

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 254

Que se acalle en mí toda voz que no sea la de Dios.

Comentario de Sarah:

Para escuchar la Voz del Espíritu Santo, debemos mirar más allá de la voz constantemente parlanchina del ego que no nos dice nada real ni verdadero. Debemos elegir no escucharla más, ni creerle, ni perseguir sus objetivos y planes para alcanzarlos, ya que no nos sirven. El ego nos envía constantemente a la búsqueda de la felicidad y la paz que no se pueden encontrar en el mundo. Sólo cuando nos dirigimos a la Voz silenciosa de nuestro interior, que es la Voz de la Verdad, podemos encontrar la paz y la alegría dentro de nosotros. Es la Voz de nuestra verdadera voluntad.

No se trata de intentar silenciar nuestros pensamientos distractores, sino de notarlos y elegir apartarnos de ellos y no prestarles nuestra atención ni creer en ellos. El ego exige represalias, defensa, ataque, venganza y cualquier cosa que acumule más culpa y más sufrimiento. Cuando veamos lo que el ego está tramando, elegiremos voluntariamente no seguir escuchando sus demandas. Cuando deseamos, por encima de todo, volver a la cordura y a la paz, nuestra motivación para perdonar a todos y a todas las situaciones aumenta. El perdón es el único camino hacia la cordura. Es reconocer que aquí nada tiene sentido, nada es real, y por lo tanto, lo que creemos que nuestro hermano nos ha hecho no ha sucedido realmente, por lo que todo puede ser pasado por alto. Todo es un sueño de nuestra propia invención. Todos los que han sido llamados a nuestras vidas simplemente están representando los papeles que les hemos asignado en nuestro guión.

Cuando estoy enfadado o molesto por algo que mi hermano parece haberme hecho, puedo elegir ver la situación de forma diferente. Lo he interpretado incorrectamente si no estoy en paz. Cuando entrego mis pensamientos al Espíritu Santo, Él me muestra otra forma de ver. Me muestra que todo es amor o una expresión de una profunda llamada al amor. No hay nada más. Si veo a mi hermano culpable, estoy haciendo realidad su error. Estoy viendo algo que no existe. Cuando me doy cuenta de que lo único que quiero es el perdón, porque la culpa sólo trae más sufrimiento, me dirijo a la Voz silenciosa de mi interior para que me ayude.

Si luchamos contra nuestros pensamientos de ego o nos esforzamos por silenciar al ego, nos encontraremos con la frustración. En cambio, podemos distanciarnos de estos pensamientos cuando nos limitamos a observarlos y nos damos cuenta de que no hay que tomarlos en serio. El primer paso en este proceso es observar los pensamientos, indagar más profundamente en su origen en la mente, reconocer las creencias que abrigamos y estar dispuestos a ponerlas en el altar interior. Aquí es donde el Espíritu Santo las sustituye por nosotros cuando se las entregamos. Así es como nuestra mente se traslada del resentimiento al milagro. Nuestra parte es mirar nuestra ira y dolor y aceptar nuestro propio sistema de pensamiento como la causa de todo nuestro sufrimiento. Nadie ha hecho nada para herirnos. Cuando lo vemos así, podemos entregar nuestro dolor al Espíritu Santo. Él sustituye el dolor

y el sufrimiento que le entregamos por la paz. Esta es la elección que hacemos cuando decidimos que ya no queremos recurrir al ego como guía. Ya no queremos sus ofrendas.

Pasamos nuestros días atendiendo a todo tipo de búsquedas que creemos que satisfacen nuestras necesidades. Las esperanzas, necesidades, deseos y anhelos que creo tener no son más que distorsiones del ego de mi verdadero deseo, que es conocer al Ser Crístico y conocer el Amor de Dios en mí. Toda la actividad frenética proviene de los pensamientos de mi mente de mono. Estos pensamientos pueden ser reemplazados por la quietud cuando los entrego al Espíritu Santo. A estas alturas, sabemos que esto requiere una gran cantidad de práctica.

El silencio es un bien escaso en el ajetreo de nuestras vidas. Cuando estaba en Sedona, en el año 2000, estudiando el Curso y pasando mucho tiempo en la naturaleza, escalando montañas y meditando, parecía más fácil estar en silencio. No tenía tantas distracciones como en mi vida diaria en Edmonton. Después de aclimatarme a la tranquila experiencia meditativa de vivir en Sedona, hice un viaje a Scottsdale y fui a un concurrido centro comercial con un amigo, algo que no había hecho en los seis meses anteriores. Fue un asalto tan grande a mis sentidos que no podía esperar a volver a la tranquilidad. Más tarde, a mi regreso a Edmonton, me sentí inicialmente abrumada por las exigencias de la vida. Me sorprendió lo rápido que me aclimaté al ritmo frenético de la vida cotidiana. El contraste era muy evidente. Dicho esto, me di cuenta de que la paz puede estar disponible en cualquier situación y no depende de las circunstancias externas. Sin embargo, para conectar profundamente con la paz interior, es esencial retirarse del ritmo frenético tanto como podamos.

Dedicar tiempo a la quietud puede parecer una exigencia más que añadir al día. Sin embargo, es importante apartarse del mundo y encontrar tiempo para la quietud y para conectar con el lugar tranquilo de nuestro interior. Es conectar con el Niño que llevamos dentro. **“Este Niño que mora en ti es el que tu Padre conoce como Su Hijo. Este Niño que mora en ti es el que conoce a Su Padre. Él anhela tan profunda e incesantemente volver a Su hogar, que Su voz te suplica que lo dejes descansar por un momento. Tan sólo pide unos segundos de respiro: un intervalo en el que pueda volver a respirar el aire santo que llena la casa de Su Padre. Tú eres también Su hogar. Él retornará. Pero dale un poco de tiempo para que pueda ser lo que es dentro de la paz que es Su hogar, y descansar en silencio, en paz y en amor.”** (W.182.5.1-7)

Hace un par de días estaba esperando a que Don terminara lo que estaba haciendo para que pudiéramos volver a casa. Empecé a notar pensamientos de impaciencia en mi mente cuando se retrasaba. "¿Por qué tardaba tanto?" "Tengo muchas cosas que hacer". "Hay que hacer la compra". "Tenemos compañía para la cena". "¡Mi tiempo es importante!" Entonces me acordé de la Lección y pedí ayuda para utilizar este tiempo para alejarme del ego y aprovechar la oportunidad de estar quieta y escuchar en mi interior. Me di cuenta de que el tiempo de espera podía ser un regalo si estaba dispuesta a dejar de escuchar al ego y volverme hacia dentro. Sólo yo soy responsable de cómo elijo sentirme en cualquier situación. Hace falta mucho entrenamiento mental. Me recordé a mí misma que la felicidad que experimento, o no, no tiene nada que ver con nada fuera de mi propia mente. Es sólo mi decisión, dejar que el ego, o el Espíritu Santo, sea mi guía. Este tipo de diálogo interior positivo me resulta útil. Me motiva a alejarme del ego en nombre de mi propia felicidad.

Al entregar nuestros pensamientos al Espíritu Santo, simplemente estamos aceptando que no nos hacen felices. Estamos viendo nuestra propia mente como la causa y el mundo como el efecto, no al revés. Estamos viendo que nadie puede quitarnos la paz. Si no la tenemos, hemos elegido desecharla.

Cuando estamos dispuestos a que nuestros pensamientos sean reinterpretados desde una fuente superior, experimentamos un toque del Cielo. **“No hay duda con respecto a cuál es la meta, pero ahora se necesitan métodos específicos para alcanzarla. La rapidez con la que la puedes alcanzar depende únicamente de esto: que estés dispuesto a poner en práctica cada paso. Cada uno de ellos te ayudará un poco más cada vez que lo practiques. Y todos ellos juntos te conducirán más allá de los sueños de juicios a los de perdón, liberándote así del dolor y del miedo.”** (T.30. IN.1.2-5) (ACIM OE T.20.I.1)

Al encontrar nuestro camino hacia la quietud, a través del perdón, se nos recuerda que nuestra voluntad no está separada de la Voluntad de Dios. Hoy me comprometo a no involucrarme en los pensamientos que perturban mi paz, sino simplemente a dar un paso atrás, mirar esos pensamientos, estar dispuesto a reemplazarlos y permitir que el Espíritu Santo haga el resto. Sí, es necesario estar dispuesto a hacer la práctica. Tenemos que ser amables pero firmes con nosotros mismos en este proceso. El ego tomará represalias porque no quiere que dejemos de depender de él. Establece las cosas para que sigamos dedicados a sus demandas y exigencias. Todos podemos estar agradecidos de que se nos haya dado este trabajo de base espiritual para llevarnos a casa con nuestro Ser. Tenemos que ser gentiles y pacientes con nosotros mismos y poner nuestra confianza en el proceso. Es un proceso gradual y requiere compromiso, dedicación y, sobre todo, deseo.

“Hoy no dejaremos que los pensamientos del ego dirijan nuestras palabras o acciones. Cuando se presenten, simplemente los observaremos con calma y luego los descartaremos. No deseamos las consecuencias que nos acarrearían. Por lo tanto, no elegimos conservarlos. Ahora se han acallado.” (L.254.2.1-5) Nuestra mente nunca deja de parlotear, y cuando nos enfadamos, nuestros pensamientos obsesivos se atrincheran de verdad, creando un atolladero aparentemente profundo en la mente del que nos puede resultar difícil desprendernos. Sin embargo, con el entrenamiento mental, podemos mejorar nuestra capacidad de atrapar nuestros pensamientos. Cuanto antes lo hagamos, mejor. De lo contrario, la historia se convierte en un drama y entonces es más difícil desengancharse de ella. Así que cuando los pensamientos surgen, en lugar de juzgarlos o convertirlos en una historia que justifique nuestra ira, podemos simplemente recordar parar, hacernos a un lado y entregar nuestros pensamientos y creencias al Espíritu Santo. Él hará el resto. No podemos cambiarnos a nosotros mismos. Necesitamos Su ayuda para que se produzca el milagro.

Hacerse a un lado significa que miramos estos pensamientos desde la perspectiva de un observador no apegado. No juzgamos. No evaluamos. No examinamos los pensamientos ni los analizamos. Simplemente, en silencio, damos un paso atrás y miramos. Identificamos la causa y **“luego la dejamos ir, de modo que pueda ser reemplazada.”** (L.23.5.2). Esto puede parecer difícil cuando nos obsesionamos con una situación. Se trata de la voluntad de desprenderse de los pensamientos. Nuestra voluntad de hacerlo se basa en nuestra decisión de que no queremos lo que esos pensamientos traen consigo. En otras palabras, no queremos experimentar la culpa y el sufrimiento que resultan cuando nos aferramos a estos pensamientos.

El trabajo consiste en liberar los pensamientos en cualquier forma que surjan. Creemos que nos gustan algunos pensamientos, pero no es más que la forma en que el ego nos mantiene ocupados en el mundo. El mundo del ego no es el lugar donde conoceremos la paz y la alegría profundas que provienen de la conexión con el Santo Niño interior. Tenemos que ser honestos con nosotros mismos en cuanto a si queremos nuestra idea de lo que nos traerá la felicidad o si estamos dispuestos a soltar

nuestras propias ideas y permitir que Dios trabaje en nuestras vidas a través de la Voz del Espíritu Santo.

Cuando invertimos en los pensamientos del ego, ellos dirigen nuestras palabras y nuestras acciones. Cuando nos alejamos de los pensamientos, los miramos y nos damos cuenta de que no queremos los efectos de estos pensamientos, entonces podemos dejarlos ir en lugar de expresarlos o tomar acciones basadas en esos pensamientos. La Verdad está en nuestras mentes rectas. La Voluntad de Dios no es una voluntad extraña, sino que, de hecho, es la nuestra. Aunque pueda parecer amenazante porque no coincide con nuestras elecciones personales, sirve a nuestros intereses. Nuestras propias elecciones nunca lo hacen. Así que hoy no dejamos que los pensamientos de nuestro ego guíen nuestras acciones. Afirmamos: "No quiero este pensamiento". **“Que se acalle en mí toda Voz que no sea la de Dios.”** (L.254)

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca