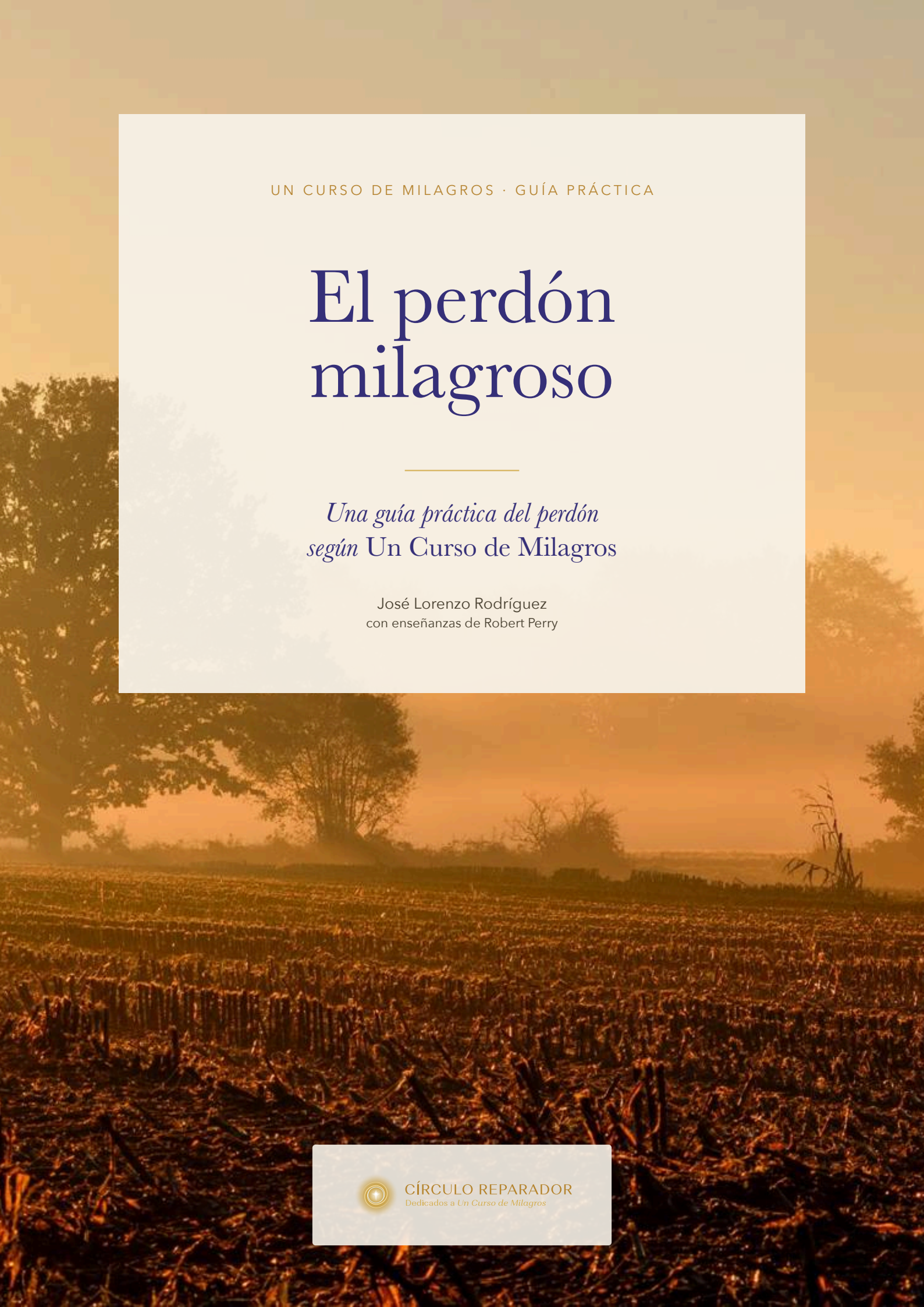


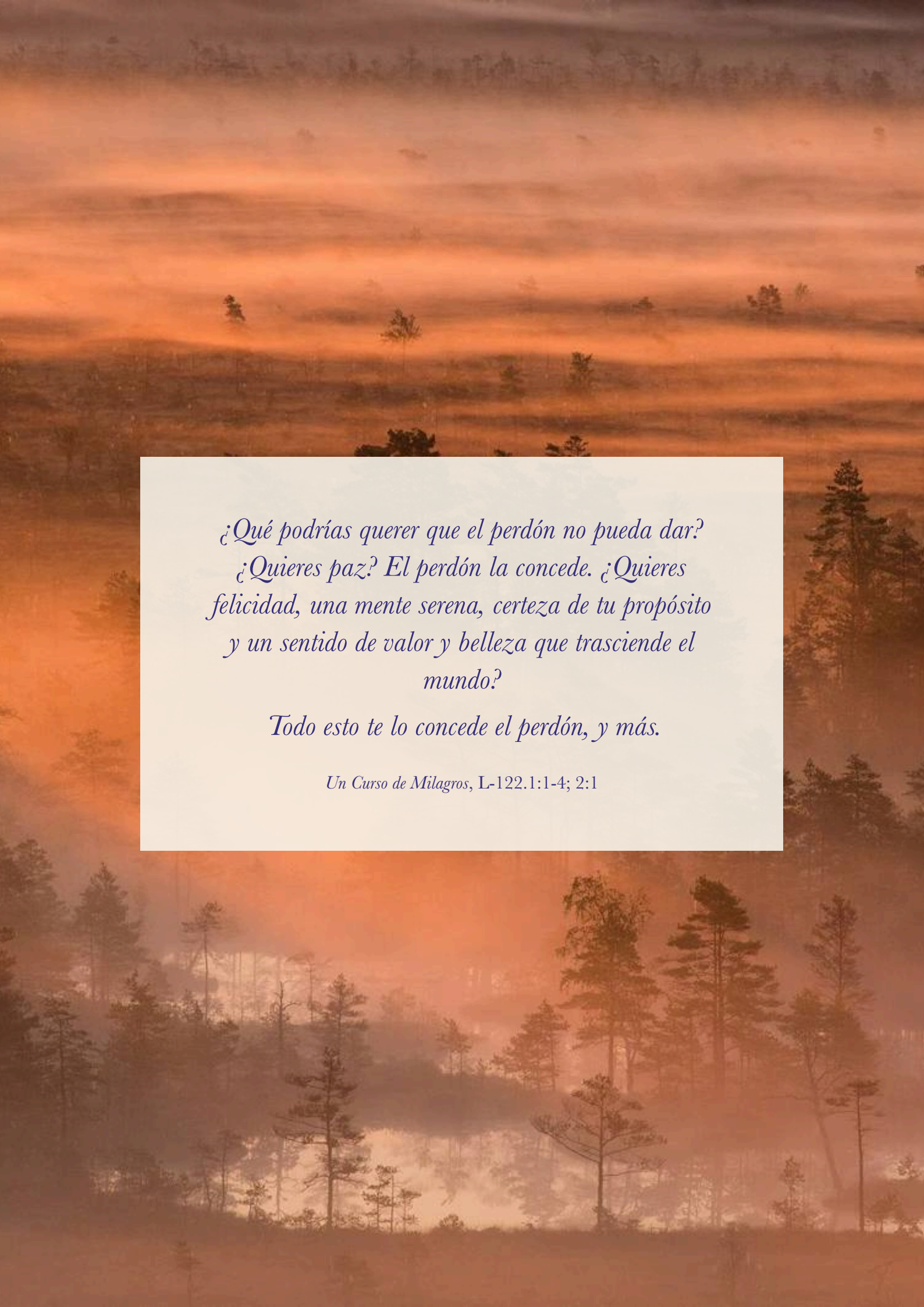
UN CURSO DE MILAGROS · GUÍA PRÁCTICA

El perdón milagroso

Una guía práctica del perdón según Un Curso de Milagros

José Lorenzo Rodríguez
con enseñanzas de Robert Perry

CÍRCULO REPARADOR
Dedicados a *Un Curso de Milagros*



¿Qué podrías querer que el perdón no pueda dar? ¿Quieres paz? El perdón la concede. ¿Quieres felicidad, una mente serena, certeza de tu propósito y un sentido de valor y belleza que trasciende el mundo?

Todo esto te lo concede el perdón, y más.

Un Curso de Milagros, L-122.1:1-4; 2:1

Querido amigo, querida amiga:

«Ya perdoné… pero no estoy en paz». ¿Te suena? Casi todos hemos intentado perdonar a alguien —un padre, una expareja, un jefe, un amigo que nos falló— y hemos descubierto que el malestar seguía ahí, esperándonos a la vuelta de cualquier recuerdo.

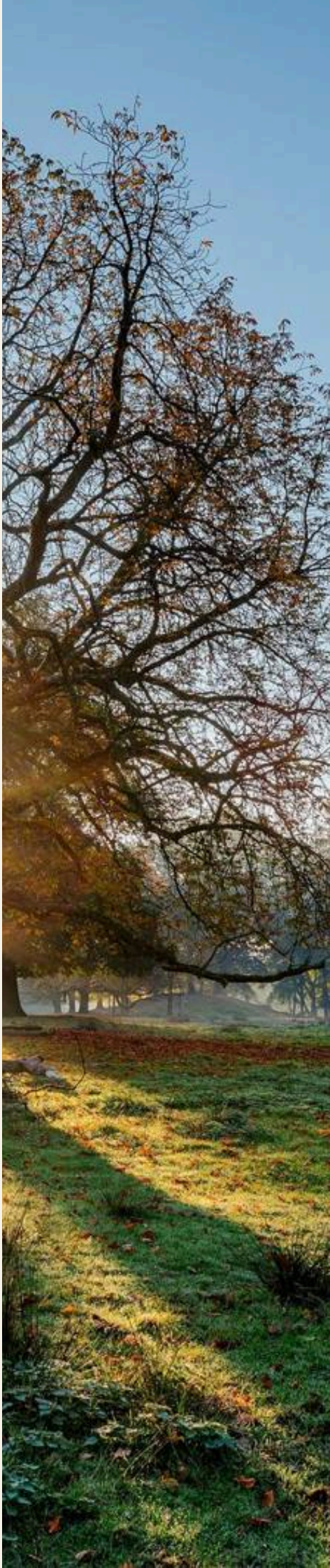
El perdón es el tema más conocido de *Un Curso de Milagros* y, a la vez, el más malentendido. Esta guía reúne lo esencial de la última clase de nuestro taller *Aprende UCDM* y del *Reto de 28 días del perdón* de Robert Perry, del Circle of Atonement, que es nuestra casa madre, junto con lo que los profesores del Círculo hemos aprendido acompañando a muchas personas en este camino.

No es un libro para leer de corrido, sino para usar. La primera parte te ayuda a entender por qué perdonar cuesta tanto y qué propone el Curso en su lugar. La segunda es una escalera de doce prácticas breves. La tercera responde a las preguntas que siempre aparecen cuando uno empieza a perdonar de verdad.

Te sugiero que la leas con alguien concreto en mente que aún no hayas perdonado. Ya sabes quién: como dice el Libro de ejercicios, «su nombre ya ha cruzado tu mente».

Con cariño,

José Lorenzo Rodríguez
Círculo Reparador



ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

1. **Elige a una persona.** No hace falta que sea el agravio más grande de tu vida; mejor empezar por alguien que te molesta hoy. Las verdaderas oportunidades de perdonar suelen ser cotidianas.
