

## UCDM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### Lección 6

#### Estoy disgustado porque veo algo que no está ahí.

##### Comentario de Sarah:

Estas primeras lecciones son esenciales para sentar las bases de la disciplina de observar la mente. Estamos contemplando la posibilidad de que nuestra forma de pensar sobre todo se haya basado en premisas falsas. De hecho, Jesús dice muy claramente que nuestras mentes no están entrenadas y que **"una mente sin entrenamiento no puede lograr nada"**. (L. PI.IN.1.3) Si haces el trabajo según lo prescrito en el libro de ejercicios, desharás la forma en que ves ahora (en la primera mitad del libro de ejercicios) y obtendrás una nueva (verdadera) percepción a través de las lecciones de la segunda parte del libro de ejercicios. Esto no es válido por completo, ya que también estamos aprendiendo sobre la percepción real en esta parte del Libro de ejercicios.

He estado en el Curso por más de 25 años y he hecho las Lecciones muchas veces, pero puedo dar fe de los cambios significativos que tuvieron lugar en mi vida después de hacer las Lecciones en el primer año. Esto fue a pesar de mi comprensión muy limitada de la metafísica del Curso. Jesús nos promete que a medida que nos dediquemos al entrenamiento de la mente de una manera sistemática, tendremos una **"... percepción diferente de todos y de todo en el mundo"**. (L. PI.IN.4.1) Cada paso que damos se refuerza fuertemente. **"¡Si cada paso en esta dirección no fuera tan fuertemente reforzado, sería realmente difícil!"** (M.4.I.A.7.9)

Hoy, se nos recuerda una vez más que cualquier trastorno, grande o pequeño, resulta en la pérdida de la paz. No podemos estar un poco tranquilos. O estamos en paz o no. Cualquier cosa que nos moleste y nos recuerde preocupación, miedo, depresión, ansiedad, ira, expectativas o deseos, perturba nuestra paz. No existe una jerarquía de grandes o pequeños trastornos. **"No hay pequeños disgustos. Todos son igualmente perturbadores para mi paz mental. Y: no puedo mantener esta forma de disgusto y dejar que los demás se vayan. Para los propósitos de estos ejercicios, entonces, los consideraré todos iguales."** (L.6.3.2-6) Todos son iguales porque todos son irreales. Si bien aquí se habla de pensamientos perturbadores, lo mismo se aplicaría a lo que llamamos pensamientos "placenteros". También restan mérito a los pensamientos reales en nuestra mente sana.

Lo importante de esta lección es ver que no hay nada fuera de nosotros. Nada de eso es real. Todo es ilusión. Esto no es fácil para nosotros, ya que experimentamos cosas que parecen venir de fuera a las que damos realidad. Atribuimos nuestras molestias a algo que parece venir hacia nosotros, pero cada vez más, entenderemos que todo lo que nos molesta comienza con nuestra propia condición interior. Lo que me molesta es el significado que le estoy dando a lo que en realidad es una situación o evento neutra. La buena noticia es que tenemos el poder dentro de nosotros para cambiar nuestra condición.

Hoy, se nos pide que identifiquemos específicamente nuestros sentimientos. **"Estoy enojado con \_\_\_\_\_ porque veo algo que no está ahí"**. (L.6.1.4) Nos tomamos unos minutos para buscar en nuestras mentes sentimientos de malestar. A veces, nos acostumbramos tanto a los sentimientos

dolorosos y aterradores, que literalmente están ahí todo el tiempo, y es difícil identificarlos. No tenemos idea de que siempre están jugando en el fondo de nuestras mentes hasta que empezamos a ser más consistentes en notarlos. No se pueden curar si no los miramos, por lo que este paso es necesario.

Don se despertó esta mañana de un sueño angustioso y, mientras me lo contaba, le dije que debía ser un alivio que fuera solo un sueño. Estaba angustiado por algo que no estaba allí. ¿No es un alivio saber que las cosas perturbadoras de nuestros sueños nocturnos no están ahí? Este es el tipo de alivio que sentimos cuando nos damos cuenta en nuestro sueño de vigilia que también estamos viendo algo que no existe. De niños, es posible que creyéramos que había algo amenazante en nuestro dormitorio, pero cuando nuestros padres encendieron las luces, vimos que no había nada allí. De la misma forma, estamos viendo lo que no está. Todo lo que vemos es una proyección de un pensamiento en la mente, y estas proyecciones son ilusiones porque tampoco están ahí.

No significa que no haya ocurrido un evento en la ilusión. Ayer estuve envuelta en una importante controversia relacionada con algunos hechos que tuvieron lugar en la residencia de ancianos de mi madre. Estaba preocupada, enojada, frustrada y angustiada por esta situación. El evento ocurrió, pero lo que me molestó fue mi interpretación. Me sentí a merced de lo que se proponía. Me recordé a mí misma que le estaba dando sentido a algo que en realidad no estaba allí. No es diferente a un sueño nocturno. Estaba reaccionando a la interpretación que le estaba dando a la situación y eso es lo que me molestó. Cada uno de nosotros puede percibirlo de manera diferente. Si bien el evento puede haber ocurrido en el nivel de la forma, mi disgusto al respecto es lo que me invitan a mirar. Estoy respondiendo a un pensamiento en mi mente y de hecho elijo estar molesta.

Este no es un curso de comportamiento. Es un curso de entrenamiento mental. Un curso de milagros se dirige a la mente y se ocupa únicamente del contenido de la mente. Es posible que un problema percibido en el mundo aún requiera nuestra atención, pero el verdadero trabajo está en nuestras propias mentes. Luego abordamos el problema con ecuanimidad o angustia dependiendo de la decisión que tomemos. Cuando nos tomamos el tiempo para mirar nuestras mentes y preguntarle al Espíritu Santo cómo ver este problema de manera diferente, a veces la solución que pensamos que era aplicable en la forma ya no es necesaria.

**"Nadie puede escapar de las ilusiones a menos que las mire, porque no mirar es la forma en que están protegidas. No hay necesidad de rehuir las ilusiones, porque no pueden ser peligrosas".** (T.11. V.1.1-2) (ACIM OE T.10.VI.39) **"La 'dinámica' del ego será nuestra lección por un tiempo, porque primero debemos mirar esto para ver más allá, ya que tú lo has hecho real. Desharemos este error en silencio juntos, y luego miraremos más allá hacia la verdad."** (T.11. V.1.5-6) (ACIM OE T.10.VI.39)

El Curso nos lleva a darnos cuenta de que Dios creó todo lo que existe, pero creó solo lo que es real y eterno. Dios no pudo crear nada en el mundo de las formas porque todo es temporal, incluidos nuestros cuerpos. Al comienzo del Curso, Jesús nos dice: **"Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios"**. (T.IN.2.2-3) (ACIM OE T.IN.4-5) ¿Podemos aceptar que Dios no creó cosas perturbadoras? Y si Dios no creó esas cosas que nos molestan, no pueden ser reales y no existen.

Jesús nos dice que el mundo no fue creado por Dios, sino que es una proyección de la mente errada. Creemos que nos hemos separado de Dios y nuestra realidad es un cuerpo que vive en este mundo. Estamos reviviendo ese momento de terror cuando parecíamos separarnos de la eternidad, y ahora estamos repitiendo ese momento una y otra vez en estos incidentes perturbadores de miedo y angustia. Cada incidente perturbador es solo una pequeña parte de toda esta saga de separación que repetimos una y otra vez.

Lentamente, paso a paso, se nos conduce a una serenidad que no puede ser perturbada por las circunstancias y los acontecimientos del mundo. Poco a poco, estamos deshaciendo la forma humana normal en que hemos aprendido a ver las cosas. Nos estamos abriendo a una nueva posibilidad en la que poco a poco aprendemos a liberarnos del apego que tenemos al mundo de la forma y a nuestros pensamientos sobre él. Nuestras interpretaciones están siendo cuestionadas. Nuevamente, ni siquiera tenemos que aceptar o creer estas lecciones para que sean efectivas.

Lo importante es hacer los ejercicios según lo prescrito. Nuestra forma actual de pensar proviene de la culpa en la mente. La culpa proviene de la creencia de que le robamos nuestra identidad a Dios. Ésta es la causa de todo nuestro dolor y angustia. Ahora estamos inmersos en un proceso de deshacer nuestra forma actual de ver. Solo necesitamos confiar en el proceso. Hemos sido traídos a este camino porque estamos listos para encontrar una mejor manera de vivir nuestras vidas y finalmente despertarnos a la verdad de quiénes somos.

Por lo tanto, los pasos involucrados en la aplicación de estas enseñanzas comienzan por: 1. Ver los problemas que nos hemos inventado en el mundo. 2. Tratar los problemas de la forma habitual (es decir, pagar impuestos y pagar nuestras facturas). 3. Aprender a reconocer que los problemas se inventan como una cortina de humo para el problema real. 4. El verdadero problema es la decisión mental de tomar en serio el pensamiento de la separación. **"Una diminuta y alocada idea, de la que el Hijo De Dios olvidó reírse, se adentró en la eternidad, donde todo es uno. A causa de su olvido ese pensamiento se convirtió en una idea seria, capaz de lograr algo, así como de tener efectos reales. Juntos podemos hacer desaparecer ambas cosas riéndonos de ellas, y darnos cuenta de que el tiempo no puede afectar a la eternidad. Es motivo de risa pensar que el tiempo pudiese llegar a circunscribir a la eternidad, cuando lo que ésta significa es que el tiempo no existe".** (T.27.VIII.6.2-5) (ACIM OE T.27.IX.82) El Curso de Milagros nos da los medios para recordar no tomarnos todo en nuestras vidas tan en serio y darnos cuenta de que nunca hemos dejado la Mente de Dios.

El propósito que el ego asigna a los problemas del mundo es mantenernos concentrados en la ilusión para que no miremos hacia adentro y veamos el problema real, que es la culpa en la mente. Dado que creemos que el mundo con sus facturas e impuestos es real, tenemos juicios que deben ser reconocidos porque reflejan nuestras creencias ocultas en la escasez, la victimización y la pérdida. Nuestros sentimientos reflejan las creencias y valores que tenemos. No se pueden disipar si no los conocemos.

De la misma manera, la creencia en el cuerpo no se puede deshacer negándolo o ignorando las condiciones específicas del cuerpo. Sin duda, no pagar facturas o impuestos provocaría una avalancha de otros problemas. La situación exacerbada reforzaría la cortina de humo del ego y no facilitaría la curación. Solo cuando se reconoce el problema real, que es la creencia en la separación, podemos volvernos hacia el Espíritu Santo en nuestras mentes para buscar la solución real, que es deshacer la creencia en la separación a través del perdón. Perdonar es llevar nuestros pensamientos oscuros a la luz sanadora del Espíritu Santo dentro de nuestras mentes. Cuando el perdón sea completo, veremos que el mundo, con todos sus "problemas", no es real, y avanzaremos más allá de esta ilusión hacia la verdad.

Amor y bendiciones, Sarah

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