



## Lección 19

**No soy el único que experimenta los efectos de mis pensamientos.**

### **Comentario de Sarah:**

Ayer, el enfoque de la lección estuvo en ver. Hoy está en pensar. Pensar es causa y ver es efecto. **"El pensamiento y sus resultados son realmente simultáneos, porque la causa y el efecto nunca están separados"**. (L.19.1.4) Todo sucede tan rápido que es difícil reconocer el pensamiento como la causa de nuestra visión. No reconocemos que cada pensamiento que tenemos produce un efecto que vemos en el mundo. Cada problema, cada evento, cada situación y todo en este mundo de formas comienza con un pensamiento en nuestra mente. De hecho, el mundo entero es una proyección del pensamiento de separación. Esencialmente, el mundo no está separado de la mente. En realidad, nada está fuera de la mente. Parece que el mundo está fuera de la mente, pero Jesús nos recuerda que las ideas no abandonan su fuente. Otra forma de decir esto es que los efectos no abandonan su causa, y la causa es siempre nuestra propia mente.

Un ejemplo de esto para mí hoy fue cuando Don (mi esposo) y yo estábamos hablando de un político que desencadena reacciones en nosotros. Es alguien que a muchas personas les encanta odiar, pero el odio está en nuestras propias mentes. Preferimos no verlo ahí y, por tanto, proyectarlo sobre esta persona. Todo lo que estamos viendo es el efecto de nuestros propios pensamientos de odio que no queremos reconocer en nosotros mismos, por lo que encontramos receptáculos donde depositamos lo que está en la mente, pensando que nos estamos deshaciendo del odio cuando todo lo que estamos haciendo es mantenerlo.

Otra forma de ver esto es pensar en la mente como un proyector de películas. El Espíritu Santo es como la luz pura que brilla a través del proyector hasta que se coloca un carrete de película en él. La película es el sistema de pensamiento en la mente que corre a través del proyector que vemos en la pantalla como colores y formas. Nuestras mentes se enfocan en aspectos particulares de la película que se reproduce en la pantalla, y nuestra identificación con esos aspectos crea una experiencia para nosotros. La pantalla no es la causa de nuestra experiencia. Estamos creando esta experiencia nosotros mismos. Cuando miramos la película en la pantalla, nos involucramos emocionalmente en la acción en la pantalla y olvidamos que el proyector (la mente) es la fuente de lo que vemos y la película es el efecto. La película es una serie de eventos neutros a los que reaccionamos. Percibimos que la película cambia constantemente, pero lo que está cambiando son los pensamientos en la mente. Ahora, creemos que estamos en la pantalla, en lugar de volver a la mente. Así es como nos convencemos de que la separación es real. Es toda nuestra película y todos los personajes de la pantalla forman parte de nuestro guión. Cuando asumimos la responsabilidad de que las proyecciones en la pantalla provienen de

nuestras propias mentes, devolvemos la culpa a nosotros mismos y hacemos espacio para que algo de luz en la proyección brille donde la culpa había bloqueado previamente la luz.

Queremos que todo esto sea real. Nuestro deseo es tener la experiencia de esta existencia individual. Estamos comprometidos con nuestra película. En un nivel metafísico, hay una tremenda culpa en la mente como resultado de la decisión de separarse de Dios. Proyectamos esta culpa en el mundo. Ahora vemos que los demás tienen la culpa, por lo que no tenemos que ser responsables de ello. Preferimos ver a los demás como los malos. Queremos verlos como los culpables que nos victimizan para que podamos vernos a nosotros mismos como víctimas inocentes que no somos responsables de nada de eso. Jesús expone cómo se organizó todo esto porque no tenemos memoria de nada de eso. Un velo de olvido cayó sobre la mente cuando elegimos la separación. Ahora parece que el mundo estaba ahí cuando nacimos, y somos su efecto. Todos aquí tenemos el mismo sistema de pensamiento.

Jesús dice que la forma en que percibimos no nos afecta a nosotros solamente. Nos parece que podemos tener pensamientos privados, que son solo nuestros, pero Jesús nos dice que no es así. Si mis pensamientos afectan a los demás, como se comentó ayer, eso me pone mucha responsabilidad. Jesús dice que no siempre es una idea bienvenida al principio porque "**... parece llevar consigo un enorme sentido de responsabilidad, e incluso puede considerarse como una 'invasión de la privacidad'**". (L.19.2.2) Más adelante, veremos que damos la bienvenida a esta idea porque es la esencia del poder que tenemos para cambiar de opinión. Eso es lo que hace posible la salvación (sanación). "**A pesar de su resistencia inicial a esta idea, ya entenderás que para que la salvación sea posible, esta idea tiene que ser verdad**". (L.19.2.4) Significa que cada uno de nosotros puede elegir la paz y la sanación y no somos víctimas de circunstancias externas. Lo elegimos, no solo para nosotros, sino para todos, porque somos Un solo Ser.

Ésta es la base del perdón. Mientras libero los pensamientos oscuros en mi mente, sano mis relaciones. Hace unos años, estaba pasando por algunos problemas difíciles con la residencia de ancianos de mi madre. La empresa propietaria de la residencia duplicó el alquiler y la puso a ella y a todos nosotros en peligro financiero. Estábamos preocupados y nos preguntábamos qué podíamos hacer. Me reuní con funcionarios de la empresa y los reprendí por tratar a las personas mayores vulnerables de esta manera. Juzgué que les faltaba preocupación o consideración por estas personas mayores bajo su cuidado.

Luego hablé con los medios y recibí una buena cobertura. Finalmente, me acerqué a un abogado para ver qué medidas se podían tomar. Todas estas fueron estrategias del ego y no dieron como resultado la resolución del problema. Vi en retrospectiva que había tratado de arreglar las cosas en la pantalla, olvidando que el trabajo consistía en mirar mi proyección de culpa en los demás. Al darme cuenta de que estaba en el camino equivocado, me comprometí a sanar mi mente liberando mi ira y frustración. Cuando pude ver a mis aparentes "enemigos" bajo una luz diferente, todo comenzó a cambiar. Se encontraron soluciones para que esto funcionara para mi madre. No, la empresa no revirtió su decisión, pero estaban dispuestos a trabajar con nosotros para tratar de encontrar algunas soluciones y, en el proceso, demostraron una comprensión profunda y un apoyo que fue bastante sorprendente.

**"No soy el único que experimenta los efectos de mis pensamientos"**. (L.19) Este hecho hace posible la salvación cuando asumimos la responsabilidad de nuestros pensamientos y estamos dispuestos a sacarlos a la luz. Solo entonces puede aparecer el milagro. Esto ciertamente no significa que no haya cosas a las que debemos prestar atención en la ilusión. Sin embargo, la verdadera causa está en la mente, y ese es el único lugar donde la salvación es posible. Es un llamado a volver a elegir. Esta enseñanza es muy práctica. Sí, la metafísica parece ser compleja para nuestras mentes pensantes complejas, pero nos ayuda a ver cómo tenemos todo aquí al revés. Existe tal poder, en la aplicación de estas enseñanzas. Solo conoceremos ese poder cuando hagamos este trabajo con la mente.

Como en otras lecciones, se nos pide que seamos indiscriminados en la selección de temas para usar en la práctica de esta lección. Esto es importante en todas las lecciones, ya que estamos aprendiendo que todas las ilusiones son iguales. No hay grados de dificultad en las ilusiones. No hay diferencias de pensamientos. No hay algunos que sean mejores, peores, más grandes o más poderosos que otros. Todos ellos en realidad no son nada. Ninguno de ellos es la verdad. Todos ellos carecen de significado, como aprendimos en lecciones anteriores. Todo es una serie aleatoria de pensamientos que cruzan nuestras mentes y que ahora se nos pide que miremos. Al ego le gusta ordenar todo, pero no hay orden de dificultad en los milagros. Como tal, estamos aprendiendo que algunas cosas no son más importantes que otras. Ya sea que perdamos nuestro trabajo o perdamos nuestras llaves, no hay diferencia en términos de la magnitud del problema, excepto para el ego, por supuesto. Cada problema es como cualquier otro problema. Todos los problemas son solo reflejos de la creencia de que estamos solos y separados de todos los demás, con nuestros propios pensamientos privados y nuestros propios problemas únicos. Si este fuera el caso, la separación sería real y no el sueño ilusorio que hemos construido.

Al menos tres veces hoy, y cuatro si no sientes tensión, durante un minuto o menos si es necesario, busca en tu mente los pensamientos ahí. **"Al considerar cada uno, nómbrelo en términos de la persona central o el tema que contiene, y teniéndolo en cuenta al hacerlo, diga: "No soy el único que experimenta los efectos de este pensamiento acerca de \_\_\_\_\_"**. (L.19.3.3-4)

Finalmente, si no hubiera secretos ni pensamientos privados, ¿por qué tendríamos que escondernos detrás de todas nuestras defensas? Solo imaginamos que estamos a salvo en nuestro yo privado amurallado. Trabajamos duro para manejar el caos, poniendo una fanfarronada de confianza y certeza en ello. Ahora estamos llamados a derribar estas defensas y ver cuán tontos son nuestros pensamientos. Podemos reírnos de la estupidez de los pensamientos que nos hemos tomado tan en serio. Cuando elegimos el perdón y entregamos nuestros resentimientos al Espíritu Santo, la sanación está garantizada. Nuestra parte es simplemente estar dispuestos a mirar nuestros pensamientos. El Espíritu Santo hace el resto. Con nuestra elección de sanación, el mundo se convierte en un lugar más agradable. No significa que todo en el mundo cambia, ya que el mundo fue creado como un lugar imperfecto, pero sí significa que lo veremos todo de manera diferente. La responsabilidad es nuestra. Todo lo que se requiere de nosotros es seguir mirando nuestros pensamientos y llevarlos a la luz. Podemos acceder a nuestros pensamientos desde nuestra mente pensante o mirar cómo nos sentimos. Detrás de nuestros sentimientos están nuestros pensamientos, creencias y conceptos que mantenemos que nos mantienen atados a la ilusión, ¡pero esto no tiene por qué ser así!

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>