



LECCIÓN 106

Déjame quietarme y escuchar la verdad.

Comentario de Sarah:

La verdad está en nosotros, pero la voz estridente del ego debe ser acallada si queremos escuchar la Voz de la verdad. **"Si no le prestases atención a la voz del ego, por muy ensordecedora que parezca ser su llamada; si no aceptases sus míseros regalos que no te aportan nada que realmente quieras, y si escuchases con una mente receptiva que no te haya dicho lo que es la salvación, podrías entonces oír la poderosa Voz de la verdad, serena en su poder, fuerte en su quietud y absolutamente segura de Sus mensajes".** (W.106.1.1)

Las lecciones recientes tratan de ayudarnos a acceder a la verdad para que podamos experimentar el amor, la paz y la dicha del Ser De Cristo que somos. A través de nuestras experiencias cotidianas que nos ofrecen todas las oportunidades de curación que necesitamos, se nos insta a dejar de lado el programa del ego que está tan arraigado en nuestro sistema de pensamiento. Experimentamos mucha resistencia en este proceso porque estamos muy involucrados en nuestra identidad como cuerpo y personalidad. Jesús dice que hemos aprendido demasiado la programación del ego, por lo que es tan difícil de liberar.

A medida que aplicamos los ejercicios proporcionados cada día, nuestro sistema de pensamiento arraigado se va aflojando. El mundo no refuerza la enseñanza del Curso, lo que significa que podemos sentirnos muy solos al deshacer el sistema de pensamiento que hemos aprendido. Cuando escuchamos las voces de este mundo, escuchamos mensajes que refuerzan los pensamientos que todavía tenemos en nuestras mentes erradas. Jesús nos anima a escuchar a nuestro Guía interior, en lugar de ser persuadidos por las voces del mundo. **"Hoy no tengas miedo de eludir las voces del mundo. Sigue adelante con paso ligero más allá de su insensata persuasión. No les prestes oídos."** (W.106.3.1-3)

Cuando escuchamos nuestros pensamientos, podemos ver lo obsesivos que son. Son como audio cintas que se reproducen una y otra vez en nuestras mentes, rumiando sobre los mismos problemas, los mismos resentimientos, los planes y expectativas que tenemos, nuestras frustraciones, preocupaciones y ansiedades, en fin, todos, pensamientos que nos impiden escuchar la verdad de quiénes somos. Son pensamientos basados en el miedo que obstaculizan el amor que brilla en nosotros todo el tiempo. A veces somos conscientes de estas audio cintas y otras veces se reproducen en el fondo de nuestras mentes. En su mayoría, dirigen nuestras vidas sin nuestra conciencia hasta que aprendemos a observar nuestros pensamientos para que podamos llevar la mente condicionada a la conciencia y darnos cuenta de cómo hemos sido engañados.

La mente condicionada tiene muchas creencias. Estas creencias dirigen nuestras vidas y dictan nuestras acciones. Creencias como: "No se puede confiar en las mujeres/hombres". "El amor es

peligroso porque siempre salgo lastimado". "Solo puedo depender de mí mismo". "Si no me defiendo, me pongo de tapete para que otros se aprovechen de mí". "No puedo confiar en que nadie no me hará daño". "Necesito conseguir lo que pueda". "Debo cuidarme por encima de todo". "No soy digno".

Cuando estas creencias, y millones de otras que tenemos, no son conscientes, no entendemos por qué ciertos eventos nos siguen sucediendo. Nos definimos como un cierto tipo de persona y parece que nos quedamos atrapados en varios roles que desempeñamos como hermano, hermana, esposo, esposa, hija, empleado, perdedor, jugador, amante, cuidador y jefe. Pero los roles no ofrecen recompensas. Cuando nos volvemos conscientes de nuestras creencias ocultas que dirigen nuestras vidas, pueden ser liberadas.

Una forma en que nos damos cuenta de estas creencias es mirar lo que proyectamos en los demás. Otra forma es mirar los sentimientos que surgen y rastrearlos preguntando: "¿Qué debo estar creyendo sobre mí mismo para que esto surja?" Otra forma es tomar conciencia de cómo nos defendemos de ser lastimados. Cuando me lastiman, por ejemplo, tiendo a retirarme. Siento seguridad en mi soledad. Cada uno de nosotros ha preferido formas en las que nos protegemos del dolor. Es importante mirar nuestras estrategias de autoprotección, ya que nos muestran dónde nos sentimos vulnerables a los ataques. Otra forma es con una investigación profunda cada vez que aparece un trastorno en nuestro campo perceptivo donde podemos profundizar y preguntar "qué estoy pensando y sintiendo y cuáles son las creencias que me impulsan a abrigar estas percepciones." También es muy útil unirse a Compañeros Poderosos para que podamos recordar la verdad sobre nosotros mismos cuando olvidamos. Cuando nuestras mentes están llenas de pensamientos de auto ataque, no escuchamos la verdad disponible para nosotros en la quietud.

Jesús nos dice que la voz del ego es muy fuerte y bulliciosa y exige atención distrayéndonos de experimentar el Ser de Cristo. Nos engaña para que creamos lo que no es verdad. La quietud es anatema para el ego porque la quietud nos abre a **"la paz de Dios que supera todo razonar."** (T.2.II.1.9) (ACIM OE T.2.II.18) Esto es lo último que el ego quiere que experimentemos; pero el Cristo en nosotros nace en tierra fértil que ayudamos a preparar donde se revela nuestra santidad. Este suelo es un lugar de quietud en la mente. En la quietud del instante santo, entramos en el presente eterno donde el reconocimiento del Cristo en nuestro interior alborea en nosotros.

La voz del ego es muy persuasiva. Insiste en que las cosas sin sentido del mundo son donde reside nuestra felicidad. Nos mantiene ciegos a la verdad. Es importante ver que no se nos pide que analicemos el significado de esta voz, sino que la eludamos. **"Sigue adelante con paso ligero más allá de su insensata persuasión. No les prestes oídos. Aquíétate hoy y escucha la verdad."** (W.106.3.2-4) **"No te dejes engañar por las voces de los muertos, que te dicen que han encontrado la fuente de la vida y te la ofrecen para que creas en ella."** (W.106.2.3) Se nos pide que no escuchemos al ego en nadie. Las voces de los muertos son en realidad las voces de aquellos que están hablando desde el ego.

Jesús nos dice que la vida que parece que estamos viviendo en este mundo no es vida en absoluto. Nos hemos convencido de que la fuente de nuestra vida es nuestra experiencia corporal en el mundo, comenzando con nuestro nacimiento en el cuerpo. Lo que llamamos vida parece venir a través del cuerpo, pero el cuerpo no es nada. Es una figura onírica, y cuando nos identificamos con ella, se convierte en un obstáculo para la verdad. **"¿Qué te ha dado realmente el cuerpo que justifique tu extraña creencia de que la salvación radica en él?"** (T.19.IV.B.2.6) (ACIM OE T.19.V.b.61) Nuestra realidad es el eterno Ser de Cristo. La Biblia dice que somos creados a imagen de Dios, sin embargo, es una imagen de un Dios dualista. Jesús dice, no escuches esto, ya que no es la verdad de quiénes somos. Dios es sólo amor, y fuimos creados a Su imagen

como amor. Como Uno con Dios, todos tenemos las mismas características que Él tiene. Las voces de este mundo que parecen dar testimonio de un yo individual no existen y no tienen realidad.

Nos resistimos a lo que Jesús está enseñando y nos resulta difícil aceptarlo porque la enseñanza no está de acuerdo con las autoridades de este mundo. Debemos alejarnos de la influencia de aquellos que tienen una creencia en el miedo, la creencia en la muerte y la creencia de que el sufrimiento puede ofrecer algo de valor. Si escuchamos las voces del ego, experimentamos un aumento del sufrimiento y el dolor. Ya no necesitamos hacer esto. Necesitamos ver lo falso como falso. **"[El milagro] simplemente contempla la devastación y le recuerda a la mente que lo que ve es falso."** (W.PII. ¿Qué es el milagro? P13.1.3) Podemos hacer otra elección. Podemos ir más allá de todas las voces del mundo y decir no a la voz persuasiva del ego. Puede seguir hablando, pero cuando no le prestamos atención, se desplaza hacia el fondo de nuestras mentes. No somos el ser separado con un nombre y un cuerpo. Estamos invitados a aceptar los gloriosos dones que se nos han dado en nuestra creación y están con nosotros ahora. Podemos elegir contra los mezquinos dones del ego. No nos ofrecen nada más que dolor.

Jesús nos ayuda a ver que nuestro estado mental "normal" es como lo que los budistas llaman "mente mono", que es una mente que salta constantemente de una cosa a otra, parlotando sin cesar y nunca quieta. Los pensamientos que normalmente ocupan esta mente se describen como **"estridentes gritos e insensatos arranques de furia"**. " (T.21. V.1.6) (ACIM OE T.21.VI.49) Esta mente está constantemente ocupada con **"...los frenéticos y tumultuosos pensamientos, sonidos e imágenes de este mundo demente."** (W.49.4.4) El ego está constantemente parlotando. Vive en el pasado y el futuro revisando el pasado y fantaseando sobre el futuro. Con nuestro enfoque en el ego, constantemente narramos nuestras experiencias en el mundo, hablando con nosotros mismos sobre lo que estamos haciendo, y nunca experimentando la quietud que hay en nosotros.

En pocas palabras, esta mente está en un estado de conflicto. Está constantemente en guerra, tanto con el mundo externo como dentro de sí misma. Cuando hacemos una pausa para llamar la atención sobre nuestros pensamientos, podemos ver la locura que está sucediendo en la mente. Nuestro enfoque está casi completamente en nuestra supervivencia a nivel físico y emocional, defendiéndonos constantemente contra las amenazas a nuestra seguridad. Y tenemos muchos objetivos contradictorios. No es de extrañar que cuando comenzamos con estas Lecciones, las cosas parezcan empeorar para nosotros; los pensamientos que antes no habíamos reconocido ahora se vuelven más evidentes para nosotros. No es diferente a un estanque que se ve prístino en la parte superior hasta que se agita y se vuelve fangoso. El barro siempre ha estado allí, pero no se ve hasta que se perturba el estanque. Esto no es diferente de la mente donde no hemos sido conscientes del barro hasta que lo agitamos, que es lo que hace el Curso para que el barro pueda ser limpiado.

Si queremos poner fin al conflicto y encontrar la paz, el primer paso es simplemente desviar nuestra atención tanto de la cacofonía del mundo exterior como del flujo constante de pensamientos en guerra en la mente. Esto es lo que Jesús nos insta a hacer cuando nos pide que calmemos la mente y la vaciemos de su contenido conflictivo, para que podamos estar abiertos a recibir nuevo contenido. **"Un espacio vacío que no se percibe ocupado, y un intervalo de tiempo que no se considere usado ni completamente empleado, se convierten en una silenciosa invitación a la verdad para que entre y se sienta como en su casa"**. (T.27.III.4.1) (ACIM OE T.27.IV.32) **"Porque lo que se deja vacante Dios lo llena, y allí donde Él está tiene que morar la verdad."** (T.27.III.4.1.3) (ACIM OE T.27.IV.32)

Nos invita a tomarnos un momento y dejar ir todo lo que normalmente ocupa nuestras mentes, como en el siguiente pasaje: **"Permanezcamos muy quedos por un instante, y olvidémonos de todas las cosas que alguna vez hayamos aprendido, de todos los pensamientos que hayamos abrigado y de todas las ideas preconcebidas que tengamos acerca de lo que las cosas significan y de cuál es su propósito. Olvidémonos de nuestras propias ideas acerca del propósito del mundo, pues no lo sabemos."** (T.31. I.12.1-3) (ACIM OE T.31. I.12) (Véase también T.31.II.8, ACIM OE T.31.II.22 y W.189.7) Sólo estaremos dispuestos a **"aquietarnos y a escuchar la verdad"** (W.106) cuando realmente llegemos a creer en Sus promesas. **"Él viene a ti con milagros que son mil veces más jubilosos y más maravillosos que los que tú alguna vez hayas podido soñar o desear en tus sueños."** (W.106.4.4) Esto es toda una promesa. Significa que no importa cuán maravillosas sean nuestras manifestaciones de lo que creemos que nos hará felices, no nos ofrecen nada excepto más culpa. Su paz y alegría superan todo esto y mil veces más.

Cuando experimentamos paz en la mente, la traemos al mundo. A veces nos extendemos a los demás con palabras que vienen a través de nosotros y a veces con solo nuestros pensamientos y nuestra presencia. Pero primero necesitamos recibir los milagros para poder extenderlos. **"El Portador de todos los milagros necesita que tú los recibas primero, para que así te conviertas en el feliz dador de lo que has recibido."** (W.106.6.5) Se nos dice que perdemos mucho tiempo cuando nos resistimos a nuestra función de perdón. Estamos aprendiendo sobre el significado de dar y recibir, y él dice: **"Lo que pides es algo cuya respuesta ha estado esperando mucho tiempo a que la aceptes."** (W.106.8.2) Es a través del perdón que aprendemos a estar quietos y escuchar la verdad.

¿Te has preguntado para qué estás en este mundo? ¿Por qué estamos aquí? Para la mayoría de nosotros, probablemente no pensamos en nuestra función en el mundo como algún tipo de ministerio, sin embargo, así es como se describe aquí. Tenemos un ministerio importante para demostrar la elección de sanación que todos pueden hacer. El Sanador está disponible en todas las mentes, y el poder de decisión está disponible para todos nosotros cuando estamos listos. El camino del mundo es creer que cuando damos, perdemos, sin embargo, **"Hoy se cumple la santa Palabra de Dios cuando tú la recibes para darla, de manera que puedas enseñarle al mundo lo que significa dar, escuchándolo y aprendiéndolo de Él"**. (W.106.10.1) Enseñamos sólo con el ejemplo. Nos convertimos en una demostración de la curación que hemos aceptado para nosotros mismos. Lo que esto requiere es que dejemos de lado nuestros resentimientos, nuestros ataques, nuestros miedos y nuestra creencia en el sacrificio. A través del perdón, el amor que somos se extiende a la Filiación, ya que somos Una Mente. Así es como traemos sanación al mundo. Escuchamos el mensaje al permitir que la verdad sea ella misma, a medida que se extiende a través de nosotros. Ciertamente no significa predicar o hacer proselitismo.

"Tu paz me rodea, Padre. Dondequiera que voy, Tu paz me acompaña y derrama su luz sobre todo aquel con quien me encuentro. Se la llevo al que se encuentra desolado, al que se siente solo y al que tiene miedo. Se la ofrezco a los que sufren, a los que se lamentan de una pérdida, así como a los que creen ser infelices y haber perdido toda esperanza. Envíamelos, Padre. Permíteme ser el portador de Tu paz. Pues quiero salvar a tu Hijo, tal como dispone Tu Voluntad, para poder llegar a reconocer mi Ser." (W.245.1.1-7) Todo el proceso de dar, recibir, y reconocer que tenemos al dar, es fundamental para la enseñanza del Curso. Nos convertimos en canales para el Espíritu Santo, recibiendo todo de Él, y al regalarlo, lo tenemos para siempre. Sólo podemos saber que tenemos cuando damos. La Lección asume, con toda razón, que no entendemos el tipo de dar del que se está hablando. Pensamos que dar es una pérdida y un sacrificio.

"Me aquietaré y escucharé la verdad. ¿Qué significa dar y recibir?" (W.106.7.5-6) Es una pregunta que podríamos hacernos y escuchar la respuesta. La respuesta que se da aquí es la importancia de aceptar la Expiación para nosotros mismos. Aceptar la Expiación es aceptar la Corrección. No necesitamos asumir la responsabilidad por el error, pero sí necesitamos estar constantemente dispuestos a recibir Su Corrección por nuestros errores. Es la comprensión de que la respuesta está, y siempre ha estado, dentro. Nuestra parte es llevar nuestro problema a la Respuesta, en lugar de escuchar al ego cuyas soluciones nos mantienen invertidos en la ilusión y en nuestro dolor y sufrimiento.

Se trata de cambiar nuestra inversión de tener razón sobre nuestras perspectivas y, en cambio, estar dispuestos a reconocer que no sabemos. A través de Su Voz y Su mensaje, podemos convertirnos en una luz para nuestros hermanos y el mundo. Puedo extender la curación, la paz y la dicha a todos al sanar mi propia mente. Por lo tanto, puedo llegar a conocer la verdad en mí. **"Así comienza la salvación y así termina; cuando todo sea tuyo y lo hayas dado completamente, permanecerá contigo para siempre."** (W.106.7.1)

A medida que nuestra individualidad y especialidad se liberan, ya no estamos tan enamorados de nuestros propios pensamientos y opiniones, dándonos cuenta de que solo hay una identidad como Cristo. Todos somos iguales. Ya no tenemos que defender nuestro camino o competir con otros por la atención. No hay necesidad entonces de hacer nada importante. Nuestra fortaleza radica en conectarnos con la quietud dentro de la mente recta. Podemos liberar nuestra necesidad de mostrarle al mundo nuestro ser especial y, en cambio, permitir que la quietud de Dios en nosotros comunique Su paz.

"Padre, hoy vengo a Ti en busca de la paz que sólo Tú puedes dar. Vengo en silencio. Y en la quietud de mi corazón—en lo más recóndito de mi mente--, espero y estoy a la escucha de Tu Voz. Padre mío, háblame hoy. Vengo a oír Tu Voz en silencio, con certeza y con amor, seguro de que oirás mi llamada y de que me responderás." (W.221.1.5)

"Óyelo hoy, y escucha la Palabra que levanta el velo que cubre la tierra, y que despierta a todos los que duermen y no pueden ver. Dios los llama a través de ti." (W.106.5.1-2) Todas las mentes son Una. A medida que escucho y respondo a Su Llamado, mientras soy guiado por Su amor, mi vida se convierte en una en la que estoy despistado, despreocupado y cuidado.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca

Publicado en DAILY LESSON MAILING por <http://www.jcim.net>
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>