



Lección 23

Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque.

Comentario de Sarah:

Jesús comienza esta Lección con una declaración verdaderamente poderosa: La idea de abandonar los pensamientos de ataque es "**... la única manera de poder escapar del miedo que tendrá éxito. Nada más puede lograrlo; nada más tiene sentido**". (L.23.1.1-2) Todo lo demás que hacemos para tratar de disminuir o mitigar nuestros miedos es totalmente inútil. ¡Eso sin duda me llama la atención! ¿Qué has intentado hacer para reducir tu miedo? He tratado de desarrollar mi confianza y autoestima, desarrollar buenas habilidades gerenciales, convertirme en una estrategia efectiva, aumentar mis recursos materiales, tener un círculo cercano de amigos, ser efectiva en el manejo de los desafíos de mi vida, encontrar salidas placenteras, además de evitar, reprimir y negar mis miedos. Jesús dice que nunca venceremos nuestro miedo por nada de lo que intentemos hacer en el mundo. Ninguna de nuestras estrategias funcionará porque el miedo todavía está en la mente. Esto nos mantiene viviendo en un estado de ansiedad. Solo cambiando la causa del miedo, que proviene de nuestros propios pensamientos de ataque, estaremos libres de él. Todo lo que intentemos hacer con todos nuestros planes y estrategias para intentar disminuir el miedo, no nos liberará. La única forma de salir del miedo es renunciar a nuestros pensamientos de ataque y "**esta manera de escapar, no puede fallar**". (L.23.1.3)

Si queremos sanar, debemos mirar nuestros pensamientos de ataque en la mente. Son pensamientos que nos alejan de la paz. "**Es con tus pensamientos, pues, con los que tenemos que trabajar, si es que tu percepción del mundo ha de cambiar**". (L.23.1.5) Ignorarlos o negarlos es decidir mantenerlos. Los pensamientos de ataque no son lo que parecen. Nuestros pensamientos de ataque reflejan nuestra necesidad de tener razón sobre la forma en que percibimos. Nuestra percepción justifica nuestros ataques y contraataques en nombre de nuestra seguridad y protección. Es una defensa contra la verdad. Los pensamientos de ataque aparecen en muchas formas diferentes, que pueden parecer odio, orgullo, vergüenza, frustración, ansiedad, irritación, especialización, control, comparación e ira. Incluso podemos ocultar nuestros pensamientos de ataque para que parezcan cariño, preocupación, inquietud y simpatía. Con estos pensamientos, nos unimos al dolor de alguien y nos olvidamos de que son íntegros y completos. En cambio, nos identificamos con su debilidad y su vulnerabilidad.

Creemos que, si de alguna manera pudiéramos manejar mejor las cosas externas en nuestras vidas, podríamos vivir una vida mejor y más feliz. Esto simplemente nos mantiene en el ciclo del ego, donde tratamos de manejar los efectos en lugar de buscar la causa, que es el sistema de pensamiento del pecado, la culpa y el miedo en la mente errada. Jesús nos está mostrando que

hay una salida; no haciendo nada en el mundo, no lamentando el mundo, sino cambiando la forma en que vemos el mundo. Cuando miramos el mundo, vemos destrucción, violencia, enfermedad, dolor y sufrimiento.

En nuestros esfuerzos por manejar las cosas en el mundo, algo de lo que hacemos tiene éxito por un tiempo, pero no dura. Eventualmente, nos desilusionamos. Hasta entonces, seguimos pensando que, si pudiéramos lograr que otras personas hicieran o no, cosas que nos enojan; si lográramos ponernos en forma, hacer que los niños se porten bien, tener el trabajo que queremos, ganar más dinero, controlar nuestro entorno familiar, mejorar nuestra autoestima, encontrar la pareja adecuada o aprender mejores mecanismos de afrontamiento, entonces la vida sería buena y seríamos felices.

Trabajamos constantemente para arreglar las cosas en el mundo controlando, manipulando, administrando o tratando de mejorar nuestras vidas a través de una variedad de estrategias. Esto es como abordar un síntoma mientras el problema subyacente permanece sin cambios. Así, los problemas y la ansiedad que sentimos simplemente volverán a surgir de otra forma. Esto se debe a que el sistema de pensamiento en nuestras mentes de pecado, culpa y miedo se refleja en la pantalla de este mundo. Si el mundo es solo imágenes cristalizadas de los pensamientos en nuestras mentes que se reflejan en nosotros, entonces tratar de cambiar la pantalla no cambia nada. Nuestras mentes son la causa y el mundo es el efecto. Nuestros propios pensamientos de ataque conforman el mundo que vemos.

Nos lamentamos mucho del mundo. Trabajamos duro para tratar de cambiar las cosas en el mundo. ¿No se siente como una batalla perdida? Bueno, esta Lección nos diría, ¡hecho lo es! Si el mundo es solo el efecto de nuestros pensamientos y nuestros pensamientos son la causa, entonces tratar de cambiar el efecto es como tratar de cambiar la imagen en una pantalla de cine en lugar de cambiar la mente que está proyectando la imagen. Cuando cambiamos la causa (nuestra mente), el efecto cambia automáticamente. Cuando estamos dispuestos a observar nuestros pensamientos como un halcón y asumir la responsabilidad de nuestras proyecciones, comenzamos el proceso de sanación. Empezamos a aceptar el poder interior y vemos que somos los creadores de las imágenes.

"Ves el mundo que has fabricado, pero no te ves a ti mismo como el que fabrica las imágenes. No se te puede salvar del mundo, pero te puedes escapar de su causa. Este es el significado de la salvación, pues ¿dónde se encuentra el mundo que ves cuando su causa ha desaparecido?" (L.23.4.1-3) De lo que nos salvamos es del sistema de creencias del ego que dice que merecemos el castigo por robar nuestra identidad de Dios y hacer un mundo aparte de Él. Ahora parece que tenemos nuestra propia identidad separada, nuestra propia existencia separada, nuestro yo que es único y aparentemente alojado en un cuerpo, pero a expensas de saber quiénes somos realmente como fuimos creados por Dios. El ego inventó la historia de que cometimos un crimen terrible y somos culpables. La culpa es demasiado para la mente, por lo que se proyecta en este mundo de cuerpos.

Si todo esto es real, Dios no lo es. Entonces debe ser sólo una ilusión. O somos reales, o lo es Dios. Ambos no pueden ser verdad. O la Unicidad es verdadera, o el mundo de la dualidad es un hecho. Jesús nos asegura que nuestra experiencia aquí no es real. Nos dice que no existe una realidad externa fuera de nuestra mente. Si esto es así, debemos estar alucinando. Los

mecanismos para afirmar la realidad del mundo hechos por el ego, son los ojos, los oídos, los sentidos y el cerebro para interpretar lo que percibimos. Cuando empezamos a reconocer que la mente es la causa de lo que experimentamos, entonces tenemos el poder de cambiar de opinión y traer una nueva interpretación de cómo vemos el mundo. Reconocemos cada vez más que el mundo es un reflejo de nuestra condición interna. Ahora el propósito de nuestras vidas se convierte en sanar la mente y usar al mundo como nuestra aula para lograr este propósito.

Jesús no está diciendo que no debemos prestar atención a lo que debe hacerse para sostenernos mientras parecemos estar aquí. Reconoce que, dado que creemos en esta realidad, debemos cuidar nuestro cuerpo y cuidar nuestra vida de manera responsable. Él no nos pide que neguemos lo que creemos, solo que cambiemos nuestros pensamientos del ataque al perdón. El mundo puede convertirse en un aula maravillosa para deshacer nuestro sistema de pensamiento del ego. Por lo tanto, el cuerpo y el mundo ahora tienen otro propósito como medio para deshacer la culpa en la mente.

Nuestro papel en este proceso es fundamental. Podemos pensar que podemos acudir a Jesús o al Espíritu Santo y pedir que nos quiten el miedo, pero Jesús dice que somos nosotros quienes lo creamos y tenemos el poder de liberarnos de él. Lo hemos mantenido mayormente oculto a nuestra conciencia. Hemos negado el origen de este miedo, que fue la elección de separarse del Amor. Ahora, con la voluntad de mirar nuestros pensamientos temerosos, podemos comenzar el proceso de sacarlos a la luz. Nuestro despertar espiritual nos lleva a través de la oscuridad hacia la luz. Esto significa que debemos mirar nuestros pensamientos. No existe un desvío espiritual que pueda emprenderse hacia la verdad. Debemos pasar por el proceso de deshacer, pero no estamos solos en esto. Jesús nos invita a tomar su mano para que nos ilumine el camino.

En el capítulo 2 del texto, Jesús dice: **"Deshacer el miedo es tu responsabilidad. Cuando pides que se te libere del miedo, estás implicando que no lo es. En lugar de ello, deberías pedir ayuda para cambiar las condiciones que lo suscitaron. Esas condiciones siempre entrañan el estar dispuesto a permanecer separado."** (T.2.VI.4.1-5) (ACIM OE T.2.IV.75) Más adelante en este capítulo, él dice: **"Puede que todavía te quejes del miedo, pero aun así sigues atemorizándote a ti mismo. He indicado ya que no puedes pedirme que te libere del miedo. Yo sé que no existe, pero tú no. Si me interpusiese entre tus pensamientos y sus resultados, estaría interfiriendo en la ley básica de causa y efecto, la ley más fundamental que existe. De nada te serviría que yo menospreciase el poder de tu pensamiento."** (T.2.VII.1.1-5) (ACIM OE T.2.V.93)

Para renunciar a nuestros pensamientos de ataque, primero debemos darnos cuenta de ellos. La observación de la mente es una parte muy importante del proceso de sanación. Esto requiere que primero reconozcamos la mente como la causa de cómo percibimos el mundo. Entonces, debemos decidir que ya no queremos aferrarnos a los pensamientos de ataque. No es una cuestión de fuerza de voluntad, sino de voluntad. Luego debemos dar permiso al Espíritu Santo para reemplazar las imágenes que hemos hecho, y se hace inmediatamente después de nuestra invitación. El Espíritu Santo necesita nuestra cooperación en este proceso sólo en la primera parte. Nuestra parte es ser muy honestos con nosotros mismos, asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y estar de acuerdo en que ya no queremos aferrarnos a ellos, ya que son la causa de todo nuestro sufrimiento.

Cuando nos aferramos obstinadamente a nuestros resentimientos y a nuestros pensamientos de ataque y nos resistimos a dejarlos ir, la sanación no puede ocurrir. Cuando alimentamos nuestras preocupaciones, nuestras ansiedades y nuestras historias, y seguimos sintiéndonos victimizados, vemos un mundo de ataques. **"Cada una de tus percepciones de la 'realidad externa' es una representación gráfica de tus propios pensamientos de ataque"**. (L.23.3.2) La mente es la causa, y el mundo es solo un efecto. No hay mundo exterior. El mundo es solo un reflejo de lo que está en nuestras propias mentes. Como nos recuerda Jesús, **"Es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna"**. (T.21.IN.1.5) (UCIM OE T.21.I.1) Este concepto es obviamente difícil para nosotros, pero es importante porque es la clave para nuestra sanación. De lo contrario, ponemos toda nuestra atención en los aspectos externos, con la esperanza de que, si pudieran cambiarse, seríamos felices. Jesús está dejando en claro que esta es una meta imposible.

El ego está invertido en aferrarse a los resentimientos. Debido a esta inversión en tener razón sobre la forma en que vemos las cosas, se necesita mucha determinación para seguir haciendo este trabajo. Se necesita aún más determinación cuando vemos que estamos "... **incluyendo tanto tus pensamientos de ataque contra otros como los de ser atacado. Los efectos de ambos son exactamente los mismos puesto que ambos son exactamente los mismos**". (L.23.7.1-2) Esto no se reconoce fácilmente, como bien dice Jesús, pero no tenemos que entender esto para hacer la práctica como se prescribe aquí. Solo tenemos que asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos temerosos y de ataque. Este es nuestro escape del mundo que vemos. Debido a que las mentes están unidas, si nos vemos a nosotros mismos como víctimas o como victimarios, no hay diferencia. Ataque es ataque. Como víctimas, señalamos con el dedo a los que vemos como responsables de nuestra condición y, por lo tanto, los vemos como culpables. Esta es la base de las historias que nos encanta contar de lo que otros nos han hecho. Queremos que sean culpables y sufran el castigo por sus pecados, pero siempre seremos los que sufriremos hasta que renunciemos a nuestra creencia en el victimismo.

Nuestro "escape" de este mundo da como resultado paz, confianza, invulnerabilidad, seguridad y una profunda sensación de saber que somos Uno con todo lo que existe. Nuestra perfección está garantizada. No necesitamos buscarla. Debajo de todos nuestros miedos, resentimientos, ira y frustración está la verdad de quiénes somos tan hermosos, brillantes y claros. La única razón por la que no experimentamos esto como la verdad sobre nosotros mismos es porque escuchamos la voz del ego que nos reprende por nunca hacer nada bien. Ahora estamos deshaciendo los pensamientos de miedo que bloquean la verdad sobre nosotros mismos. Puede que nos sintamos muy solos en nuestro dolor y sufrimiento, pero Jesús nos recuerda que es lo mismo para todos los que vienen aquí. En nuestra separación de Dios, todos nos sentimos solos y carentes.

El Poder del Espíritu Santo siempre está disponible para disipar la oscuridad una vez que traemos nuestros pensamientos oscuros para que sean sanados. Él espera pacientemente que hagamos nuestra parte. Él espera pacientemente a que identifiquemos nuestras defensas que tenemos como armadura contra la verdad. Si bien vemos estas defensas como nuestra protección, son, de hecho, nuestros pensamientos basados en el miedo sostenidos como un escudo contra la luz. **"La idea de hoy introduce el pensamiento de que no estás atrapado en el mundo que ves, porque su causa se puede cambiar. Este cambio**

requiere, en primer lugar, que se identifique la causa y luego se abandone, de modo que pueda ser reemplazada. Los primeros dos pasos de este proceso requieren tu cooperación. El paso final, no. Tus imágenes ya han sido reemplazadas. Al dar los primeros dos pasos, comprobarás que esto es cierto". (L.23.5.1-6)

Hoy, a lo largo del día, siempre que nos sintamos sin paz, recordamos: "**Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque**". (L.23) Durante cinco períodos de práctica en el día, mira a tu alrededor, primero repite la idea lentamente para tí mismo, luego cierra los ojos y dedica alrededor de un minuto a buscar en tu mente tus pensamientos de ataque (es decir, miedo, preocupación, tristeza, ira, ansiedad, depresión, resentimientos, preocupaciones, frustraciones, expectativas, celos, etc.) La búsqueda mental es necesaria porque nos defendemos de nuestros propios pensamientos de ataque y no somos conscientes de lo que nos ocultamos.

"A medida que cada uno cruza por tu mente, di:

"Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque acerca de _____.

"Mantén presente cada pensamiento de ataque mientras dices esto, y luego descártalo y pasa al siguiente". (L.23.6.3-5)

Recuerda incluir tanto tus pensamientos de ataque como los de ser atacado. Son iguales. Creemos que estamos enojados porque alguien nos causó dolor, pero tal como afirmaba la Lección de ayer, todo lo que nos llega desde afuera es solo un contraataque a nuestros propios pensamientos de ataque. Podemos sentirnos como una víctima del ataque de alguien, pero, de hecho, la víctima es en realidad un victimario.

Experimenté esto claramente en un taller hace años donde se me pidió que fuera una víctima y me acostara en el suelo mientras alguien tenía la responsabilidad de hacer que me levantara. Por supuesto, era imposible que alguien hiciera eso. Mi "ayudante" pronto fue victimizado por mí en su derrota. Así, la víctima se convirtió en victimario. Esto es muy parecido a lo que se ilustra aquí, donde la víctima tiene todo el poder.

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>