



Lección 18

No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

Comentario de Sarah:

Esta lección continúa con la idea de que nuestros pensamientos no son neutros. Todos producen efectos. Son la causa de lo que experimentamos. No solo eso, afectan a todas las mentes ya que las mentes están unidas. **"La idea de hoy es un paso más en el proceso de aprender que los pensamientos que dan lugar a lo que ves nunca son neutros o irrelevantes. También hace hincapié en la idea, a la que posteriormente se le dará cada vez más importancia, de que las mentes están unidas"**. (L.18.1.1-2) No somos estas mentes separadas, independientes y privadas que creemos que somos. Solo hay un Hijo que pareció dividirse en miles de millones de pedazos. El recuerdo del Amor de Dios está todavía en cada parte del Hijo separado. Nuestras mentes rectas tienen la memoria de Dios reflejada en el símbolo del Espíritu Santo. Todos tenemos acceso a esta verdad dentro de cada uno de nosotros.

Ken Wapnick describe el Ser Crístico Único que somos como un enorme panel de vidrio, que pareció romperse, pero antes de romperse, el recuerdo del Amor de Dios ya estaba impreso en el vidrio. Cuando pareció que nos separamos, todo se hizo añicos en miles y miles de millones de fragmentos. Constituyen todo el universo físico. La memoria del Amor de Dios todavía está dentro de cada fragmento, y esta memoria está totalmente unificada. A pesar de la aparente fragmentación en este sueño donde todos parecemos estar separados, la realidad es que todos somos Uno. Desde el punto de vista del panel de vidrio fragmentado, parecemos ser muy diferentes, pero desde el punto de vista del Espíritu Santo, quien es un recordatorio de nuestra Unicidad, simplemente estamos teniendo un sueño tonto. Evidentemente, para nosotros, no es una tontería porque nos lo tomemos muy en serio. En la ilusión, hay consecuencias graves y trágicas, pero Dios no creó nada de esto. Todo es obra nuestra.

La Unicidad se refleja en el mundo cuando vemos que todos somos iguales. Tenemos el mismo Espíritu Santo, la memoria de Dios en todos nosotros, y nos identificamos con el mismo ego en la mente errada. Cuando nos vemos a nosotros mismos y a los demás como diferentes y separados, estamos eligiendo identificarnos con el ego en la mente errada. El ego hace comparaciones y juicios. Esto nos hace sentirnos separados y solos. **"Tú que crees que Dios es miedo tan sólo llevaste a cabo una substitución. Esta ha adoptado muchas formas, porque fue la substitución de la verdad por la ilusión; de la plenitud por la fragmentación. Dicha substitución a su vez ha sido tan desmenuzada y subdividida y dividida de nuevo una y otra vez, que ahora resulta casi imposible percibir que una vez fue una sola, y que todavía sigue siendo lo que siempre fué. Ese único error, que llevó la verdad a la ilusión, a lo infinito a lo temporal y a la vida a la muerte, fue el único que jamás cometiste. Todo tu mundo se basa en él. Todo lo que ves lo**

refleja, y todas las relaciones especiales que alguna vez entablaste proceden de él". (T.18. I.4.1-6) (ACIM OE T.18.II.4) Cuando la verdad, el infinito y la vida se distorsionaron, se convirtieron en ilusión, tiempo y muerte. Con toda esta fragmentación, ¿es de extrañar que nuestras experiencias parezcan tan complejas y desafiantes aquí?

Hemos tomado la simple verdad y aparentemente la hemos dividido en esta compleja serie de problemas. **"Ese fragmento de tu mente es una parte tan pequeña de ella que, si sólo pudieses apreciar el todo del que forma parte, verías instantáneamente que en comparación es como el más pequeño de los rayos, o como la ola más pequeña en la superficie del océano".** (T.18.VIII.3.3) (ACIM OE T.18.IX.73) El problema es que, **"En su increíble arrogancia, este pequeño rayo ha decidido que él es el sol; y esa ola casi imperceptible se exalta a sí misma como si fuese todo el océano."** (T.18.VIII.3.4) (ACIM OE T.18.IX.73) Con esta decisión, Dios se convierte en nuestro enemigo, y le tememos. La realidad es que somos simplemente un aspecto de la única imagen que nunca se ha roto, y no podemos estar separados de Dios. **"Sin el sol, el rayo desaparecería y sin el océano la ola sería inconcebible".** (T.18.VIII.4.6) (ACIM OE T.18.IX.74) Todo esto se está desarrollando en **"El brevísimo lapso de tiempo en el que se cometió el primer error, -en el que todos los demás errores están contenidos-, encerraba también la Corrección de ese primer error y de todos los demás que partieron de él"** (T.26. V.3.5) (ACIM OE T.26.VI.32) **"¿Qué es el mundo sino una pequeña brecha que parece desgarrar la eternidad y fragmentarla en días, meses y años? ¿Y qué son ustedes, los que viven en el mundo, sino una imagen fragmentada del Hijo de Dios, donde cada uno de los fragmentos está oculto dentro de un trocito de barro separado e inseguro?"** (T.28.III.7.4-5) (ACIM OE T.28. IV.34)

Ahora, estamos en el proceso de deshacer nuestra creencia en este sueño. Es la creencia de que podemos estar separados unos de otros y que existe una brecha entre nosotros y nuestros hermanos. Cada uno de nosotros ahora puede hacer su parte para sanar la culpa que ha surgido como resultado de nuestra creencia de que podríamos haber aniquilado a Dios. La culpa surgió como resultado de nuestra creencia de que destruimos el cielo y robamos los dones de Dios, asumiendo Su papel sobre nosotros mismos. Sanar la culpa requiere que la miremos, ya que no podemos sanar lo que no reconocemos en nosotros mismos. Cuando vemos a un hermano culpable, se nos da la oportunidad de ver que es nuestra propia culpa la que hemos proyectado. A medida que asumimos la responsabilidad de nuestra proyección, traemos la culpa de regreso a nuestras propias mentes y la colocamos en el altar interior para ser sanada. No intentamos sanarnos a nosotros mismos, ya que el ego nunca se deshará por sí mismo. Dejamos esta función en manos del Espíritu Santo. Nuestra parte solo consiste en hacer consciente lo que nos habíamos ocultado a nosotros mismos.

Debido a que somos Uno, nuestras mentes están en constante comunicación. ¿Cómo podría ser de otra manera cuando hay una sola Mente? De hecho, no hay pensamientos privados. Todos hemos tenido experiencias que lo confirman. Puede que estemos pensando en alguien y ellos llaman, o liberamos nuestra condena de alguien y ellos responden con amabilidad en lugar de contraatacar. Sabemos cuando otros nos juzgan, admiran o se distancian de nosotros. A pesar de este tipo de evidencia en contrario, todavía creemos que podemos tener pensamientos privados. Creemos que nuestros pensamientos están contenidos en mentes separadas, encerrados en cuerpos separados.

Jesús dice: **"Te ves a ti mismo encerrado en una celda aparte, aislado e inaccesible, y tan incapaz de establecer contacto con otros como de que otros lo establezcan contigo"**. (T.18.VI.7.5) (ACIM OE T.18.VII.55) **"El cuerpo es un límite impuesto a la comunicación universal que es un atributo eterno de la mente. Pero la comunicación es interna. La mente se extiende hacia sí misma. No se compone de partes distintas, que se extienden hacia otras. No sale afuera. Dentro de sí misma es ilimitada, y no hay nada externo a ella. Lo abarca todo. Te abarca completamente; tú dentro de él y él dentro de ti. No hay nada más, en ninguna parte ni jamás lo habrá "**. (T.18.VI.8.3-11) (ACIM OE T.18.VII.56) Luego, leemos algo aún más sorprendente en lo que pensar, donde Jesús dice: **"El cuerpo es algo externo a ti, y sólo da la impresión de rodearte, de aislarte de los demás y de mantenerte separado de ellos y a ellos de ti. Pero el cuerpo no existe"**. (T-18.VI.9.1-2) (ACIM OE T.18.VII.57) Así, el cuerpo es una proyección de la mente, y mientras nos identificamos con él, pensamos que estamos contenidos en él.

Nuestra creencia de que estamos separados y somos diferentes es una ilusión. Nuestras mentes están siempre unidas y siempre en comunicación. Lo que estoy pensando no solo te afecta a ti, sino a todos. Es por eso por lo que traigo paz a todas las mentes cuando traigo paz a mi mente porque solo hay una Mente. Vemos esto con el cambio que tiene lugar en la mente como resultado del milagro. Esto también explica el impacto de la oración y la sanación cuando las mentes se unen en un solo propósito. **"Un milagro nunca se pierde. Puede afectar a muchas personas que ni siquiera has conocido y producir cambios inimaginables en situaciones de las que ni siquiera eres consciente"**. (T-1. I.45.1-2) (ACIM OE T.1.I.73) Quizás alguien en el mundo, que planeaba suicidarse, bajó su arma. Quizás un guardia de la prisión, que estaba a punto de golpear a un prisionero, tuvo un segundo pensamiento. Simplemente no podemos comprender los cambios que podrían estar ocurriendo en situaciones de las que no somos conscientes.

No podemos imaginar el impacto que cada uno de nosotros puede tener en el mundo al sanar nuestros pensamientos y abrirnos a más y más amor, que es nuestra herencia natural. Una mente sanada puede tener una influencia sanadora tan asombrosa y poderosa en el mundo. Tenemos muchos ejemplos maravillosos de esto con símbolos como Jesús y Buda, así como muchos maestros sanados. Son los símbolos que nos recuerdan la verdad de nuestro Ser Crístico.

En esta lección, aprendemos que los pensamientos tienen un efecto en todos y no se limitan a nosotros solos. Esto puede ser muy motivador y alentador cuando sabemos que nuestro tiempo en meditación y contemplación puede resultar en más paz en el mundo. Es lo que todos decimos que queremos, pero podemos hacerlo de manera incorrecta cuando nos unimos a marchas furiosas por la paz. Al traer sanación a nuestras mentes, traemos sanación al mundo. Son nuestros pensamientos sanados los que comunican sanidad a los demás. Cuando tenemos pensamientos negativos y de odio en nuestra mente, pero brindamos servicio a los demás debido a nuestra motivación para hacer el bien, estamos comunicando un ataque. No cambiamos nuestros pensamientos cambiando nuestro comportamiento. Nuestro comportamiento será el resultado natural de un cambio en nuestros pensamientos. Por lo tanto, toda sanación debe realizarse primero en el nivel del pensamiento. Si tengo pensamientos de odio hacia mi pareja,

me afectan a mí y a todos porque solo existe esta Mente. Mis resentimientos tienen un efecto en todos, ¡incluyéndome a mí! Para mí, este es un pensamiento muy humillante. No puedo, con toda honestidad, decirle a nadie que los amo si hay alguien a quien odio. Necesito llevar mis pensamientos de odio al Espíritu Santo para que el amor pueda brillar a través de mí.

Finalmente, Jesús dice: **"La idea de hoy no se refiere tanto a lo que ves como a cómo lo ves. Por lo tanto, los ejercicios de hoy enfatizan este aspecto de tu percepción"**. (L.18.2.1-2) Comenzamos con nuestra interpretación, que da lugar a cómo vemos. Cuando experimentamos a personas que nos victimizan, la realidad es que en verdad nosotros lo configuramos de esa manera. ¿Por qué haríamos eso? ¿Por qué querríamos que otros nos lastimaran, nos abandonaran y victimizaran? Es simplemente para reforzar la creencia en nuestras propias mentes de que somos el efecto de lo que otros nos hacen. Viene de nuestro deseo de no tener ninguna responsabilidad por la separación. Por lo tanto, preferimos vernos abandonados por Dios en lugar de vernos a nosotros mismos como perpetradores de la separación. De esa manera, creemos que podemos mantener que somos inocentes y que Dios es responsable. Traemos ese mismo sistema de pensamiento a nuestra experiencia en el mundo y mantenemos la historia del victimismo. Contamos nuestra historia de cuánto hemos intentado prevalecer en un mundo difícil y buscamos que otros se pongan de nuestro lado. Esta estrategia del ego nunca sanará el dolor en la mente mientras nos aferremos a la historia.

El ego lo ha configurado de esta manera para que veamos el mundo como la causa de nuestro dolor, en lugar de nuestra propia culpa. ¿Por qué querríamos ver un mundo que nos causa dolor? Hacemos esto porque entonces no tenemos que asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos airados, vengativos y asesinos. Preferiríamos ver estos impulsos asesinos en los demás, por lo que proyectamos nuestros propios auto ataques sobre los demás y los vemos hiriéndonos y traicionándonos. En otras palabras, preferimos ver el mundo como la causa de nuestro dolor, en lugar de nuestros propios pensamientos.

Reclamamos nuestra propia inocencia mientras vemos la culpa en los demás. Por lo tanto, nuestra esperanza es que Dios los castigará por el "crimen" de la separación, y saldremos libres de culpa; pero el costo para nosotros es que conservemos nuestra culpa y nuestro dolor. Jesús nos está mostrando una salida, pero como estamos tan comprometidos con nuestro camino de ver, la inversión de nuestro sistema de pensamiento requerirá mucha vigilancia, tiempo y práctica. **"Ahora debes aprender que solo la paciencia infinita produce efectos inmediatos"**. (T.5.VI.12.1) (ACIM OE T.5.VIII.81)

Para la práctica, tomamos un minuto o menos, tres o cuatro veces hoy. Miramos a nuestro alrededor, seleccionando sujetos al azar, y mantenemos nuestros ojos en cada uno el tiempo suficiente para decir:

"No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver _____."

Concluye cada sesión de práctica repitiendo esta afirmación más general:

"No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver". (W.18.3.2-4)

A medida que pasamos de las aplicaciones específicas a una mayor generalización, aprenderemos que todas nuestras percepciones son las mismas y que todas están basadas en el mismo pensamiento sin significado de que podría estar separado de todo lo que existe.

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>