



AMAR
ES LIBERARSE
DEL MIEDO



Introducción

Mi amigo Hugh Prather escribió: “Tiene que haber otra forma de ir por la vida sin que lo tengan que arrastrar a uno gritando y pataleando.”

Yo estoy convencido de que *sí* hay otra manera de ir por la vida, siempre y cuando estemos dispuestos a cambiar de objetivo.

Cada vez es mayor el número de personas que se da cuenta de la destrucción que nos estamos causando a nosotros mismos y al mundo en el que vivimos. No parece que seamos capaces de cambiar al mundo, a los demás o a nosotros mismos. Muchos de nosotros, incluido yo, hemos experimentado lo inútil que es tratar de librarnos de las frustraciones, los conflictos, el dolor y las enfermedades, mientras seguimos aferrados a nuestras viejas creencias.

El deseo cada vez más generalizado de encontrar una mejor forma de ir por la vida está dando lugar a una nueva toma de conciencia y, por consiguiente, a un cambio en nuestra manera de ver las cosas: es como si una inundación espiritual estuviese a punto de purificar el mundo. Este cambio de conciencia nos está volcando hacia la introspección y, cuando comenzamos a explorar nuestro fuero interno, nos da-

mos cuenta de la armonía y unidad que siempre han reinado allí.

A medida que continuamos con esa introspección nos percatamos asimismo de una voz interior en cuyo consejo podemos confiar plenamente. Al aplacar nuestros sentidos y empezar a escuchar esta voz interior y a encomendarnos a ella, observamos que se producen momentos de verdadera curación y crecimiento espiritual. En este sosiego, en el que deja de interesarnos el conflicto de personalidades, podemos experimentar en nuestras vidas la dicha que nos brinda la paz.

Aunque deseamos estar en paz, la mayoría de nosotros andamos todavía en pos de algo que nunca podremos encontrar. Seguimos tratando de controlar y de predecirlo todo, y de ahí que nos sintamos aislados, desconectados, separados, solos y fragmentados. Sentimos también que no somos amados ni dignos de ser amados. Esto nos deja con la impresión de que nuestros apetitos nunca se pueden saciar y de que nuestras satisfacciones son puramente transitorias. Incluso con aquellas personas con las que convivimos íntimamente solemos tener relaciones que fluctúan entre el amor y el odio. En tales relaciones, sentimos la necesidad de obtener algo de la otra persona. Cuando dicha persona satisface esa necesidad, la *amamos*; cuando no lo hace, la *odiamos*. Sin embargo, muchos de nosotros nos estamos dando cuenta de que aún después de obtener todo cuanto creíamos anhelar en lo referente a empleo, hogar, familia y dinero, nos queda un vacío por dentro. La Madre Teresa de Calcuta denomina a este fenómeno “privación espiritual”.

Cada vez tiene mayor aceptación la idea de que la realización interior es más importante que disponer de los símbolos externos del éxito. Cuando deseamos obtener algo de otra persona o del mundo en general y no lo logramos, el resultado es siempre tensión, la cual se puede manifestar de diversas maneras tales como frustración, depresión, dolor, enfermedad o muerte. La mayoría de nosotros queremos sinceramente librarnos del dolor, de las enfermedades y de las frustraciones que nos agobian, pero sin renunciar al viejo concepto que tenemos acerca de nosotros mismos. Quizá es por eso por lo que seguimos dando tumbos, pues nos aferramos obstinadamente a nuestro viejo sistema de creencias.

El mundo que vemos, que tan descabellado nos parece, es el producto de un sistema de creencias que sencillamente no funciona. Para poder percibir el mundo de otra manera, tenemos que estar dispuestos a cambiar nuestro sistema de creencias, a olvidarnos del pasado, a expandir nuestro sentido del *ahora* y a eliminar todo vestigio de miedo de nuestras mentes. Esta nueva percepción nos permite comprender que no estamos separados, sino que siempre hemos estado unidos.

Hay muchos caminos válidos que conducen a la transformación personal y a la paz interior. Este libro está escrito en forma muy simple para aquellos que desean experimentar una transformación personal que redunde en una vida de entrega y de Amor en vez de en una de egoísmo y de miedo. En resumen, éste es un libro acerca de cómo alcanzar la autorrealización mediante la entrega. Las palabras y dibujos que en él se presentan nos muestran cómo aplicar los pasos que se sugieren para alcanzar una transformación perso-

nal a las situaciones de la vida cotidiana con las que todos nos enfrentamos. Su propósito es ayudarnos a eliminar los obstáculos que nos impiden experimentar la presencia del Amor —nuestra verdadera realidad— de manera que podamos experimentar los milagros que el Amor nos ofrece en nuestras vidas.

Tal como sugiere *Un curso de milagros*, podemos optar por tener como nuestro único objetivo la paz mental, y como nuestra única función, perdonar; y podemos alcanzar la autorrealización escuchando la voz de nuestro maestro interno. Si así lo hacemos, podremos aprender a crear armonía en nuestras relaciones personales, a experimentar paz mental y a liberarnos del miedo.