

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 338

Sólo mis propios pensamientos pueden afectarme.

Comentario de Sarah:

Hoy estoy reflexionando sobre todas las cosas de mi vida que creo que me afectan. Es inmensamente estimulante darse cuenta de que ninguna de ellas tiene ningún efecto real sobre mí. La única razón por la que todo lo que está fuera de mi mente me afecta es porque le estoy dando significado a lo que no lo tiene. Sólo mis pensamientos sobre lo que ocurre a mi alrededor me afectan. Sin embargo, aunque mis pensamientos pueden atemorizarme, tengo el poder de **“substituir cada pensamiento de miedo por un pensamiento feliz de amor.”** (L.338.1.5) Mi estado de ánimo lo establezco yo por completo, según la naturaleza de mis pensamientos y creencias. Aunque esta es la verdad para todos nosotros, claramente, no es todavía nuestra experiencia, pero es ciertamente una poderosa meta que vale la pena perseguir.

Los acontecimientos van y vienen en nuestras vidas. Nos acosan problemas, personas y situaciones que son difíciles y pueden ser extremadamente agravantes. Podemos sentirnos secuestrados por una conversación inesperada, un correo electrónico o una llamada telefónica que desencadena una reacción emocional defensiva. En esos momentos, parece que perdemos nuestro centro emocional. Podemos sentirnos enfadados, que es la idea que tiene el ego de la "autoprotección". Es una defensa a la que recurrimos en la creencia de que nos impide ser dominados o controlados; pero tanto si reaccionamos exteriormente como si tenemos un conflicto interior, es lo mismo. Nuestra lección es llegar al lugar donde **“nadie puede atemorizarlo, y que nada puede amenazar su seguridad. No tiene enemigos, y está a salvo de todas las cosas externas.”** (L.338.1.3-4) No importa cuál sea la situación, o cómo pueda reaccionar ante ella, ésta sigue siendo la verdad que hay que aceptar. Nada fuera de mi mente es la causa de mi dolor.

Puedo elegir no dar ningún poder a estos acontecimientos. Sólo me afectan si tengo una historia alrededor de ellos en la que me veo como víctima y justifico una respuesta defensiva o de ataque. Cualquier dolor que estos eventos parezcan crear es una oportunidad para hacer una auto-indagación sobre qué propósito tiene lo que me digo a mí mismo sobre cualquier situación. ¿Qué beneficio obtengo de mi historia? Cuando mantengo la historia, sirve al ego y parece que me consigue algo que quiero, ya sea mi idea de amor, atención, simpatía, venganza, poder, independencia, control, astucia o dominación. Obtenemos un placer secreto al ser víctimas, lo que significa que ahora podemos considerar al otro como la parte culpable mientras mantenemos una pseudo-inocencia. **“Y mientras creas que el sufrimiento y el pecado te pueden proporcionar alegría, seguirán estando ahí para que los veas.”** (T.25.IV.2.2) (ACIM OE T.25.V.33) En otras palabras, sufrimos gustosamente a sus manos para que puedan ser acusados de nuestro pecado mientras proclamamos: **“Mírame hermano, por tu culpa muero”** (T.27.I.4.6) (ACIM OE T.27.II.4) Lo que esto significa es que podemos señalar con el dedo a quien vemos como responsable de nuestro sufrimiento y dolor.

El ego utiliza muchas estrategias para lidiar con el miedo. Podemos intentar ganar de varias maneras a costa de nuestro hermano mediante luchas de poder, peleas por reivindicación, sacrificios, proyección de la culpa y maximización de las oportunidades. En última instancia, todas son estrategias para alejarnos del amor que somos y mantenernos invertidos en la ilusión. El sueño se convierte en algo importante, así como nuestra parte en él. Lo hacemos realidad. Tomar conciencia de nuestra motivación para aferrarnos a nuestra historia puede ayudarnos a descubrir las decisiones que tomamos y que conspiran contra nuestra felicidad y, en última instancia, contra el recuerdo de lo que realmente somos.

