

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 301

Y Dios mismo enjugará todas las lágrimas.

Comentario de Sarah:

¿Qué es lo que nos hace llorar? En este Curso se nos ha dicho una y otra vez que no hay nada en el mundo que pueda causarnos dolor y sufrimiento aunque no nos lo parezca. Estamos aprendiendo que la única causa de dolor son nuestros propios pensamientos. El mundo no es real. Lo que nos produce dolor es la creencia de que somos culpables, malos e indignos. Proyectamos esta culpa en el mundo, y ahora lo vemos devolviéndonos la mirada. Lo que vemos son nuestros juicios, nuestras interpretaciones y nuestros significados que ponemos en las situaciones y eventos que traen sufrimiento y dolor, y por eso lloramos. Los acontecimientos son simplemente neutros. Como nos recuerda claramente Jesús: **“Padre, a menos que juzgue no puedo sollozar. Tampoco puedo experimentar dolor o sentirme abandonado o creer que no se me necesita en este mundo.”** (L.301.1.1-2)

Sólo mis percepciones no sanadas traen sufrimiento y lágrimas. Si un cuerpo me abandona, sufro. Si otro cuerpo no me acepta, me siento herido. Si un cuerpo muere, me siento abandonado. En otras palabras, soy yo quien da sentido a estos acontecimientos. Entonces me siento víctima de lo que otros parecen hacer. Hay quienes veo como victimarios y quienes veo como víctimas. Sin embargo, estas percepciones que tengo son sólo pensamientos sobre lo que creo que está sucediendo. Los acontecimientos en sí mismos son neutros. Jesús nos recuerda no sólo que no tenemos que dar significado e interpretación a nada, sino que no podemos saber para qué sirve nada. Simplemente no podemos juzgar. Somos incapaces de juzgar porque no podemos ver el final desde el principio. Cuando experimentamos adversidad, no sabemos cómo puede ser una contribución positiva a nuestra vida. ¿Cómo podemos juzgarla? Cuando lo hagamos, siempre sufriremos.

No hay problemas. Los únicos problemas están en nuestra propia mente. El mundo no es injusto, ni nos resulta antipático, ni nos hace sentir como víctimas desventuradas. Como dicen las repetidas líneas del capítulo 21: **“Soy responsable de lo que veo. Elijo los sentimientos que experimento y decido el objetivo que quiero alcanzar. Y todo lo que parece sucederme yo mismo lo he pedido, y se me concede tal como lo pedí.”** (T.21.II.2.3-5) (ACIM OE T.21.III.3.15) Se nos pide que dejemos de engañarnos pensando que somos impotentes ante lo que nos han hecho. Sólo tenemos que admitir que nos hemos equivocado y **“todos los efectos de tus errores desaparecerán”**. (T.21.II.2.7) (ACIM OE T.21.III.3.16) Parece sencillo, ¿verdad? Es muy estimulante darse cuenta de que hemos establecido nuestras vidas y nuestras experiencias perfectamente para nuestro aprendizaje y el deshacimiento, y ahora podemos elegir ver todo de manera diferente, según nuestras decisiones. La elección es siempre si juzgar o perdonar.

“Es imposible que el Hijo de Dios pueda ser controlado por sucesos externos a él. Es imposible que él mismo no haya elegido las cosas que le suceden. Su poder de decisión es lo que determina cada situación en la que parece encontrarse, ya sea por casualidad o por coincidencia. Y ni las coincidencias ni las casualidades son posibles en el universo tal como Dios lo creó, fuera del cual no existe nada.” (T.21.II.3.1-4) (ACIM OE T.21.III.3.17)

Fuera de lo que Dios creó, que es lo eterno, el mundo que hicimos no es nada. Jesús dice: **“Tu propósito ahora es pasar por alto el campo de batalla.”** (T.23.IV.4.7) (ACIM OE T.23.V.50) Cuando somos capaces de poner cierta distancia entre nuestros pensamientos y convertirnos en observadores de los mismos, podemos sonreír divertidos ante el campo de batalla. **“Elévate, y desde un lugar más alto, contéplalo. Desde ahí tu perspectiva será muy diferente. Aquí, en medio de él, ciertamente parece real. Aquí has elegido ser parte de él. Aquí tu elección es asesinar. Mas desde lo alto eliges los milagros en vez del asesinato.”** (T.23.IV.5.1-6) (ACIM OE T.23.V.51) Por supuesto, la forma en que experimentamos el campo de batalla no nos divierte cuando creemos en su realidad. De hecho, puede parecer muy doloroso e incluso trágico y generalmente lo es, pero cuando elegimos tomarnos un momento para mirar nuestros pensamientos sobre la situación y estamos realmente dispuestos a sanarlos, hemos dado otro paso hacia el despertar de este sueño.

Cuando salimos de este aparente campo de batalla de nuestros pensamientos dolorosos, reconocemos el papel que hemos tomado en este drama llamado vida. Cuando miramos nuestros pensamientos con valentía y honestidad, nos convertimos en el observador, reconociendo que los personajes del sueño están representando papeles que pueden ayudarnos en nuestra curación. No intentes descartarlos por considerarlos poco importantes, insignificantes o intrascendentes. No intentes disuadirte de tus sentimientos, o decirte a ti mismo que no deberías sentirte así, o que tienes que ser más positivo. El único camino hacia la verdad es a través de la oscuridad, no negándola, sino mirándola. Atravesamos el miedo para llegar al amor. No importa el tiempo que nos lleve. El tiempo se nos da para sanar, y cuando lo usamos para ese propósito, todo lo que sucede no es bueno o malo, sino que tiene un propósito.

Cuando observamos con honestidad lo que se avecina para nosotros, podemos notar: pensamientos de envidia, por el éxito de alguien; miedo, por algunas pérdidas financieras; ira, como resultado de algún error de comunicación; angustia, por la pila de cosas que creemos que debemos hacer o cumplir; resentimiento, por las obligaciones que sentimos hacia un miembro de la familia; tristeza, por haber sido decepcionados o traicionados por un amigo, y así sucesivamente. A menos que analicemos nuestros pensamientos y conectemos con nuestros sentimientos en torno a este tipo de situaciones, éstas siguen repitiéndose. Necesitamos una gran honestidad, valor y voluntad si queremos sanar nuestras perspectivas equivocadas. Necesitamos ver que todo el sufrimiento que experimentamos proviene de nuestros propios pensamientos, proyectados y reflejados hacia nosotros. Parece como si las cosas nos ocurrieran sin ninguna responsabilidad por nuestra parte. Sin embargo, hemos invertido causa y efecto. La causa está siempre en la mente y el mundo es el efecto.

Por ejemplo, si alguien me traiciona, justifico mis sentimientos de ira y tristeza. Le doy un significado a lo que parece que alguien me ha hecho. He dado poder a mis pensamientos y creo que la traición es un hecho que no se puede negar. Si insisto en mi versión del hecho y lo veo fuera de mí, me siento víctima. Para perdonar, debo empezar por reconocer que tal vez me equivoque en mi forma de ver la situación. La realidad es que siempre nos equivocamos en nuestra forma de ver. La realidad es que no podemos juzgar nada. Simplemente no sabemos. Aunque creamos que nuestras experiencias

demuestran que tenemos razón, lo único que hacen es aportar pruebas a lo que ya creemos. La creencia que mantenemos es que podemos ser traicionados. El perdón permite deshacer esta creencia cuando vemos nuestra inversión en ella. Hemos invertido en demostrar una y otra vez que estamos separados de nuestros hermanos.

La verdad es que yo he preparado la traición. Lo hice estableciendo ciertas reglas en mi mente sobre la amistad. Si esas reglas son "traicionadas", tengo un resentimiento. Pero la verdad es que mi amigo es inocente independientemente de su comportamiento, al igual que yo. Tiene la libertad de ser él mismo, igual que yo tengo esa misma libertad. El perdón me permite dejar de insistir en que mis pensamientos, creencias y reglas para las relaciones, con todas las expectativas que conllevan, son ciertas. Debemos estar totalmente dispuestos a que se deshaga el sentido que hemos dado a cada situación. Debemos reconocer que el mundo es simplemente un mundo de nuestros propios pensamientos. **“La verdad corregirá todos los errores de mi mente.”** (L.107) No somos nosotros los que hacemos la corrección. Nuestra parte es estar dispuestos a mirar detrás de nuestras defensas e indagar sobre lo que estamos creyendo y valorando.

La lección 93 nos recuerda que tenemos un autoconcepto terriblemente negativo que albergamos en nuestra mente. Está profundamente oculto y muy por debajo de la superficie, pero estamos convencidos de que es cierto. Todas las experiencias que tenemos surgen del dolor inconsciente que albergamos en la mente. Intentamos encubrirlo con "amabilidad" y con toda una vida de búsqueda de amor, seguridad y placer, que siempre se nos escapa. No queremos ver la oscuridad que hay en nosotros, pero la oscuridad no es la verdad. Es el ego el que nos dice que no miremos ahí porque debajo de todo eso está el amor. Es lo que somos. El ego no quiere que lo descubramos porque eso sería su desaparición. Como un parásito en nuestras mentes santas, es la parte de la mente con la que hemos llegado a identificarnos. Sin embargo, cuando aprendemos a convertirnos en observadores de nuestros pensamientos, en lugar de identificarnos con ellos, nos distanciamos de esta falsa identidad.

Primero debemos observar al ego, y sólo entonces podemos elegir negar que tenga algún poder para afectar a nuestra realidad. Este mundo es la manifestación de una elección dentro de la mente para atacar y rechazar el Amor de Dios. Así, ahora tenemos el sistema de pensamiento de que el ataque a Dios nos hace ganadores. ¿Qué hemos ganado? Hemos ganado nuestro yo separado, único e individual. Ahora proyectamos este sistema de pensamiento sobre todos los demás, creyendo que nuestra victoria viene de la derrota de los demás. Así, sería imposible no ver expresiones de odio, especialismo, egoísmo y miedo porque esa es la naturaleza de nuestro sistema de pensamiento egoico. Cuando lo vemos en la pantalla de este mundo, estamos viendo nuestra propia sombra. Cuando traemos todas nuestras percepciones, juicios y pensamientos condenatorios al Espíritu Santo y le pedimos Su ayuda para mirarlos con Él, son liberados, una y otra vez, se nos recuerda que debemos mirar honestamente lo atraídos que estamos por ver diferencias y juzgar a los demás por sus faltas. Esto es una segunda naturaleza para nosotros, pero no es un pecado. Simplemente nos equivocamos. Pensamos que podríamos salir ganando con nuestros ataques, pero nos hemos equivocado. Una vez que admitimos esto, podemos ser enseñados.

Cuando aprendemos que debajo de todos nuestros miedos, indignidad, ira, odio, comparaciones y necesidad sólo está nuestra verdadera esencia de amor, reconocemos lo equivocados que hemos estado con nosotros mismos. Ahora nos acercamos a todos los que están en el mismo barco que nosotros con mucha más compasión y amabilidad. Reconocemos que todos están llamados a ser vistos por lo que realmente son, así como nosotros tenemos el mismo llamado en nosotros. No podemos hacerlo cuando negamos lo que sentimos o las creencias a las que nos aferramos tenazmente

como verdaderas. Nuestras reacciones y observaciones son una invitación a tomar conciencia de ellas y, a través de ellas, ver los juicios que estamos haciendo en cada momento.

Prestar atención a lo que pensamos y decimos es una buena práctica para el tipo de entrenamiento mental que se nos exige. Nuestros pensamientos señalan las creencias y juicios que tenemos sobre todo. Ahora tenemos una opción disponible para nosotros. Ya no estamos en piloto automático, respondiendo a lo que el ego exige. En cambio, podemos llevar nuestros pensamientos al Espíritu Santo y pedirle que vea la situación de manera diferente. Nos hemos disociado del poder de elección en nuestras mentes. Simplemente hemos estado reaccionando a las circunstancias. **“Para que el maestro de Dios pueda curar, es esencial, pues, que permita que sus propios errores le sean corregidos. Si siente la más leve irritación al responder a otro, que se dé cuenta de inmediato de que ha hecho una interpretación falsa. Que se dirija entonces a su Eterno Guía interno y deje que sea Él Quien juzgue cuál debe ser su respuesta.”** (Manual para el Maestro.18.4.1-3)

Estamos mucho más dispuestos a hacer este trabajo cuando vemos el dolor y la angustia que nos produce el sistema de pensamiento del ego. Entonces nos volvemos mucho más dispuestos a renunciar a nuestro camino y a elegir la Corrección del Espíritu Santo. **“El Cielo es algo que se elige conscientemente. La elección no puede llevarse a cabo hasta que no se hayan visto y entendido claramente las alternativas. Todo lo que se encuentra velado en la penumbra tiene que someterse al entendimiento para ser juzgado nuevamente, mas esta vez con la ayuda del Cielo. Y todos los errores de juicio que la mente cometió previamente pueden ser ahora corregidos, a medida que la verdad los descarta por carecer de causa. Ahora no tienen efectos. No se pueden ocultar, pues se ha reconocido su insubstantialidad.”** (L.138.9)

Nuestras elecciones son las que nos han causado angustia, pero ahora podemos volver a elegir. Esa es la buena noticia. Todo lo que tenemos que hacer es asumir la plena responsabilidad de nuestras elecciones y de los apuros en los que nos encontramos, y veremos los resultados de nuestras decisiones. De hecho, como dice esta Lección **“El mundo de Dios es un mundo feliz. Los que lo contemplan pueden tan sólo sumar a él su propia dicha y bendecirlo por ser causa de una mayor dicha para ellos.”** (L.301.2.1-2) Nuestras lágrimas sólo se deben a nuestra falta de comprensión. No nos dimos cuenta de que fueron causadas por nuestras propias percepciones erróneas y no por lo que parece estar sucediéndonos. El Curso traza un camino para deshacer y sanar todas nuestras percepciones erróneas, pero requiere dedicación y compromiso. Requiere una gran voluntad. Jesús nos invita a dejar a un lado nuestros propios pensamientos y acercarnos con las manos totalmente vacías a nuestro Dios; pero primero debemos ver hasta qué punto estamos comprometidos con tener razón en nuestras perspectivas.

Hace poco, estábamos en un retiro de silencio, y yo caminaba por un sendero con mi pareja en un hermoso y cálido día soleado. Caminábamos juntos en silencio hasta que me sentí cada vez más incómoda porque él llevaba un abrigo en un día tan caluroso. Le tiré del brazo y le indiqué que se lo quitara. No lo hizo. Tras un par de intentos más en el transcurso de la siguiente media hora, miré hacia dentro y me pregunté por qué era importante que se quitara el abrigo. ¿Por qué sentía que tenía que hacerlo para que yo estuviera en paz? Al mirar más profundamente mis pensamientos, reconocí mi necesidad de controlar y reconocí el deseo del ego de alejarme de la paz. El primer obstáculo para la paz es nuestro deseo de librarnos de ella, por extraño que parezca. Indagando un poco más, descubrí la creencia que mantenía en mi mente de que si alguien me ama, haría lo que le pido. Pero Jesús nos

muestra que amar es permitir la libertad. ¿Cómo sería para mí dar a mi pareja total libertad sin ningún tipo de control? Este pensamiento me pareció desafiante. Pedí ayuda al Espíritu Santo para liberar mi creencia en el valor del control y abrazar la libertad para mí y para mi hermano.

Mientras mantenía este pensamiento en mi mente, mi pareja se quitó el abrigo en silencio. Yo miraba divertida. Al soltar el control, le permití elegir lo que iba a hacer. Esto puede parecer un incidente pequeño, pero no hay incidentes pequeños. Detrás de cada pensamiento hay una creencia no examinada. Con cada situación en la que hay una pérdida de paz, se nos invita a mirar lo que estamos pensando y qué creencias estamos atesorando. Ahora, cuando surge un deseo de control, trato de mantenerme alerta. Si quiero conocer el amor que soy, debo permitir la libertad de mi hermano. El amor no controla.

Todo esto está dentro del contexto de la Sección “**¿Qué es el Segundo Advenimiento?**” (L.PII.Q9) que guiará las próximas diez Lecciones. La respuesta sencilla a esta pregunta está en la primera línea de esta Sección, que nos dice: “**El Segundo Advenimiento de Cristo, que es tan seguro como Dios, es simplemente la corrección de todos los errores y el restablecimiento de la cordura.**” (L.PII.Q9.1.1) Todo lo que hace es establecer lo que es verdad sobre nosotros. El Primer Advenimiento fue la creación. El Segundo Advenimiento es el deshacimiento de lo que nunca ocurrió, que es la separación. Todavía estamos conectados a nuestra Fuente.

Me encantan las líneas de esta Lección que nos recuerdan que el mundo de Dios es feliz, y si no somos felices, estamos en un mundo inventado de nuestros pensamientos, interpretaciones y exigencias. “**Los que lo contemplan [el mundo de Dios] pueden tan sólo sumar a él su propia dicha y bendecirlo por ser causa de una mayor dicha para ellos. Llorábamos porque no entendíamos. Pero hemos aprendido que el mundo que veíamos era falso, y hoy vamos a contemplar el de Dios.**” (W.301.2.2-4)

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca