

UCDM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 4

**Estos pensamientos no significan nada.
Son como las cosas que veo en esta habitación
[en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].**

Comentario de Sarah:

Al principio es un desafío observar nuestros pensamientos, pero eso es precisamente lo que se nos pide que hagamos. Generalmente no somos conscientes de la miríada de pensamientos que juegan en la superficie de nuestras mentes. La mente es muy ruidosa, pero no estamos acostumbrados a prestar atención de lo que tratan nuestros pensamientos. Ahora llegamos al final de nuestro día y nos sentimos deprimidos y desanimados, y no sabemos por qué, porque no nos hemos sintonizado con lo que nos hemos estado diciendo todo el día. Nuestros pensamientos dictan nuestros sentimientos y, por lo tanto, nuestros sentimientos pueden ser una buena puerta de entrada a las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y los demás. Debido a que nuestros sentimientos provienen de los pensamientos, creencias, valores y conceptos que tenemos, es importante observar lo que estamos pensando.

Cuando nos lamentamos, "No puedo evitarlo. Así es como me siento", estamos asumiendo que estamos a merced de algo fuera de nosotros. Por lo tanto, sentimos que el mundo es la causa y nosotros somos el efecto de eventos y circunstancias externos. Estamos aprendiendo que los eventos que parecen tener un impacto en nosotros son en realidad neutros. Es el significado que elegimos dar a estos eventos lo que determina cómo nos sentimos. El interior y el exterior son iguales. Se nos muestra que, en última instancia, nuestros pensamientos no tienen significado, al igual que las formas que vemos no lo tienen. El único significado que tienen es el significado que les damos. Nuestros pensamientos no son diferentes de las formas que percibimos y damos significado. **"Son como las cosas que veo en esta habitación"**. (L.4) No se trata de buenos pensamientos o malos pensamientos. Juzgamos nuestros pensamientos como buenos o malos, pero se nos dice que simplemente no son reales. La única realidad es la Unidad. Nada fuera de eso es real. El problema es que le damos un significado "externo". El significado que le damos se basa en el aprendizaje pasado. Jesús dice que lo que estamos viendo es una "... **imagen externa de nuestra condición interna**". (T.21.IN.1.5) (ACIM OE T.21.I.1) Le damos significado a la imagen. Sirve al ego, que quiere que veamos el valor en el mundo y que nos mantengamos enfocados en lo que está fuera de nuestras mentes para que permanezcamos involucrados en el mundo.

Cuando empezamos a mirar nuestros pensamientos y les prestamos más atención, podemos ver cómo están por todos lados, cambiando rápidamente de una cosa a otra. Darnos cuenta de los pensamientos que cruzan nuestra mente no es un ejercicio fácil para nosotros. No hemos sido entrenados para mirar nuestros pensamientos. Al observar nuestros pensamientos hoy, se nos dice: **"No selecciones, no obstante, sólo los pensamientos que a tu parecer son 'malos'. Si te acostumbras a observar tus pensamientos, descubrirás que éstos representan una mezcla tal, que, en cierto sentido, a ninguno de ellos puede**

calificársele de 'bueno' o de 'malo'. Por eso es por lo que no significan nada ". (L.4.1.5-7) Lo que queremos considerar hoy es que no son ni buenos ni malos, sino que simplemente no significan nada. A lo que estamos tratando de llegar aquí es que debajo de los pensamientos que creemos que estamos pensando están nuestros pensamientos reales, de los cuales no somos conscientes. Para tomar conciencia de nuestros pensamientos reales, necesitamos mirar nuestros pensamientos sin sentido y verlos por lo que realmente son: nada.

Esto plantea la pregunta de cuáles son nuestros pensamientos reales. Son un reflejo de la verdad. Son pensamientos que brotan del Ser eterno y son pensamientos de alegría, amor y la Unidad de nuestro ser. La verdad de quiénes somos está detrás de estos pensamientos sin sentido que estamos pensando. Nuestra mente pensante ha cubierto la verdad porque el ego nos tiene enfocados en la aparente realidad de este mundo. A medida que aplicamos estas lecciones, se expone el sistema de pensamiento del ego.

Este es solo el comienzo de nuestro entrenamiento mental, y es posible que nos encontremos juzgando y reaccionando a los ejercicios, pero no importa. Lo importante al hacer estos ejercicios no es requerir algún tipo de perfección de nosotros mismos, ni es útil esforzarse al hacerlos. Esforzarse es poner al ego a cargo de la ruina. Recuerda, todo lo que se requiere es nuestra voluntad de mirar nuestros pensamientos. Nuestra parte es traer estos pensamientos a la luz y el Espíritu Santo hará el resto. Nuestra parte no se trata de deshacer nuestro sistema de pensamiento egoico porque el ego no se deshará a sí mismo. El Espíritu Santo en nuestra mente recta es la verdadera fuerza y poder en nosotros que trae la corrección. Por tanto, nuestra parte no es difícil. No somos nosotros los que debemos cambiarnos a nosotros mismos. Todo lo que hacemos es concientizar nuestros pensamientos y el deseo de conocernos a nosotros mismos. El Espíritu Santo hará el resto.

No es útil volverse loco tratando de captar todos tus pensamientos. Haz el ejercicio solo mientras no sientas tensión y trata de suspender tu juicio sobre todo esto. Reconoce en este proceso que el ego puede verse amenazado y se resista al ejercicio. Lo hace porque corre el riesgo de ser destruido por el poder de nuestra mente recta. Nuestro verdadero Ser permanece unificado como el amor que ya somos. No hay nada que necesitemos lograr. Nuestra parte es simplemente llamar la atención sobre nuestros pensamientos.

Jesús nos dice que este es un ejercicio importante que se repetirá en una forma diferente. **"Nuestra meta es entrenarte en los primeros pasos hacia el objetivo de poder separar lo que no tiene significado de lo que sí lo tiene."** (L.4.3.2) ¿Qué pensamientos atesoras? Podemos apreciar los recuerdos de los buenos tiempos, pero también apreciamos los agravios, los juicios, los pensamientos dolorosos y los pensamientos de indignidad. Obviamente, estos son pensamientos que nos lastiman, entonces, ¿por qué los mantenemos? Los conservamos porque han llegado a definir quiénes pensamos que somos y, por lo tanto, hay un placer que obtenemos, incluso de los pensamientos que consideramos dolorosos. Del mismo modo, los pensamientos que creemos que nos gustan tienen un precio elevado porque nos mantienen arraigados en la ilusión y la ilusión siempre trae sufrimiento.

Si bien estos pensamientos parecen tener poder sobre nosotros, Jesús todavía nos dice que consideremos que no tienen sentido. **"Representa el primer esfuerzo en el objetivo a largo plazo de aprender a ver que lo que carece de significado se encuentra fuera de ti, y lo significativo dentro"**. (L.4.3.3) Lo que no tiene sentido está afuera porque lo que está afuera no es real. Otra forma de ver esto es que detrás de lo que llamamos nuestras mentes, con todos sus pensamientos aleatorios, está la mente real o espiritual que todavía es inquebrantable y abarca todo. Está bloqueado por la mente que diferencia y se complace en sus propios

pensamientos. Estamos apegados a nuestra propia singularidad y a nuestro yo individual especial, incluso si la experiencia de ese yo está llena de dolor y sufrimiento. Estamos en los primeros pasos para dejar ir esta identidad propia al ser el observador de ella. Todo comienza con la observación de nuestros pensamientos.

Esta lección es un primer pequeño paso para darnos cuenta de que podemos comenzar el proceso de mirar nuestros pensamientos y reconocer que les damos todo el poder que parecen tener. Podemos aprender a través de este proceso que, en última instancia, podemos liberarnos del control que parecen tener sobre nuestras emociones, sentimientos y, al final, del ego.

Aprendemos al principio de la lectura del texto, **"El Espíritu Santo y el ego son las únicas opciones que tienes. Dios creó Una de ellas, y, por lo tanto, no puedes deshacerla. La otra la inventaste tú, y, por lo tanto, sí puedes. Sólo lo que Dios crea es irreversible e inmutable. Lo que tú has fabricado siempre se puede cambiar porque cuando no piensas como Dios, en realidad no estás pensando en absoluto. Las ideas ilusorias no son pensamientos reales, si bien puedes creer en ellas. Pero eso es un error. La función del pensamiento procede de Dios y reside en Dios. Puesto que formas parte de Su Pensamiento, no puedes pensar separado de Él "**. (T.5.V.6.8-16) (ACIM OE.T.5.VII.67)

Jesús explica que solo hay dos emociones: una es el amor, que es nuestra herencia, y la otra es el miedo, que hemos fabricado. A medida que aprendemos a descubrir nuestros pensamientos y estamos dispuestos a entregárselos al Espíritu Santo, hacemos espacio para el amor que debemos manifestar. Otra forma de decirlo es que cuando descubrimos los pensamientos de nuestro ego, que están en nuestras mentes equivocadas, damos paso a los milagros. Independientemente, el amor que somos nunca cambia, a pesar de nuestros pensamientos. No importa cuán vergonzosos, feos o degradantes parezcan nuestros pensamientos, no tienen sentido porque la parte de la mente que los piensa también carece de sentido.

En las instrucciones de práctica, se nos dice: **"Estos ejercicios, a diferencia de los anteriores, no comienzan con la idea de hoy. Da comienzo a estas sesiones de práctica, observando los pensamientos que crucen tu mente durante un minuto más o menos. Luego aplícales la idea. Si ya eres consciente de pensamientos que no te hacen feliz, úsalos como sujetos para la idea. No selecciones, no obstante, sólo los pensamientos que a tu parecer son "malos". Si te acostumbras a observar tus pensamientos, descubrirás que éstos representan una mezcla tal, que en cierto sentido, a ninguno de ellos puede calificárseles de 'bueno' o de 'malo'. Por eso es por lo que no significan nada "**. (L.4.1.1-7)

Luego se nos dice: **"Este es un ejercicio importante y se repetirá de vez en cuando de una forma ligeramente distinta"**. (L.4.3.1) De esto, obtenemos el sentido de su importancia en nuestro entrenamiento mental. Aprendemos a reconocer que lo sin sentido está afuera y lo significativo está adentro, pero como no hay nada fuera de nuestras propias mentes, nada en la forma tiene significado, incluidos nuestros propios pensamientos. Nuestros pensamientos no son diferentes a otras formas, como las cosas en la habitación, que no significan nada. El único significado está en el contenido, no en la forma.

Nuestros pensamientos realmente nos han puesto en un estado de inconsciencia. Así, el ego ha logrado borrar de nuestra conciencia el contenido del Amor de Dios. Ahora vemos el mundo de la forma y el contenido del amor está enterrado bajo las formas (nuestros pensamientos). Por eso

es importante que aprendamos a mirarlos y aprendamos que tenemos una opción y un Poder Grande en la mente para sanar todo lo que se interpone en el camino de la verdad.

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca

Publicado en CORREO DIARIO DE LECCIONES por <http://www.jcim.net>

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