



Lección 11

Mis pensamientos sin significado me están mostrando un mundo sin significado.

Comentario de Sarah:

¿Qué hacemos cuando experimentamos que el mundo nos defrauda, nos lastima, nos traiciona o no nos apoya? ¿No solemos intentar hacer algo sobre la situación? Intentamos encontrar soluciones en el mundo que nos mejoren las cosas. En otras palabras, intentamos cambiar las formas "ahí fuera". Sin embargo, es evidente que Jesús nos sigue recordando una y otra vez que el mundo que vemos no es más que **"... el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna"**. (T.21.IN.1.5) (ACIM OE T.21.I.1) Dado que ese es el caso, se nos dice: **"No trates, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar de mentalidad acerca de él."** (T.21.IN.1.7) (ACIM OE T.21.I.1)

En otras palabras, mis pensamientos sin significado son la causa y el mundo es el efecto. Ciertamente no nos parece así. Creo que los eventos "allá afuera" me están haciendo reaccionar como lo hago. Alguien me interrumpió en el tráfico y, por lo tanto, estoy enojada. Alguien me traicionó y, por lo tanto, me siento herida. Alguien chocó contra mi auto y, por lo tanto, me siento vulnerable. Mis impuestos han subido y me siento víctima. Nos decimos a nosotros mismos que nuestra ira, nuestras represalias y nuestra infelicidad están justificadas por algo que nos han hecho. Nos sentimos victimizados por las condiciones del mundo y por lo que otros parecen estar haciendo. Todo proviene de pensamientos que estamos pensando que no tienen significado. Los eventos en sí son neutros. Somos nosotros quienes les damos todo el significado que tienen para nosotros. Jesús dice que estamos cantando un canto fúnebre de victimismo. **"La curación ocurre cuando un paciente comienza a escuchar el canto fúnebre que canta y cuestiona su validez"**. (Folleto de psicoterapia.2.VI.1.5) El primer paso es sintonizarnos con lo que estamos pensando, y el segundo paso es cuestionar nuestros pensamientos.

El propósito detrás de esta lección es considerar que podríamos tener todo al revés porque pensamos que la causa de todo está fuera de nuestras mentes y es la razón por la que pensamos, sentimos y percibimos de la manera en que lo hacemos. Ésta es nuestra experiencia del mundo. En esta Lección, se nos dice que los pensamientos en nuestra mente son la causa que **"... determinan el mundo que vemos [y experimentamos]"**. (L.11.1.3) Lo único que traerá paz y alegría, en lugar de ira y angustia, es ver que hemos elegido el guión. En otras palabras, es nuestro sueño. Dado esto, no podemos ser víctimas de este mundo porque, en primer lugar, somos nosotros los que lo soñamos y aparentamos existir. Hicimos estos cuerpos que vienen con los sentidos que nos da evidencia de la realidad de todo lo que experimentamos. Nos identificamos con lo que hemos hecho y pensamos que es lo que somos: un cuerpo que vive en el mundo.

"La idea de hoy introduce el concepto de que tus pensamientos determinan el mundo que ves". (L.11.1.3) **"La clave del perdón está en él"**. (L.11.1.5) Se nos dice que esta idea por sí sola, si realmente la entendemos, asegurará nuestra liberación. **"Alégrate de hecho de practicar la idea en su forma inicial, porque en esta idea se asegura tu liberación"**. (L.11.1.4) Nos liberará de la culpa, el miedo y una miríada de emociones que parecen arrastrarse sobre nosotros aparentemente en contra de nuestra voluntad. Al final, se nos liberará de nuestra aparente esclavitud al ego. Como sucede

todo es a través del perdón. Podemos preguntarnos cómo la idea de que nuestros pensamientos determinan el mundo en el que vemos se relaciona con el perdón basado en el Curso. Si bien se dice mucho más en el Texto y en lecciones futuras sobre el perdón, la clave aquí es que si el mundo es real y realmente nos están sucediendo cosas terribles, el perdón se vuelve imposible; pero si el mundo es un reflejo de nuestros propios pensamientos, rebotando hacia nosotros, el perdón se trata de sanar la percepción de que alguien nos ha lastimado. Si me doy cuenta de que soy un personaje en este sueño, y te he puesto en mi sueño para ayudarme a ver mis percepciones no sanadas, me doy cuenta de que nadie me está haciendo nada. Soy responsable de mi sueño. Todo lo que parece pasarme es por mi propia decisión. **"El perdón reconoce que lo que pensabas que te había hecho tu hermano no ha ocurrido"**. (L.PII.P1.1.1)

Cuando aprendemos a retirar nuestros juicios de "bueno" y "malo" de lo que parece estar sucediendo, no hay nada a lo que reaccionar. En el perdón basado en el curso, traemos conciencia de todos los pensamientos, creencias y conceptos que tenemos. Este es el primer paso del perdón, ya que no podemos sanar lo que no vemos. El propósito del mundo es reflejarnos nuestros propios pensamientos para que podamos ver los juicios sin sanar que tenemos. Como tal, el mundo se convierte en un aula importante para mostrarnos las percepciones erróneas que tenemos y que parecen estar creando los problemas que percibimos.

Si me siento herido por lo que considero que se me está haciendo, asumo el manto del victimismo. Soy como una marioneta a merced del mundo. Culpo a los demás por hacerme sentir como me siento. Al hacerlo, me vuelvo impotente, pero ahora puedo comenzar a ver que soy yo quien eligió lo que estoy sintiendo. No tengo que elegir la ira frente al ataque. Yo soy el que elige lastimarme con mi respuesta. Estoy respondiendo a algo que comienza en mi propia mente. Comienza con las creencias que tengo sobre mí. Empieza con mis propios pensamientos de auto ataque. Todos tenemos inseguridades que cubrimos con falsa seguridad, confianza y valentía. Proviene de la creencia de que algo anda mal con nosotros. Proviene de sentimientos de indignidad y abandono. Tratamos de mantener esto oculto, ponemos cara de valiente y avanzamos con una falsa sensación de certeza. Si bien aparentemente hacemos nuestro mejor esfuerzo, sentimos que nuestros esfuerzos a menudo no son apreciados, que se nos malinterpreta y, a veces, se nos ataca y traiciona abiertamente y, por lo tanto, nos sentimos víctimas. Viene de nuestra identificación con el ego, donde jugamos un papel en lugar de ser transparentes y auténticos. Todo esto en nombre de la autoprotección. Hacemos lo que podemos para mantenernos seguros y protegidos.

Lo que estamos defendiendo es la culpa en la mente. El perdón consiste en reconocer nuestros pensamientos de autocrítica sin juzgarnos por ellos. Cuando conocemos el Yo inocente que somos, no es necesaria ninguna defensa. Los inocentes son invulnerables. A través del perdón, vemos cada vez más que los comportamientos agresivos no tienen nada que ver con nosotros. Estamos llamados a responder con amor y comprensión. Lo que damos lo recibimos para nosotros.

Hace algún tiempo mi madre experimentaba alucinaciones y aparición de demencia con cada episodio de infección de la vejiga. Cuando noté sus síntomas, le pedí al personal que enviara su orina al laboratorio. La enfermera recogió la orina, pero cuando llegó el médico, dijo que no era necesario enviar la orina al laboratorio porque no estaba convencido de que los síntomas justificaran una prueba. Soy sensible a la condición de mi madre y creía que una prueba era esencial. No pude entender la posición del médico y le expresé mi preocupación a la enfermera. Mi respuesta inmediata fue escuchar la mente del ego y tomar medidas inmediatas para rectificar la situación; pero he aprendido a través del Curso a alejarme del ego, tomarme el tiempo para volverme al Espíritu Santo con cualquier problema y elegir la paz. Pasaron un par de horas. La guía fue no hacer nada. Luego recibí una llamada de la enfermera que me dijo que había convencido al médico para que se hiciera la prueba. Las soluciones propuestas por el ego habrían creado dificultades para todos. Al retirar mis juicios de esta situación, el milagro pudo manifestarse. He tenido

numerosos ejemplos de problemas que se han resuelto sin mi intervención. No estoy diciendo que no haya situaciones en las que sea necesario actuar. Lo que estoy diciendo es que no es útil seguir la guía del ego, que siempre habla primero e invita a la ira y al ataque.

Si el mundo no es más que lo que proyecto en él, el poder está dentro de mi propia mente para permitir otra forma de ver todo y a todos, lo que cambia toda nuestra experiencia de todo y de todos. Si realmente fuéramos víctimas de eventos externos, de hecho, seríamos impotentes, pero si son mis pensamientos los que causan lo que veo, entonces el poder está en mí para elegir verlo diferente. A través del perdón, puedo cambiar mis percepciones erróneas. Puedo optar por retirar mi creencia en la victimización. Contamos con Ayuda Divina en este proceso. No podemos hacer esto sin el Espíritu Santo, pero podemos comenzar el proceso. Todo lo que se necesita es la voluntad de mirar nuestros pensamientos y llevarlos a Su luz sanadora.

Si bien la idea de que somos la causa de todo lo que vemos tiene mucho poder, también genera miedo. Pensar que somos responsables de lo que vemos y experimentamos y de todo lo que parece sucedernos, parece oneroso. ¿Realmente lo he elegido todo? Jesús rápidamente nos asegura que deberíamos estar felices de haberlo elegido todo porque en este pensamiento está nuestra liberación. **"Alégrate de hecho de practicar la idea en su forma inicial, porque en esta idea se asegura tu liberación"**. (L.11.1.4) De lo que somos liberados es de la esclavitud del ego que nos mantiene rehenes de la culpa. Por ahora, confiemos en el proceso y aceptemos que nos están guiando gentilmente hacia nuestra máxima libertad.

Las instrucciones de práctica nos instan a usar las palabras de esta lección "... **sin prisas, incluso de manera pausada. La introducción a esta idea, en particular, debe practicarse de la manera más informal posible**". (L.11.3.2) Nuevamente, como en la introducción al Libro de ejercicios, se nos recuerda que no debemos esforzarnos en la aplicación de la idea. Jesús reconoce que podemos experimentar cierta inquietud al aplicar esta idea. Debemos hacer este ejercicio tres veces, durante un minuto más o menos. **"Sin embargo, si hay poca o ninguna inquietud y una inclinación a hacer más, se pueden emprender hasta cinco. No se recomienda más que esto"**. (L.11.4.2-3) Esa es una advertencia interesante, y sospecho que Jesús está hablando de nuestra inclinación a tratar de alcanzar la perfección o agradar al maestro. Por supuesto, este es el ámbito de la mente del ego e introduce tensión y ritual, contra los cuales advierte. No se trata de intentar ser un buen estudiante sino solo del deseo de tener más paz y alegría en nuestras vidas, lo que motivará nuestra práctica. El objetivo es lograr la paz, la relajación y la ausencia de preocupaciones. Por lo tanto, la tensión no es útil para hacer estas lecciones, aunque la disciplina sí lo es.

En esencia, estamos dejando ir la realidad de este mundo; estamos dispuestos a renunciar a la necesidad de tener razón y aceptar la humildad, en lugar de admitir que simplemente no sabemos. **"La humildad trae paz porque no afirma que debes gobernar el universo, ni juzgar todas las cosas como quisieras que fueran"**. (Canto de oración.1. V.1.4) Nos hemos enseñado a nosotros mismos ciertas cosas que parecían ser ciertas, pero ahora estamos aprendiendo que nada de lo que creíamos saber y entender es verdad. Si mis pensamientos sin significado son la causa de mi experiencia de vida, y el mundo es el efecto, todo lo que pensé que entendía sobre el mundo y sobre mí misma se está revirtiendo.

Cuando valoramos las cosas de este mundo, se vuelven muy importantes para nosotros. Estamos comprometidos con ellas. Lo que sucede como resultado es que estas cosas tienen el poder de herirnos y romper nuestra paz porque les hemos dado ese poder, y, por lo tanto, experimentamos miedo. Ahora estamos mirando nuestras creencias, valores y conceptos que tenemos sobre nosotros mismos y estamos comenzando a cuestionarlos para que nuestras percepciones equivocadas puedan cambiarse a percepciones rectas que reflejen el Amor de Dios. Aprendemos a través de esta enseñanza que lo único que realmente vale la pena valorar es la paz de Dios. A medida que nos conectamos con esta paz, que ya

está en nosotros, ya no tenemos miedo, porque cualquier cosa que no sea de Dios no puede tener ningún efecto en nosotros.

Lo que me parece en este momento es que creo que estoy siendo atacado por una circunstancia que parece atarme al resentimiento. Mis ideas falsas sobre esta situación parecen tan reales que mi resentimiento y mi ira se sienten justificados. Cuando voy al ego en busca de respuestas, me dice que trate de pasar por alto cómo me siento, me digo a mí mismo que no es tan malo, y que no es tan importante y que podría estar en paz a pesar de esta situación. Pienso en diferentes caminos en los que podría abordar esta situación en la forma e intento arreglarlo "ahí afuera". De cualquier manera, es una dirección ofrecida por el ego. Refleja el "... **pensar del mundo**". (L.11.1.1) Hay resistencia en mi mente a esta lección porque creo que mis sentimientos de ira están justificados por la situación. Hasta que pida ayuda y admita que no entiendo nada y que estoy dispuesto a que se me muestre, insistiré obstinadamente en justificar mi posición. A eso se refiere esta lección. "**Alégrate de hecho de practicar la idea en su forma inicial, porque en esta idea se asegura tu liberación**". (L.11.1.4) Hoy, estoy dispuesto a renunciar a mi necesidad de controlar, comprender y justificar. En cambio, dejo que el Espíritu Santo me muestre el camino.

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>