



Lección 21

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera.

Comentario de Sarah:

Si realmente queremos sanar nuestra mente, debemos hacer el trabajo necesario para ver de manera diferente. La razón presentada aquí de nuestra falta de visión es nuestra ira. Más importante aún, es de cómo pensamos que la ira es generada por eventos, circunstancias y personas fuera de nuestras propias mentes. En otras palabras, justificamos nuestra ira por lo que otros han hecho. No podemos ver de otra manera si pensamos que nuestras justificaciones son correctas. ¿Has tratado alguna vez de disuadir a alguien de su ira cuando están decididos a ver que alguien la ha causado? Cuando creemos que tenemos razón sobre la forma en que vemos ahora, no hay espacio para aprender de otra manera. Lo tenemos todo mal. Hasta que nuestros pensamientos de ira sean vistos por lo que son como provenientes de nuestra propia culpa, no se hace espacio para la visión.

Lo que es particularmente interesante de esta lección es que afirma que toda ira es igual, ya sea una leve punzada de molestia o una ira asesina en toda regla. **"El grado de intensidad de la emoción experimentada es irrelevante. Te volverás cada vez más consciente de que una leve punzada de molestia no es más que un velo sobre una furia intensa"**. (L.21.2.4-5) Por supuesto, no nos parece así. Podemos descartar nuestras "pequeñas" irritaciones como sin importancia, pero Jesús nos recuerda que no existe una jerarquía de ilusiones. Una no es más grande o pequeña que otra. Cualquier emoción que obstaculiza nuestra paz es digna de nuestra atención, especialmente cuando nos damos cuenta de que bajo la leve punzada de molestia se esconde una intensa furia.

Jesús desafía algunas de nuestras creencias sobre nosotros mismos con respecto a la ira, creencias como: la ira se justifica en determinadas situaciones; la ira es un impulso natural que surge por sí mismo; solo estamos enojados algunas veces; amamos a alguien, pero nos enojamos solo por ciertos atributos en ellos; la ira es un signo de fuerza y protege nuestros límites; La ira se disipa cuando se expresa y es, por tanto, saludable; cuando no actuamos sobre nuestra ira, nos hemos abstenido de atacar, y la ira en nombre de los demás es una signo de cuidado.

Jesús nos muestra que la ira causa la pérdida de la paz, ya sea una irritación leve o una furia abrumadora. Es todo lo mismo porque siempre apunta a algo externo. No hay orden de severidad en la ira, ya que todo proviene de la misma fuente. ¿Cuál es la fuente de esta ira? Creemos que proviene de lo que hacen los demás y de cómo percibimos los acontecimientos y las circunstancias del mundo. Sin embargo, Lecciones anteriores ya nos sentaron las bases al decir que nuestras mentes son responsables de lo que vemos. Si nosotros somos la causa de lo que vemos, ¿qué hay en nosotros que ha provocado toda esta ira que parecemos tener?

Para responder a esa pregunta, tenemos que entender la metafísica tal como Jesús la describe en el Curso. Nuestro enojo proviene de la decisión de separarnos de Dios. Cuando elegimos dejar el estado de Unicidad y entrar en el este estado de separación, entramos en una condición de carencia crónica y soledad. La culpa que experimentamos como resultado de esta decisión es abrumadora, buscamos alivio

de esta culpa proyectando la responsabilidad sobre los demás por nuestra condición dolorosa y culpándolos de nuestra infelicidad. Somos especialmente vulnerables a cualquier tipo de ataque percibido y, por lo tanto, justificamos nuestra ira hacia aquellos que vemos atacándonos.

Llevamos esta ira profunda hacia nosotros mismos, que ha traído una culpa y un miedo abrumadores, y ahora, pasamos nuestras vidas buscando lugares para poner nuestra ira con aparente justificación para no tener que mirarnos a nosotros mismos como la fuente de esta. Esta Lección comienza el proceso de reversión al pedirnos que observemos nuestro enojo y reconozcamos que, sin importar cuán grande o pequeño parezca ser, todo proviene de la misma fuente y, por lo tanto, es lo mismo. Toda la ira apunta al profundo odio que tenemos hacia nosotros mismos. Todo es ira hacia nosotros. Reconocer las diversas formas de ira es una manera de comenzar a descubrirlo todo como parte de nuestro viaje de sanación.

La ira puede tomar muchas formas, incluyendo irritación, impaciencia, molestia, depresión, celos, comparación, ansiedad, preocupación, miedo y cualquier tipo de angustia. Se nos pide que nos pongamos en contacto con esos lugares de nuestra mente donde albergamos pensamientos de ira. Estos pensamientos obstaculizan nuestra visión. Se trata de nuestra determinación de ver de manera diferente estando dispuestos a ver que elegimos la versión de los hechos del ego, y el ego siempre está equivocado. Este Curso nos lleva a través de la oscuridad hacia la luz. No podemos simplemente descartar nuestra ira con afirmaciones positivas, y no podemos ver de manera diferente si estamos comprometidos en tener razón sobre la forma en que vemos ahora.

Nuestra ira nos aleja de la verdad de quiénes somos. No necesitamos hacer nada para crear seguridad, abundancia, amor y paz. Ya están en nosotros y siempre están disponibles. Todo lo que hacemos cuando nos aferramos a nuestra versión de los hechos es mantenernos inconscientes de nuestra realidad como Hijo de Dios. Estas Lecciones nos ayudan a descubrir cómo nos mantenemos activamente alejados de la verdad de quiénes somos. Vernos a nosotros mismos como víctimas inocentes de lo que otros hacen nos mantiene en la historia. No queremos asumir la responsabilidad de la separación, que es el porqué de proyectar la responsabilidad de cómo nos sentimos en los demás. Ahora los vemos como los culpables de cualquier condición en la que nos veamos. En última instancia, es porque no queremos asumir la responsabilidad de nuestras vidas. Así, si culpamos a nuestros hermanos, podemos echarles nuestra culpa. Declaramos, "Alguien más provocó todo esto. ¡Soy inocente!"

Justificamos nuestra ira diciéndonos a nosotros mismos que cualquiera estaría enojado en esta situación, o reunimos aliados que nos apoyan y aparentemente fortalecen nuestra versión de la situación. Jesús nos dice que la ira nunca está justificada, y aunque pensamos que sabemos por qué estamos enojados, no lo sabemos. Tal como dice la Lección 5: "**Nunca estoy disgustado por la razón que pienso**". Y en la Lección 6, "**Estoy disgustado [enojado] porque veo algo que no está allí**". Si bien la ira nunca se justifica, esto no significa que no nos sentiremos enojados. Jesús nos está pidiendo que no justifiquemos la ira. Él no nos está diciendo que no debemos estar enojados. Él solo quiere que miremos la ira que estamos sintiendo para que pueda ser sanada.

Hoy dedicamos cinco minutos del día, en total, a este ejercicio. Nos pide que hagamos esto en cinco períodos de práctica de un minuto cada uno, durante los cuales busquemos en nuestra mente situaciones pasadas, presentes o anticipadas que despierten ira en nosotros.

"Al escudriñar tu mente en busca de todas las formas en que se presentan los pensamientos de ataque, mantén cada uno de ellos presentes mientras te dices a ti mismo: "Estoy decidido a ver _____ (nombre de la persona) de otra manera. Estoy decidido a ver _____ (especifica la situación) de otra manera". (L.21.4.1-3)

Si te estás enfocando en una característica que no te gusta de alguien, di:

"Estoy decidido a ver _____ (precisa la característica) de _____ (nombre de la persona) de otra manera." (L.21.5.4)

Cuando miramos una característica que no nos gusta en alguien, pensamos que hemos confinado nuestra ira a esa característica. Amo a Don, pero me irrito cuando me interrumpe. Creo que puedo atacar con seguridad esa única cosa en él y, por lo tanto, creo que mi ira es limitada. Jesús nos recuerda que este no es el caso. Recuerda que dijo: incluso una pequeña irritación encubre una intensa furia. Es por eso por lo que debemos mirar las irritaciones aparentemente pequeñas, así como las que nos provocan ira. Son todas iguales.

Nota cualquier resistencia al hacer esta práctica y no te esfuerces en superarla. La tensión es del ego, tratando de superarse a sí mismo. No funcionará. Tenemos una gran inversión en la ilusión y en nuestros propios pensamientos. ¡Nuestras mentes condicionadas han ordenado lo suficiente el caos de este mundo como para sentir que al menos podemos gobernar nuestro pequeño reino! Hemos establecido un monumento a nuestra independencia, nuestra singularidad y a nuestro especialismo donde adoramos a diario. Deshacer la inversión que tenemos en nuestro pequeño reino y en nuestro ser limitado solo puede suceder con nuestra voluntad de conocernos a nosotros mismos como el Ser Crístico que somos.

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>