2. **Lee la primera parte despacio.** Es la base: sin ella, las prácticas se sienten como fórmulas para tragarse el enojo.
3. **Sube un peldaño al día.** Cada uno trae una idea y unas frases breves. Léelas pensando en esa persona, repítelas despacio por la mañana y vuelve a ellas cada vez que aparezca el resentimiento. En doce días habrás recorrido la escalera.
4. **Haz el ejercicio guiado** (página 19) cuando tengas veinte minutos tranquilos. Puedes repetirlo con la misma persona tantas veces como necesites.
5. **Escribe.** Al final hay preguntas para tu diario. El perdón se aclara mucho cuando se pone en palabras.

> *El paso cero del perdón es darte cuenta de que no estás en paz.*
> MARTÍN MERAYO

I · Entender
El perdón que conocemos, lo que el perdón no es y el perdón milagroso.

II · Practicar
La escalera del perdón: doce peldaños y un ejercicio guiado.

III · Vivirlo
Cómo expresarlo, qué pasa si no te perdonan y cómo saber que has perdonado.



El perdón que conocemos

Los psicólogos suelen definir el perdón como una decisión consciente y deliberada de soltar el resentimiento o el deseo de venganza hacia quien nos hizo daño, se merezca o no nuestro perdón. Robert Perry lo resume así:

> *Perdonar es soltar intencionadamente el enojo y el resentimiento hacia quien nos ofendió, junto con el derecho a hacérselo pagar.*

Esta definición da por hecho dos cosas: que el otro nos trató injustamente y *merece* nuestro enojo, y que tenemos *derecho* a cobrárnoslo. Perdonar, en este sentido, es renunciar a las dos.

Y no es poca cosa. Perdonamos para dejar de beber el veneno del rencor y para recuperar la paz con los demás. La investigación sobre el perdón le atribuye una larga lista de beneficios: menos rumiación, menos estrés y hostilidad, menos ansiedad y depresión, tensión arterial más baja, mejores relaciones, más autoestima y más resiliencia. Perdonar no exige reconciliarse, pero no hay reconciliación sin perdón.

El conflicto en el corazón del perdón

Y, sin embargo, en el centro del perdón convencional hay un conflicto. Una parte de nosotros dice una cosa y otra parte dice lo contrario:

LO QUE CREO REAL DICE…		SER BUENO DICE…
«Esta persona merece mi enojo». *«Tengo derecho a hacérselo pagar».*	→ ← CHOCAN	*«Lo dejaré pasar y la perdonaré».*

Si de verdad me hizo daño, soltar el enojo parece injusto, o una forma de negar lo que pasó. Perdono «para ser bueno», «para mantener la paz», porque mi familia lo espera de mí… y lo que creo que es real sigue ahí. El Curso describe con precisión esa sensación:

> Concibes el perdón como un intento vano de mirar más allá de lo que está allí; de pasar por alto la verdad en un esfuerzo infundado por engañarte haciendo que una ilusión sea verdadera. L-134.3:2

> « *¿Quién se puede dar el lujo de pasar por encima de la realidad y abandonar un derecho que tiene? Por eso el perdón, tal como lo entiende el mundo, es una excentricidad.*
> JOSÉ LORENZO RODRÍGUEZ

Aquí está la raíz del «ya perdoné, pero no estoy en paz»: intentamos perdonar *en contra* de lo que creemos real. El Curso no nos pide que hagamos un esfuerzo mayor por ser buenos. Nos propone revisar qué es lo real.



PARTE I · ENTENDER · 2

Lo que el perdón no es

Cuando se habla de perdón en el Curso, casi siempre hay que empezar por despejar malentendidos. Estos son los más comunes:

- **No es aguantar.** Quedarte callado con una sonrisa mientras alguien te maltrata, para demostrar lo bueno que eres y lo culpable que es el otro, no es amor. El Curso lo llama «perdón para destruir»:

> ¿Acaso no es bondadoso aceptar el rencor de otro y no responder sino con silencio y una dulce sonrisa? ¡Mira qué bueno eres tú, que soportas con paciencia y santidad el enojo y el daño que otro te causa, y no muestras el amargo dolor que sientes! O-2.II.4:3-4

- **No es hacer como que no pasó.** El perdón del Curso no cierra los ojos ante los hechos. Sí atacó, sí se aprovechó. Lo que cambia es lo que eso significa (lo verás en el capítulo siguiente).
- **No es indiferencia.** «Ya pasó, ya no me importa» puede ser solo distancia. El perdón se reconoce por la paz y por el amor, no por la falta de interés.
- **No es un atajo espiritual.** Repetir «nada de esto es real» o «nunca ocurrió» sin haber mirado lo que sientes es saltar al último peldaño sin haber subido el primero. Y tampoco es una excusa para hacer lo que uno quiere: «engaño a mi mujer, pero no importa, porque soy inocente» es usar la espiritualidad para validar los deseos del ego.
- **No te obliga a quedarte.** Puedes perdonar y poner límites, alejarte, o incluso llamar a la policía. Dejar que alguien siga atacando no es amoroso ni siquiera para él, porque acumula más culpa.

> « *Puedo practicar el perdón y llamar a la policía. Lo que no tengo que hacer es mandar al infierno a la otra persona.*
> MARTÍN MERAYO

Los límites, por tanto, tienen su lugar, y el propio Jesús del Curso habla de ellos:

> Uno de los mayores problemas con los obradores de milagros es que están tan seguros de que lo que hacen es correcto, porque *saben* que ello procede del amor, que a menudo no se detienen a dejar que yo establezca *mis* límites. T-1.35.4:1

La clave es *cómo* se pone el límite: no como castigo, sino con amor, guiado por el Espíritu Santo y pensando también en el bien del otro. Sabiéndote a salvo, puedes corregir a alguien sin vergüenza y sin hostilidad.



PARTE I · ENTENDER · 3

El perdón milagroso

El Curso introduce un concepto nuevo, un rayo del Cielo traído a la tierra; como dice el propio Curso: el *perdón milagroso*.

> El perdón milagroso *solo* implica corrección. No tiene ningún elemento de juicio.
> T-3.II.6:1-2

La gran diferencia es que este perdón no va en contra de la realidad: se apoya en ella. «El perdón siempre está justificado y tiene una base segura» T-30.VII.2:1. Para verlo, hay que distinguir dos maneras de entender lo que nos hicieron:

SI FUE UN PECADO…

Alguien te hizo daño para sacar provecho. Con ello manchó su identidad: se convirtió en un pecador, indigno de amor y merecedor de enojo y castigo. Tu realidad quedó dañada.

SI FUE UN ERROR…

Alguien actuó desde la confusión y la falta de amor. Su acto no tuvo poder para dañar tu realidad ni para manchar la suya. No pide castigo, sino corrección y ayuda.

Si el pecado es real, el enojo tiene sentido y perdonar es una forma de negación. Si el pecado es imposible, el enojo deja de tener sentido y el perdón surge solo. El perdón milagroso es el paso de una visión de la realidad a la otra:

VISIÓN CONVENCIONAL DE LA REALIDAD

Es un pecador: merece mi enojo. → CHOCAN ← Lo dejaré pasar y lo perdonaré.

Perdón
pasar de una visión de la realidad a la otra

LA VISIÓN DEL CURSO

Es un Hijo de Dios sin pecado: solo merece amor. → SIN ESFUERZO → El enojo se disuelve solo.

La realidad de la situación

Visto así, lo que de verdad pasó cuando alguien te atacó es esto:

- Su ataque fue un error, que tu mente convirtió en un pecado.
- Fue un acto carente de amor, y por eso *pide* el amor que le faltaba.
- No ganó nada con él; al final solo le trajo culpa y angustia.
- No te dañó a ti: lo que te dolió fue tu interpretación de lo que hizo.
- No pudo manchar su identidad: sigue siendo inocente.

> *Sí atacó, sí sacó provecho; y, sin embargo, eso no disminuye su valor. Su valor no lo decides tú: lo estableció Dios.*
> JOSÉ LORENZO RODRÍGUEZ

Esto es lo que hace el perdón: mirar más allá de la apariencia del otro para ver quién es realmente. Su cuerpo, su ego y sus malas acciones no son quien es, sino sueños que está teniendo. En realidad es el amado Hijo de Dios, santo para siempre y de un valor incalculable.



PARTE I · ENTENDER · 4

Por qué vale la pena

Dos planes de salvación

El ego tiene un plan para hacernos felices, y se basa en guardar quejas:

> Cada queja que albergas es una declaración, y una afirmación en la que crees, que dice: «Si esto fuera diferente, yo me salvaría». L-71.2:4

«Si tú cambiaras, yo me salvaría». El plan de Dios dice exactamente lo contrario: «Si pudiera perdonarte, yo me salvaría».

> Perdona y serás perdonado. Al dar, recibirás. No hay otro plan que este para la salvación del Hijo de Dios. L-122.6:3-5

Lo que recibe el otro

Fíjate en el mensaje que lleva cada clase de perdón:

TRADICIONAL	*«Te perdono, pero mereces ser condenado».*
CONTEMPORÁNEO	*«Lo hago solo para mí y por mi paz. Tú no importas».*
MILAGROSO	*«Cometieras los errores que cometieras, tu inocencia original sigue intacta».*

Solo el tercero es amor de verdad, para ti y para el otro. Los demás están esperando oír este mensaje de nosotros, y nosotros necesitamos darlo.

Lo que recibes tú

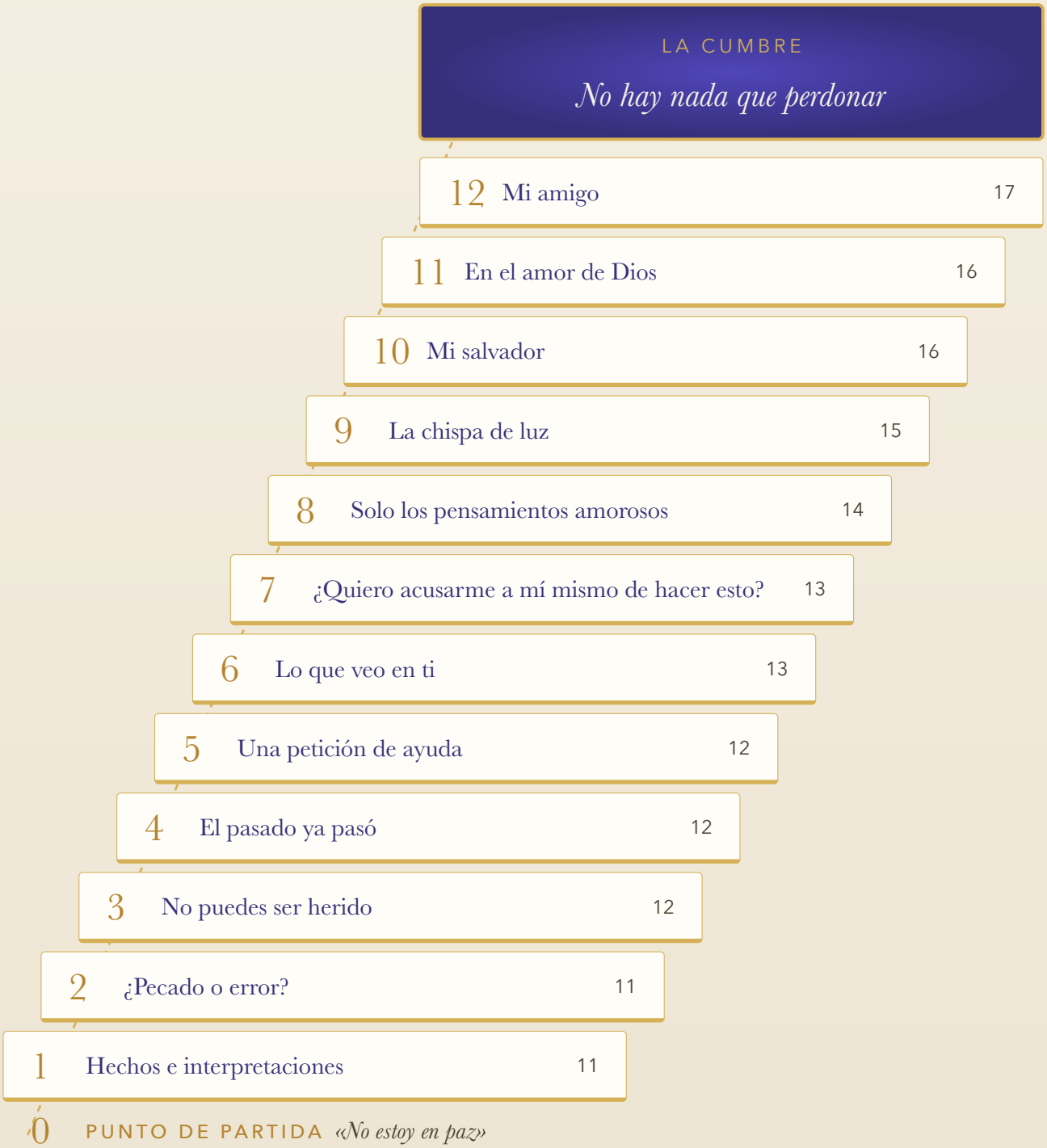
Perdonar es elegir una nueva visión de la realidad, y eso nos da todas las bendiciones de la realidad verdadera: el perdón de nosotros mismos, un mundo nuevo, la paz y Dios.

> Removerá de tu mente toda sensación de debilidad, tensión y fatiga. Removerá todo miedo, culpa y dolor. Restaurará en tu conciencia la invulnerabilidad y el poder que Dios dio a Su Hijo. L-62.3:3-5

¿Por qué solo puedo perdonarme a mí viendo al otro digno de perdón? Porque las leyes valen para todos por igual: si él lo merece, yo también. Porque al perdonar sale a la luz lo bueno que hay en mí. Y porque dar amor me demuestra que el amor está en mí.

La escalera del perdón

El Curso ofrece muchas puertas para entrar en el mismo salón. Aquí las ordenamos de la más sencilla a la más elevada. Empieza abajo y sube un peldaño al día.





El perdón debe ser practicado L-134.13:1

Cada frase es una repetición, como en el gimnasio. Ninguna repetición aislada cambia gran cosa; muchas, a lo largo del día, cambian el corazón. Esas repeticiones son, en el fondo, tu oración al Espíritu Santo para que entre y transforme tu manera de ver.

1 PELDAÑO 1
Hechos e interpretaciones

Su error parece objetivamente real: demasiado grande para pasarlo por alto. Pero somos nosotros quienes lo hacemos real en nuestra mente: lo repasamos, le atribuimos intenciones, lo agrandamos. Por eso el primer paso es separar los *hechos* de las *interpretaciones*. «Me dijo estas palabras» es un hecho; «me está atacando, no me valora» es una interpretación, y las interpretaciones no salen de la nada: tienen un propósito.

Pregúntate: ¿es real lo que pienso? ¿Es amoroso? ¿Estoy seguro? ¿Qué motivo tengo para interpretarlo así?

PARA PRACTICAR

Si percibo tus errores y los acepto como reales, estoy aceptando los míos como reales.
Tus errores no pueden cambiar la verdad en ti, ni tener efecto alguno sobre la verdad en mí.

2 PELDAÑO 2
¿Pecado o error?

El enojo nace de una interpretación que dice que lo que hizo fue un *pecado*: algo con poder para dañar tu realidad, manchar la suya y reclamar castigo. El Curso enseña que todo «pecado» es en realidad un *error*, sin poder para dañarte ni para manchar al otro, que pide corrección y ayuda. Perdonar es cambiarle la etiqueta: de «pecado» a «error».

Piensa en un hijo que trae una mala nota. Puedes verla como un error que se corrige con amor o como una falta que merece castigo y justifica tu enojo. Lo que ocurrió es lo mismo; lo que cambia es tu respuesta.

PARA PRACTICAR

No has pecado. Solo te has equivocado.
Reconozco tu «pecado» como un error tonto y trivial.



PELDAÑO 3

3 No puedes ser herido

Nos sentimos heridos porque hacemos nuestra la percepción poco amorosa que el otro tiene de nosotros. ¿Para qué? Para mandarle un mensaje de culpa: «¡Mira lo que me hiciste!». Eso significa que no fue él quien causó nuestra herida, sino nosotros. ¿Por qué aferrarnos a esa percepción, si nos duele a nosotros y le envía a él un mensaje tan hostil? Como Dios te creó, no puedes ser herido.

PARA PRACTICAR

Como Hijo de Dios, ninguna percepción equivocada tiene influencia alguna sobre mí.
¿Por qué habría de dar tanto poder a una percepción tan evidentemente equivocada?

PELDAÑO 4

4 El pasado ya pasó

Solemos usar el pasado para explicar quiénes somos hoy. Pero ese «enfoque histórico» nunca nos libera del todo. La libertad llega al separar el pasado del presente: el pasado, y en especial lo que el otro hizo, ya no existe. La manera concreta de darnos cuenta es verlo en la persona a la que queremos perdonar. Si su realidad no tiene pasado, nosotros quedamos libres del nuestro.

PARA PRACTICAR

Tus pecados están en el pasado, junto con los míos.
Tu realidad no tiene pasado. Tu alma no tiene historia: es la misma ayer, hoy y siempre.

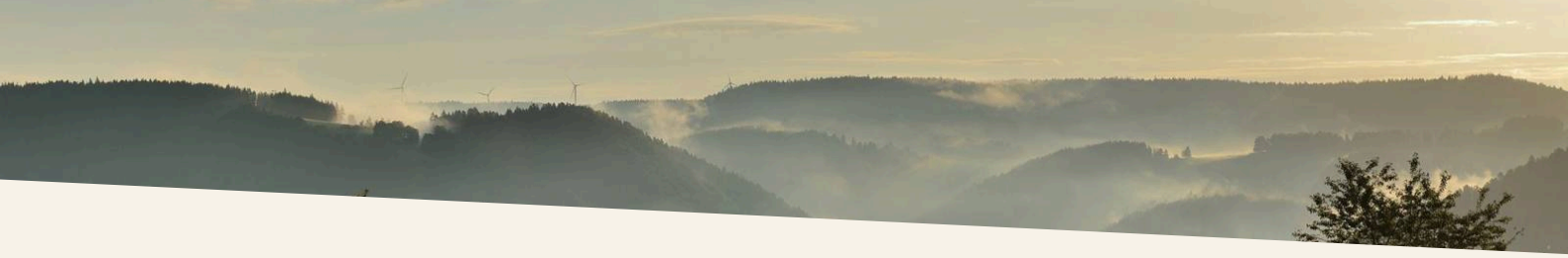
PELDAÑO 5

5 Una petición de ayuda

«Todo ataque es una petición de amor» no quiere decir que quien te atacó estuviera buscando amor de mala manera. Quiere decir que está en un estado de falta de amor, y ese estado clama por lo que le falta. Nadie que esté en paz atacaría. El Curso propone tres pasos: reconoce el ataque como una petición de ayuda, responde a esa petición y, al hacerlo, recibirás la ayuda que tú necesitas.

PARA PRACTICAR

¿Puede estar justificado responder con enojo a una súplica de ayuda?
Su necesidad es la mía. Necesito la bendición que puedo darle.



6 PELDAÑO 6
Lo que veo en ti

La proyección toma nuestra sensación de culpa, que nos asusta, y la arroja sobre otro. Así quedamos como los buenos y el otro como el pecador. Esa visión unilateral, que todos tenemos, es la señal de la proyección.

No hace falta que busques en ti la misma etiqueta que ves en el otro («si es impuntual, yo también»): se te puede ir la vida buscando. Lo que hay que soltar es la proyección de la *culpa*: la creencia de que el otro es la causa de tu infelicidad.

PARA PRACTICAR

Te perdono por mis pecados, y seré perdonado de verdad.

Al ver en ti lo que no me he perdonado a mí, tengo otra oportunidad de mirarlo, revisarlo y perdonarlo.

7 PELDAÑO 7
¿Quiero acusarme a mí mismo de hacer esto?

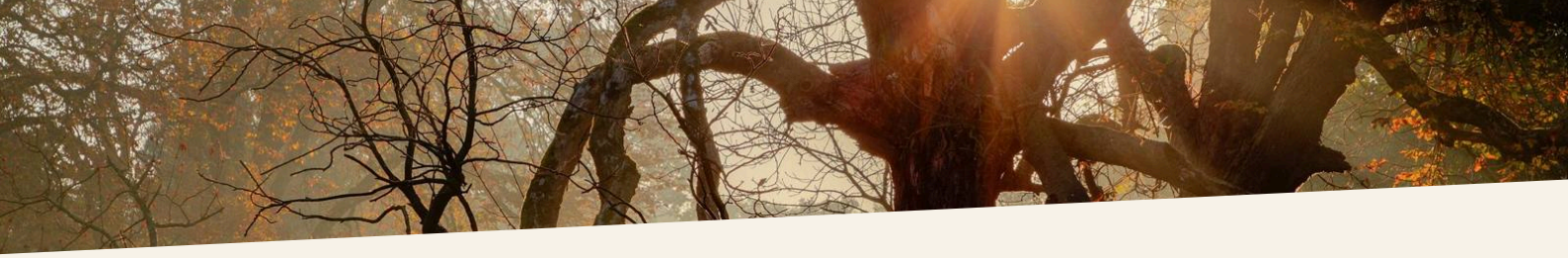
Cada vez que juzgamos a alguien, la mente se da la vuelta y nos juzga a nosotros por lo mismo: el estándar que aplicamos a los demás es el que nos aplicamos a nosotros. Por eso el rencor, que en la superficie se siente justo («tengo razón en estar enojado»), por debajo es un lamento de culpa que nos dice a nosotros mismos: «Dios no puede entrar aquí». Quitar las cadenas que le pusimos al otro nos quita las que pusimos sobre nuestro propio pecho.

> Cuando sientas que estás tentado a acusar a alguien de pecado en cualquier forma, no permitas que tu mente se detenga en lo que piensas que hizo, pues esto es autoengaño. En su lugar pregunta: «¿Quiero acusarme a mí mismo de hacer esto?» L-134.9:2-3

PARA PRACTICAR

¿Quiero acusarme a mí mismo de hacer esto?

No pondré esta cadena sobre mí.



PELDAÑO 8

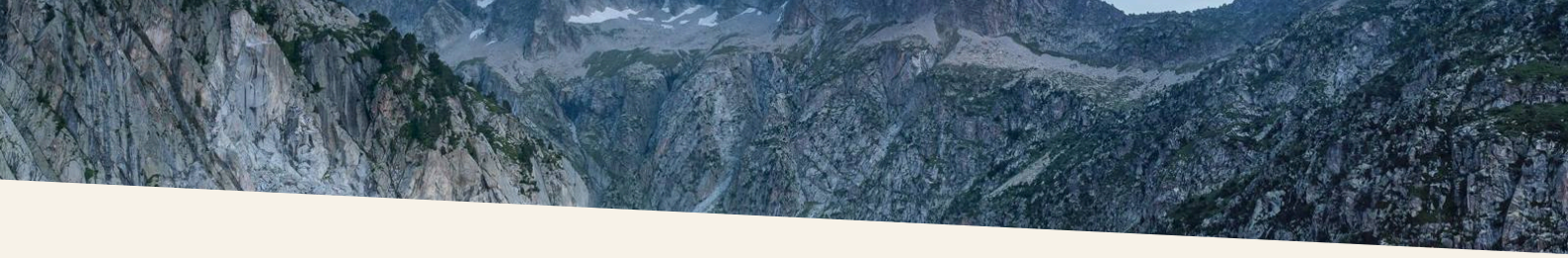
8 Solo los pensamientos amorosos

Percibimos de forma selectiva: atendemos a lo que deseamos y pasamos por alto lo que no encaja. Con quien nos ofendió, buscamos sus errores y olvidamos sus actos de amor. Perdonar es invertirlo: pasar por alto sus errores, como simples peticiones de ayuda, y buscar y recordar sus pensamientos amorosos. Solo el amor que hubo es real; es lo único que el Espíritu Santo rescata del pasado.

> *Mi esposa sentía que en el trabajo no valoraban sus ideas. Le propuse aquietarse y pedir ver la chispa de luz en sus colegas: todas las veces que la habían tenido en cuenta. Le llegó una procesión de imágenes. En tres segundos dijo: «Ah, estaba equivocada». Y eso fue el perdón.*
> JOSÉ LORENZO RODRÍGUEZ

PARA PRACTICAR

Solo el amor fue real en nuestra relación.
Veo solo tus pensamientos amorosos como tu realidad.



PELDAÑO 9

9 La chispa de luz

¿Por qué el perdón es la clave de la felicidad? Porque la mente que no perdona es la fuente de nuestro miedo, tristeza, duda, enojo y culpa. La lección 121 propone un ejercicio precioso:

> Intenta percibir alguna luz en él en algún lugar; un pequeño destello que nunca habías notado. Intenta encontrar una pequeña chispa de brillo que resplandezca a través de la fea imagen que tienes de él. Mira esta imagen hasta que veas una luz en algún lugar dentro de él, y luego intenta dejar que esta luz se extienda hasta cubrirlo y hacer la imagen hermosa y buena. L-121.11:2-4

Y después:

> Observa esta percepción cambiada por un momento, y dirige tu mente a alguien a quien llamas amigo. Intenta transferir la luz que aprendiste a ver alrededor de tu anterior «enemigo» a él. Percíbelo ahora como más que un amigo para ti, pues en esa luz su santidad te muestra a tu salvador, salvado y salvando, sanado e íntegro. Luego deja que te ofrezca la luz que ves en él, y deja que tu «enemigo» y amigo se unan para bendecirte con lo que diste. Ahora eres uno con ellos, y ellos contigo. Ahora te has perdonado a ti mismo. L-121.12

PARA PRACTICAR

La luz en ti es todo lo que quisiera ver, [nombre].
El perdón es la clave de la felicidad.
Quisiera despertar del sueño de que yo
soy mortal, imperfecto y lleno de pecado,
y saber que yo soy el perfecto Hijo de Dios. L-121.13



10 PELDAÑO 10
Mi salvador

La lección 78 es quizá la gran lección de perdón del Libro de ejercicios, y trae un concepto sorprendente: esta persona es tu *salvador*. Cuesta, porque está en el extremo opuesto de cómo la vemos (como atacante, casi como verdugo). ¿Cómo puede salvarnos alguien que nos ataca? De dos maneras: de forma invisible, en un nivel que no depende de su personalidad consciente, y de forma consciente, con su gratitud por el perdón que le das. Así nos salva como no podríamos salvarnos solos.

A ese «salvador» lo vemos casi siempre como un cuerpo, con su aspecto, su conducta y su historia. Recuérdate a menudo: «No es ese cuerpo». Si pudieras verlo tal como es, sería la experiencia más feliz de tu vida en la tierra.

> Dame tu bendición, santo Hijo de Dios. Quiero contemplarte con los ojos de Cristo, y ver en ti mi perfecta impecabilidad. L-161.13:2-4

PARA PRACTICAR

Déjame contemplar en este al salvador
que Tú me has señalado para que yo le pida
que hasta la santa luz él me pueda guiar,
en donde él permanece, y me una allí con él. L-78.8:3

11 PELDAÑO 11
En el amor de Dios

«El amor perdona», pero nuestro amor suele ser demasiado débil para nuestros desafíos de perdón. La lección 46 propone apoyarnos en el amor de Dios, que es tan puro que ni siquiera perdona, porque nunca condenó:

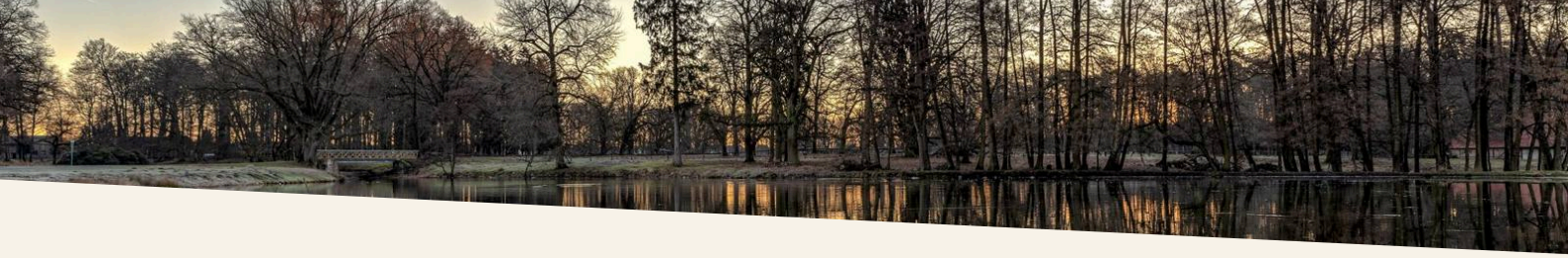
> Aunque Dios no perdona, Su amor es, no obstante, la base del perdón. El miedo condena y el amor perdona. L-46.2:1-2

Primero perdonas a varias personas sobre esa base y después te perdonas a ti. El propósito de perdonar a otros «es colocarte en una mejor posición para perdonarte a ti mismo» L-46.5:1.

> « *No te tienes que inventar el amor: Dios ya ama a esa persona.*
> JOSÉ LORENZO RODRÍGUEZ

PARA PRACTICAR

Dios es el amor en el que te perdono, [nombre].
Dios es el amor en el que me perdono a mí mismo.



12 PELDAÑO 12
Mi amigo

Si nuestra naturaleza es amor y guardar quejas es lo contrario del amor, guardar quejas nos impide conocernos: es traicionarnos a nosotros mismos. Podemos elegir ver a cada persona como amiga, desearle el bien y saber que, en lo más profundo, ella también nos lo desea. El resultado es sentirnos a salvo en el mundo, y esa seguridad se vuelve nuestro motivo para perdonar.

PARA PRACTICAR

Quiero verte como mi amigo,
para recordar que eres parte de mí
y llegar a conocerme a mí mismo.

El amor no guarda quejas.
Cuando suelte todas mis quejas,
sabré que estoy perfectamente a salvo.



LA CUMBRE

No hay nada que perdonar

Porque tu «pecado» fue solo un error tonto y trivial, no hay nada que perdonar.
Porque, tal como Dios me creó, no puedo ser herido, no hay nada que perdonar.
Porque mi herida vino de dar tanto poder a tus percepciones equivocadas, no hay nada que perdonar.
Porque tu alma no tiene historia y es la misma para siempre, no hay nada que perdonar.
Porque fuiste la pantalla donde proyecté mis pecados, no hay nada que perdonar.
Porque tu ataque fue solo una petición de ayuda, no hay nada que perdonar.
Porque recuerdo solo nuestros pensamientos amorosos, no hay nada que perdonar.
Porque eres mi santo salvador, no hay nada que perdonar.
Porque eres el perfecto Hijo de Dios, no hay nada que perdonar.
Porque te veo con los ojos del amor de Dios, no hay nada que perdonar.
Porque eres mi amigo y parte de mí, no hay nada que perdonar.
Porque todo ocurrió solo en un sueño, no hay nada que perdonar.

Y ahora, en mi perdón completo,
en el que reconozco al fin que no hay nada que perdonar,
quedo completamente absuelto.
Por fin he aprendido que yo no he hecho nada que haya que perdonar.



EJERCICIO GUIADO · UNOS 20 MINUTOS

Deja que sea hoy tu salvador

Busca un lugar tranquilo. Lee una línea, cierra los ojos y repítela en tu mente intentando hacer lo que dice. Deja que cada una cale antes de pasar a la siguiente. Las líneas en *violeta* son para decírselas directamente a esa persona, al Espíritu Santo o a Dios. Puedes repetirlo cada día con la misma persona hasta sentir que el resentimiento se ha sanado.

Elegiremos a una persona que hayas usado como blanco de tus quejas, y dejaremos a un lado las quejas para mirarlo. L-78.5:1

Alguien, quizá, a quien temes o incluso odias; alguien que crees amar pero que te enoja; alguien a quien llamas amigo, pero a quien ves como difícil a veces o difícil de complacer. L-78.5:2

Sabes a quién elegir; su nombre ya ha cruzado tu mente. L-78.6:1

. . .

Míralo primero tan claramente como puedas, en esa misma forma a la cual estás acostumbrado. Mira su rostro, sus manos y pies, su ropa. Obsérvalo sonreír, y contempla los gestos familiares que hace tan frecuentemente. L-161.12:2-4

Revisa sus fallas, las dificultades que has tenido con él, el dolor que te causó, su descuido y todos los pequeños y grandes daños que causó. Piensa en sus errores e incluso en sus «pecados». L-78.7:3-4

. . .

Luego piensa esto: Lo que ahora estás viendo oculta de ti la visión de uno que puede perdonarte todos tus pecados, cuyas sagradas manos pueden quitar los clavos que atraviesan las tuyas y levantar la corona de espinas que has colocado sobre tu cabeza sangrante. L-161.12:5

Que pueda percibir el perdón tal como es.
L-134.15:2

Él espera por ti detrás de tus quejas, y cuando las depongas aparecerá en resplandeciente luz donde cada una se encontraba antes. L-78.3:1

Déjame contemplar en este al salvador
que Tú me has señalado para que yo le pida
que hasta la santa luz él me pueda guiar,
en donde él permanece, y me una allí con él.
L-78.8:3

. . .

Mientras piensas en aquel que te afligió, deja que tu mente contemple la luz en él más allá de tus quejas. L-78.9:1

La luz en ti es todo lo que quisiera ver, [nombre].
Hermano, ven y déjame verte.
Tu hermosura refleja la mía.
Tu impecabilidad es la mía.
Tú estás perdonado y yo junto contigo.
L-247.1:5-8

Permanece muy en silencio ahora y contempla a tu resplandeciente salvador. Ninguna oscura queja oscurece tu visión de él. L-78.10:1-2

. . .

Dame tu bendición, santo Hijo de Dios.
Quiero contemplarte con los ojos de Cristo,
y ver en ti mi perfecta impecabilidad.
L-161.13:2-4

Contempla ahora a aquel que habías visto simplemente como carne y hueso, y reconoce que Cristo ha venido a ti. L-161.13:7

Ha llegado la luz.
Te he perdonado.
Estás conmigo en la luz, [nombre].
Estás conmigo en la luz, [nombre].
Estás conmigo en la luz.



PARTE III · VIVIRLO

Preguntas que siempre aparecen

¿Cómo expreso mi perdón?

La esencia del mensaje es: «Sigues teniendo razón, porque eres un Hijo de Dios, aunque lo que hiciste fuera un error». No siempre con palabras:

> No se lo dices verbalmente si está *diciendo* tonterías, porque necesita corrección *en otro nivel*, ya que su error *está* en otro nivel. *Él* sigue teniendo razón, porque es un Hijo de Dios. T-9.III.2:4-5

Exprésalo «del modo que sea de más ayuda para quien la recibe, no para quien la da» T-2.VII.10:2. Pide guía sobre la forma, y no te sorprendas si a menudo lo mejor es hacerlo de manera indirecta. A veces se resuelve solo: lo que ocurre de mente a mente es real.

¿Y si no me perdona, o no lo agradece?

Confía en que tu regalo ha sido recibido y espera, guardado, a que el otro esté listo para aceptarlo. Esa confianza es parte esencial de dar: un regalo desconfiado no es un regalo amoroso.

> Ningún maestro de Dios debería sentirse decepcionado si ha ofrecido curación y no parece haber sido recibida. No le corresponde a él juzgar cuándo debe ser aceptado su regalo. M-6.2:7-8

Además, tú eres uno de los que reciben tu regalo; hay un lugar en el otro, aunque no sea consciente, que sí te da las gracias; y Dios mismo ha recibido con gratitud todo regalo que das. «Eres tú quien los honra y les da las gracias apropiadas, pues eres tú quien ha recibido los regalos» L-197.3:5.

¿No tendría que perdonarme primero a mí?

El Curso lo plantea al revés: perdono a mi hermano para recordar que yo he sido perdonado. Al ver su inocencia, veo la mía; al ver sus pecados como errores, veo así los míos. Nadie se sana solo.

> *Nadie se cura solo. Es viendo la inocencia de mi hermano como encuentro la mía.*
> MARTÍN MERAYO

¿Por qué me cuesta tanto?

> La dificultad principal que encuentras en el perdón genuino de tu parte es que aún crees que debes perdonar la verdad y no las ilusiones. L-134.3:1

Perdonar algo que sigues viendo como real es como meterte en el mar e intentar respirar agua. Y a veces, siendo honestos, no *queremos* perdonar: perderíamos el papel de víctima. Ayuda mirar el resentimiento a la luz de lo que te cuesta, y decirte con sinceridad: «No necesito esto. Con esto no gano nada».

¿Cómo sé que de verdad he perdonado?

Por la paz: como si te quitaran un peso de encima. Porque tus actos cambian y aparecen gestos de amor. Y por una prueba sencilla: ¿puedes imaginarte cenando con esa persona sin que vuelva el resentimiento? La indiferencia no es perdón. Y el perdón ha de ser total: no basta con perdonar a quien nos conviene.

> *Mil veces dije «te bendigo» sin sentirlo, hasta que algo hizo clic. Hoy, sin que haya cambiado nada de la situación, puedo decir que siento amor por esa persona.*
> MARTÍN MERAYO

> *Una noche, después de perdonar a mis exparejas en un taller, recibí tres llamadas para pedirme perdón. No es la condición ni el objetivo del perdón, pero son regalos muy preciosos.*
> JOSÉ LORENZO RODRÍGUEZ



PARTE III · VIVIRLO

Y ahora, ¿qué?

Robert Perry nos regala estas sugerencias:

1. **Vigila tu mente.** No dejes que ningún pensamiento negativo sobre esa persona pase sin respuesta. Cuando aparezca, responde al instante con tu frase favorita de esta guía o con la lección del día.
2. **Repasa esta guía con regularidad.** Tenla cerca y vuelve a ella cada día o cada dos o tres días. Sigue alimentando la mente en este nivel.
3. **Repite las prácticas.** Reúne tus frases favoritas y úsalas con todas las personas que aparezcan.
4. **Recórrela otra vez,** solo o con otros. Si quieres, compártela con un grupo de estudio.
5. **Haz del perdón el centro de tu vida.** Que sea tu práctica diaria, tu propósito y tu camino a Dios. Practica y transmite siempre este mensaje:

TU FUNCIÓN

«Veo tu inocencia y tu valor resplandecientes, hagas lo que hayas hecho».

> Es tu perdón el que llevará al mundo de la oscuridad a la luz. Es tu perdón el que te permite reconocer la luz en la que ves. El perdón es la demostración de que eres la luz del mundo. A través de tu perdón, la verdad acerca de ti mismo regresa a tu memoria. Por lo tanto, en tu perdón radica tu salvación. L-62.1:1-5

PARA TU DIARIO

Preguntas para reflexionar

¿Qué lugar ha tenido el perdón en tu vida? ¿Has sentido el conflicto entre «lo que es real» y «ser bueno»?

Piensa en la persona que elegiste. ¿Qué hechos ocurrieron? ¿Qué interpretación hiciste de ellos, y para qué te sirve?

¿Qué pensamientos amorosos, gestos o regalos de esa persona has pasado por alto?

¿Qué peldaño te tocó más? ¿Qué frase vas a llevar contigo esta semana?



CURSO PARA PRINCIPIANTES

Aprende *Un Curso de Milagros*

Si esta guía te ha tocado y quieres conocer el Curso desde el principio, te esperamos en nuestro curso para principiantes. En un formato sencillo y breve, descubrirás:

- **Cómo llegó a existir el Curso**
- **Sus enseñanzas centrales,** explicadas con claridad y sentido práctico
- **Qué dice el Curso sobre Dios, el ego y la percepción**
- **El perdón y los milagros,** el tema de su última clase
- **Cómo practicarlo en la vida diaria**

Toda la información y las inscripciones en
circuloreparador.com/aprende-ucdm

Acerca de los autores



Robert Perry fundó en 1993 el **Circle of Atonement**, del que el Círculo Reparador es la rama en español, y es uno de los maestros más reconocidos de *Un Curso de Milagros*. Ha escrito numerosos libros sobre el Curso y es el editor principal de la *Edición Completa y Anotada*, basada en las notas originales de Helen Schucman.

Las enseñanzas y prácticas de esta guía parten de su *Reto de 28 días del perdón*, traducido y adaptado al español por el Círculo Reparador.



José Lorenzo Rodríguez es el director del Círculo Reparador. Descubrió *Un Curso de Milagros* en Venezuela cuando tenía 15 años. Al ver que los conflictos que parecían los más graves de su vida desaparecían en la luz del perdón, decidió dedicarse con más compromiso a enseñar y transmitir las lecciones del Curso a quien llegase a su vida. Desde entonces imparte talleres y ofrece sesiones de terapia centradas en sus principios.

Sobre el Círculo Reparador

Somos la rama en español del **Circle of Atonement**, una organización educativa sin ánimo de lucro que comparte el camino espiritual de *Un Curso de Milagros* desde 1993. En el Círculo encontrarás apoyo experto, una comunidad amorosa y muchos recursos para explorar y vivir las enseñanzas del Curso.

CÍRCULO REPARADOR
Dedicados a *Un Curso de Milagros*

circuloreparador.com
Instagram y YouTube: @circulo.reparador

Esta guía se basa en el *Reto de 28 días del perdón* de Robert Perry (Circle of Atonement), en la sesión «El perdón y los milagros» del taller *Aprende UCDM*, y en conversaciones de sus profesores. Las frases de práctica son paráfrasis de Robert Perry de líneas del Curso.

Las citas de *Un Curso de Milagros* siguen la numeración de la *Edición Completa y Anotada* (CE). Las del Libro de ejercicios hasta la lección 275 y las de los capítulos 1 a 12 del Texto son de la traducción del Círculo Reparador, en curso (circuloreparador.com/traduccion); las demás se han traducido para esta guía.

Fotografías (Wikimedia Commons): Dietmar Rabich (portada y págs. de la carta, la cumbre, la oferta y otras), CC BY-SA 4.0; Märt Kose, CC BY-SA 3.0 EE; Abrget47j, CC BY-SA 3.0; Agnes Monkelbaan, CC BY-SA 4.0; Simo Räsänen, CC BY-SA 4.0; W.carter, CC BY-SA 4.0 y CC BY 4.0; Vyacheslav Argenberg, CC BY 4.0; Kenny Muir, CC BY 2.0; Pudelek, CC BY-SA 4.0; Taxiarchos228, Licencia Arte Libre; Tournasol7, CC BY 4.0.