

Introducción:

**Desde la oscuridad,
hacia la luz**



EL PASO DE UN SUEÑO

Ayúdame a salir de esta prisión de oscuridad
creada por las sombras de mi ego.
Despiértame de este sueño de miedo
en que culpa, reproche y ataque
acechan tras las sombrías puertas.

Ayúdame a ver el mundo de otra forma
sin valorar el reproche
ni las condenas
Ayúdame a experimentar el Amor
como mi única realidad.

Ayúdame a no cruzar más
que los puentes del perdón
para que así pueda avanzar
desde la oscuridad
hacia la Luz.



No hace mucho, un libro que tratara sobre la lucha que una persona mantenía con Dios, hubiera sido la última cosa que habría deseado leer. La idea de que yo pudiera llegar a escribir un libro de esa índole, me habría parecido ridícula. Dios era una palabra negativa para mí. Además, ¿cómo podría alguien pelear con Dios, si yo estaba convencido de que no existía nada que se pudiera llamar así?

Ahora, con 63 años, me doy cuenta de que sin haber sido consciente de ello, había pasado la mayor parte de mi vida luchando con Dios. Esto puede sonar raro viniendo de una persona que se autodenominaba orgullosamente atea... es más, atea militante, algo que hacía de forma bastante frecuente.

Estaba seguro de que alguien que creyera en Dios era intelectualmente débil, que no estaba sintonizado con el mundo "real". Mi esnobismo se basaba en una multitud de pensamientos retorcidos. Si alguien intentaba entablar conmigo una conversación sobre Dios, le daba simplemente la espalda. Eso no tenía nada que ver conmigo.

Y, sin embargo, no toda mi vida había sido de ese modo. Puedo recordar momentos en que las cosas fueron diferentes. Momentos en que me parecía que Dios estaba realmente a mi alcance.

Cuando tenía unos 4 años, un día estaba jugando solo en el patio de atrás del piso en que vivíamos. El recuerdo sigue siendo nítido como el cristal. Fue uno de los momentos más felices de mi niñez. Me di cuenta de que estaba hablando con las flores y con las mariposas. Y ellas me respondían. Tuvimos largas charlas. Recuerdo que sentía un amor sin límites por su parte, y recuerdo asimismo lo abierto que se sentía mi corazón cuando les devolvía mi amor.

De pequeño, también solía charlar con el cielo, con las nubes y con Dios. La alegría que experimentaba durante esos momentos era como música celestial. Sentía que éramos todos *uno* y todo me parecía maravilloso y *permanente*.

Siempre que estos recuerdos trataban de aflorar en mi vida adulta, hacía todo lo posible para rechazarlos. Me mantenía en mi militancia atea, sosteniendo la creencia de que las personas que eran religiosas, las personas que recorrían un sendero espiritual, las personas en suma que creían en Dios, eran únicamente víctimas de sus propios miedos. Para mí, la afirmación de la Primera Guerra Mundial de que “no había ateos en las trincheras”, confirmaba la idea de que las personas sólo creían verdaderamente en Dios cuando las asustaba la idea de la muerte.

Yo creía que cuando se tiene miedo, no se usa la cabeza. El miedo nos hacía intelectualmente débiles. Estaba convencido de que no existía una definición satisfactoria de Dios para una persona como yo, consciente y viva intelectualmente. No se me pasaba ni un instante por la imaginación que podía ser yo el que realmente tenía miedo.

De niño creía que había un Dios sobrehumano y externo a mí que vivía en el cielo. Me lo imaginaba como un viejo con una túnica blanca, una larga barba blanca y cejas muy tupidas. Pensaba que si hacía lo que Dios quería que hiciera, sería recompensado. Pero si iba contra Dios, sería castigado severamente. Creía en un Dios aterrador, vengativo e inmisericorde.

Sólo recientemente me he dado cuenta de que soy responsable de los pensamientos que coloco en mi mente y que puedo elegir unos u otros. Sé que sólo mis pensamientos pueden apasionarme, y que sólo mis pensamientos pueden asimismo liberarme. Nunca se me había ocurrido anteriormente que al tomar mis decisiones podía elegir entre escuchar a mi ego, con su voz temerosa, o escuchar la voz de Dios, la voz que se basa en el amor. Tan sólo en los últimos tiempos una frase como “Hágase tu voluntad” ha empezado a sonar como auténtica en mi corazón.

Inmortalidad y miedo

Al igual que mis padres, siempre me había sentido aterrado ante la idea de la muerte, ya que pensaba que mi realidad se limitaba a mi cuerpo y a mi ego. Esto significaba para mí que cuando morías, todo se acababa, no había nada más. Decidí que si ésa era la historia que Dios había escrito, yo no quería tomar parte en ella. Al mismo tiempo pensaba que las personas que hablaban sobre la vida eterna eran unos ilusos que no tomaban en consideración la realidad de los hechos.

La poca fe que yo tenía en Dios desapareció por completo cuando tenía 16 años y un buen amigo mío murió en un accidente de tráfico. Ante mis ojos la muerte de mi amigo era cruel, injusta y demente. Estaba seguro de que no podía existir algo así como un Dios justo y amoroso en el que se pudiera confiar. Y eso me hizo sentirme aún más asustado, vulnerable e indigno de ser amado. A partir de entonces, vacilaba entre las ideas de que no había ningún Dios o de que era malévolo y sólo quería hacerme daño.

Deseaba que mi cuerpo viviera siempre. Fantaseaba con la idea de que se congelara mi cuerpo cuando muriera por si algún día se llegaba a descubrir algún fármaco milagroso que me devolviera a la vida y me permitiera vivir eternamente. Antes de emprender el sendero espiritual, consideraba que la muerte era la experiencia definitiva de pérdida del control y trataba de encubrir mi miedo procurando controlar a las personas y a las circunstancias que me rodeaban.

A pesar de mis éxitos públicos, me sentía acosado por la sensación de la futilidad de mi vida. Este sentimiento era tan sólo la voz de mi ego, pero no me daba cuenta entonces. Sentía que tenía que haber algo más en la vida que lo que yo experimentaba. Pensaba que no había nada que me pudiera proteger del dolor, de los daños físicos y emocionales, de los ataques o de las enfermedades. En lo más profundo de casi todo lo que hacía subyacía la conciencia de la imposibilidad de controlar mi propia muerte.

Todo lo que mi ego me decía siempre me sonaba a cierto. Pero ahora he llegado a darme cuenta de que las imágenes que

mi ego me presenta no son más que distorsiones del mundo y de mi lugar en el mismo. Mi ego quisiera hacerme creer que no soy más que una personalidad contenida en un cuerpo limitado en un espacio y un tiempo concretos.

¿Qué es el ego?

Empleo el término *ego* de una forma diferente a como suelen hacerlo los psicoanalistas. Considero el ego como una imagen falsa, una forma asociada con el cuerpo y con el ser físico. Es un sueño que niega nuestra verdadera identidad como seres espirituales, seres que no tienen forma física.

El ego se resiste a ser definido, pero sus efectos sobre nuestras vidas se pueden contemplar fácilmente. El principal mensaje del ego es el miedo... miedo de que estemos solos en un mundo de escasez y de que tengamos que buscar todo lo que necesitamos, aunque nunca lleguemos a encontrarlo. No sabe qué significa el amor y contempla la paz como su enemiga. El mundo le parece un lugar de separación, de cuerpos y mentes separados. No cree en la plenitud ni en la unicidad. Desearía hacernos creer que nuestro mundo se basa más en el miedo y en el ataque que en el amor. Niega la existencia de lo espiritual y afirma que la realidad es lo que percibimos a través de nuestros sentidos físicos. Este libro trata sobre mi propia lucha con el ego y sobre mis intentos de despertar al yo espiritual, un yo que no está limitado por el cuerpo ni por el tiempo ni el espacio.

Mi batalla con Dios se basaba en la insistencia de mi ego de que era más digno de crédito el miedo que Dios; deseaba que siguiera sus dictados en vez de dejar que Dios fuera mi director y mi guía. Desde el miedo trataba de confiar en mis planes, en mi propio intelecto, en mis juicios y en mis experiencias pasadas. Naturalmente no tenía mucho éxito, pero eso es exactamente lo que el ego desea que hagamos.

Combatía con Dios cada vez que bloqueaba mi recuerdo de Dios. De modo que cada vez que culpabilizaba a otra persona o me condenaba a mí mismo, cada vez que hacía un juicio nega-

tivo o me irritaba, en algún nivel de mi conciencia estaba peleando con Dios.

Ahora soy consciente de que he pasado la mayor parte de mi vida tratando de protegerme de lo que mi ego percibía como ataques de los demás. Siempre estaba disfrazado para poder ocultar mis verdaderos sentimientos tanto a los demás como a mí mismo.

Empleaba la negación y la represión absoluta para ocultarme por completo la verdad. Mi ego mantenía compartimentos estancos en mi mente, cada uno de los cuales estaba cerrado a cal y canto para que no pudiera haber ningún tipo de comunicación entre ellos. Y aunque yo aullaba aterrado en una de esas cámaras, nadie podía oír mis gritos.

Mi caótico ego mantenía alto mi nivel de adrenalina, estado desde el que me parecía que el mundo siempre me estaba atacando, siempre a la ofensiva. Naturalmente mi postura vital consistía entonces en estar permanentemente a la defensiva.

A semejanza de un dios que se crea a sí mismo, vivía como si mi razón de ser en el mundo fuera juzgar, cambiar, controlar y manipular a los demás. Trataba de meterlos en los moldes que yo diseñaba para ellos, y de forma arrogante decidía quién era digno de mi atención y quién no.

Casi todos los días de mi vida estaban llenos de las lágrimas que producía mi ego, que me prevenía de todas las cosas horribles que podían sucederme. Me preocupaba el dolor que podría sufrir en el futuro. Mis decisiones sólo se basaban en mí mismo y se apoyaban en lo que yo creía que podía darme más placer y menos dolor. Sin darme apenas cuenta de ello, solía acabar confundiendo ambos.

Estaba totalmente convencido de que mi desgraciado pasado presagiaba un futuro horrendo, por lo que seguía actuando de las formas que me demostraban que estaba en lo cierto.

Siempre me pareció difícil tomar decisiones. Me obsesionaba la idea de que siempre iba a elegir la opción peor. Como resultado, llevaba a mis hombros una enorme carga de culpa. No tiene nada de extrañar que casi toda mi vida haya sufrido dolores de espalda.

Incorrectamente pensaba que cualquier amor que recibiera sería condicional, que se me daría en función de los resultados de mis actos. Es más, creía que la mejor manera de evaluar mi éxito personal era por la cantidad y la calidad de las posesiones materiales que tuviera. Tenía que aprender que no se puede ser feliz cuando se está espiritualmente vacío, cuando uno se concentra más en *recibir* que en *dar*.

Había veces en las que pensaba que la vida sólo era un desafío, y trataba de sobrellevarlo de la mejor manera posible. Estaba completamente convencido de que “tenía que hacerlo por mí mismo”.

Llegué a descubrir con dolor que las decisiones que se basan en satisfacer al ego no aportan paz, felicidad, amor ni plenitud. Muy por el contrario, producen tristeza, desencanto, oscuridad, conflicto y vacío.

En 1973, mi matrimonio de veinte años, del que habían nacido dos hijos, concluyó en divorcio. Me sentí lleno de amargura y decepción. Era como si estuviera dentro de un ascensor que hubiera perdido completamente el control y que cayera sin remedio hacia el suelo. La vida no parecía que valiera en absoluto la pena. Busqué consuelo en el alcohol, en una frenética carrera hacia la destrucción.

Intenté todo tipo de terapias, convencionales y no convencionales. No me sirvieron de nada. Fui detenido más de una vez por conducir en estado de embriaguez y estuve a punto de que se me retirara tanto mi carnet de conducir como mi licencia para ejercer la medicina. Estaba aterrado. Lo que menos me interesaba en el mundo, era Dios.

Y entonces sucedió un milagro. Hasta entonces, ni siquiera la palabra *milagro* estaba en mi vocabulario. En mayo de 1975, Judy Skutch Whitson, una amiga muy querida, me telefoneó desde Nueva York. Estaba entusiasmada por un manuscrito que acababa de conocer y que creía que podría cambiar mi vida. “Es sobre Dios y la transformación personal”, me dijo. La verdad es que no me interesaba lo más mínimo.

Unos días después, Judy trajo el manuscrito a mi casa en California. Se llamaba *Un curso de milagros*. Ni siquiera me gustó el título. Le respondí de manera condescendiente que, de

acuerdo, que me lo dejara y que leería una página, pero que eso era todo.

Lo que sucedió a continuación es una experiencia que nunca he sido capaz de compartir en su totalidad, aunque he tratado de hacerlo miles de veces. Después de leer esa simple página, empecé a llorar. Dentro de mí una vocecilla me dijo: “Médico, sánate a ti mismo. Éste es tu camino de regreso al hogar.”

Sólo puedo esbozar muy sucintamente lo que pasó entonces. Sentí que el universo se abría para mí, y empecé a formar parte de todo lo que existía. No había la menor separación, y me di perfecta cuenta de que la esencia de mi ser era amor. Experimenté una paz y una alegría que estaban más allá de cualquier otra cosa que hubiera sentido con anterioridad.

En lo más hondo de mi alma, había sentimientos de ternura, cariño, seguridad y un convencimiento absoluto de que estaba en presencia de Dios. Todas estas sensaciones tenían un tinte de intemporalidad. Sentí que a partir de ese momento, mi vida entera iba a cambiar. Iba a vivir una vida entregada a Dios. En ese preciso instante supe que a partir de entonces toda mi vida iba a estar dedicada a dar.

Nunca antes había entendido qué era exactamente una experiencia mística, pero me daba cuenta de que eso era precisamente lo que yo estaba experimentando en esos instantes. En mi corazón sentí que estaba recibiendo un mapa para mi recorrido vital, y que la voluntad de Dios y la mía propia iban a ser sólo una.



Volviendo la vista atrás, me resulta obvio que hasta ese momento había estado viviendo un conflicto sobre con qué guión iba a vivir mi vida, con el guión de Dios o con el de mi ego. También me resulta patente que había estado involucrado en un combate solitario, pues Dios nunca había tomado parte en el mismo. Me había estado peleando conmigo mismo. Ahora me doy cuenta de que Dios había aguardado pacientemente a

que yo abandonara mis falsas creencias y regresara a la casa de la Fuente de la Vida, que en realidad jamás había abandonado.

Durante el tiempo en que estudié el *Curso de Milagros* empecé a darme cuenta de que sólo hay dos modos de tomar decisiones. El primero ya me era de sobra conocido, pues era mi viejo modo de escuchar la voz del ego, una voz que se basa en el miedo y en la separación. El segundo era el que acababa de empezar a aprender, y consistía en escuchar la voz de Dios, una voz que se basaba en el amor y en la unión.

Si alguien anteriormente me hubiera dicho que era posible tomar decisiones dejando que Dios llevara la voz cantante, dejando que mi voluntad y la de Dios fueran la misma, habría pensado que estaba chiflado.

Ahora me doy cuenta que durante toda mi vida había estado buscando, pero que no sabía en realidad qué buscaba. Es más, ahora me doy cuenta de que todos los seres humanos no dejan de buscar la verdad. Todos queremos descubrir lo eterno y llenar el vacío de separación y de soledad que hemos creado falsamente para nosotros mismos.

Nada llegó a saciar la sed de mis deseos en el plano físico. Jamás se me pasó por la imaginación pensar que estaba buscando los objetivos equivocados o en el sitio equivocado. ¡Qué astuto es el ego para conseguir esconder la verdad a nuestras conciencias! La complejidad de mi miedo me había mantenido en la oscuridad y me había cegado ante la sencillez de la respuesta final, que todo lo que tenía que hacer era prescindir de mis ataduras al mundo exterior y entrar con confianza en el mundo interno.

El ego golpea de nuevo

He descubierto —cuando doy algún que otro tropezón en mi camino de regreso a casa, de regreso a Dios— que mi ego es realmente testarudo y obstinado. No se rinde ni desaparece sin pelear. Con frecuencia, cuando me siento en alguna situación conflictiva, suelo darme cuenta de que he elegido ese conflicto dejando que el ego llevara las riendas de la situación. Cuando

esto sucede, suele ser debido a que siento que hay algo en el mundo exterior que quisiera poseer. Cada vez que abandono uno de esos deseos, parece que hubiera otro presto a sustituirlo.

Sigue resultándome difícil distinguir entre la voz de mi ego y la voz de Dios. No soy desde luego un experto en el arte de escuchar la voz de mi maestro interno. Con más frecuencia de la que me gustaría, me siento confundido si me pregunto a qué voz estoy respondiendo.

Cuando mejor y más cuerdo me siento, hay una cosa de la que tengo total certeza: mi intención de abrir mi corazón a Dios. Entonces decido volver mis problemas a Dios y avanzar en la dirección del amor y la paz.

También he descubierto que mi ego considera que su peor enemigo es la paz interna. En el momento en que me siento en paz, mi ego genera un millón de tentaciones para interrumpir esa paz, pues desea por encima de todo librarse de ella.

En realidad no me supone ningún esfuerzo excesivo sentirme atraído por la culpa y el sufrimiento. Es como si ofreciera el botoncito de mi culpa para que cualquiera pueda pulsarlo. Esté donde esté, no me resulta nada difícil encontrar a esa persona.

En la fracción de un segundo, mi ego despliega sus antenas de radar y yo, que de repente me siento motivado por el miedo y la separación, empiezo a juzgar los motivos y los comportamientos de las personas que me rodean. Entonces me siento completamente lleno de dudas, desconfianza, miedo, cólera y conflicto.

Me siento más cuerdo cuando no estoy atado a nada y recuerdo que en realidad yo no sé lo que es mejor para los demás o para mí mismo. Entonces es cuando disfruto del gran placer de escuchar mi voz interna.



Escucho mi voz interna cuando acallo mi mente, cuando prescindo de mi pasado y de mi ego y me acerco a Dios con mis

manos vacías. Ése es el momento en que experimento la mayor paz interna.

A veces siento que cuanto más cerca estoy de la Luz, más oscuras son las noches del alma que experimento. Mi ego sigue siendo bastante gruñón, pero estoy aprendiendo a responsabilizarme de ese mal genio. Aunque la mayor parte del tiempo pienso que prefiero ser feliz que tener razón, me sigue sorprendiendo ver la cantidad de veces que mi ego toma las riendas y decido que prefiero tener razón a expensas de mi felicidad y de la de la gente que me rodea.

A medida que aprendo a controlar mi mente, me impresionan la ambivalencia, la ambigüedad y la capacidad de engaño de mi ego, y lo frecuentemente en que me pongo a mí mismo y pongo a los demás en situaciones en las que todos salimos perdiendo. Y también he aprendido que si me irrito con mi ego, las cosas aún van a peor.

Estoy aprendiendo a guardar la calma en medio de las tormentas, a ser cortés y considerado con mi ego y no dar valor alguno a su cháchara. Mi ego se tranquiliza cuando decido vivir segundo a segundo y emplear ese tiempo en ayudar y en amar en vez de juzgar.

Entrega al amor

Desde 1975 estoy esforzándome constantemente para poner fin a mi guerra particular con Dios rindiéndome al amor. La entrega no es sencilla, pues exige abandonar las construcciones del ego y no ver valor en el miedo y en la separación. Este libro trata de ese combate y de mis continuos esfuerzos por entregarme, por abandonar el ego y avanzar desde la oscuridad hacia la Luz.

A veces me he despertado en medio de la noche y se me han ocurrido palabras que me recordaban la belleza, la alegría, la paz y la seguridad que todos podríamos experimentar si aceptáramos el amor incondicional de Dios. Otras veces me han despertado los gritos y llantos aterrados de mi ego y tam-

bién han fluido palabras de ese estado enloquecido. Algunas de esas palabras se han convertido en poemas.

Hasta hace muy poco tiempo guardé en secreto esos poemas, empleándolos para incrementar mi propia conciencia. Cuando los escribí no tenía la menor intención de publicarlos.

Parte de mí se siente embarazada y un poco ruborizada ante algunos rasgos infantiles, sensibleros e íntimos de mis escritos. Pero a medida que empecé a compartirlos en mis charlas, descubrí que otras personas sentían lo mismo y estaban atravesando las mismas experiencias que yo describía. Personas que estaban pasando sus noches oscuras del alma. Me he dado cuenta de que estos escritos personales pueden dar fuerza, valor y esperanza a otras personas que también se encuentren en su sendero espiritual, por lo que se los ofrezco en este libro.



Aunque a veces sigo peleando con Dios, siento que la Luz de Dios está adquiriendo mayor brillo y consistencia en mi vida, conduciéndome desde las sombras de mi ego hacia la Luz del amor de Dios.

Los instantes de serenidad y de amor han aumentado, instantes en que puedo aceptar y confiar plenamente en que Dios me ama de forma total, perfecta, completa y eterna. Empiezo a darme cuenta de que no tengo que juzgar o interpretar las razones ni los comportamientos de los demás. No es necesario decidir quiénes son los buenos y quiénes los malos, quiénes deben ser premiados y quiénes deben ser escarnecidos. Me doy cuenta de que es totalmente “seguro” abandonar el guión que yo había escrito y confiar por completo en el guión de Dios.

Encuentro paz cuando hay perdón en mi corazón. La hallo cuando ayudo a los demás y cuando decido ver la inocencia en todo el mundo, yo incluido.

Espero de todo corazón, lector, que mis escritos y mis reflexiones le sean de utilidad, y que descubra fortaleza, calor y fe de las historias que le narraré de tantas personas que han sido mis maestros.

Ahora tengo esperanza. Y si hay esperanza para alguien como yo, que creía que nadie podía ayudarlo y que pensaba que era más culpable, más inadecuado y con más razones para sentirse avergonzado que nadie en el mundo, descanse pues tranquilo. También para usted hay esperanza.

—Gerald G. JAMPOLSKY
Tiburón, California
Diciembre 1987