La falta de paz que sentimos apunta a los pensamientos a los que nos aferramos obstinadamente. Si nos permitimos conectar profundamente con el dolor en lugar de evitarlo, justificarlo, espiritualizarlo o negarlo, podemos entregarlo mirándolo con Jesús. Cuando miramos con él, miramos sin juzgar porque él ilumina con su amor nuestras ilusiones y nos muestra su irrealidad. Todas nuestras estrategias son mentiras que nos decimos a nosotros mismos para apoyar los pensamientos que tenemos en la mente. Vemos lo que elegimos ver. **“Te regocijarás con lo que veas, pues lo ves para regocijarte.”** (T.25.IV.2.1) (ACIM OE T.25.V.33) Esta es la ley de la percepción. Todo empieza en la mente y se proyecta hacia fuera. Nuestras historias reflejan nuestra visión del mundo y nuestros conceptos sobre nosotros mismos.

Cuando dejamos de invertir en la creencia de que la forma en que vemos las cosas es la forma en que son, podemos empezar a cuestionar nuestros pensamientos, nuestras creencias y nuestros valores. Cuando experimentamos el instante santo, entonces los acontecimientos de nuestra vida que antes definíamos como problemas y resentimientos pueden seguir ahí, pero el sufrimiento que experimentamos, como resultado de estos acontecimientos, ya no se siente. Para experimentar emociones en torno a cualquier situación, tenemos que querer jugar con las emociones. Tenemos que querer aferrarnos a nuestra historia sobre la situación. Si hay sufrimiento, podemos estar seguros de que nos aferramos a una historia y a los pensamientos y creencias que refleja. La historia se vuelve más importante que la paz. Hace falta voluntad, coraje y honestidad para mirar nuestra motivación, que es siempre una elección que hacemos de lo que queremos.

Darse cuenta de que nada fuera de nosotros puede amenazarnos es nuestra liberación del sufrimiento, y sin embargo esto no es un proceso intelectual sino una experiencia. Requiere la voluntad de afrontar cómo nos hemos traicionado a nosotros mismos. Cuando perdonamos, se abre el espacio para que la verdad de nuestras mentes correctas salga a la luz y podamos experimentar la conexión con el amor que somos. Como dice Jesús: **“Ahora cada uno ha aprendido que nadie puede atemorizarlo, y que nada puede amenazar su seguridad. No tiene enemigos, y está a salvo de todas las cosas externas.”** (L.338.1.3-4)

¡Qué maravillosa libertad hay en ese pensamiento! Hemos pasado gran parte de nuestra vida protegiéndonos del daño percibido. ¿Por qué? Hemos aprendido desde una edad temprana que es peligroso ser abierto y vulnerable, por lo que levantamos defensas. Nos hemos sentido engañados y traicionados por nuestras experiencias en el mundo, empezando por nuestros padres, que resultaron no ser perfectos. Así, empezamos a sentirnos inseguros y a tener miedo de recibir; pero la mente quiere sentirse inocente y, por tanto, esquiva el dolor y lo adormece, lo evita o le ofrece elaboradas justificaciones. Cuando se ha abusado de nuestra aparente vulnerabilidad, surge el miedo y tratamos de protegernos y cerrar nuestra capacidad de recibir. Nos volvemos hipervigilantes para mantenernos alerta ante las amenazas y desarrollamos estrategias para mantenernos a salvo. Sin embargo, tenemos

un profundo anhelo de inocencia. Nuestra única seguridad es dejar de lado nuestras defensas. Se nos recuerda que la forma en que nos hemos definido, como un cuerpo y un yo personal que necesita protección, no es lo que somos. Estamos seguros y siempre lo hemos estado.

