



Lección 17

No veo cosas neutras.

Comentario de Sarah:

Esta lección continúa analizando la relación entre lo que se piensa (causa) y lo que se ve (efecto). La verdad es que las personas, los objetos y los eventos fuera de nosotros no son la causa de nuestras reacciones. Lo que vemos está determinado por nuestros pensamientos. Lo que vemos y experimentamos son los efectos de nuestros pensamientos. Proyectamos lo que pensamos y creemos en personas, situaciones y eventos del mundo. Ahora vemos nuestros pensamientos reflejados allí. Sin embargo, no nos damos cuenta de que la causa de todo lo que vemos comienza en nuestras propias mentes. Creemos que el mundo es la causa de cómo nos sentimos y nos vemos a nosotros mismos como el efecto. Por lo tanto, nos sentimos víctimas de este mundo e indefensos ante los eventos, las personas y las circunstancias que nos afectan.

Y entonces, nos preguntamos, "¿Cómo llegué aquí (a este planeta)?" "¿Cómo sucedió que tengo los padres que tengo?" "¿Por qué soy tan infeliz?" No vemos que todo se deba a nuestra propia decisión. Hemos llegado a creer que nada de esto es nuestra elección y que son los eventos fuera de nuestras propias mentes los que son la causa de cómo nos sentimos y pensamos. Elegimos separarnos de Dios, pero no queremos responsabilizarnos por esa decisión. En cambio, proyectamos nuestra decisión de separarnos de Dios, y ahora lo hacemos responsable de abandonarnos. Así es como hemos revertido la causa y el efecto. Esta inversión forma nuestra creencia de que el mundo está actuando sobre nosotros y no hay nada que podamos hacer al respecto. Si este fuera el caso, realmente seríamos víctimas de nuestras circunstancias, pero todo está configurado de esa manera por el ego para que no tengamos que responsabilizarnos por la separación. Si podemos afirmar que somos impotentes ante nuestras decisiones, podemos culpar a otros por nuestra condición.

¿Y si nos equivocamos, como dice Jesús? **"De lo contrario, la percepción carecería de causa y sería ella misma la causa de la realidad. En vista de su naturaleza altamente variable, eso es de todo punto imposible."** (L.17.1.5-6) En otras palabras, el mundo ilusorio de la percepción sería entonces real y sería la causa de nuestra experiencia. Si esto fuera así, seríamos víctimas desafortunadas de un mundo cambiante y aleatorio. Entonces estaríamos atrapados en la desesperanza, y todas las condiciones del mundo, inclusive el sufrimiento y la muerte, serían reales. Cuando nos damos cuenta de que nuestras mentes son la fuente de lo que vemos, entonces tenemos el poder de elegir nuestra experiencia. Y a través de este proceso de elección, podemos liberarnos del ciclo desesperado de nacimiento y muerte. Jesús nos dice que de hecho hay una salida, pero debemos estar dispuestos a reconocer que nos hemos equivocado y aprender a pensar de manera diferente. **"El mundo no piensa de esta manera, pero tú tienes que aprender que así es como piensas tú"**. (L.17.1.4) Esto quiere decir que no mires al mundo para respaldar tu nueva forma de pensar. Por eso necesitamos a esos poderosos compañeros, que nos brindan apoyo cuando empezamos a perder el rumbo.

Hemos llegado a confiar en nuestra forma de ver el mundo. Los perpetradores de nuestra experiencia se ven "ahí afuera". Esto forma las historias que contamos sobre nuestras vidas. Confiamos en nuestros

sentidos y creemos que lo que vemos y experimentamos es la verdad. Nos preguntamos por qué nos sentimos mal con nosotros mismos, así que miramos la causa de nuestra angustia y describimos las razones de nuestros sentimientos de ira, depresión, tristeza o dolor. Por lo general, comienza con nuestros padres, que no cumplieron con nuestras necesidades de manera adecuada. Incluye a nuestros amigos, nuestros maestros y nuestra sociedad en general. Culpamos a los demás por atacarnos, traicionarnos, lastimarnos, molestarnos, evitarnos o descuidarnos. Estamos convencidos de que la causa de nuestras dificultades está fuera de nosotros mismos y no como resultado de nuestros propios pensamientos. Queremos dar sentido a los fragmentos de cosas que aparentemente han sucedido en nuestras vidas, por lo que contamos una historia que se ajuste a nuestra experiencia. Lo entretajimos de tal manera que parece tener un sentido racional, y estamos decididos a tener razón sobre nuestra perspectiva, aportando evidencia de nuestra posición.

Durante años conté la historia de la victimización a manos de mis padres hasta que un día la pregunta que me hicieron fue: "¿Qué si yo los escogí?" ¿Y si fueran absolutamente perfectos para lo que vine a aprender a este planeta? Contemplar esta posibilidad cambió mi forma de verlos. De hecho, pude ver lo perfectos que eran para mi salón de clases de sanación. Ahora puedo estar agradecida por todos los eventos de mi vida. Cada vez más, veo que es mi guión elegido y que sirve para mi mayor bien. Aunque a menudo es doloroso para el ego, ahora puedo ver que todo es para mi despertar cuando se usa para este propósito.

Jesús está tratando de ayudarnos a aceptar que nada de lo que vemos o interpretamos es la verdad. ¡Nada! Nos equivocamos en todo. Es imposible llegar a esta conciencia hasta que estemos listos para admitir que nuestro camino no funciona, no importa cuánto tratemos de satisfacer nuestras necesidades y no importa cuánto tratemos de evitar el dolor. En algún momento, nos sentimos motivados a escuchar lo que Jesús nos está enseñando, pero toda nuestra percepción al revés debe cambiar y no sucederá de la noche a la mañana. Requiere disciplina, paciencia y amabilidad con nosotros mismos. No es un evento sino un proceso y no es fácil para nosotros. Tendremos muchas oportunidades para tomar nuevas decisiones en la forma en que percibimos cualquier situación. **"Las pruebas por las que pasas no son más que lecciones que aún no has aprendido que vuelven a presentarse de nuevo a fin de que donde antes hiciste una elección errónea, puedas ahora hacer una mejor y escaparte así del dolor que te ocasionó lo que elegiste previamente"**. (T.31.VIII.3.1) (ACIM OE T.31.VIII.87) ¡Qué pensamiento tan alentador!

Estamos aprendiendo a ver que en nuestros pensamientos es donde está el poder y no en lo que hacen los demás. Esta es una inversión de cómo pensamos ahora. Encuentro útil pensar en mí misma como la directora de la obra de mi vida. Escribí el guión de los personajes que aparecen en mi sueño. Desempeñan su papel perfectamente para mi aprendizaje. Simplemente están desempeñando el papel que les asigné. En mi obra, hay personas especiales que ocupan un lugar central. A algunos me encanta odiar, y a otros creo que los amo, pero me lastiman, me traicionan y a veces me molestan. A veces satisfacen perfectamente mis necesidades, pero otras veces no cumplen con mis requisitos. Y cuando me decepcionan constantemente, se convierten en los personajes más difíciles de mi obra, y lamento que nuestros caminos se hayan cruzado. Luego, están los irritantes papeles menores: el empleado desconsiderado en la tienda, el tipo que me interrumpió en el tráfico o la persona que me hizo esperar. Sigo olvidando que lo que veo son todos mis propios pensamientos proyectados en la pantalla y reflejados en mí. Mientras vea sus acciones como independientes de mis pensamientos, soy impotente. Si creo que lo que estoy viendo es un hecho, hago un caso convincente de que todo es exactamente como es. Cuando lo veo de esa manera, le digo a Jesús que está equivocado en lo que dice. Le digo que tengo razón sobre la forma en que veo la situación y, además, tengo las pruebas y estoy preparado para presentar mi caso. Esto es lo que hacemos cada vez que justificamos nuestros sentimientos de victimización.

Jesús nos dice: **"El pensamiento siempre tiene lugar primero, a pesar de la tentación de creer que es al contrario"**. (L.17.1.3) Esta es toda la base del perdón. Perdonar es ver proyectados mis propios juicios y auto ataques. **"La proyección da lugar a la percepción. El mundo que ves se compone de aquello con lo que tú lo dotaste. Nada más"**. (T.21.IN.1-2) (ACIM OE T.21.I.1) **"Es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna"**. (T.21.IN.1.5) (ACIM OE T.21.I.1) Lo que veo en el mundo es un reflejo de mis pensamientos, y reflejan mi condición interna basada en los conceptos que tengo sobre mí. Ahora tengo el poder de observar lo que estoy pensando y elegir la sanación. Puedo optar por mirar a mi hermano como lo dirige el ego, que es juzgar, atacar y ver la culpa "ahí fuera"; o puedo elegir al Espíritu Santo como mi Guía y Maestro y mirar dentro de mis propios pensamientos condenatorios. Si bien esto es empoderador, también es difícil hasta que desarrollemos suficiente disciplina a través de nuestra práctica diaria.

Hasta que se convierta en nuestra posición predeterminada volvernos al Espíritu Santo, nos encontramos reaccionando a lo externo, pero no debemos juzgarnos por nuestros errores. Es solo otra oportunidad para observar lo que hemos hecho y dar nuestros juicios al Espíritu Santo. Estamos llamados a ser constantemente conscientes de nuestra resistencia y de cómo rechazamos esta enseñanza. El ego lo configuró para que nunca cambiemos de opinión y nos quedemos atrapados en este ciclo de pecado, culpa y miedo a lo largo de innumerables vidas, viviendo a merced de un mundo cruel, sufriendo y muriendo sin la esperanza de conocer la verdadera alegría y la paz. Por eso necesitamos ayuda externa a este sistema. Aquí es donde entra el Espíritu Santo como nuestro puente de regreso a lo que somos.

El propósito del Curso es ayudarnos a ver la igualdad de todas las ilusiones. Algunos problemas no son mayores que otros, aunque parezca ser el caso. Hasta que reconozcamos que todas las ilusiones son iguales, algunas las encontramos más difíciles que otras. No tienen ningún significado excepto el significado que les damos. Preferimos algunas más que otras. A algunas las vemos más difíciles que a otras. Así como no existe una jerarquía de ilusiones, tampoco existe una jerarquía cuando se trata de milagros. El milagro no considera que algunas ilusiones sean más difíciles de abordar que otras. **"No hay grado de dificultad en los milagros. No hay ninguno que sea más 'difícil' o más 'grande' que otro. Todos son iguales. Todas las expresiones de amor son máximas"**. (T.1.I.1.1) (ACIM OE T.1.I.1)

"Independientemente de lo que puedas creer, no ves nada que esté realmente vivo o que sea realmente gozoso. Eso se debe a que todavía no eres consciente de ningún pensamiento realmente verdadero y, por lo tanto, realmente feliz". (L.17.3.2-3) ¡Qué declaración tan asombrosa! Ciertamente es radical para nosotros porque pensamos en esta experiencia como nuestra vida. Sin embargo, Jesús dice: **"Aquello a lo que tú le has dado 'vida' no está vivo, y solo simboliza tu deseo de vivir separado de la vida, de estar vivo en la muerte, y de percibir a ésta como si fuese la vida, y al vivir, como la muerte"**. (T.29.II.6.2) (ACIM OE T.29.III.15) Se nos dice en el Curso que el cuerpo no muere porque nunca ha vivido. Lo que el Curso llama vida es lo que nunca puede morir, que es nuestro Verdadero Ser eterno. El cuerpo y el mundo son el efecto de nuestra elección del sistema de pensamiento del ego del pecado, la culpa y el miedo proyectados. El pecado es el pasado, la culpa es el presente y el miedo a las consecuencias es el futuro. Así, en el sistema de pensamiento del ego, el sufrimiento, el envejecimiento y la muerte son parte de la realidad del tiempo y el espacio. Cuando aceptamos esto como vida, no hay nada que podamos hacer al respecto excepto vivir nuestras vidas lo mejor que podamos, evitando el dolor y buscando el placer. Sin embargo, lo que estamos aprendiendo en este Curso es que el sufrimiento y la muerte son el resultado de nuestro sistema de pensamiento. El verdadero Ser eterno e inocente que somos no puede sufrir ni morir.

Nada de lo que vemos es verdad. Solo los pensamientos de Dios son verdaderos. Solo lo que Dios creó es real. Dios creó el amor perfecto. Nada real puede ser amenazado (Espíritu). No existe nada irreal (cuerpo / forma). La realidad es eterna, inmutable y verdadera. Las percepciones son interpretaciones

temporales basadas en nuestras creencias, experiencias pasadas y asociaciones. No hay mundo objetivo. Solo hay una realidad. Solo hay una Mente Divina y nada aparte de ella. Creemos que nos hemos separado de nuestra Fuente, aunque esto no es posible. Lo que es posible es nuestra falta de conciencia de nuestra conexión con Dios. La creencia que mantenemos, que nos hemos separado de nuestra Fuente, ha traído dolor a nuestras mentes. La creencia de que nos hemos separado de Dios es la razón de nuestra montaña de culpa, y esto es lo que ahora proyectamos sobre los demás.

"Nada externo a ti puede hacerte temer o amar, porque no *hay* nada externo a ti. Tanto el tiempo como la eternidad se encuentran en tu mente y estarán en conflicto hasta que percibas el tiempo exclusivamente como un medio para recuperar la eternidad. No podrás hacer esto mientras sigas creyendo que la causa de todo lo que te ocurre se encuentra en factores externos a ti. Tienes que aprender que el tiempo sólo existe para que hagas uso de él y que nada en el mundo puede eximirte de esa responsabilidad ". (T.10.IN.1.1-4) (ACIM OE T.9.VIII.59)

Durante un minuto (o menos si sientes que surge mucha resistencia), tres o cuatro veces hoy con los ojos abiertos, di: **"No veo cosas neutras porque no tengo pensamientos neutros"**. (L.17.2.2) Luego, miramos a nuestro alrededor y posamos nuestra mirada en cada cosa que notamos el tiempo suficiente para decir: **"No veo un _____ neutro, porque mis pensamientos acerca de _____ no son neutros"**. (L.17.2.4) Es útil después de completar tu práctica matutina establecer una hora para la siguiente, o el día puede pasar y la práctica también. Establecer un tiempo por adelantado ayuda a aliviar el olvido de hacer la práctica.

Si encuentras que experimentas resistencia, **"puedes acortar la duración de la sesión a menos del minuto que de otra forma se recomienda"**. (L.17.4.2) Qué maestro tan cariñoso tenemos, que nos lleva a través de este proceso con tanta delicadeza, sin pedirnos que nos esforcemos. Reconoce que esto es un desafío para nosotros y que tendremos una tremenda resistencia. No desea que experimentemos más culpa de la que ya tenemos. Entiende que esta idea va en contra de todo lo que creemos ahora. Darnos cuenta de nuestro miedo y resistencia puede ser útil, por lo que le podemos pedir ayuda con esto.

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>