

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 325

Todas las cosas que creo ver son reflejos de ideas.

Comentario de Sarah:

Recuerdo estar con un grupo de estudiantes del Curso hace varios años y ver *The Apprentice*, con Donald Trump como protagonista. Cada uno de nosotros tenía una opinión sobre lo que estaba viendo: compartíamos si nos dolía ver al que aparentemente era rechazado, o si nos identificábamos con el ganador, o si nos deleitábamos con las relaciones especiales, o si hacíamos juicios sobre el resultado, o si nos gustaba uno y no otro, y cómo veíamos a Donald Trump. El hecho es que no había ningún significado en lo que estaba ocurriendo, excepto el que cada uno de nosotros le daba. Como dice la Lección 1: **“Nada de lo que veo en esta habitación significa nada.”** (L.1) Y la Lección 2 dice: **“Le he dado a todo lo que veo en esta habitación todo el significado que tiene para mí.”** (L.2) Todo lo que vemos es completamente neutro. Nuestros juicios y nuestras proyecciones le dan todo el significado que tiene para nosotros. Es como cuando vemos una película en la que algún personaje va a entrar en una situación peligrosa, y queremos gritarle que no vaya allí, como si las imágenes de la pantalla pudieran ser cambiadas por nuestros mandatos basados en los pensamientos de miedo de la mente.

Del mismo modo, pensamos que tenemos algún tipo de poder sobre las imágenes de la pantalla de este mundo. Cuando intentamos cambiar el mundo en lugar de cambiar nuestros pensamientos sobre él, es lo mismo que intentar cambiar el resultado de la película en la pantalla en lugar de cambiar el rollo de film en el proyector. Nuestra mente proyecta lo que vemos en el mundo, y sólo cambiando la mente podemos dejar de lado nuestras ideas de cómo deberían ser las cosas.

En la lección 130 leemos: **“La percepción es congruente. Lo que ves refleja lo que piensas. Y lo que piensas no es sino un reflejo de lo que quieres ver. Tus valores determinan esto, pues no puedes sino desear ver aquello que valoras, al creer que lo que ves existe realmente. Nadie puede ver un mundo al que su mente no le haya conferido valor. Y nadie puede dejar de ver lo que cree desear.”** (L.130.1.1-6)

Lo que vemos con nuestros ojos no es real. Todo refleja un proceso que tiene lugar en la mente. Cuando emitimos juicios y condenamos, vemos un mundo de condenas. Cuando asumimos la responsabilidad de sanar nuestros pensamientos y miramos a través de los "ojos" del perdón, vemos un mundo de dulzura y belleza. Cuando nuestros pensamientos cambian, el significado que le damos al mundo cambia.

Como nos recuerda Jesús, **“La proyección da lugar a la percepción. El mundo que ves se compone de aquello con lo que tú lo dotaste. Nada más. Pero si bien no es nada más, tampoco es menos. Por lo tanto, es importante para ti. Es el testimonio de tu estado**

mental, la imagen externa de una condición interna. Tal como el hombre piense, así percibirá. No trates, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar de mentalidad acerca de él.” (T.21. IN.1.1-7) (ACIM OE T.21.I.1)

Más adelante, **“El mundo que ves tan sólo te muestra cuánta dicha te has permitido ver en ti y aceptar como tuya. Y si ése es su significado, el poder de dar dicha tiene entonces que encontrarse en ti.”** (T.21.IN.2.7-8) (ACIM OE T.21.I.2)

Creemos que lo que percibimos viene de fuera, pero no es así. La mente es la causa y el mundo es el efecto, no al revés. Todo comienza en la mente. Damos nuestro significado a las formas del mundo, pero todas son neutras. Es mi estado mental el que veo reflejado en el exterior, por difícil que sea concebirlo. La razón por la que es difícil es que nuestros sentidos nos engañan.

Leemos en el Manual para el Maestro: **“¿De dónde surgen todas estas diferencias? Ciertamente parecen encontrarse en el mundo exterior. Sin embargo, no hay duda de que es la mente la que juzga lo que los ojos contemplan: la que interpreta los mensajes que le transmiten los ojos y la que les adjudica "significado". Este significado, no obstante, no existe en el mundo exterior.”** (M.8.3.15) Nuestra interpretación da significado a todo lo que vemos. Todo **“comienza con una idea de lo que quiero.”** (L.325.1.1) Luego la mente se inventa una imagen de ese deseo, y ésta se proyecta hacia el exterior y luego se contempla.

Creemos que estamos a merced de personas y acontecimientos que parecen ser la causa de nuestras reacciones. En otras palabras, los acontecimientos ajenos a nosotros parecen tener el control sobre cómo respondemos. La buena noticia es que el poder de ver todo de forma diferente reside en nosotros. Si percibo que alguien me dice algo poco amable y parece despreciarme, es sólo porque quiero que me hieran. Su comportamiento no tiene nada que ver conmigo. Mi interpretación es una elección que hago. Tengo el poder de elegir en cambio, ver su comportamiento como una llamada al amor y a la comprensión.

Por ejemplo, hace poco hablaba con una amiga que se lamentaba de no tener familia en las cercanías y de que su hija no quiera mudarse para estar más cerca de ella. Está deprimida por la situación y dice que cree que su hija debería asumir alguna responsabilidad para estar más disponible y visitarla más a menudo. Por mucho que intente controlar a las personas de su vida, parece que las aleja. Está claro que las creencias que tiene la mantienen en el infierno. No se trata de lo que hace su hija, sino de lo que ella cree que es necesario para su felicidad.

Las preguntas principales son: **“¿Qué es lo que quieres? ¿Quieres seguir aferrándote a tu yo especial, a tus valores, a tus autoconceptos, o quieres la Expiación? ¿Quieres seguir con este sueño de sufrimiento o quieres despertar a la verdad de lo que eres? ¿Quieres el miedo, o quieres el amor?”**. Se trata de lo que nos motiva. Otra forma de plantear estas preguntas es de una manera práctica que se aplica a nuestra vida cotidiana. **“¿Quiero aferrarme a mi ira, o quiero la paz y la curación de mi mente?”**. Como me dijo ayer mi pareja, estaba dejando de **“aturdirse”** y **“enfurruñarse”** porque reconocía que no quería hacerse daño a sí mismo como había estado haciendo. Había utilizado estos comportamientos creyendo que los demás reconocerían que eran la causa de su sufrimiento y serían castigados, pero ahora podía ver que él era la causa y estaba creando sufrimiento en su propia mente.

Tenemos un poder absoluto sobre cómo respondemos a cada circunstancia. No somos víctimas de fuerzas externas a nosotros. Puede ser un poco difícil para la mente asimilar que todo lo que

experimentamos es el efecto de una decisión por lo que queremos. Cuando nos aferramos a nuestro demente deseo de ser separados, únicos, especiales, condenando, atacando y tomando represalias, experimentamos los resultados de esos pensamientos. El conflicto, la pérdida, la carencia, el juicio y la competencia provienen de estos pensamientos dementes. Esto se traduce en que vemos en el mundo lo que hay en la mente. Pensamos que el mundo nos está castigando, y que estamos a su merced, cuando, en realidad, el mundo simplemente nos está trayendo los resultados de todo lo que pedimos. Cuando mantenemos la culpa en la mente, pedimos castigo. Esperamos una recriminación y nos torturamos por lo que creemos que hemos hecho. La buena noticia es que podemos hacer otra elección. No somos responsables del error. Nuestra responsabilidad es elegir la Corrección. Ahora podemos elegir la paz. Cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros errores y traerlos a la luz sanadora del Espíritu Santo, todos ellos son eliminados.

En el capítulo 27, se nos da otra forma de ver nuestras relaciones que son la fuente de muchas de nuestras dificultades, tal como las percibimos. Jesús nos dice: **“Sueña dulcemente con tu hermano inocente, quien se une a ti en santa inocencia. Y el Mismo Señor de los Cielos despertará a Su Hijo bienamado de este sueño. Sueña con la bondad de tu hermano en vez de concentrarte en sus errores. Elige soñar con todas las atenciones que ha tenido contigo, en vez de contar todo el dolor que te ha ocasionado. Perdónale sus ilusiones y dale gracias por toda la ayuda que te ha prestado. Y no desprecies los muchos regalos que te ha hecho sólo porque en tus sueños él no sea perfecto. Él representa a su Padre, a Quien ves ofreciéndote tanto vida como muerte.”** (T.27.VII.15.1-7) (ACIM OE T.27.VIII.75-76)

“Hermano, lo único que Él da es vida. Sin embargo, los regalos que crees que tu hermano te ofrece representan los regalos que sueñas que tu Padre te hace a ti. Ve todos los regalos que tu hermano te hace a la luz de la caridad y bondad que se te ofrece. Y no dejes que ningún dolor perturbe tu sueño de profunda gratitud por los regalos que te hace.” (T.27.VII.16.1-4) (ACIM OE T.27.VIII.76)

¿Puedes sentir la resistencia que hay en dejar de juzgar a un hermano que aparentemente te está causando dificultades? Mi mente está albergando juicios de alguien hoy, y puedo ver cómo estoy construyendo mi caso con todas las "razones" para los juicios. No estoy diciendo que los comportamientos que veo que exhibe no estén ahí, sino sólo que depende de mí en cómo los interpreto y si elijo desechar mi paz como resultado. Ver el pecado en mi hermano me permite escapar de la responsabilidad por el pecado que creo que hay en mí; pero su pecado es sólo una proyección de la sombra en mi propia mente. Lo que no me gusta en mí, lo atraeré de alguna forma en un hermano que me muestre lo que estoy proyectando. Todo lo que sostengo como positivo en mi imagen de mí mismo tiene una sombra. Por ejemplo, si me veo a mí mismo como honesto, juzgaré a los que son deshonestos. En lugar de mirar mi propia sombra cuando estoy siendo deshonesto, estoy tentado a juzgarla en mi hermano.

Nos resistimos a renunciar a nuestra forma de ver porque queremos tener razón sobre la forma en que hemos establecido las cosas en este mundo. Sin embargo, solo cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros juicios y ponerlos en el altar interior, se puede hacer espacio para que la verdad se precipite. Sólo cuando liberamos nuestro deseo de atacar y ganar a expensas de nuestro hermano podemos experimentar la paz y la alegría que proviene de nuestra voluntad de perdonar. Renunciar a los pensamientos de ataque es la única manera de salir de esta locura. Cualquier otra cosa simplemente perpetúa el ciclo de pecado, culpa y miedo. Queremos que nuestros hermanos sean culpables para que el castigo de Dios, que tememos por nosotros mismos, caiga sobre

ellos. Vernos a nosotros mismos como víctimas indefensas e inocentes que siempre hicieron nuestro mejor esfuerzo es solo un ego establecido, que Jesús nos ayuda a ver como falso.

Si vemos que proyectar la culpa en los demás es la forma en que nos mantenemos en el miedo, ¿no querríamos que estos pensamientos fueran sanados por el Espíritu Santo para poder experimentar la paz detrás de nuestros pensamientos de ataque? Cuando deseamos esto más que nada, nuestra motivación para abandonar los sueños de ataque y venganza se incrementa. Cuando vemos que nos lo estamos haciendo a nosotros mismos, podemos preguntarnos sobre la locura de todo ello. Si reconociéramos que todo nuestro sufrimiento es algo que hemos invitado a causa de nuestra propia culpa y sus consecuencias, ¿no estaríamos muy dispuestos a abandonar la locura? **“Lo que veo es el reflejo de un proceso mental que comienza con una idea de lo que quiero.”** (L.325.1.1)

Cada situación que nos angustia hoy nos da otra oportunidad para mirar nuestros pensamientos juzgadores, nuestra necesidad de tener razón y nuestra necesidad de sentirnos superiores para intentar comprar nuestra inocencia a costa de la culpabilidad de nuestro hermano. Elige traer estos pensamientos a la luz de la verdad.

Tenemos que sincerarnos sobre lo que realmente queremos. Cuando tengamos claro que lo único que queremos es conocer nuestra propia santidad, estaremos muy motivados para soltar nuestros juicios y pedir que se nos muestre cómo ver a cada hermano a través de los ojos de Cristo. En cada situación, determina de antemano lo que quieres que salga de ella. El deseo es suficiente para permitir que los pensamientos de auto-ataque sean sanados. Podemos confiar en que, cuando surjan esos pensamientos, el deseo nos hará salir adelante.

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca