

UCDM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 5

Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

Comentario de Sarah:

¿Qué es lo que nos molesta? ¿Ansiedad por? ¿Preocupado por? ¿Odio? ¿Miedo? ¿Resentido de? ¿Estás disgustado? ¿Qué tipo de día has tenido? ¿Te molestó una noticia? ¿Un conductor te interrumpió en el tráfico? ¿Dejaste caer algo? ¿Pisaste un clavo? ¿Subiste a la báscula y ves que has subido de peso? ¿Tienes un intercambio de enojo con alguien? ¿Te sentiste traicionado por un amigo? ¿Se ha estropeado tu computadora? ¿Perdiste una llamada? ¿Olvidaste una cita? Cientos de cosas nos trastornan en un día. Tratamos de encontrar formas de hacer la vida mejor solo para terminar sintiéndonos deprimidos porque no podemos lograr que esta cosa llamada vida funcione para nosotros, sin importar cuánto lo intentemos. Y esto conduce a la desilusión.

Creemos que existen innumerables causas de nuestros malestares, todas fuera de nosotros mismos. Las formas de los trastornos parecen diferentes. Sin embargo, el formulario no importa para los propósitos de este ejercicio. Se nos pide que apliquemos la lección a cada forma de malestar que se presente en nuestro día. En última instancia, estamos aprendiendo que todas las molestias son iguales.

Como Jesús nos recuerda en la Introducción, mientras aplicamos las Lecciones a los aspectos específicos de nuestra vida, finalmente nuestro aprendizaje se generaliza. Esto vendrá a nosotros cuando veamos que todas las formas de malestar son iguales porque todos los malestares perturban nuestra paz mental. También vemos que nada viene de fuera de nuestras propias mentes. Creemos que nuestros malestares son generados por cosas del mundo, pero, de hecho, todos son generados por nuestras propias mentes. Por lo tanto, la mente es la causa de cada malestar, más que lo que se cree que proviene de fuera de nosotros. Nuestras molestias provienen de la forma en que miramos todo y las interpretaciones que damos a lo que estamos viendo.

La verdad es que nada fuera de la mente nos molesta. Cuando algo en el mundo nos molesta es porque ya hemos tomado la decisión de estar molestos. La decisión proviene de la creencia que tenemos de que somos víctimas inocentes de eventos externos. Nos vemos a nosotros mismos de esa manera porque en realidad queremos estar molestos por eventos aparentemente fuera de la mente. Esto se debe a que en realidad no queremos asumir la responsabilidad de cómo nos sentimos. Queremos responsabilizar a los demás.

Cuando la mente tomó la decisión de huir de Dios, la mente aceptó la culpa. Es la culpa en la mente la fuente real de todos nuestros malestares. Creemos que conocemos la causa de nuestros disgustos, pero Jesús nos dice que realmente no lo sabemos. Todo viene de adentro de nosotros, no de afuera. Hemos hecho que los eventos "externos" sean reales. Para nosotros, son tan reales como los monstruos de nuestras pesadillas mientras dormimos. Cuando despertamos, vemos que no existen. Es lo mismo en este sueño ilusorio donde no importa cuál sea la naturaleza de nuestra experiencia diaria, todo proviene de nuestras propias mentes. Pero ahora podemos elegir cómo lo vemos. **"El poder de decisión es la única libertad que le queda como prisionero de**

este mundo". (T.12.VII.9.1) (ACIM OE T.11.VIII.70) **"Cuando quieras sólo amor, no verás nada más".** (T.12.VII.8.1) (ACIM OE T.11.VIII.69) En otras palabras, lo que vemos es un testimonio de lo que tenemos en la mente.

El ejercicio comienza haciendo que miremos hacia adentro. Observamos cualquier pensamiento o sentimiento que tengamos sobre algo o alguien. **"No estoy enojado con _____ por la razón que creo. No le tengo miedo a _____ por la razón que creo".** (L.5.2.3-4) Buscamos en nuestras mentes "fuentes" de malestar tal como las percibimos, de modo que podamos comenzar a reconocer que vienen de nuestro interior y luego aparecer como formas de malestar que proyectamos "ahí fuera".

Podemos pensar que algunas molestias solo causan una leve irritación y que no tiene sentido dedicar tiempo a ellas, mientras que las cosas que realmente nos enojan nos parecen más importantes. Por lo tanto, **"también puede encontrarse menos dispuesto a aplicar la idea de hoy a algunas fuentes percibidas de malestar que a otras".** (L.5.6.1) Se nos advierte que no hagamos esto. Si queremos excluir algo, se nos insta a recordarnos a nosotros mismos: **"No puedo mantener esta forma de malestar y dejar ir a los demás. Para los propósitos de estos ejercicios, entonces, los consideraré todos iguales".** (L.5.6.3-4)

Para nosotros, hay un orden de dificultad con respecto a nuestros disgustos. Ponemos una jerarquía de importancia en lo que nos molesta. Experimentamos algunos como más grandes y difíciles que otros. Lo que estamos aprendiendo es que no hay diferencia en la naturaleza de nuestros trastornos. El objetivo del ego es mantenernos comprometidos con el mundo, trabajando constantemente para resolver la miríada de problemas en nuestras vidas. El ego quiere evitar que reconozcamos el problema real, que es la culpa en nuestras mentes. Al mantenernos distraídos del problema real, el ego asegura nuestra lealtad a él. Jesús nos da la única respuesta a cada problema. Es curar la culpa en la mente, que es donde está el verdadero problema. Solo entonces puede brillar el amor que somos. El amor en nosotros está bloqueado actualmente por nuestra perspectiva equivocada. Cuando sacamos a la luz nuestros pensamientos oscuros, hacemos espacio para que brille el amor, la paz y la alegría que ya están en nosotros. Esto debería ser una motivación suficiente para comprometerse con este entrenamiento mental. Requiere que nos mantengamos vigilantes para emprender la práctica de estas lecciones tal como se presentan.

Se nos recuerda que no creemos en esta idea y que no es necesario hacerlo. Ni siquiera necesitamos aceptarla o darle la bienvenida. Todo lo que se nos pide que hagamos es aplicarla. Cuando comencé el libro de ejercicios, descubrí que, aunque apenas entendía lo que se decía, simplemente hacer las lecciones, lo mejor que podía, daba como resultado que mi mente cambiara de manera milagrosa. Simplemente sucedió a pesar de mi comprensión muy limitada de la metafísica del Curso tal como se expone en el Texto.

Abordé las lecciones con una perspectiva ingenua, pero con un gran apetito por aprender. La disposición se generó como resultado de la desesperación que sentía por mi vida. Sentía tanta angustia en mi vida que estaba muy receptiva a cualquier cosa que pudiera funcionar para cambiar mi perspectiva. Parecía que todo lo que había intentado hasta ese momento, y me esforcé mucho por ser feliz en el mundo, simplemente no estaba funcionando para mí. Oh, sí, parecía tener éxito ya que el mundo determina el éxito, pero por dentro, me parecía que nada funcionaba. Estaba celosa de lo que otros parecían tener y me sentía privada en mi interior. Solo ahora veo que este es el estado de todos aquí, independientemente de las apariencias. Todos vinimos aquí para buscar y nunca encontrar. Esa es la naturaleza de este mundo hasta que comencemos en un camino de despertar a quienes realmente somos.

Todo lo que necesitamos es estar dispuestos a que nos enseñen. ¿Estamos dispuestos a seguir la lección y aceptar que no sabemos? Si pensamos que ya sabemos, nuestras mentes no están abiertas a que se les enseñe. Realmente acepta la idea de que no sabes, y lo que crees que es la razón de tu disgusto, tu preocupación o tus celos no es la razón. ¿Está dispuesto a dejar de estar a cargo, de asumir el papel de liderazgo, de pensar que sabes algo y simplemente aceptar la mente de "no sé nada"? ¿Estás dispuesto a arrodillarte como dice la canción? Lo que se nos pide es estar dispuestos a ser obedientes a la verdad. Es un estado que es difícil para los que queremos estar al mando.

No pases por alto ningún malestar. Empieza los ejercicios recordándote a tí mismo: "**No hay pequeñas molestias. Todas son igualmente perturbadoras para mi tranquilidad**". (L.5.4.3) Nuestra decisión de pasar por alto una sorpresa es en realidad una decisión de mantenerla. Jesús nos pide continuamente que no hagamos excepciones. No guardes nada para ti. No lo mantengas al margen de este proceso de curación.

Si bien debemos ser amables con nosotros mismos y no presionar a través de la resistencia, claramente este tipo de entrenamiento mental requiere disciplina y atención. Este puede ser un curso simple, pero no es un curso fácil de realizar. Es posible que deseemos que sea suave y mágico, sin hacer el trabajo disciplinado que requiere. Algunos se alejan del Curso porque les parece demasiado difícil o demasiado trabajo. Puede haber la tentación de comenzar a buscar otros caminos espirituales, pero todo es una razón fundamental para mantener nuestro ego intacto. ¿Por qué? Porque el ego se ve significativamente amenazado cuando aparece algo que podría ser su ruina. Claramente, el ego está amenazado por el poder que hay en nosotros de cambiar de opinión y elegir en contra de sus mentiras. El ego no nos ama. Sin embargo, este camino nos llevará a casa al amor que somos. No puedo dar fe de eso con certeza, pero he tenido suficiente demostración de su poder para mantenerme muy comprometida con este camino.

Amor y bendiciones Sarah
huemmert@shaw.ca

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