



Lección 31

No soy la víctima del mundo que veo.

Comentario de Sarah:

Me encanta esta Lección. Ha sido una de las que más me ayudó a cambiar de opinión sobre la forma en que me veo en el mundo. Hay muchas maneras en las que nos sentimos víctimas. Establecemos defensas contra el dolor de la victimización. Todos los días, hay algo contra lo que nos defendemos. Nos sentimos víctimas de muchas cosas, ya sea el clima, los virus, el servicio lento, el crimen, el tráfico, la política, las guerras, las facturas, los altos costos, las relaciones desafiantes, las prácticas injustas, el abuso de las figuras de autoridad o la enfermedad. ¿Qué es lo que da poder a estas circunstancias y eventos, que son en sí mismos solo eventos neutros e ilusorios? Obviamente, son nuestros pensamientos sobre ellos. Los eventos son neutros, pero nuestros pensamientos sobre ellos no lo son. Por supuesto, esta declaración puede ser un ultraje para el ego y por lo tanto generarnos ansiedad, porque es posible que hayamos sufrido algunos eventos muy dolorosos en nuestras vidas.

"Una vez más, la idea debe aplicarse tanto al mundo que ves fuera de ti como al que ves dentro". (L.31.1.2) Jesús nos está diciendo que lo interior y lo exterior son lo mismo. Cuando examinamos nuestro mundo interior, somos víctimas de nuestras propias dudas, miedos, ira, sentimientos de impotencia, perfeccionismo, competencia, celos, posesividad, indignidad, traición, manipulación, control, venganza por viejas heridas, depresión, ansiedad, y expectativas. Podemos escapar tanto de lo interno como de lo externo porque lo interno es la causa de lo externo. **"Te liberarás de ambos al mismo tiempo, pues el interno es la causa del externo".** (L.31.2.5)

Ser una víctima sirve al ego. Configuramos las cosas exactamente como las queremos. La pregunta es, ¿por qué querríamos ser traicionados? Curiosamente, queremos que otros nos lastimen porque así es como afirmamos que no somos responsables de la separación de Dios. Señalamos con el dedo a los culpables. Llegamos a la conclusión de que somos inocentes, dando lo mejor de nosotros en un entorno difícil. Ser una víctima nos permite hacer ciertas cosas, y hay otras cosas que no tenemos que hacer. Es una forma en que nos escondemos de nosotros mismos y de nuestro propósito. Tengo una amiga que ve cómo usa el hecho de que es madre soltera porque le da lo que ella quiere. Todos usamos alguna forma de esto para obtener lo que creemos que necesitamos de los demás. Lo que en realidad estamos haciendo es victimizar a otros de manera sutil para que se sientan culpables y respondan a nuestras necesidades.

Es una idea fortalecedora ver que no soy una víctima del mundo que veo. El mundo que veo proviene de mis propios pensamientos, y estos pensamientos pueden sanarse cuando elijo el milagro. Se produce cuando elijo perdonar la forma en que veo ahora. Mi sanación depende de

mi voluntad de sacar a la luz mis percepciones erróneas. Si soy verdaderamente una víctima de los eventos externos, entonces realmente estoy indefenso porque es muy poco lo que puedo hacer para cambiar algo. Puedo tener la ilusión de tener cierto control, pero, ante todo, no lo tengo. Los eventos simplemente parecen sucederme. Es en nuestro nacimiento que la historia de nuestra victimización tomó fuerza. Declaramos que no pedimos nacer. Son las experiencias dolorosas de nuestra infancia las que nos hacen sentir víctimas. Toda nuestra historia de vida está basada en esto.

Establecemos defensas para protegernos del dolor de estas experiencias pasadas. ¿Cómo sería nuestra vida sin estas defensas? ¿Has pensado cómo sería tu vida sin tu historia? Habría facilidad, gracia, fluidez, inocencia y una sensación de empoderamiento; y ya está disponible. Requiere que cambiemos nuestra historia, pero primero, debes ver tu historia. ¿Qué crees que te falta? ¿de qué te quejas? Sintoniza para que puedas tomar conciencia de tus pensamientos de victimización, ya que solo entonces pueden cambiarse. A medida que tus pensamientos cambian, también lo hace tu mundo.

