

TOMAR AL EGO A LA LIGERA

**PROTEGER NUESTRAS
PROYECCIONES**

TOMAR AL EGO A LA LIGERA

**PROTEGER NUESTRAS
PROYECCIONES**

Colección La Práctica de
Un curso de milagros

Dr. KENNETH WAPNICK

Foundation for A COURSE IN MIRACLES®



Título en inglés
*Taking the Ego Lightly:
Protecting our projections*
Copyright © 2014 by the *Foundation for
A COURSE IN MIRACLES®*

Título en castellano
*Tomar al ego a la ligera:
Proteger nuestras proyecciones*

Autor
Dr. Kenneth Wapnick

Traducción
Félix Lascas

Revisión por
Emy LaBelle y Miguel Iribarren

Diseño del libro
Félix Lascas

Primera edición en castellano
Noviembre 2019
Copyright © 2018 para la edición en España
El Grano de Mostaza

Depósito legal
B-25206-2019
ISBN
978-84-120724-8-8
EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA, S. L.
Carrer de Balmes 394, pral. 1.ª
08022 Barcelona, SPAIN

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<www.conlicencia.com>; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

ÍNDICE

| | |
|--|------|
| PREFACIO | IX |
| PREFACIO PARA LA EDICIÓN EN CASTELLANO | XI |
| SOBRE LA COLECCIÓN | XIII |
| | |
| 1. Introducción | 1 |
| | |
| 2. «El sustituto de la realidad» | 7 |
| | |
| 3. Vivir las enseñanzas | 29 |
| «Dios no es miedo, sino Amor» | 29 |
| «La alternativa a la proyección» | 41 |
| | |
| 4. El final del sueño | 73 |
| | |
| APÉNDICE | |
| «La comunidad del amor» | 79 |
| | |
| ESQUEMAS DE KEN (METAFÍSICA DE UCDM) | 84 |
| | |
| ÍNDICE DE REFERENCIAS A UN CURSO DE MILAGROS | 91 |
| | |
| Acerca del autor | |
| Nota biográfica | 98 |
| | |
| Acerca de Un curso de milagros | |
| Cómo surgió | 99 |
| Qué es Un curso de milagros | 102 |
| | |
| Foundation for A Course in Miracles® | 105 |
| Catálogo de la colección | 108 |

Dedicatoria

Hacemos extensiva nuestra profunda gratitud y aprecio a Kathleen y Robert Draper por el servicio prestado y el apoyo a la Fundación a lo largo de más de treinta años.

Les damos las gracias tanto por su dedicación al trabajo de Kenneth como por las enseñanzas impartidas en la delegación de la Fundación en la localidad de La Jolla, California, delegación en la que ejercieron sus labores de enseñanza como directores de dicha delegación desde 1997 hasta el día de la clausura del centro en agosto del 2014.

Gloria Wapnick
Septiembre de 2014

Prefacio

Este libro es una transcripción corregida del seminario que Kenneth realizó el 17 de agosto del 2013. Fue la última clase que dio antes de su enfermedad y muerte. El título original del programa fue «Proteger nuestras proyecciones», y posteriormente se modificó al actual.

Siguiendo la costumbre de esta colección La Práctica de Un curso de milagros, la corrección solo se limitó a mejorar la legibilidad, al tiempo que se mantenía la cualidad informal y la espontaneidad de la clase. Teniendo esto en cuenta, hemos decidido indicar las risas del público en respuesta al humor agudo que es característico de Kenneth.

En el Apéndice se ha incluido un extracto de la charla que dio en la sesión inaugural del curso, en julio del 2013, titulada «La comunidad del amor». Esta charla define emotivamente el significado de la enseñanza de Kenneth a lo largo de los años, así como el propósito de la Fundación que inauguramos en 1983.

Según la declaración de Kenneth: «Esta es una comunidad de amor que existe en la mente, donde las personas abandonan todas sus creencias en intereses separados, todas sus creencias en los pensamientos de especialismo y separación del ego, y se vuelven uno con la música de este curso».

Como estudiantes, se nos insta a practicar este principio a diario y de todas las formas posibles. Esta perseverancia acelerará nuestra aceptación de la Expiación y nos ayudará a despertar de este sueño que estamos repasando mentalmente.

Ojalá se reconozca la importancia del propósito y se acepte el amor con el que se presenta.

Rosemary LoSasso
Gloria Wapnick

Prefacio para la edición en Castellano

En este prefacio, los editores de EGDM tratan de transmitir la atmósfera tan particular que se respiraba en los seminarios que daba Ken Wapnick.

El buen humor de Ken contrastaba con la aparente seriedad de los talleres. Una atmósfera trascendente y al mismo tiempo alegre, participativa y ordenada por una fuerza invisible pero palpable hacía que los presentes compartieran un estado armonioso, pacífico y asertivo. La autoridad amorosa de Ken se recibía siempre naturalmente y con agrado, pues resonaba en nuestro interior como el maestro digno de confianza que escuchamos cuando estamos en paz.

Este fue su último taller. Gloria Wapnick y Rosemary LoSasso decidieron indicar la respuesta de la audiencia en forma de risas y exclamaciones que bien muestran el ambiente descrito arriba y el carácter de sus enseñanzas. El Grano de Mostaza se hace eco de la declaración de Ken sobre «La comunidad del amor»: «Una comunidad de amor que existe en la mente, donde las personas sueltan todas sus creencias en intereses separados, todos sus pensamientos de especialismo y separación del ego, y se vuelven uno con la música de este curso».

Esperamos que los lectores se integren con esta colección y con este libro a esta comunidad.

Sobre la colección

La práctica de Un curso de milagros

La práctica de UCDM se publicará de nuevo con las medidas 13.97 por 21.59 cm, un tamaño ligeramente mayor que los libritos originales. Los títulos, compuestos de dos volúmenes se juntarán en uno solo, por lo tanto el precio será mucho más económico que al comprar los dos por separado.

También se revisarán las traducciones y se tratará de unificar cierta terminología de acuerdo con las indicaciones de Ken Wapnick. Las portadas se actualizarán siguiendo una línea inspirada en el arte abstracto.

Para la revisión de los textos contamos con la participación de Emy LaBelle, asidua colaboradora de la Fundación y de esta colección en particular.

Al ser transcripciones de los talleres del autor, estos libros están dirigidos principalmente a estudiantes familiarizados con la terminología del Curso y su sistema de pensamiento.

1. Introducción

El tema es «Proteger nuestras proyecciones». Sé que suena aburrido, pero trataré de animarlo un poco. La frase se encuentra en la segunda parte del Libro de ejercicios, en el apartado «¿Qué es el perdón?» Este resumen consta de cinco párrafos. El 1, el 4 y el 5 hablan acerca del perdón; los párrafos 2 y 3 se centran en el pensamiento que no perdona. Aquí se muestra el párrafo 2, en el que aparece la frase.

Un pensamiento que no perdona es aquel que emite un juicio que no pone en duda a pesar de que no es verdad. La mente se ha cerrado y no puede liberarse. Dicho pensamiento protege la proyección, apretando aún más sus cadenas de manera que las distorsiones resulten más sutiles y turbias, menos susceptibles de ser puestas en duda y más alejadas de la razón. ¿Qué puede interponerse entre una proyección fija y el objetivo que esta ha elegido como su deseada meta? (L-pII.1.2).

En este párrafo está claramente implícita la idea del propósito. Un pensamiento que no perdona es deliberado. El pensamiento de ataque, la expresión de enfado, tiene un propósito. Y no aparece sin ser invitado; viene porque cumple el propósito de dejarnos sin mente, tal como dice la segunda oración del párrafo: «La mente se ha cerrado y no puede

liberarse». Así que el inconveniente nunca es la elección de mi mente a favor del ego; el problema está ahí fuera, en ti. Esto es precisamente lo que hace el pensamiento que no perdona. «Yo no soy el problema. Alguien o algo me ha hecho enfadar. Algo ha hecho que no perdone. Algo hizo que me aferrara a este resentimiento durante décadas». El pensamiento que no perdona hace que sea imposible saber que estamos proyectando. «El pensamiento que no perdona protege la proyección», puesto que ahora estoy convencido —especialmente cuando consigo que las personas estén de acuerdo conmigo—, de que el problema eres tú. El «tú» puede ser una persona viva o muerta. Un funcionario público, un jefe de estado, la economía, las condiciones meteorológicas, etc. También puedes llegar a hacer responsable a tu propio cuerpo por tu malestar o enfermedad.

El pensamiento que no perdona protege la proyección, «apretando aún más sus cadenas de manera que las distorsiones resulten más sutiles y turbias...» El propósito de la proyección es mantener la mente en prisión. Entonces la mente está encadenada: «Estoy seguro de tener razón. Por eso estoy enfadado». Y, por supuesto, tendremos gente que estará de nuestra parte y todo esto funcionará a la perfección. Ya no somos conscientes de que lo estamos inventando, de que estamos haciendo un montaje. Ya no somos conscientes, tal como indica la Lección 5, de que «Nunca estoy disgustado por la razón que creo» (L-pl.5). Creemos que estamos disgustados por... y todos tenemos una larga lista de razones que siguen a ese «por». Lo que el pensamiento que no perdona protege, lo que la proyección protege, es que la mente se equivocó a

la hora de elegir. Cuando elegimos a favor del ego y en detrimento del amor, en lugar de gestionar la culpabilidad que inevitablemente sobrevendrá, decimos que algún otro es el culpable. En vez de soltar la individualidad y el yo personal, que la culpabilidad asegura que siempre van a estar ahí, culpamos a otro. No existen excepciones a esta regla, y si crees que las hay, piensas que ahí afuera hay un mundo. En breve abordaré este tema.

«Dicho pensamiento protege la proyección apretando aún más sus cadenas, de manera que las distorsiones resulten más sutiles y turbias, menos susceptibles de ser puestas en duda y más alejadas de la razón». No cuestionaremos las distorsiones. ¿Como puedes decirme que estoy enfadado porque he escogido al ego? ¡Fíjate lo que el ego de esa persona ha hecho! ¡Soy inocente! Tal vez haya cometido algún error, y puede que no debiera haber dicho lo que dije y de la forma en que lo hice, pero, ¡ay, si supieras por lo que he tenido que pasar!». {Risas}. Y que Dios ayude a la persona que responda, «No, no lo sé, dime qué te pasó». {Risas}. Por lo tanto, ¡mejor que no lo preguntéis!

En Un curso de milagros el término «razón» significa pensamiento de mentalidad correcta o pensamiento del Espíritu Santo, a no ser que esté claro que significa «causa»: por esto es por lo que he hecho algo.

«¿Qué puede interponerse entre una proyección fija [que tú eres responsable de cómo me siento] y el objetivo que esta [la mente] ha elegido como su deseada meta?» Una vez que escojo el objetivo de mantener mi individualidad, lo que significa mantenerme sin mente, no hay manera de que yo pueda

romper el apego que tengo al objeto de mi proyección. Por eso mantenemos nuestro enfado y nuestros resentimientos, y estamos muy seguros de tener razón.

Hablemos ahora del mundo. Muchos de vosotros ya sabéis lo importante que es entender la metafísica del Curso. Es uno de los temas que yo siempre enfatizo. El perdón representa la principal enseñanza de este curso. No es Un curso de milagros si no reconoces que la base del perdón —la enseñanza central— descansa sobre la creencia de que el mundo es una ilusión. Lo que Jesús hace con este curso es oscilar, a veces incluso en la misma frase. Oscila entre la visión metafísica de la naturaleza ilusoria del universo y la naturaleza ilusoria de nuestras proyecciones individuales, y lo hace porque son lo mismo. Así, tal como digo a la gente que tiene que entender bien la metafísica, también le digo que no debe utilizar la metafísica para justificar lo que está haciendo. Por ejemplo: «Estoy molesto con esta persona porque sé que en realidad estoy enfadado con Dios». Desde luego, al final eso es verdad, pero no es más que una manera de no lidiar con tu enfado. Es lo que yo llamo «metafísica» {Risas} o «meta-schemetafísica»¹ {Risas}, (¡Para entender eso, ¡uno tiene que haberse criado en Brooklyn!). La «metaschemetafísica utiliza la metafísica del Curso para no hacer debidamente el trabajo.

Si bien es cierto que detrás de cada enfado y de cada proyección está Dios, el Curso nos indica una y otra vez que, aunque es fundamental entender la teoría —mientras asciendes la escalera quieres evolucionar en comprensión—, también es muy importante no utilizar la teoría para escabullirse y evitar

1 «Metaphysics-schmetaphysics». El autor inventa una palabra y bromea diciendo que para entenderlo tienes que ser de Brooklyn. (N. del t.)

hacer el trabajo diario. Dicho trabajo diario no consiste en cuestionar la proyección original, de la que ya hablaré, sino en preguntaros sobre vuestras proyecciones individuales. Significa mirar en profundidad la Lección 5 «Nunca estoy disgustado por la razón que creo» y aplicarlo en todas las ocasiones que surja el enfado, cada vez que os disgustéis a lo largo del día. Es a eso a lo que se refiere el Curso.

2. «El sustituto de la realidad»

Lo siguiente que me gustaría hacer es revisar algunos párrafos del Texto que normalmente no utilizo, pero que son relevantes para el tema que estamos tratando. Primero iremos al capítulo 18 sección I. Suelo leer el párrafo 4, con el que voy a empezar, pero, quiero continuar leyendo los párrafos 5 y 6, y probablemente un par de líneas del párrafo 7. Quizás lea toda la sección; no lo sé {Risas}. De cualquier modo, empezaré por eso porque quiero que entendáis que el mundo es la proyección, y todas nuestras pequeñas proyecciones están comprendidas dentro de esa proyección original.

No quiero hablar del punto de vista del Curso con respecto al tiempo, solo decir que el tiempo lineal no existe. Esto significa implícitamente que la proyección está ocurriendo ahora mismo, pero pensamos que ocurre cuando, como personas, proyectamos nuestra culpa sobre alguien externo. Esta proyección es solo una sombra fragmentada de la proyección original que todos hacemos constantemente. Puesto que no hay pasado, ahora mismo fabricamos el mundo, y lo hacemos de manera constante. No tienes por qué entenderlo en su totalidad. Sin embargo, es importante comprender que esto es lo que lo sostiene todo. Por eso, el Curso dice que cuando perdonas totalmente a una persona has perdonado a todas (L-pl.108.5:2). Siempre es el mismo error.

Ahora empezamos con el párrafo 4 de la sección, «El sustituto de la realidad»:

(T-18.I.4:1-2) Tú que crees que Dios es miedo tan solo llevaste a cabo una substitución. Esta ha adoptado muchas formas porque fue la substitución de la verdad por la ilusión; la de la plenitud por la fragmentación.

El error original consiste en tomar en serio la diminuta idea loca. Muchos estáis más que familiarizados con la línea «Una diminuta y alocada idea, de la que el Hijo de Dios olvidó reírse, se adentró en la eternidad, donde todo es uno» (T-27.VIII.6:2). El problema no fue el pensamiento de separación. El problema fue que nos lo tomamos en serio, lo cual quiere decir que, en el momento original, escuchamos la voz errónea. Escuchamos la voz del ego en lugar de la voz del Espíritu Santo. Este es el problema. El ego nunca ríe, a no ser que lo haga de manera burlona. El Espíritu Santo ríe únicamente porque el pensamiento original de separación es ridículamente ingenuo.

¿Cómo una parte de la Unidad puede romperse a sí misma y separarse? Por lo tanto, la respuesta del Espíritu Santo a todo, así como la respuesta de Jesús a todo, es su dulce sonrisa, que dice: «estás disgustado por nada».

Dicho sea de paso, sabemos que los Evangelios no fueron escritos por alguien que de verdad conociera a Jesús. En ningún lugar se menciona que se reía, ni siquiera que sonreía. ¡Leedlo! Podéis leerlo en el original griego, hebreo o arameo y no encontraréis nada al respecto. ¿Por qué? Porque los escritores de los Evangelios sí que se tomaron al ego en serio. Por lo tanto, el Jesús que describen tenía que estar siempre enfadado, angustiado y triste; tenía que llorar, sufrir y hacer que la gente se sintiera muy culpable. Desafortunadamente, el Jesús de los Evangelios lo hizo así. Nunca sonreía. De hecho, así es

como sabemos que ese es el libro equivocado. Puede que el libro esté en lo correcto acerca la persona egoica, pero ciertamente es el libro equivocado acerca de la persona correcta. Por tanto, al principio, el problema original fue la sustitución, sustitución de la dulce y apacible sonrisa del Espíritu Santo por la seriedad del ego.

Dios y el pensamiento de separación son algo grave; el error fue sustituir la dulce y apacible sonrisa por la seriedad. Ese ha sido el único error: escuchar a la voz equivocada. Ese es el error. El error no es la separación, ¿cómo puede ser un error lo que nunca ha ocurrido? ¿Cómo puede ser algo que tú tengas que perdonar? Te perdonas a ti mismo por creer que ocurrió. El error es escuchar la voz equivocada.

(T-18.I.4:3) Dicha substitución a su vez ha sido tan desmenuzada y subdividida, y dividida de nuevo una y otra vez, que ahora resulta casi imposible percibir que una vez fue una sola y que todavía sigue siendo lo que siempre fue.

No importa cuántas veces el mundo se rehace a sí mismo y se está rehaciendo una y otra vez. Si crees en vidas pasadas, no importa las veces que hayas venido aquí y hayas cometido el mismo error en una y otra ocasión, ni cuántas veces lo hayas cometido en esta vida, sigue siendo el único error. Simplemente escogiste al maestro equivocado. Escogiste la seriedad del ego en lugar de la dulce y apacible sonrisa del Espíritu Santo, y una vez que el error fue proyectado, creíste que el problema estaba fuera. Por eso el mundo resulta tan grave. ¿Qué es lo que nos dice que el mundo es grave? ¿Cómo puede un mundo de nada —nada proyectado como nada—

ser grave? (Una de las principales metáforas que el Curso utiliza es el sueño) ¿Cómo puede tomarse en serio un sueño? Sus símbolos pueden resultar graves, pero te recuerdan algo que nunca ha ocurrido.

¿Por qué fabricamos un mundo tan serio? ¿Qué nos dice que todo es tan grave? ¡Nuestros cuerpos! Los cuerpos tienen ojos y oídos, y el resto de los órganos sensoriales que son testigos de los horribles acontecimientos que suceden, las cosas horribles que nos enferman, nos enfadan, que nos empobrecen, que hacen sentirnos solos y heridos. Luego tenemos un cerebro. Creemos que piensa, que posee inteligencia, la cual reúne toda la información y concluye: «Ah, esto significa algo. Esto es muy grave».

Todo es una proyección gigantesca, y es tan convincente y grave que provoca que nos olvidemos del único error, que sigue vigente: escogimos al maestro equivocado, ese único error que llevó la sonrisa a la gravedad.

(T-18.I.4:4) Ese error, que redujo la verdad a la ilusión, lo infinito a lo temporal y la vida a la muerte fue el único que cometiste.

Todo lo que hicimos, desde lo que creemos que es el principio del tiempo hasta lo que creemos será el final del mismo, es ese el único error. Nos tomamos en serio la diminuta idea loca de considerarnos separados del perfecto Amor. Fabricamos un cuerpo para que nos dijera cuán grave fue el error. En lugar de pasar danzando alegremente por la tontería que es nuestra vida, nos arrastramos pesadamente —haciéndose eco de la alegoría de la caverna de Platón, el Curso habla de

prisioneros encadenados—, sin percatarnos de que todo es un fiasco, pues hemos exiliado del reino a la única Persona que nos diría exactamente esto.

(T-18.I.4:5) Todo tu mundo se basa en él. [Ese único error que es la seriedad]

No hay separación. Es vital comprender que lo que nunca ha ocurrido no puede ser un problema. En la vida, como individuos, como miembros de grupos raciales, grupos nacionales, grupos religiosos y grupos sociales, a todos nos han pasado cosas graves. Sucesos muy graves han ocurrido, y son muy serios si se ven con los ojos del cuerpo o se ven a través del maestro equivocado: el maestro del ceño fruncido, en lugar del Maestro de la santa sonrisa (utilizo esto por primera vez y, si os gusta, lo podéis usar también). {Risas} Cuando tienes una casa en la que las paredes se han quebrado y todo se desmorona porque se han agrietado los cimientos, nada de lo que hagas al edificio ayudara a solucionar el problema si no reparas los cimientos. Todo se sostiene sobre ellos. No podrás hacer absolutamente nada, todo descansa sobre ellos. Ese es el fundamento de haber elegido al maestro equivocado. Todo se basa en esto.

(T-18.I.4:5-6) Todo tu mundo se basa en él. Todo lo que ves lo refleja y todas las relaciones especiales que has entablado proceden de él.

El «él» es el error original. Todo lo que los ojos contemplan que parece tan grave —o la negación de la gravedad, que se produce cuando tan seguros decimos que todo es bello y

maravilloso—, refleja el error original. Cualquier relación especial que hayamos establecido, o que establezcamos ahora, o que soñemos tener en el futuro, cada una forma parte del error original, e implica que es una sombra fragmentada de la decisión que estamos tomando en este instante. Puesto que prestamos atención a la voz equivocada, ahora mismo como ego, como Hijo separado, estamos tomando la decisión de hacer real el mundo.

El Libro de ejercicios dice: «El mundo se fabricó como un ataque contra Dios». (L-pII.3.2:1). Esto es una declaración muy grave, y desde el punto de vista del ego es verdad. El ego es un ataque contra Dios. Nos dice implícitamente que el Amor de Dios no es suficiente; por lo tanto, el mundo surgió de un ataque. Pero, ¿cómo podría ser un ataque contra Dios un mundo que no existe? Solo es posible si crees en el ego. Por eso aparece esta frase, y es muy importante porque supone pinchar el globo del ego cuando dice que el mundo es maravilloso. «Traigamos la paz a este mundo. Acabemos con la enfermedad y hagamos del mundo un lugar hermoso. Erradiquemos la pobreza y el sufrimiento. Esto es extraordinario». Y el Curso va y nos dice: «El mundo es un ataque contra Dios» ¡Va que vuela a un lugar nada grato! {Risas}.

No conseguirás hacer este mundo bello ni seguro, ni lo librarás de la enfermedad. ¡La enfermedad es culpabilidad! No vas a lograr cambiar la culpabilidad de la mente mediante inmunizaciones o vacunas, no importa cuántas te metas. Hagas lo que hagas, no importa, siempre va a haber algo. Como he mencionado en innumerables ocasiones, una de las aportaciones más interesantes de Freud fue mostrar que los pen-

samientos inconscientes emergen a la superficie. Consiguen salir por las buenas o por las malas. Esta es la naturaleza de la proyección. Debes ir al origen de la misma.

(T-18.I.5:1-3) Tal vez te sorprenda oír cuán diferente es la realidad de lo que ves. No te das cuenta de la magnitud de ese único error. Fue tan inmenso y tan absolutamente increíble...

¿Qué quiere decir increíble? Significa que no es creíble porque no es verdad. Es el error de tomarse en serio ese pensamiento absurdo: soy más grande que Dios, puedo hallar un amor más grande del que Dios me ha otorgado, y puedo crear mejor que Él. Un curso de milagros lo denomina falsa creación. Los que estén familiarizados con el gnosticismo recordarán uno de los grandes relatos míticos de esta tradición. El mito de Sofía en principio formaba parte del mito de la creación de Dios. Por desgracia, en griego Sofía es femenino, y también significa «sabiduría». Es una especie de juego de palabras: a pesar de que Sofía no era muy inteligente, es cierto que a los hombres les gusta atribuir el error a las féminas ¿no? {Risas}. Por lo menos, la parte femenina de la audiencia estará de acuerdo conmigo {Risas}. Sofía pensaba que podía crear igual que su padre, y en su deseo de imitarle dio a luz al dios que creó el mundo, un ser abortado, el dios bíblico. El feto o aborto pasa a ser el mundo. Los gnósticos pensaban que el mundo era un error accidental. Todos sabemos que abortar no es agradable, resulta un poco sangriento {Risas}.

Pero Sofía pensó que podía crear por su cuenta. Ese es el error. Es francamente tonto, no se puede tomar en serio.