



Lección 16

No tengo pensamientos neutros.

Comentario de Sarah:

Esta lección disipa la creencia de que nuestros pensamientos no tienen ningún efecto. Leímos en la lección de ayer que nuestros pensamientos son imágenes que hicimos. También aprendimos en la Lección 14, "**Lo que Dios no creó no existe. Y todo lo que existe, existe como Él lo creó. El mundo que ves no tiene nada que ver con la realidad. Es de tu propia creación, y no existe.**" (L.14.1.2-5) Este mundo y todo lo que vemos en él, que Dios no creó, es por lo tanto de nuestra propia fabricación. Los pensamientos en nuestra mente se proyectan hacia afuera, y estos pensamientos no son neutros porque reflejan el sistema de pensamiento del ego del pecado, la culpa y el miedo. El pecado, la culpa y el miedo forman un tiempo lineal. El pecado está en el pasado, la culpa es el presente y el miedo está en el futuro.

Nuestros pensamientos no son impotentes, contrariamente a nuestra creencia. Tienen efectos poderosos. "**Todo lo que ves es el resultado de tus pensamientos. No hay excepción a este hecho.**" (L.16.1.2-3) Todo lo que vemos comienza en nuestras propias mentes. Nuestros pensamientos son muy poderosos, pero hay una cosa que no pueden hacer. No pueden cambiar la verdad de quiénes somos como Hijo de Dios. Por lo tanto, tampoco pueden cambiar quién es Dios. En otras palabras, no podemos cambiar la realidad. Esa es la naturaleza del Principio de la Expiación, que dice que, si bien podemos olvidarnos de la verdad de nuestra realidad, no podemos cambiarla. Este es un pensamiento muy tranquilizador.

¿Qué es el sistema de pensamiento del ego y en qué se diferencia del sistema de pensamiento del Espíritu Santo? El sistema de pensamiento del ego nos saca del momento presente al mundo del tiempo donde vivimos en recuerdos pasados e imaginaciones futuras. Tenemos opiniones, nos enfocamos en complejidades y diferencias, hacemos comparaciones, experimentamos pérdida y carencia, enfermedad y, en última instancia, muerte. Nos sentimos víctimas, tenemos resentimientos, experimentamos arrepentimiento, ira, miedo, dolor y placer, creemos en el especialismo y el sacrificio. Nada de esto es real, sino todo creado por el pensamiento. Todo se basa en creencias limitantes como que no soy amado, no soy lo suficientemente bueno, estoy solo, soy malo, indigno, no deseado, estúpido y carente.

El del Espíritu Santo es el del momento presente basado en el pensamiento de la Unicidad, reflejado en este mundo como igualdad, inocencia, dignidad, perdón, abundancia, simplicidad, verdad e inmutabilidad. Es nuestro estado natural, un momento fuera del tiempo. El Espíritu Santo sabe que no hay nada fuera de la mente. "**Él Espíritu Santo mora en la parte de tu mente que es parte de la Mente de Cristo. El representa a tu Ser y a tu Creador, Quienes son uno. Habla por Dios y también por ti, ya que está unido a Ambos.**" (C.6.4.1-3)

Sabemos a qué sistema de pensamiento estamos escuchando, basándonos en cómo nos sentimos. Cuando escuchamos al ego nos sentimos apresurados, estresados, preocupados, ansiosos, deprimidos, tensos y

asustados. Cuando estamos con el Espíritu Santo, hay una sensación de amplitud, flujo, paz, felicidad y armonía.

Nuestros pensamientos verdaderos (los que provienen del sistema de pensamiento del Espíritu Santo) **"crean a su propia semejanza"** (L.16.1.6) mientras que **"los que son falsos hacen los suyos"**. (L.16.1.7) Lo que esto significa es que los pensamientos verdaderos son nuestros pensamientos reales que reflejan la Mente del Creador. Se trata de lo sin forma, eterno, santo y atemporal, mientras que los pensamientos falsos son los que han creado este mundo ilusorio. Todos los pensamientos, ya sean del ego o del Espíritu, tienen un efecto. Esto puede asustarnos cuando nos dicen que nuestras mentes son tan poderosas, pero en realidad son muy buenas noticias. ¿Por qué? Porque cuando nuestros pensamientos cambian, nuestra experiencia cambia. Ningún pensamiento es neutro. Cada pensamiento produce algo. ¿Qué es ese algo? O es paz o guerra. Es amor o miedo.

Por lo tanto, todo pensamiento importa. Observa cuánto descartamos los pensamientos como sin importancia, triviales o demasiado pequeños para hacer una diferencia. Sin embargo, esta lección contrarresta esa creencia. Cada pensamiento trae paz o guerra, amor o miedo, no importa cuán trivial creamos que es el pensamiento. Podríamos decirnos a nosotros mismos que un pensamiento es demasiado trivial para molestarnos. Creemos que una pequeña irritación en realidad no importa, y podemos simplemente pasarla por alto como sin importancia. Sin embargo, es importante porque con cada pequeño pensamiento de irritación, elegimos el dolor como parte de nuestra experiencia. Tal pensamiento bloquea nuestra felicidad, nuestra dicha y nuestra paz. Jesús nos dice: **"No hay concepto más contradictorio que el de 'pensamientos fútiles'"**. (L.16.2.1) Esta es una afirmación bastante grande, que dice que los pensamientos siempre producen efectos. Hemos llegado a creer que mientras no actuemos de acuerdo con nuestros pensamientos asesinos, por ejemplo, no se hace ningún daño. Esta lección contradice ese tipo de ideas. Dice que todos nuestros pensamientos tienen efectos. De hecho, nuestras mentes erradas son responsables de todo el contenido del mundo, entonces, ¿cómo podría decirse que nuestros pensamientos no tienen efectos?

Observar nuestros pensamientos es todo el proceso de sanación de nuestras mentes. Esto se debe a que nuestros pensamientos no observados se depositan en nuestra mente inconsciente. Estos pensamientos desatendidos son como un software que siempre se ejecuta en segundo plano y son responsables de nuestras reacciones. Todo nuestro inconsciente está formado por pensamientos desatendidos. Es la parte de la mente que hemos encerrado en el sótano de nuestro ser, pero, sin embargo, gobierna nuestras vidas. Al llamar la atención sobre nuestros pensamientos, nuestros pensamientos ocultos se vuelven conscientes, que es como se produce la sanación. La sanación requiere que miremos nuestros pensamientos. Mantenerlos ocultos es cómo elegimos no sanarnos y cómo nos mantenemos prisioneros del sistema de pensamiento del ego.

Los pensamientos no son grandes o pequeños, poderosos o débiles como pensamos en ellos. No son impotentes. Hay varias referencias en el Curso que afirman esto. **"Si crees que lo que piensas no tiene ningún efecto, puede que dejes de tenerle miedo, pero es poco probable que le tengas respeto. No hay pensamientos fútiles"**. (T.2.VI.9.12) (ACIM OE T.2.V.91) Sin embargo, en su mayoría creemos que nuestros pensamientos no tienen ningún efecto a menos que actuemos sobre ellos. Muchos psicólogos te dirán que este es el caso. Sí, hay algunos pensamientos que tenemos de los que nos sentimos culpables y algunos creemos que incluso pueden tener un efecto y resultar en la manifestación de algo terrible. Pero, sobre todo, creemos que nuestros pensamientos no tienen ningún efecto a menos que actuemos sobre ellos. Esta lección confronta directamente esta noción diciendo que todo lo que vemos es el resultado de nuestros pensamientos.

Igualmente, sorprendente es la afirmación: **"Un resultado neutro es imposible porque un pensamiento neutro es imposible"**. (L.16.3.2) Una vez más, todo pensamiento estará del lado de la

paz o del lado de la guerra. Si bien pensamos que muchos de nuestros pensamientos son simplemente neutros, Jesús nos dice que este no es el caso. Mientras observamos nuestros pensamientos, se nos anima a no hacer excepciones y a no pensar que ciertos pensamientos que tenemos no son importantes. Son importantes por su poder. Solo provienen de uno de los dos sistemas de pensamiento: el amor o el miedo. Entonces, cuando no estamos en paz, podemos estar seguros de que los pensamientos provienen del ego.

