse de algo que crees que necesitas desesperadamente ahora mismo, o podría ser algo que has anhelado profundamente durante años. Por favor, sé radicalmente honesto. Sea lo que sea, busca en tu mente y en tu corazón para llevar este deseo a nuestro ejercicio de meditación. Examinaremos tu deseo desde dos perspectivas muy distintas.

### **Desear con el ego**

Ponte cómodo y encuentra un lugar donde nadie te moleste durante unos quince minutos. A medida que te aposentas, cierra los ojos y tomas unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Con cada respiración, siente que tu cuerpo se relaja más y más. Permítete fundirte. Deja que todos tus músculos se relajen en una profunda paz y seguridad. Encuentra un lugar de profunda tranquilidad dentro de tu cuerpo y déjate caer lentamente en él. Cuando hayas llegado a este lugar de descanso y quietud, llama al deseo de tu corazón. Pídele que se encuentre ahí contigo. Ahora mira muy de cerca de eso que tanto anhelas.

Al mirarlo, nota que eso que anhelas está separado de ti. Tú lo deseas. Pero aún no lo tienes. Puede estar en el pasado. O en el futuro, o tal vez simplemente esté fuera de tu alcance. Quieres unirte a ello, pero no puedes. Hay una brecha entre tú y ese objeto de deseo.

Siente profundamente esta sensación de carencia, esta brecha. Esta sensación de separación de lo que amas. ¿Cómo reza esta sensación de separación y carencia,

cómo trata de darte lo que quieres? En el mejor de los casos, podría decir: “Espero que el Espíritu escuche mi llamada. Espero que el Espíritu responda a mi llamada.” ¿Qué sensación te produce esto, este estado de necesidad, este estado de deseo impotente y carencia? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

Ahora... toma unas respiraciones lentas y profundas. Retira gradualmente la atención de esta experiencia y toma conciencia de la totalidad de tu cuerpo. Muy lenta y delicadamente deja de prestarle atención y relájate. Deja este ejercicio y abre tu corazón y tu mente a la experiencia de algo muy distinto.

### **Ejercer la Voluntad con Dios**

Ahora volvemos lentamente a ese lugar quietado dentro de nosotros. Respirando lenta y profundamente, trae a tu mente el mismo objeto que es tu mayor deseo. No lo sueltes. Respira con él; deja que él te respire a ti. Ve con claridad que está ahí contigo, ahora mismo.

Uniendo tu corazón con el Amor de Dios, déjate caer profundamente en este conocimiento: “Confío completamente en que el Espíritu sabe exactamente lo que necesito. El Espíritu *ya* ha respondido a mi llamada. Acepto con el corazón abierto que la esencia de lo que anhelo también me anhela profundamente. Descanso totalmente confiado en que el Espíritu *ya* ha sanado mi percepción de carencia, separación y escasez.

Confío completamente en que mis necesidades ya están satisfechas; en que el Espíritu solo quiere para mí alegría, Amor y paz. Recuerdo que cualquier forma de carencia, separación, dolor, pérdida o enfermedad no es la Voluntad de Dios, y yo solo quiero la Voluntad de Dios. Ahora me uno con la Amorosa Voluntad de Dios mientras confío, acepto y recibo alegremente mi herencia. Aceptar y recibir es lo único que se pide de mí. Ya está hecho.”

Ahora respira suavemente en tu aceptación de saber que todas tus necesidades están satisfechas. Inspira esto a través de tu cuerpo. Llévalo a tu corazón. Llévalo a tu abdomen. Respiralo hacia la región pélvica, haciendo seguidamente todo el recorrido hasta los pies. Sigue respirando tu aceptación todo el recorrido hasta la Tierra, y deja que se enraíce allí. Siente que cada célula de tu cuerpo se llena de la suave aceptación de la Amorosa Voluntad de Dios.

¿Puedes sentir que ya has recibido la esencia de lo que creías que estaba separado de ti? ¿Puedes descansar en una sensación de gratitud porque esto es así? Siente esta nueva sensación de paz, esta liberación del hambre y la carencia.

Ahora... retorna suavemente tu conciencia al cuerpo. Toma conciencia de tu entorno y vuelve lentamente a la habitación. Cuando estés preparado, abre los ojos.

### **Conclusión**

¿Cuál ha sido tu experiencia con cada de estas dos maneras extraordinariamente distintas de percibir? ¿Cuál de ellas ha suscitado una sensación de separación y carencia? ¿Y cuál te ha aportado una sensación de unión y paz?

Como has visto, desear con el ego es muy diferente de ejercer la Voluntad con Dios. Tal vez te sientas inspirado a examinar detenidamente todas las áreas de tu vida donde has estado deseando inconscientemente con el ego. Revísalas con el Espíritu, y decide conscientemente ejercer en ellas tu Voluntad con Dios.

Desear con el ego significa que proyectas desde el miedo. Se trata de una unión inconsciente con el ego en un autosabotaje. Esto es separación disfrazada. Desear con el ego es una oración que surge de la carencia. Pero no hay carencia en Dios, por lo tanto, Dios no puede responder a lo que no existe. Él no puede responder a una oración que pide remediar una sensación de privación. Rezar para satisfacer un deseo nacido de la carencia nos asegura que atraeremos aún más privación.

Ejercer la Voluntad con Dios es ejercerla con el Amor. Es extender desde el Amor. Es Verdadera unión. Por lo tanto, es unirnos conscientemente con nuestro Santo Ser para producir sanación y alegría ilimitadas. Cuando nos alineemos con el Amor de Dios dentro de nosotros, sabremos que no hay carencia en Dios. Por lo tanto no puede haberla en nosotros. La culpa es lo único que produce una sensación de carencia. Todas nuestras necesidades están satisfechas. Y la Verdadera oración declara que confiamos con absoluta certeza en la abundancia de Dios. Esta es una oración de gratitud a Dios, en la que declaramos que aceptamos alegremente que se haga la Voluntad de Dios.

### Un ejercicio: ¿Qué deseas más que la paz y el perdón?

Llevar nuestras ilusiones ante la Verdad es un paso necesario en el despertar espiritual. Lo que pensamos que queremos, y lo que queremos evitar, son los obstáculos que actualmente nos impiden tomar conciencia de la presencia del Amor.

#### 1) ¿Qué deseas *más* que la paz de Dios?

¿Hay algo, alguien o una situación que desees más de lo que desees que sane tu percepción?

Ejercicio: nombra algo (o alguien) que pienses que desees más que la paz.

Quiero \_\_\_\_\_ más que la paz porque creo que me traerá \_\_\_\_\_ .

- Ahora examina esta declaración y pregúntate: ¿Es esto realmente cierto?
- ¿Qué piensas que te va a dar esta cosa que tu percepción sanada (perdón) no te dará?

#### 2) ¿A qué te resistes?

Cuando tratamos de resistirnos o evitar algo, en realidad deseamos esa cosa más que la Verdad. ¿Por qué es así? Cualquier cosa que temamos o que tratemos de controlar sin el Espíritu actúa como un imán inconsciente. Atrae la cosa temida hacia nosotros, y bloquea nuestra capacidad de confiar en el Amor de Dios. Lo que tememos y a lo que nos resistimos se convierten en ídolos inconscientes que el ego mantiene apartados del Espíritu en nuestra mente. Como no han sido entregados al Espíritu, los atraemos a nuestra experiencia. Por ejemplo, si tengo miedo de la traición o del abandono, los atraigo.

#### 3) ¿Hay algo, alguien o alguna circunstancia que te produce preocupación o sufrimiento?

¿Hay algo que sientas que necesitas controlar?

#### 4) ¿Hay algo o alguien de tu pasado o de tu presente que aún te moleste actualmente?

#### 5) Revisa tus respuestas.

¿Cuáles de ellas estás dispuesto a entregar ahora al Espíritu para perdonarlas y aceptar la Expiación? Asegúrate de aplicarles el proceso de Expiación/perdón (de la página ...).

#### ¿Qué deseas más que el perdón?

Cuando deseamos la sanación para nosotros mismos o para alguien más de lo que deseamos deshacer nuestra percepción errónea, sin darnos cuenta agravamos el problema que queremos resolver. Hacemos de la enfermedad o del problema un ídolo situado por encima y aparte del Amor de Dios dentro de nosotros. Mientras sigamos temiendo algo y no lo perdonemos, entregándolo para intercambiarlo por el milagro, seguiremos atrayéndolo inconscientemente. Así funciona la manifestación del ego. Y aunque todos estamos sujetos a este ciclo de manifestación del ego, puede ser un reto especial para los que se dedican a las profesiones relacionadas con la salud.

Parece que un paciente requiere sanación psicológica, emocional o física. Sin embargo, como terapeuta, *siempre es mi propia percepción* la que necesita ser sanada. Si percibo sufrimiento, es mi mente la que necesita sanación. He de aprender a aceptar la Expiación y el milagro para mí misma, y solo entonces seré libre de compartirlo. Hasta que lo haga, no podrá sanar la culpa que causó el problema percibido.

Tomás y yo aprendimos mucho sobre sanación en 2009 y en 2010, pero no lo suficiente para confiar únicamente en el Amor de Dios. Ninguno de los dos tenía todavía la convicción suficiente para sanar completamente. En consecuencia, Tomás despertó durante su experiencia con la enfermedad, y era una alegría contemplarlo. Pero él despertó en el sueño, como hicieron muchos maestros antes que él. Y despertar en el sueño es muy distinto de despertar completamente del sueño de nacimiento y muerte del ego.

He aprendido muchas cosas desde que Tomás abandonó el cuerpo. Y mi confianza en Dios ha aumentado inmensamente desde entonces. Tal vez esta historia te muestre cuánto:

Este año, en uno de los retiros *El Poder del Poder*, un participante se inclinó hacia delante con gran determinación y dijo: “Quiero experimentar un milagro literal”. Un minuto después sufrió un ataque al corazón y “murió”.

Mirando firmemente más allá de las apariencias, nos negamos a dejarnos influenciar por la emergencia que teníamos ante nosotros. Mientras una persona le administraba CPR, el resto de nosotros mantuvimos la Santa perfección de este hombre en nuestra mente recta, aceptando con firmeza la Expiación para nosotros mismos y para él.

¿Cuál fue el resultado? Aunque estuvo “muerto” durante casi media hora sin que le llegase oxígeno al cerebro, ahora está muy vivo. Los médicos no pueden encontrar explicación a este milagro, pero yo sé, sin lugar a dudas, lo que pasó exactamente.

En resumen, no hay nada que yo desee más que el perdón. ¿Te vas a unir a mí en esto?