El victimismo es una posición muy apoyada en el mundo e incluso honrada. Por lo tanto, ser una víctima tiene sus propias recompensas. Lo que hace esta Lección es socavar todo lo que actualmente creemos sobre nosotros mismos y el significado que le hemos dado a los eventos en nuestras vidas. Jesús nos dice, si aceptamos la verdad de que no somos víctimas del mundo que vemos, es una declaración de liberación de nuestro ego. No es inicialmente una idea bienvenida. Nuestra historia de victimismo parece justificada por eventos que experimentamos en nuestras vidas. No quiere decir que no hayamos experimentado algunos eventos horribles en nuestra infancia. No se nos pide que negemos estas experiencias, sino que no confundamos los niveles de los que habla el Curso. En el nivel uno, se nos dice que todo lo que parece habernos sucedido, incluido el abuso infantil, es ilusorio y, en realidad, nunca sucedió. Pero en el nivel en el que creemos que estamos: nivel dos, tuvimos la experiencia. Una lección como esta nos brinda una forma diferente de ver nuestras experiencias para que podamos desconectarnos de la ilusión y recordar nuestra verdadera realidad. No se trata de negar lo sucedido sino de verlo bajo una luz diferente. Reconoce que todos los que participaron en la situación de abuso experimentaron dolor. El dolor es una llamada de amor más que de juicio. Es un llamado a unirnos a Jesús para que podamos liberar nuestras interpretaciones de la situación y pedir otra forma de ver.

En el Texto Capítulo 27, Sección VII "**El Soñador del Sueño**" [ACIM OE T.27.VIII "La Ilusión del Sufrimiento"] Jesús nos dice que creemos que alcanzamos la salvación a través del sufrimiento. Es la "**versión descabellada que el mundo tiene de la salvación**". (T.27.VII.1.2) (ACIM OE T.27.VIII.62) Creemos que nuestro sufrimiento es el resultado de haber sido atacados injustamente. Nuevamente, esta experiencia fue elegida para mantener nuestro enfoque alejado del problema real: la culpa en la mente. El ego te ha dicho que la vergüenza y la culpa que sientes son el resultado del trauma de tu infancia. Lo que esto hace es mantener el problema enraizado en el pasado donde nunca se puede deshacer. El abuso que sufrimos se ve como un castigo apropiado por lo que hemos hecho para separarnos del amor. Lo que nos negamos a ver es que nosotros mismos provocamos el ataque. No asumimos ninguna responsabilidad por el ataque y lo vemos como "**una cosa externa**". (T.27.VII.1.4) (ACIM OE T.27.VIII.62)

Si la fuente se ve fuera de nosotros, obviamente, no hay escapatoria. Pero podemos escapar cuando nos alejamos de la historia del ego y elegimos a Jesús como nuestro maestro. En última instancia, son nuestras mentes que toman decisiones las que lo configuran todo. No es una elección consciente que hayamos hecho, sino parte del guión de nuestras vidas. Claramente parece que es el mundo el que nos está lastimando, exactamente como el ego lo ha establecido; entonces veríamos al mundo como la causa y a nosotros mismos como el efecto. Es la culpa en nuestras mentes erradas lo que proyectamos en el mundo y ahora vemos a los demás como los culpables. Jesús nos está mostrando, en esta enseñanza, que la mente es la causa y el mundo es el efecto. Hemos invertido la causa y el efecto, de modo que sentimos que el mundo nos está causando todo nuestro dolor en lugar de que nuestros propios pensamientos sean la causa.

La gloria de ser víctima es que llegamos a ser inocentes, pero es una falsa inocencia que exige que alguien sea culpable. Tal configuración tiene un alto costo para nosotros. El costo es que nos quedamos en nuestra prisión hecha por nosotros mismos, y mantenemos a otros prisioneros de la culpa que les ponemos. En nuestro sufrimiento, creemos que estamos expiando nuestro pecado contra Dios. Si sufrimos lo suficiente, la idea es que nos aplicaremos nuestro propio castigo y nos haremos a nosotros mismos lo que creemos que Dios nos hará. Demuestra nuestra idea equivocada de que Dios demanda sufrimiento de nosotros. Vemos el sufrimiento como de alguna manera noble. Creemos que nuestro amor por Él puede demostrarse por cuánto hemos sufrido. Esta postura de víctima requiere que alguien pague, y así la víctima se convierte en victimario.

"Sufrir es poner énfasis en todo lo que el mundo ha hecho para hacerte daño. En esto puede verse claramente la versión descabellada que el mundo tiene de la salvación. Al igual que en un sueño de castigo en el que el soñador no es consciente de lo que provocó el ataque contra él, éste se ve a sí mismo atacado injustamente, y por algo que no es él. Él es la víctima de ese algo, una cosa externa a él, por la que no tiene por qué sentirse responsable en absoluto. Él debe ser inocente porque no sabe lo que hace, sino sólo lo que le hacen a él. Su ataque contra sí mismo, no obstante, aún es evidente, pues es él quien sufre. Y no puede escapar porque ve la causa de su sufrimiento fuera de sí mismo." (T.27.VII.1.1-7) (ACIM OE T.27.VIII.62)

Además, en el Capítulo 26, Jesús básicamente está diciendo:

1. Fue mi decisión separarme de Dios, lo que significa que elegí desechar el amor de Dios.
2. Ahora me siento culpable.
3. Deseo desesperadamente sentirme inocente.
4. Yo digo que no deseché el amor de Dios, sino que tú me lo quitaste.
5. Me vengaré de ti por lo que creo que hiciste.
6. Te culpo y proyecto mi culpa sobre ti para lograr mi inocencia.

Cada vez que me siento tratado injustamente por alguien es porque quiero hacerte sentir culpable. ¡No puedo ser tratado injustamente! **"Cuidado con la tentación de percibirse tratado injustamente"**. (T.26.4.1) (ACIM OE T.26.XI.88) Esta es una tentación muy grande, ¿no?

Hace algún tiempo, estaba con mi madre en la sala de emergencias del hospital y se me había olvidado el celular. Después de cinco horas, sentí que era importante que la familia supiera lo que estaba pasando y dónde estábamos. Encontré un teléfono disponible que alguien estaba

usando. Junto al teléfono había una petición de que, por cortesía con los demás, no se utilizara durante más de tres minutos. Esperé más de quince minutos mientras alguien estaba en espera de una respuesta del otro lado de la línea. Traté de ser tolerante, pero me sentía cada vez más impaciente. Mis pensamientos corrían con todo tipo de juicios. Después de que finalmente pude hacer mi llamada, vi a la persona que había estado hablando por teléfono y parecía estar angustiada. Me acerqué a ella para preguntarle si había algo que pudiera hacer por ella. Ella dijo que había estado esperando para llamar a un taxi, pero nunca logró comunicarse. Ahora mi mente pasó de juzgar a querer ser verdaderamente útil. Me ofrecí a llevarla a casa y disfruté de un tiempo encantador con ella. Pude ver cuán rápido caí en la experiencia de ser tratada injustamente, victimizada por la situación solo por mis pensamientos al respecto. Llegó inmediatamente después de sentirme victimizada por el estado de los acontecimientos en la sala de emergencias. Claramente me estaba haciendo el momento miserable. Este santo encuentro cambió la situación para mí. Cuando tuve la voluntad de dejar ir la tentación de verme tratada injustamente y, en cambio, tender la mano para ayudar, experimenté el milagro.

Cada situación puede ser utilizada por el Espíritu Santo para Sus propósitos con nuestra voluntad de verlo de esa manera. Nuestro propósito es el interés propio tal como lo definimos, pero no sabemos lo que más nos conviene. Miré a mi alrededor y vi personas que parecían estar sufriendo, y me sentí triste por las aparentes ineficiencias del sistema, pero me recordé a mí misma que el mundo fue hecho para mantener intactos nuestros sentimientos de culpa y miedo y que los problemas siempre prevalecerían. El mundo es nuestra aula perfecta para deshacer nuestra inversión en la culpa. Todo está perfectamente orquestado para nuestra salvación. Siempre es testigo de nuestro propio estado de ánimo. Mi trabajo es siempre ocuparme de mí propia mente, usando cada situación como una oportunidad para el perdón y la sanación.

De eso se trata esta lección de hoy. Se trata de mirar nuestros pensamientos. Estar atentos a mirar nuestros pensamientos sin juzgarlos es una parte importante del entrenamiento mental. **"Trata de no establecer ninguna jerarquía entre ellos. Observa su ir y venir tan desapasionadamente como puedas"**. (L.31.3.2-3) Cuando estamos dispuestos a mirarlos sin juicio, ya hemos invocado al Espíritu Santo. No expresamos nuestros pensamientos ni los reprimimos al mirarlos. Los observamos con calma, sin sentido de prisa. Nos alejamos de ellos porque son solo pensamientos y no nos definen. Algunos no son mejores que otros. Cuando decimos: "Estoy avergonzado por ese evento" o "Estoy molesto por mi ira", estoy juzgando lo que estoy pensando y sintiendo, y estoy tomando mis pensamientos personalmente. Mira tus pensamientos sin ninguna inversión especial en ellos. Míralos en silencio sin aferrarte a ninguno. No son personales. Son solo pensamientos que pasan por la mente.

Observa cuánto te aferras a algunos pensamientos como preocupación, disgusto, ira o tristeza. La idea aquí es ver tus pensamientos ir y venir y reconocer que no importan. No tienen sentido. Sé el testigo. Aléjate de ellos. Me doy cuenta de que, como soy capaz de hacer eso, no me angustio cuando un pensamiento de odio cruza por mi mente.

"Oh", podrías decir, "pero no tengo ningún pensamiento de odio. Soy espiritual". Cuando seas realmente consciente de tus pensamientos, verás que, de hecho, hay todo tipo de pensamientos en tu mente que constantemente niegas. Cuando negamos nuestros pensamientos, se vierten en el inconsciente y luego se convierten en el gobernante de nuestras experiencias y nos preguntamos por qué no estamos en paz. Recuerda la Lección 21, donde Jesús dijo: **"Te darás**

cuenta cada vez más de que una leve punzada de molestia no es más que un velo que cubre una furia intensa". (L.21.2.5) Tendemos a descartar estas "pequeñas" irritaciones y nos decimos que no son nada, pero no hay un orden de diferencias en la ilusión. Cada pensamiento crea nuestra experiencia.

Cuando estés observando tus pensamientos, piensa en quién es el "tú" que está observando. Ken Wapnick llama a este observador "el tomador de las decisiones". Es la parte de la mente que está eligiendo al ego o al Espíritu Santo. Este observador no es el "tú" en el que piensas cuando piensas en ti mismo. Por lo tanto, estás viendo a tu ego en acción. El "yo" que está mirando no es el "yo" que crees que eres.

La cosa es que nos identificamos con el ego, y ese es el problema porque el ego no es lo que somos. Esta identidad del ego no seguirá voluntariamente a medida que avanzas en este camino. Por lo tanto, es posible que te sientas muy ansioso cuando te digan que lo que has creído acerca de ti mismo y de la vida no es la verdad. Al principio, las preguntas que surgen en tu mente sobre este camino son simplemente sospechosas. ¿Es este el camino espiritual correcto para mí? ¿Puedo realmente creer lo que se enseña aquí? ¿Qué pasará si sigo por este camino? Entonces, cuando empiezas a tomarte más en serio este trabajo, el ego se vuelve vicioso. Esto puede sentirse terrible por un tiempo a medida que surgen más y más pensamientos oscuros. Incluso puedes cuestionar si realmente estás progresando, y puedes sentirte tentado a abandonar esta enseñanza; pero, una vez llamados al despertar, no podemos volver atrás. A medida que nos adentramos en estos lugares oscuros, la belleza de ello es que no vamos allí solos. Seremos llevados al otro lado de la oscuridad, donde está el amor. Se necesita coraje para exponer el odio, la ira, la rabia y el sentirse indigno porque no podemos dejarlos ir si no los miramos. Mirar es todo lo que se requiere de nosotros. El Espíritu Santo hace el resto.

Los requisitos de práctica se establecen de la siguiente manera: Un período de mañana y tarde de 3-5 minutos, centrándote en la idea del día. Repite la idea dos o tres veces mientras miras lentamente a tu alrededor. Luego cierra los ojos y aplica la idea a tu mundo interior. Recuerda la lección a lo largo del día con la mayor frecuencia posible. Usa la Lección cuando te sientas bajo ataque de cualquier tipo. Cada vez que sientas que algo en el mundo te está victimizando, repite la idea. Obtendrás más de ello si lo dices como una declaración de que te niegas a ser esclavo de los "sucesos externos" o de los pensamientos de tu propio ego. **"La idea de hoy también es particularmente útil para usar como respuesta a cualquier forma de tentación que pueda presentarse. Es una declaración de que no vas a sucumbir a ella, aprisionando así a ti mismo".** (L.31.5.1-2)

Esta práctica es verdaderamente una declaración de liberación de la esclavitud de la idea de víctima y victimario. Dado que el mundo exterior y el mundo interior son lo mismo, aplicamos la idea a ambos. Simplemente estamos observando nuestros pensamientos. **"Observa su ir y venir tan desapasionadamente como puedas".** (L.31.3.3) Si surge un sentimiento, pregúntate qué debes estar pensando para experimentar el sentimiento generado por el pensamiento. **"Y en tu libertad radica la libertad del mundo".** (L.31.4.3)

Reconoce que el mundo es un producto de tus pensamientos. Si tus pensamientos cambian, tu mundo cambiará. No estás aquí para salvar el mundo, sino para cambiar de opinión sobre el

mundo, y así tu mundo cambiará. Sí, los eventos pueden ser los mismos, pero la forma en que los ves será diferente. Ese es el milagro.

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>