Observar la mente es un proceso muy importante para nuestra sanación, pero al principio puede resultar bastante difícil. Nuestras mentes actualmente se mueven de un pensamiento a otro, aparentemente fuera de nuestra conciencia la mayor parte del tiempo. Ahora se nos pide que observemos nuestros pensamientos y, con cada uno, nos digamos a nosotros mismos: **"Este pensamiento sobre _____ no es un pensamiento neutro"**. (L.16.5.2)

Jesús nos recuerda: **"Existe la tentación de descartar los pensamientos de miedo como sin importancia, triviales y que no vale la pena preocuparse por ..."** (L.16.3.3) Nos recuerda que tales pensamientos son asimismo destructivos, aunque igualmente irreales. Debemos estar atentos a todos nuestros pensamientos, reconociendo que destruyen nuestra paz mental y producen efectos. Si bien no son reales, estos pensamientos tienen poder porque los creemos. Podemos sentir la tentación de descartar los pensamientos de miedo de la misma manera que podemos descartar nuestra experiencia en el mundo como "sólo una ilusión". Si bien de hecho todo es solo una ilusión, mientras sigamos creyendo en la realidad de este mundo, sería inapropiado negar nuestros pensamientos al respecto. Descartar nuestros miedos por no ser importantes es descartar el hecho de que hemos elegido el sistema de pensamiento del ego y toda la culpa y el miedo que conlleva. Si descartamos los pensamientos de miedo, también descartamos la elección que hemos hecho en favor del ego por no tener importancia. Esa es la tentación de la que habla Jesús. Es absolutamente necesario que analicemos todos nuestros miedos, incluido nuestro miedo a la Expiación. Jesús nos recuerda, **"es esencial que los reconozca a todos como igualmente destructivos, aunque también como igualmente irreales"**. (L.16.3.3) Todos son destructivos porque impiden que nos reconozcamos como lo que realmente somos. No descartes ni niegues los pensamientos de tu ego, pero estate dispuesto a traerlos a la conciencia. **"Nadie puede escapar de las ilusiones a menos que las examine, pues no mirarlas es la manera de protegerlas"**. (T.11. V.I.1) (ACIM OE T.10.VI.39)

Hoy, primero se nos pide que nos repitamos la idea con los ojos cerrados y luego escudriñemos la mente en busca de pensamientos que estén presentes, sin hacer distinciones entre ellos, especialmente sin pasar por alto ningún pensamiento que podamos considerar poco importante o neutro. A medida que surja cada pensamiento, di: **"Este pensamiento sobre _____ no es un pensamiento neutro"**. (L.16.5.2) Nuestros pensamientos no se notan fácilmente al principio cuando comenzamos esta práctica. Inicialmente, se necesita algo de trabajo para "captar" los pensamientos que creemos que estamos pensando, pero quédate con ellos. Hoy en día se recomiendan cuatro o cinco sesiones de práctica, siempre que no haya tensión. Sé amable contigo mismo. Y si hoy te enfrentas a alguna dificultad, puedes aplicar el pensamiento para abordarla de la siguiente manera: **"Este pensamiento sobre _____ no es un pensamiento neutro porque no tengo pensamientos neutros"**. (L.16.5.6) Cierra los ojos y repite la idea.

En este ejercicio, comenzamos a reconocer que no existe un orden de dificultad con respecto a nuestros problemas, como tampoco hay un orden de dificultad en los milagros. Independientemente de la enormidad de las dificultades que tengamos en mente, todos los problemas son iguales porque todos son igualmente irreales. Jesús nos dice que nuestros problemas **"se funden, se juntan y se separan, de acuerdo con patrones cambiantes que no tienen sentido y que no tienen que ser juzgados en absoluto. Juzgarlos individualmente no tiene sentido. Las insignificantes diferencias que en lo relativo a la forma parece haber entre ellas no son diferencias reales en absoluto. Ninguna de tus substituciones tiene importancia..."** (T18. I.7.7-10) (ACIM OE T.18.II.7)

Él dice que lo único que nuestros problemas aparentes tienen en común es que ninguno de ellos importa. Para nosotros, algunos problemas parecen más grandes que otros. Jesús nos dice: **"Deja que se las lleve el viento, formando torbellinos y dando tumbos hasta que se pierdan de vista, lejos, muy lejos de ti. Y vuélvete hacia la majestuosa calma interna, donde en santa quietud mora el Dios viviente que nunca abandonaste y que nunca te abandonó."** (T.18. I.8.1-2) (ACIM OE T.18.II.8) No importa cuán pequeños e insignificantes nos parezcan nuestros pensamientos, todavía contienen un sistema de pensamiento que nos ha traído un estado de sufrimiento. Estamos aprendiendo a liberarnos reconociendo que toda nuestra angustia proviene de nuestras propias mentes y no de las situaciones que parecen enfrentarnos.

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca

Publicado en MAILY LESSON MAILING por <http://www.jcim.net>

ÚNETE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>