

Capítulo 1

No vemos el mundo, vemos una interpretación

Hace algunos años visité la ciudad de Zaragoza con una amiga. Paseando por el casco antiguo, yo me sentía bastante animado mientras que ella se encontraba visiblemente enfadada. Por mi parte caminaba con la cabeza alzada contemplando la arquitectura de los edificios, mientras mi amiga avanzaba con la mirada baja, observando las baldosas de la acera.

Aquel día nuestros estados de ánimo eran diametralmente opuestos.

Se acercaba el mediodía y percibí un agradable olor a comida. Antes siquiera de que pudiera expresarlo, mi amiga dijo:

—Vaya mierda de ciudad, huele a pipí de perro.

La misma realidad... dos interpretaciones diferentes.

Por regla general, solemos pensar que uno de los dos está equivocado. Pero rara vez nos detenemos a considerar otra posibilidad: que ninguna esté viendo los hechos tal como son.

El *Curso* afirma algo profundamente desconcertante:

El mundo que vemos refleja simplemente nuestro marco de referencia interno: las ideas predominantes,

*los deseos y las emociones que albergan nuestras mentes.*¹

Esto significa que la percepción no funciona como una ventana hacia la realidad. **Funciona como un espejo.** No vemos primero el mundo para después reaccionar. **Primero sostenemos una creencia sobre nosotros mismos... y luego vemos un mundo que la confirma.** Así, la percepción deja de ser un proceso pasivo y se convierte en una actividad creativa inconsciente. **La mente decide antes de mirar.** Y después llama “realidad” a lo que confirma su decisión.

*Lo que se considera la "realidad" es simplemente lo que la mente prefiere. La mente proyecta su propia jerarquía de valores al exterior, y luego envía a los ojos del cuerpo a que la encuentren. Éstos jamás podrían ver excepto a base de contrastes. Mas la percepción no se basa en los mensajes que los ojos traen. La mente es la única que evalúa sus mensajes, y, por lo tanto, sólo ella es responsable de lo que vemos. Sólo la mente decide si lo que vemos es real o ilusorio, deseable o indeseable, placentero o doloroso.*²

En el ejemplo de mi visita a Zaragoza, mi estado anímico influyó en mi percepción, que evaluó y seleccionó el olor a comida —más acorde con mi disposición interior— y lo llevó a mi conciencia. En el caso de mi amiga, ocurrió el mismo proceso: su estado emocional influyó en su percepción, que seleccionó el olor a pipí de perro, más coherente con su interpretación del momento. Probablemente ambos olores

¹ UCDM Prefacio xiv

² UCDM M8.3:1 * HLC M8.3 16

coexistían en aquel lugar al mismo tiempo, y cada percepción eligió aquello que mejor se ajustaba al significado que la mente estaba otorgando al momento presente.

La lógica del mundo

El error más antiguo es una idea silenciosa que aprendemos desde bien pequeños: **“lo que siento es causado por lo que ocurre fuera.”** Esta es la lógica del mundo, pero el *Curso* invierte completamente esta lógica. No reaccionas al mundo. Reaccionas a la interpretación que haces del mundo.

Tienes que comprender que no reaccionas ante los estímulos de por sí, sino por la interpretación que les das.³

Y esa interpretación nace de una creencia previa: *Soy insuficiente, puedo perder el amor, alguien puede dañarme, algo esencial falta en mí.*

Cuando esa creencia se instala, la percepción comienza a trabajar para protegerla. Selecciona datos. Ignora otros. Exagera algunos. Y construye una narrativa coherente. No para descubrir la verdad, sino para preservar la identidad aprendida, el personaje que forjamos para sobrevivir, el pequeño *yo* con el que nos confundimos ser.

Esto explica algo cotidiano: dos personas pueden discutir durante horas convencidas ambas de tener razón. No están defendiendo hechos. **Están defendiendo percepciones.** Y la

³ HLC T11.1 [1] 4 * UCDM T12-I.1:4

percepción egoica tiene una característica fundamental: no tolera contradicción. Porque si la percepción cambia, la identidad que la sostiene empieza a tambalearse. Por eso el ego no teme estar equivocado... teme dejar de existir... y se aferra a tener razón como prueba de su existencia.

El nacimiento del ego perceptual

El *Curso* describe el mundo perceptual como un sistema basado en la creencia en la separación.

El mundo de la percepción es el mundo del tiempo, de los cambios, de los comienzos y de los finales. Se basa en interpretaciones, no en hechos. Es un mundo de nacimientos y muertes, basado en nuestra creencia en la escasez, en la pérdida, en la separación y en la muerte. Es un mundo que aprendemos, en vez de algo que se nos da; es selectivo en cuanto al énfasis perceptual, inestable en su modo de operar e inexacto en sus interpretaciones.⁴

Cuando la mente cree estar separada, necesita interpretar constantemente para sobrevivir psicológicamente. Así nace el ego. No como un enemigo. Sino como un **intérprete automático** cuya función es responder a una sola pregunta:

“¿Estoy seguro aquí?”

Las múltiples respuestas a esta pregunta forjan la personalidad del individuo, es decir, el **personaje aprendido**.

⁴ UCDM xiii

Desde que surge por primera vez la pregunta, todo se evalúa en términos de amenaza o protección. Una mirada puede ser aceptación o rechazo. Un silencio puede ser paz o abandono. Un error puede ser aprendizaje... o condena personal. **El hecho externo importa menos que el significado asignado para sobrevivir.**

Si esto es cierto, entonces ocurre algo radical: el sufrimiento no demuestra que algo esté mal en el mundo. Demuestra que una interpretación está activa. Y aquí aparece la pregunta que abre la puerta al resto del libro:

¿Qué pasaría si existiera otra manera de percibir exactamente la misma vida?

Un Curso de Milagros responde taxativamente a esta pregunta: sí existe. Se llama **Visión de Cristo**. Y no consiste en cambiar lo que ves, sino en reinterpretar lo que ves. Y seguramente seguirás viviendo lo mismo, lo que cambia es cómo lo interpretas, desde dónde lo vives.

El camino propuesto por este Curso es diferente, en cuanto no desorganiza las defensas, sino que las reinterpreta, aunque es posible que experimentes lo mismo que antes.⁵

La percepción no es una ventana hacia la realidad, sino el modo en que la mente organiza lo que cree acerca de sí misma. Lo que parece venir del exterior suele ser el reflejo de un significado previamente aceptado en el interior. Antes de mirar, la mente ya ha decidido qué espera encontrar.

⁵ HLC T2.2 [43] 134 * Urtext.p85

La percepción selecciona y hace el mundo que ves. Literalmente va escogiendo en él lo que la mente le instruye.⁶

La mente clasifica lo que los ojos del cuerpo le traen de acuerdo con sus valores preconcebidos, juzgando dónde se ajusta mejor cada dato sensorial.⁷

Por eso el sufrimiento no señala necesariamente un problema en el mundo, sino una interpretación activa que todavía no ha sido cuestionada.

Aprender a ver comienza cuando reconocemos que nuestra experiencia no depende únicamente de lo que ocurre, sino del sentido que le atribuimos. La posibilidad de paz aparece en el instante en que admitimos que otra manera de mirar podría existir. Y aquí llega una buena noticia: sí existe otra manera de ver.

Eres capaz de cambiar tu percepción del mundo tanto en su aspecto externo como en el interno.⁸

⁶ HLC T21.6 [49] 1 * UCDM T21-V.1

⁷ HLC M8.4 29 * UCDM M8.4:3

⁸ UCDM y HLC L33.1