
Introducción

Creo que el mayor desafío con que nos enfrentamos en nuestras vidas es el de sanar nuestras relaciones personales. El objetivo de este libro es mostrar cómo se pueden sanar las relaciones mediante el perdón, diciendo “adiós a la culpa” y desprendiéndonos del miedo y de los reproches que nos separan y aíslan.

De un modo muy sencillo podemos definir la culpa como el sentimiento de autocondena que experimentamos cuando hacemos algo que pensamos que está mal. Y el miedo puede ser definido como los sentimientos de ansiedad o agitación que tenemos cuando percibimos un peligro del tipo que sea. En el contexto de este libro culpa y miedo están íntimamente relacionados y suelen ser sinónimos. El perdón supone el abandono del pasado. A menos que perdonemos a los demás por lo que pensamos que nos han hecho, no podremos perdonarnos a nosotros mismos y experimentar la paz de nuestro espíritu.

Durante casi toda mi vida —aunque no lo reconociera plenamente— había tenido una buena cantidad de expectativas que deseaba que fueran satisfechas por las personas con las que me relacionaba. Deseaba que se ajustaran a un modelo exclusivamente de mi invención. En cierto modo, estaba afirmando que el mundo sería un lugar maravilloso si todos hicieran las

cosas a mi manera. Si hacían las cosas como yo entendía, eran mis amigos; si no superaban el listón de mis expectativas, no quería bajo ningún concepto que formaran parte de mi entorno.

En el modo en que yo miraba las cosas, siempre era la otra persona la que tenía que cambiar si había que mejorar o sanar nuestra relación, nunca yo. En verdad me resultó bastante sorprendente saber que sólo era mi espíritu el que necesitaba la sanación, y que para sanar una relación todo lo que tenía que hacer era liberarme de la culpa y de los miedos del pasado mediante el perdón.

A medida que empecé a mirar las relaciones enfermizas y no sanadas que había en mi vida y que comencé a investigar por qué no habían funcionado, me vino a la mente el término “buscador”. Creo que muchos de nosotros podemos ser descritos como buscadores. Ahora, al final de mi quinta década, al mirar hacia atrás observo que mi vida ha sido de intensa búsqueda sin que supiera a ciencia cierta qué estaba buscando. A veces buscaba cosas materiales como salud, autoestima, dinero, posesiones materiales, prestigio, estatus social, reconocimiento profesional, seguridad para el futuro o amigos a los que amar o en los que confiar. A pesar del éxito alcanzado en casi todos estos aspectos, nunca llegué a experimentar la felicidad que esperaba que me dieran.

Nunca se me ocurrió que mi meta estuviera equivocada y que con esa búsqueda de la felicidad fuera de mí estaba buscando en el lugar incorrecto. No tenía la menor conciencia de estar sufriendo un estado autoimpuesto de carencia espiritual, de que estaba sufriendo y me estaba muriendo de hambre y sed espirituales. (Ahora reconozco que esa condición de carencia espiritual no era un patrimonio exclusivo mío y que todos

buscamos algo constante y duradero que sólo puede encontrarse en nuestro interior.) No me daba cuenta de que el amor, la alegría y la paz de espíritu que buscaba fuera de mí mismo, estaban en abundancia en mi interior. Mi conciencia no podía percibirlos porque estaba bloqueada por el miedo que era una creación exclusivamente mía. Nunca se me ocurrió pensar que tuviera miedo al amor. Es más, me había llegado a convencer de que era indigno de amar, de ser amado y que estaba destinado a estar solo y separado.

Comencé a cambiar mi forma de ver el mundo en 1975. Hasta entonces me consideraba ateo militante, y lo último que podía interesarme era estar en un camino espiritual que llevara hacia Dios. Ese año me encontré con un conjunto de tres libros, un curso de autoenseñanza en la transformación espiritual titulado *Un curso de milagros*.

Mi resistencia ante el mismo fue inmediata. No me gustaba el título y tanto el tamaño como el peso de los libros (casi 2 kilos) me resultaba desalentador y amenazador. Sin embargo, tras leer la primera página tuve una experiencia repentina y emocionante. Tuve un recuerdo instantáneo de Dios, un sentimiento de unidad con todo lo que había en el mundo, y la creencia de que mi misión en la tierra era servir a Dios.

Sin embargo, como consecuencia de mi formación judía, a medida que iba avanzando en el curso fui desarrollando una mayor resistencia contra su terminología cristiana. Como había sido ateo casi toda mi vida, la palabra “Dios” me provocaba ciertos problemas. Me protegí ante el miedo y la ansiedad que causaba la terminología espiritual traduciéndolo mentalmente por “estado superior de conciencia”.

La experiencia de empezar a decir adiós a la culpa y al miedo, aplicando los principios de *Un curso de mi-*

lagros de forma práctica en todos los aspectos de mi vida, ha resultado emocionante.

Aunque hablaremos más ampliamente sobre el curso en el Capítulo 1, quiero mencionar aquí sus conceptos fundamentales. Uno de sus axiomas básicos es que podemos experimentar sólo dos emociones: el amor, que es nuestro derecho de herencia natural, y el miedo o la culpa, que son un invento de nuestra mente. (En el curso, al igual que en el presente libro, “miedo” y “culpa” son considerados como dos hermanos gemelos negativos que se nutren el uno del otro. Aunque se empleen ambas palabras en el libro, la relación entre ambos conceptos es simbiótica: no pueden existir por separado. La culpa refuerza el miedo al igual que el miedo refuerza la culpa en un ciclo aparentemente interminable.) El objetivo del curso, al igual que de este libro, es ayudarnos a decidir qué emoción deseamos experimentar. En lugar de percibir a las personas como si estuvieran atacándonos, se nos anima a experimentar el amor eligiendo ver a los demás como personas amorosas o que están pidiendo amor a gritos.

A medida que continúo mi viaje espiritual, me va siendo más evidente que hay muchos caminos hacia Dios, y que *Un curso de milagros* no es más que el instrumento de crecimiento espiritual que he elegido para mí. Aunque se apoya en la idea de que el amor y el perdón son universales, resulta obvio que el curso no es —ni sería adecuado— para todo el mundo.

Los tres conceptos claves de este libro, y del curso en que se apoya, son que nuestras relaciones pueden ser sanadas:

1. Cuando nos liberamos de la culpa y del miedo mediante el perdón.
2. Cuando nuestra única meta es la paz de espíritu.

3. Cuando aprendemos a escuchar a nuestra voz interna como guía para nuestra orientación y en nuestra toma de decisiones.

Desde que comencé a recorrer mi camino espiritual en 1975, me piden con frecuencia que me compare con la persona que era en aquel entonces. No me resulta sencillo hacerlo sin reforzar las distorsiones de mi ego. Diría, sin embargo, que aunque de vez en cuando me irrito, me deprimó o tengo sentimientos de inutilidad o desesperanza, no me enganchó en esos sentimientos durante los interminables períodos de tiempo que solía. Creo que ahora soy capaz de responsabilizarme con mayor frecuencia de lo que veo y experimento, y ya no veo el menor interés en el sufrimiento y en el dolor.

Mi mayor obstáculo —y sospecho que no es únicamente mi caso, sino el de muchas otras personas cuando han empezado a estar más vivos espiritualmente— es que tengo un ego, un yo basado en mi personalidad que desea controlar, predecir y encargarse de todo. Este ego no quiere entregarse y contempla a la paz de Dios como su enemigo y el conflicto como su aliado.

También he descubierto que estoy contento simplemente siendo, sin tener que interpretar mi comportamiento o el de los demás. Cada vez más mi objetivo consiste en unirme con todos los que encuentro. Cada vez más veo la importancia que tiene estar en paz, abandonar todas mis necesidades a la voz del amor en mi interior y experimentar la paz y el amor de Dios.

Estoy cada vez más dispuesto a elegir la paz en lugar del conflicto. Cuando olvido estos principios y me salgo de mi camino, me resulta útil recordar que mi propio ego podría compararse a un programa de televisión que consistiera en pasar una y otra vez viejas películas. Ya las hemos visto, sabemos cómo empiezan y

cómo terminan, pero nuestro ego intenta crear la ilusión de que fueran totalmente nuevas.

Estas películas suelen hablar de nuestras necesidades insatisfechas del pasado y de nuestros deseos fantasiosos hacia el futuro. Nos mantienen tan preocupados por el pasado y por el futuro que no somos capaces de despertar de nuestro estado de ensoñación y experimentar la alegría que se puede descubrir en el momento actual.

El guión de la película ha sido escrito, dirigido, producido y protagonizado por nuestro ego, que luego se disocia de todos esos papeles. Las escenas de agresión, asesinato y violencia de todo tipo aparecen en la pantalla, pero nuestro ego quiere que creamos que sólo somos meros observadores pasivos de la misma y que no nos demos cuenta de que somos sus autores.

La sanación de las relaciones intenta aprender el modo de detener todo ese horrible espectáculo que tiene lugar en nuestras mentes y que parece tan real. En este libro intento compartir con usted lo que he aprendido a lo largo de mi sendero espiritual y de las personas con las que me he encontrado y que han llegado a ser mis maestros.

La Primera Parte trata de los principios espirituales básicos que podemos emplear para descubrir otra manera diferente de mirar al mundo. La Segunda Parte se refiere al modo en que podemos aplicar esas lecciones. Comento esos principios espirituales tan simplemente como puedo, y luego comparto uno o más ejemplos sobre su aplicación práctica.

Recordemos una vez más que las relaciones se sanan cuando dejamos que el perdón borre nuestra culpa, sentimientos de temor y pensamientos de separación. A medida que viajemos juntos a lo largo de este libro y de la vida, seamos todos testigos en este apren-

der a decir “adiós a la culpa”, a despertar a la presencia del amor de Dios y a nuestro estado natural de felicidad... y a reconocer que todos somos regalos de amor, para nosotros mismos y para los demás.