



Lección 26

Mis pensamientos de ataque atacan mi invulnerabilidad.

Comentario de Sarah:

Nuevamente estamos mirando la proyección de nuestros pensamientos de ataque, que tememos que regresen para atacarnos a nosotros. **"Y lo que tendría efectos a través tuyo también tiene que tenerlos en ti"**. (L.26.1.4) Debido a nuestro miedo al ataque, nos sentimos vulnerables, por lo que nos mantenemos muy atentos a nuestra seguridad. **"Es esta ley la que en última instancia te salvará, pero de la que ahora estás haciendo un uso indebido"**. (L.26.1.5) Esto significa que la misma ley funciona para nuestro beneficio cuando extendemos amor. Mientras lo hacemos, experimentamos el amor que extendemos, regresando a nosotros. A medida que lo damos, lo recibimos, y esto es lo que nos salvará. En ese estado, todo lo que vemos es amor o pedidos de amor de todos.

Creo que puedo lastimar a otros con mis ataques y, por lo tanto, puedo ser lastimado a cambio al ser atacado. Por lo tanto, lo veo como una amenaza real. Siento que tengo que protegerme de las críticas, de que me estafen, de los virus, del rechazo, de que me despidan, de perder dinero y de perder una relación. Todos estos eventos me hacen sentir vulnerable. Solo soy invulnerable cuando sé que no puedo ser atacado y que ese ataque no es real. Ser invulnerable es estar completamente inmune a un ataque de cualquier tipo. Es reconocer nuestra verdadera naturaleza como Cristo, inocente, puro, amoroso y más allá de cualquier tipo de ataque. Cuando conocemos nuestra realidad como Espíritu y no como cuerpo, nada puede hacernos daño. Estamos siempre, y en todos los sentidos, totalmente protegidos porque permanecemos como Dios nos creó.

Cuando atacamos, sentimos que no somos el perfecto Hijo de Dios porque ahora nos sentimos vulnerables al ataque. Si verdaderamente somos Uno con todos y con todo, entonces, ¿quién está ahí para atacarnos? Solo cuando nos identificamos con el falso yo, experimentamos ser heridos física y psicológicamente; así que ahora nos sentimos vulnerables. Jesús nos ayuda a comprender el sistema de pensamiento del ego que provoca estos sentimientos de vulnerabilidad. Hemos llegado a creer en nuestra vulnerabilidad y estamos convencidos de que tenemos razón sobre la forma en que vemos y, por lo tanto, tenemos razón sobre nosotros mismos como seres separados. Cuando nos sentimos tristes, heridos, traicionados o molestos, estamos diciendo que este mundo es real, que somos seres vulnerables y que todo lo que Jesús nos dice acerca de quiénes somos realmente es falso.

Jesús nos recuerda que toda nuestra identidad se basa en la idea de que hemos atacado a Dios, y con ese ataque, establecimos nuestro propio ser único, independiente y separado que ahora gobierna su propio reino. Estamos tratando de demostrar que tenemos razón acerca de nosotros

mismos al aceptar nuestra realidad como un cuerpo y con ella viene la vulnerabilidad. Creemos que podemos ser heridos, sufrir y morir. Si ese es el caso, entonces tenemos razón y Dios debe estar equivocado acerca de nosotros. Nuestra aparente derrota de Dios nos ha llevado a estar en constante temor de que otros nos hagan lo que creemos que le hemos hecho a Dios; pero el ataque que tememos es sólo nuestra propia proyección de nuestros propios pensamientos de ataque. Pensamos que, si vemos el ataque afuera, significa que no está dentro de nosotros. Jesús nos dice que la proyección hace la percepción. Percibo fuera lo que primero hice real en mi propia mente. Cualquier miedo, preocupación o malestar que estoy experimentando comienza con pensamientos de ataque en mi mente. Ataco porque quiero deshacerme de mi culpa y verla fuera de mí. Eso me hace sentir inocente mientras que otros son culpables.

"Y si temes ser atacado, debes creer que no eres invulnerable". (L.26.2.2) Tememos el ataque y por lo tanto nos sentimos vulnerables. Nos defendemos física y psicológicamente creyendo que somos débiles y vulnerables en el mundo. Sin embargo, cuando aceptamos que la mente es la causa de nuestra vulnerabilidad, podemos iniciar el proceso genuino de sanación. Mientras lo hacemos, hacemos cada vez más espacio para el amor que somos. **"Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios".** (T.IN.2.2-4) (ACIM OE T.IN.4)

Lo que Jesús nos está enseñando es que todo comienza con nosotros. Nuestras mentes son la causa de todo lo que vemos. Por lo tanto, son nuestros propios pensamientos de ataque los que rebotan contra nosotros. Es nuestra propia culpa la que proyectamos y encontramos a otros a quienes culpar porque la culpa es demasiado para que asumamos la responsabilidad total. Tenemos que encontrar lugares para ponerla. Encontramos receptáculos convenientes para nuestra ira y justificamos ponerla allí. Si no hiciéramos eso, veríamos todos los eventos como neutros. Es el significado que le damos a estos eventos y situaciones en nuestras vidas lo que trae la experiencia del miedo, la culpa, la ira, la depresión, la preocupación, el presentimiento y la imposición.

"Los pensamientos de ataque y la invulnerabilidad no pueden aceptarse al unísono. Se contradicen entre sí". (L.26.2.4-5) Así como el amor y el miedo son mutuamente excluyentes, también lo son el ataque y la invulnerabilidad. Es uno o el otro lo que experimentamos. Cuando tengo pensamientos de ataque, no puedo conocerme como Dios me creó. Si elijo no saber el amor que soy, entonces elijo tener pensamientos de ira, miedo, indignidad, resentimientos, juicios, preocupaciones, necesidad, especialismo y, en última instancia, interés propio. Es mi manera de decir que Dios se equivoca conmigo.

La lección 24 dice: **"No percibo lo que más me conviene".** Si lo hiciéramos, no proyectaríamos pensamientos de ataque porque no nos conviene hacerlo. Los pensamientos de ataque nos hacen sentir débiles y vulnerables. **"Si los pensamientos de ataque entrañan forzosamente la creencia de que eres vulnerable, su efecto no es otro que debilitarte ante tus propios ojos. De este modo, han atacado tu percepción de ti mismo. Y debido a que crees en ellos, ya no puedes creer en ti mismo".** (L.26.3.2-4) La verdad es que somos inocentes. Somos seres eternos de amor y luz. Tenemos todos los atributos de Dios. ¿Creo esto sobre mí? No, no lo hago. ¿Por qué no? No lo creo porque he hecho una imagen de mí mismo que he llegado a creer que es lo que soy. Es un concepto de mí

mismo que se hace para encubrir la culpa en mi mente. Esta cubierta parece la "cara de la inocencia", pero debajo está la víctima furiosa que es el atacante.

Nada de esto es la verdad. Solo estaremos convencidos de que lo que creemos sobre nosotros mismos no es cierto cuando estemos dispuestos a mirar los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos que no son la verdad. Cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad por ellos y entregarlos al Espíritu Santo para que los reinterprete, comenzamos el proceso de sanación. Se necesita una gran cantidad de coraje y honestidad para mirar a nuestros egos porque el ego nos dice que no miremos, sino que nos mantengamos involucrados en el mundo. Por eso Jesús nos muestra cómo el ego montó todo esto como una trampa para hacernos creer que somos lo que no somos. Hacemos la sanación en nombre de nuestra propia paz y felicidad.

Cuando traemos nuestras proyecciones de regreso a la mente y asumimos la responsabilidad por ellas, reconocemos que los pensamientos que tenemos están obstaculizando el amor que somos. Así, cuando traemos estos pensamientos al Espíritu Santo, se hace espacio para la verdad que siempre está detrás de nuestros pensamientos de ataque. Necesitamos ser muy honestos con nosotros mismos en este proceso. Se necesita coraje y voluntad para observar nuestros pensamientos de ataque, ya sea que se manifiesten como depresión, preocupación, ira, una sensación de imposición, miedo, aprensión o preocupación. **"Cualquier problema aún sin resolver que tiende a repetirse en sus pensamientos durante el día es un tema adecuado"**. (L.26.6.3)

Mientras me concentraba en este comentario, Don entró tres veces para preguntarme algo. Inmediatamente sentí esta sensación de imposición e impaciencia de la que habla esta Lección. En ese momento tuve la oportunidad de tomarme un momento para darme cuenta de que Jesús no vería una interrupción como una imposición. Es mi pensamiento sobre esta situación lo que me duele. No es lo que hacen los demás, sino lo que me estoy haciendo a mí misma como resultado de mi interpretación de su comportamiento. Es el significado que le estoy dando a este comportamiento, y todo comienza en mi propia mente. La proyección hace la percepción. Quiero que me ataquen para poder justificar mi ira y hacer de mi hermano la causa de mi angustia.

Lo que generalmente hacemos cuando nos sentimos vulnerables y temerosos es construir defensas. Tratamos de encontrar formas de protegernos, pero la Lección dice que realmente no hay soluciones conductuales para nuestros sentimientos de vulnerabilidad. La respuesta es mirar nuestros propios pensamientos de ataque y estar dispuestos a abandonarlos. Debemos estar atentos al mirar estos pensamientos. No es útil hacer una desviación espiritual negando la responsabilidad de nuestros ataques. Si queremos tener paz, debemos enfrentar la oscuridad. No sirve de nada decir que nuestro miedo es pura ilusión mientras todavía nos sentimos temerosos y todo nos parece muy real.

Si me siento herido, tú no eres la causa; yo soy la causa. Sin embargo, no necesito culparme a mí mismo. Solo necesito responsabilizarme de mis pensamientos y mirarlos con calma. Solo yo puedo hacer lo necesario para recordar el amor que soy. Esa es la buena noticia. No estamos atrapados en este mundo. Podemos ser liberados mirando nuestros pensamientos de ataque y liberándolos a través del perdón. ¿No te encanta eso!!!? Sí, es un pensamiento empoderador, pero lo resistimos porque todavía tenemos miedo del amor que somos. Nuestro miedo es que

Dios nos aniquile por lo que el ego dice que hemos hecho, pero este es un proceso suave. No seremos arrojados a la realidad. Iremos tan rápido, o tan lento, como lo permita nuestro miedo.

Este es un proceso de deshacer la imagen de nosotros mismos que sostenemos que somos, defectuosos, indignos, culpables y desagradables. Jesús nos recuerda cuán infelices nos hemos hecho a nosotros mismos y **"¡Qué bello es caminar, limpio, redimido y feliz, por un mundo que tanta necesidad tiene de la redención que tu inocencia vierte sobre él! ¿Qué puedes valorar más que esto? Pues he aquí tu salvación y tu libertad. Y éstas deben ser absolutas para que las puedas reconocer"**. (T.23.IN.6.5-8) (ACIM OE T.23.IN.6)

"Sólo el amor es fuerte puesto que es indiviso. Los fuertes no atacan, pues no ven que haya necesidad de ello. Antes de que la idea del atacar pudiese entrar en tu mente, tuviste que haberte percibido a ti mismo como débil. Puesto que te atacaste a ti mismo y creíste que el ataque había sido efectivo, te consideras a ti mismo como debilitado. Al dejar de percibir la igualdad que existe entre tus hermanos y tú, y al considerarte a ti mismo como más débil, intentas equilibrar la situación a la que tú mismo diste lugar. Y te vales del ataque para ello porque crees que el ataque logró debilitarte". (T12. V.1.1-6) (ACIM OE T.11.VI.43)

En el período de práctica, se nos pide que miremos una situación que nos preocupa, algo que ha estado en nuestras mentes. Se nos pide que miremos lo que tememos que pueda pasar en esta situación. Son nuestros pensamientos sobre la situación los que nos hacen sentir vulnerables. ¿No es eso lo que sucede cuando te preocupas por algo? Te pones en un estado de profunda preocupación y miedo y, por lo tanto, de vulnerabilidad. Cuando me obsesiono con lo que podría pasar en una situación, me asusto. De hecho, me digo a mí mismo que soy vulnerable una y otra vez. Lo hago cada vez que me preocupa si entrará el dinero de la hipoteca, o si mi hijo llegará sano y salvo cuando viaja por caminos helados, o qué pasará como resultado de mi exposición a la gripe que anda por ahí, o si perderé todas mis inversiones en el colapso del mercado. Todo es auto ataque, ¿no? Se trata de miedo a lo que sucederá.

Es posible que encuentres útil escribir tus respuestas a algunas de estas Lecciones, como hago a menudo. Cuando ves todos tus pensamientos de ataque, puedes ver por qué te sientes asustado y vulnerable. Podemos preguntarnos por qué en el mundo nos estamos haciendo esto a nosotros mismos. ¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos? Sin embargo, después de revisar una lista aparentemente agotadora, dice: **"A medida que continúa la lista de resultados anticipados para cada situación, probablemente encontrará algunos de ellos [resultados anticipados para cada situación], especialmente aquellos que se le ocurren hacia el final, menos aceptable para usted. Sin embargo, intente tratarlos a todos por igual en la medida de lo posible"**. (L.26.8.3-4) Esto se debe a que, a medida que profundizamos en nuestros pensamientos de miedo, llegaremos a aquellos que parecen bastante feos, donde nuestro odio hacia nosotros mismos, nuestra indignidad y la ira en nosotros se vuelven más evidentes. Es lo que se esconde detrás de nuestros pensamientos más superficiales lo que alejamos de nosotros mismos. **"Reconocerá cada vez más que una ligera punzada de molestia no es más que un velo que cubre una furia intensa"**. (L.21.2.5)

Para hacer esta práctica, se nos pide que tomemos dos minutos, seis veces hoy, o menos si nos sentimos incómodos con ella, para repetir la idea, cerrar los ojos y elegir una situación que nos preocupa o cualquier problema no resuelto que se repite en nuestros pensamientos.

"Primero nombre la situación:

"Estoy preocupado por _____."

"Luego repase todos los resultados posibles que se le hayan ocurrido en relación con esto y que le hayan causado preocupación, refiriéndose a cada uno de ellos de manera muy específica, diciendo:

"Temo que lo que pueda ocurrir es que _____ ". (L.26.7.1-4)

Entonces dite a ti mismo,

"Ese pensamiento es un ataque contra mí mismo". (L.26.9.2)

"Si estás haciendo los ejercicios correctamente, deberías tener unas cinco o seis posibilidades angustiantes disponibles para cada situación que uses, y muy posiblemente más. Es mucho más útil cubrir unas pocas situaciones a fondo que tocar un gran número". (L.26.8.1-2)

Amor y bendiciones, Sarah
huenmert@shaw.ca

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

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