Nuestros pensamientos pueden, en efecto, asustarnos, **“pero, puesto que son sus propios pensamientos, él tiene el poder de cambiarlos substituyendo cada pensamiento de miedo por un pensamiento feliz de amor.”** (L.338.1.5) Nos crucificamos, pero ahora vemos que tenemos el poder de cambiar nuestros pensamientos. Nuestros problemas nunca son externos, por lo que no pueden resolverse con nada externo. Para encontrar la paz del dolor y el sufrimiento que experimentamos, debemos ver que nada de lo que nos llega de fuera es la causa del sufrimiento. Todo proviene de nuestros propios pensamientos y de las interpretaciones que damos a las situaciones que encontramos. Todo viene de la separación, donde se tomó la decisión de dejar a Dios y hacer nuestro propio camino. De este pensamiento surgió la sensación de abandono, que se desencadena cuando alguien nos deja y nos sentimos aplastados, o nos vamos antes de que nos abandonen para protegernos del posible dolor. Lo que ocurre es que nos vemos como víctimas de los acontecimientos externos. Cuando podemos ver que no hemos sido abandonados por Dios, sino que elegimos hacer el abandono, y cuando asumimos la responsabilidad por ello, podemos llevar nuestra tristeza, soledad y sensación de pérdida al Espíritu Santo. Ahora podemos ver que fue por nuestra propia elección, y ahora, podemos elegir de nuevo. Todas las relaciones son valiosas por lo que podemos aprender de ellas sobre nuestros miedos. Ya no somos víctimas que viven con miedo al abandono. Las relaciones nos proporcionan un aula de aprendizaje valiosa para mirar nuestros pensamientos.

“Padre mío, sólo Tu plan es infalible. Todos los demás fracasarán. Y tendré pensamientos que me asustarán hasta que aprenda que Tú ya me has dado el único Pensamiento que me conduce a la salvación. Sólo Mis propios pensamientos fracasarán, y no me llevarán a ninguna parte. Mas el Pensamiento que Tú me diste promete conducirme a mi hogar porque en él reside la promesa que Tú le hiciste a Tu Hijo.” (L.338.2.1-5)

El plan que nuestro Padre nos asegura es el plan de Expiación. Al aceptar la curación que se nos ofrece a través del perdón, recordamos quiénes somos. Se nos ha dado un camino para volver a casa. Su plan es deshacer todos nuestros pensamientos erróneos devolviendo el problema a la mente, que es el único lugar donde se puede deshacer. Esto es muy esperanzador porque ahora todo depende de nosotros. Nada fuera de nosotros tiene poder para dañarnos o perjudicarnos y nada fuera de nosotros nos salvará. Es nuestro sueño, así que podemos hacer algo al respecto en alianza con el poder del Espíritu Santo en nuestras mentes rectas.

“Nunca estoy disgustado por la razón que creo” (L.5) nos recuerda que, aunque pensamos que los acontecimientos ajenos a nuestra mente son la causa de nuestros disgustos, la causa está siempre en cómo pensamos sobre una situación. Como nos recuerda Jesús, **“Soy responsable de lo que veo. Elijo los sentimientos que experimento y decido el objetivo que quiero alcanzar.”** (T.21.II.2.3-4) (ACIM OE T.21.III.15)

“Es imposible que el Hijo de Dios pueda ser controlado por sucesos externos a él. Es imposible que él mismo no haya elegido las cosas que le suceden. Su poder de decisión es lo que determina cada situación en la que parece encontrarse, ya sea por casualidad o por coincidencia.” (T.21.II.3.1-3) (ACIM OE T.21.III.17)

En el Libro de Ejercicios, la lección 190 nos dice: **“Son únicamente tus pensamientos los que te causan dolor. Nada externo a tu mente puede herirte o hacerte daño en modo alguno. No hay causa más allá de ti mismo que pueda abatirse sobre ti y oprimirte. Nadie, excepto tú mismo, puede afectarte. No hay nada en el mundo capaz de hacerte enfermar, de entristecerte o de debilitarte. Eres tú el que tiene el poder de dominar todas las cosas que ves reconociendo simplemente lo que eres.”** (L.190.5.1-6)

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca