



## LECCIÓN 284

### **Puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor.**

#### **Comentario de Sarah:**

Sé que puedo elegir cambiar todos los pensamientos que hacen daño, pero a menudo mi mente errónea quiere justificar las razones del dolor que siento y aferrarse a los resentimientos. Siempre hay algún tipo de recompensa o "jugo" que obtenemos de nuestro sufrimiento. Por ejemplo, el sufrimiento puede utilizarse para proyectar la culpa en los demás por lo que aparentemente nos han hecho. Esto produce una especie de "placer", que no es algo que queramos admitir fácilmente, ni somos siempre conscientes de que esto es lo que estamos haciendo. **"El "razonamiento" que da lugar al mundo, sobre el que descansa y mediante el cual se mantiene vigente, es simplemente éste: "Tú eres la causa de lo que yo hago. Tu sola presencia justifica mi ira, y existes y piensas aparte de mí. Yo debo ser el inocente, ya que eres tú el que ataca. Y lo que me hace sufrir son tus ataques". Todo el que examina este "razonamiento" exactamente como es se da cuenta de que es incongruente y de que no tiene sentido."** (T.27.VII.3.1-4) (ACIM OE T.27.VIII.64) Estamos argumentando que el mundo nos está lastimando y que hay un cierto placer subyacente en hacer que otros sean responsables de nuestra condición.

Sin embargo, la causa de nuestros problemas y sus soluciones nunca está fuera de nosotros, sino en nuestra propia mente. Sin embargo, nos obstinamos en protestar: "¡Me ha hecho daño lo que *tú* has hecho!". Pues bien, si ese es el caso, significa que hemos dado significado y poder a una situación que es, en sí misma, neutra. Nos sentimos heridos y traicionados porque eso es lo que queremos. ¿Por qué lo queremos? Lo queremos porque demuestra que la causa de nuestros problemas está fuera de nuestra mente. Demuestra que el mundo es real y que somos víctimas indefensas de lo que nos han hecho y, por tanto, no somos responsables. En última instancia, lo establecemos así porque es lo que queremos. La identificación con el ego es el deseo de demostrar que Dios está equivocado e insistir en lo correcto de nuestra percepción. Esta es nuestra rabieta contra Dios, en la que insistimos en que somos quienes decimos ser, y por lo tanto Dios se equivoca con nosotros. Demostramos que somos cuerpos y no seres eternos mediante nuestra muerte.

La verdad es que la causa de todo lo que experimentamos, y la solución está en la mente. Esta es una buena noticia porque "podemos elegir todo para cambiar todos los pensamientos que hacen daño". Si el poder estuviera fuera de nuestra propia mente, entonces estaríamos atrapados en el victimismo sin escapatoria. Por supuesto, así es exactamente como el ego lo estableció, pero lo ha mantenido todo fuera de nuestra conciencia. El propósito del ego es mantenernos invertidos en este mundo ilusorio y mantenerse a sí mismo en su trabajo. Este mundo se rige por las Leyes del Caos donde Dios es uno de los personajes del sueño que hace imposible volverse hacia Él **"pues Él se ha convertido en el "enemigo" que la causó y no sirve de nada recurrir a Él."** (T.23.II.7.3) (ACIM OE T.23.III.25)

Jesús nos muestra exactamente cómo el ego ha montado todo y lo ingenioso que es su programa para mantenernos encerrados en esta matriz. Pero nos invita a mirarlo con calma en lugar de alterarnos por ello. Se esfuerza por describir cómo opera el ego para que podamos elegir contra él cuando reconozcamos que es la fuente de nuestro sufrimiento. Una vez que reconocemos que nos hemos equivocado al ponernos del lado del ego, podemos liberarnos de él. No tiene más poder que el que nosotros le damos. Nos muestra que ahora podemos hacer otra elección. Se nos muestra que todo comienza en nuestra propia mente, donde está nuestro poder. Podemos salir de este circo y entrar en la tranquilidad de la pradera, que es nuestra propia mente recta fuera de la matriz.

Regina Dawn Akers escribe, en *The Teachings of Inner Ramana*, (Las Enseñanzas desde el interior de Ramana) que la mente pensante es muy activa. "Si la observas, verás que es muy parecida a los acróbatas de un circo. Siempre está saltando de un lado a otro, doblándose y girando, y tiene unos movimientos muy sorprendentes". Continúa diciendo que lo que hace es distraernos de la realidad. Si seguimos concentrados en el circo, no nos daremos cuenta de la realidad, pero podemos elegir perder el interés en nuestros pensamientos". Sí, reconoce, es muy tentador prestarles atención, pero nuestro deseo profundo es instalarnos en la tranquilidad de la pradera. Ahora debemos aprender a ver nuestra adicción al bombo del circo. Seguirá estando ahí, pero lo que perdemos es nuestro apego a él. La pena y el sufrimiento provienen de nuestra inversión en la realidad de este mundo. Cuando entramos en la pradera, que está por encima del campo de batalla, podemos sonreír suavemente ante la idea de que estamos a merced de fuerzas ajenas a nosotros.

**“Las pérdidas no son pérdidas cuando se perciben correctamente. El dolor es imposible”** (L.284.1.1-2) Jesús dice que nos equivocamos en la forma de ver las cosas y en lo que hemos llegado a creer. Para nosotros, la pérdida y el dolor forman parte de nuestra experiencia aquí. Tenemos una gran inversión en el sufrimiento, y nos ponemos muy en contacto con el sufrimiento de los demás. Esto nos demuestra que la pérdida, el dolor, la pena y el sufrimiento son muy reales. Nos demuestra que nuestra existencia como cuerpos es real y que podemos enfermar y morir. Hace que lo que Dios dice de nosotros, como seres eternos, sea erróneo. Pero, de nuevo, Jesús nos dice que hay otra forma de ver. Cuando la pérdida se percibe apropiadamente, ya no la vemos como una pérdida. Vemos que todo ha sido inventado, pero es un proceso por el que pasamos y requiere soltar nuestra mente de nuestras percepciones erróneas de nosotros mismos y del mundo a través del perdón. Todo lo que se requiere es voluntad y apertura para aceptar la verdad de lo que se nos enseña.

Al principio de mis años en el Curso, mi marido murió repentinamente. Estábamos viajando por Europa y fue trasladado en avión desde Alemania a Londres, Inglaterra, para ser operado de urgencia. Muchos ángeles aparecieron en mi viaje de vuelta a casa, lo que me mostró que estaba siendo constantemente apoyada de forma milagrosa. Sin embargo, el dolor de la pérdida y la pena eran muy evidentes. Seguí recurriendo al Curso en busca de consuelo. Sus palabras me tranquilizaban y me traían paz, pero hubo muchos momentos de lágrimas y tristeza. Una tarde estaba sola, en la cama, a altas horas de la noche, sollozando, cuando una voz amorosa muy suave me habló con la pregunta: "¿Cuánto tiempo más necesitas llorar?". Me sorprendió la pregunta, pero sentí que merecía una respuesta. Respondí diciendo que tal vez dejaría de llorar después de otros diez minutos. Mi respuesta me pareció tan tonta que no pude seguir llorando. En su lugar, me eché a reír. Me pregunté ¿por qué diez minutos? ¿Por qué no treinta, sesenta o el resto de mi vida? No me amonestaron por llorar. Sentí que esta suave voz me apoyaba en todo lo que necesitaba experimentar. Sin embargo, quedó muy claro que podía tomar una decisión. No era una víctima. No sabía para qué servía todo. ¿Cómo podía saber por qué había muerto mi marido? ¿Cómo podía saber qué era lo mejor para mí? Todas las cosas realmente operan conjuntamente para el bien.

Esto no significó que no volviera a sentir el dolor de esta pérdida. Tuve muchas más crisis, pero cada vez más podía experimentar el dolor sin dejar de ser la observadora desde fuera del sueño y sin juzgarme. La presencia amorosa estaba allí, apoyándome mientras lloraba. Podía experimentar el profundo anhelo y la tristeza tanto como quisiera, todo el tiempo sabiendo que el poder de decisión era mío, y la voluntad de hacer la curación era muy fuerte. El sanador era el Amor Divino, y estaba en mi mente. Cada vez que me alineaba con el Divino interior y cada vez que elegía dejar el circo y entrar en la pradera, la curación y la alegría que venían con ello eran inmediatas. Me di cuenta de que ni un solo pensamiento de pena y pérdida era cierto. La libertad estaba en soltar mis apegos a mi historia de pérdida y victimismo.

La pena, el dolor, la herida, la pérdida y el sufrimiento son imposibles porque Dios no nos haría daño y no hay otra Fuente. Si Él sólo nos da paz y alegría, cualquier otra cosa que experimentemos debe provenir de lo que estamos inventando y no de Él. Si sufro, estoy creyendo un pensamiento de que algo debería ser diferente de lo que es. Cuando aceptamos lo que es, sin las historias que nos contamos sobre la situación, experimentamos la libertad de nuestro Ser. Lo que hemos hecho no tiene un origen real, todo proviene de la mente errada. Si estoy experimentando dolor, soy yo quien elige estos pensamientos hirientes. No son más que un sueño. Cuando nos despertamos, nos damos cuenta de la nada de todo ello. Esto no es diferente de nuestros sueños nocturnos.

Anoche, soñé con alguien que moría y yo envolvía el cuerpo y sentía el dolor de la pérdida de esta persona en mi vida. ¿De dónde vino este pensamiento? Obviamente, se originó en mi propia mente y se proyectó en el sueño. No era más real que mi experiencia en este sueño mundano. Con esta proyección llegaron todos los sentimientos de pérdida y dolor, pero ¿eran reales? ¿Tenían un origen real? ¿O eran sólo pensamientos fabricados sin sustancia? ¿Adónde fueron a parar cuando me desperté? Estos pensamientos no son nada ni están en ninguna parte y no son diferentes de los pensamientos que estoy conjurando en este momento. Todos son pensamientos elegidos por mí. Si soy yo quien tiene estos pensamientos, puedo elegir cambiarlos.

OK, tal vez pueda suscribirme a eso, pero parece haber dolor en mi vida. Experimento el dolor y la pérdida, y parece que estos sentimientos provienen de acontecimientos reales en mi vida o en la vida de otros. Está claro que Jesús no nos pide que neguemos nuestra experiencia. Sólo nos está haciendo saber que en todos nosotros la verdad está ahí y no se ve afectada por nada que podamos estar pensando, creyendo o experimentando. Lo único que hacemos es bloquear nuestra magnificencia, paz y alegría con nuestros pensamientos. Ahora nos enseña cómo podemos llegar a aceptar la verdad que ya está en nosotros y cómo cambiar los pensamientos que nos hacen daño.

La Lección es bastante explícita y nos ofrece algunos pasos claros para hacerlo. En la Lección 187, Jesús nos invita a reírnos gentilmente de la idea del sacrificio, que adopta muchas formas, como el dolor, la pérdida, la enfermedad, la pena, la pobreza, el hambre y la muerte. ¿Es realmente un sacrificio renunciar a todas estas formas de dolor y ver su irrealidad? ¿Por qué querríamos aferrarnos a ellas? Nos invita a reírnos de la idea de que el dolor y el sufrimiento son algo que querríamos conservar sólo para demostrar que tenemos razón sobre nosotros mismos y sobre este mundo de separación. En esta Lección, Jesús establece cinco pasos para ayudarnos a reconocer lo arraigado que está nuestro pensamiento y cuánta inversión tenemos en la ilusión.

Cuando observamos la idea: "**Puedo elegir cambiar todos los pensamientos que me causan dolor**", se nos dice: "**Ésta es la verdad, que al principio sólo se dice de boca, y luego,**

**después de repetirse muchas veces, se acepta en parte como cierta, pero con muchas reservas. Más tarde se considera seriamente cada vez más y finalmente se acepta como la verdad.**” (L.284.1.5-6) Jesús ve nuestra resistencia a que nuestros pensamientos cambien. A nosotros nos puede parecer que tarda mucho tiempo. Es una forma de terapia cognitiva, en la que sustituimos nuestros pensamientos por los de Él. Jesús tiene una paciencia infinita con nosotros y nunca nos coaccionará. Él continúa instándonos a ser pacientes y gentiles con nosotros mismos. Deshacer nuestro sistema de pensamiento actual es un proceso.

Paso 1. **“Ésta es la verdad, que al principio sólo se dice de boca...”** (L.284.1.5) Básicamente estamos repitiendo un pensamiento y tratando de entenderlo y considerando la posibilidad de que pueda ser cierto.

Paso 2. **“...y luego se repite muchas veces”** (L.284.1.5) Ahora estamos intentando aceptar la verdad de las afirmaciones y todavía no estamos seguros de que sea así. Lucharemos con enseñanzas del Curso como: "El mundo no existe" o "No soy un cuerpo". Estos pensamientos discrepan con lo que estamos percibiendo. La mente se resiste a estas ideas, por lo que necesitamos convencernos de la verdad de las mismas. Es posible que aceptemos intelectualmente la verdad de este sistema de pensamiento, pero que no lo apliquemos de forma coherente a nuestra vida.

Paso 3. **“...y luego, después de repetirse muchas veces, se acepta en parte como cierta, pero con muchas reservas.”** (L.284.1.5) A veces, tendremos una experiencia de la verdad que se nos presenta. Podemos experimentar un cambio y un sentido más profundo de esta idea. O podemos hacer la práctica del perdón y recibir un milagro. Obtenemos una visión en la que la verdad se nos revela en algún momento "ajá" de reconocimiento, o podemos ver la inocencia en alguien en un momento de verdadera unión. Aunque aceptamos las ideas, seguimos teniendo muchas reservas y exponemos muchos argumentos y planteamos muchas preguntas.

Paso 4. **“Más tarde se considera seriamente cada vez más.”** (L.284.1.6) Ahora tenemos experiencias crecientes, probadas como verdaderas, en las que aplicamos la idea. Ahora estamos validando la experiencia en más y más situaciones. Esto genera la confianza de que cuando dejamos de lado nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos y el mundo y simplemente probamos una nueva forma, el cambio se produce. Con cada cambio, nuestra confianza en que estamos siendo guiados en este proceso crece hasta que dejamos de confiar en nuestra propia mente pensante. Nunca hemos tenido respuestas que nos sacaran de nuestro dolor y sufrimiento y nos trajeran una felicidad duradera. A medida que reconocemos la verdad de esto, estamos más motivados para acudir al Espíritu Santo, que sí tiene las respuestas para nosotros.

Paso 5 **“...y finalmente se acepta como la verdad”.** (L.284.1.6) En esta etapa, ahora vemos que la idea se aplica a todas las situaciones por igual. Ya no se ve un orden de dificultad en los milagros, por lo que ya no hay reservas ni excepciones. La transferencia del entrenamiento se ha realizado, por lo que las Lecciones se aplican a todos los ámbitos de la vida.

Sí, el proceso requiere esfuerzo y práctica, determinación, elección, compromiso y dedicación. Se necesita esfuerzo para llegar a un lugar de total ausencia de esfuerzo. En el uso de las palabras que se nos ofrecen, entramos en contacto con el significado más profundo y reconocemos el contenido del amor, hasta que vamos **“más allá de las palabras y de todas nuestras reservas, y aceptamos plenamente la verdad que reside en ellas.”** (L.284.1.8)

Estos pasos en realidad exponen todo el proceso de este Curso. Se aplica no sólo a esta Lección sino a toda la enseñanza. Todos hemos tenido esta experiencia, en la que empezamos repitiendo las palabras y luego profundizamos en nuestra comprensión. Todos tenemos todavía muchas reservas, aunque nuestra aceptación de la verdad de esta enseñanza está creciendo, a medida que aplicamos las lecciones y vemos los resultados en nuestras vidas. Todo es un proceso que para la mayoría de nosotros tiene lugar durante muchos años de hacer este trabajo hasta que llegamos al final del viaje. Nuestra resistencia todavía proviene del miedo a renunciar a nuestra inversión en nuestra identidad como individuo. Tenemos que reconocer que la verdad es aterradora para nuestros egos separados. Sin embargo, se nos conduce suavemente a través de este proceso de reconocer que lo que Dios nos ha dado no puede hacer daño. Por lo tanto, la pena y el dolor deben ser imposibles.

Amor y bendiciones, Sarah  
[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)