



Lección 34

Podría ver paz en lugar de esto.

Comentario de Sarah:

Me fascina lo amable que es nuestro Maestro con nosotros. Él no nos coacciona, sino que simplemente ofrece su guía sobre cómo podemos cambiar la forma en que pensamos ahora. Él no nos está diciendo que debemos ver la paz, solo que tenemos la opción de ver la paz en lugar del dolor y el sufrimiento que experimentamos en el mundo. Él nos ofrece otra forma de ver en lugar de inducirnos a sentirnos más culpables cuando no estamos en paz.

La Lección es eficaz, como lo son todas las Lecciones, cuando se aplica con sinceridad y dedicación. Es una Lección que me ayuda a ver que no importa cuál sea la situación, siempre hay otra manera que puedo elegir para verla. Esto se remonta a la Lección de ayer donde se nos dice que podemos elegir la paz sin importar lo que suceda a nuestro alrededor.

El hecho es que la paz ya está en nuestra mente y no depende de nada de lo que parece estar sucediendo. Cuando miro cualquier situación o circunstancia con el ego, estoy dando a los eventos externos poder para oscurecer la paz que hay en mí. O miro a las circunstancias externas a mí para satisfacer mis necesidades, para poder tener paz. Jesús dice que nuestra paz no tiene nada que ver con eventos externos. Nada fuera de nosotros puede traernos la paz o quitarla, pero a menudo experimentamos la pérdida de la paz como resultado de circunstancias externas. Cuando nos alejamos del ego porque no nos gusta cómo nos sentimos, el Espíritu Santo nos muestra otra forma de ver la situación. Él nos recuerda que la paz siempre está disponible para nosotros. Si no la experimentamos, es porque en realidad estamos eligiendo hacerla a un lado.

Nuestra parte es mirar la elección que estamos haciendo en la mente y, en su lugar, volvernos hacia el milagro. Estamos siendo guiados y apoyados gentilmente para abrir nuestras mentes al poder dentro de nosotros para elegir nuevamente. Recuerda los comentarios de ayer sobre nuestra forma rígida de ver las cosas que tenemos ahora. Convencer a alguien de cualquier cosa, incluso usando esta enseñanza para hacerlo, es una forma de violencia. Es atacar la perspectiva de otro. Es por eso por lo que el Curso es grande en no hacer proselitismo de nuestra posición. Nuestra única responsabilidad es aceptar la Expiación (la sanación de nuestra mente) para nosotros mismos.

Esta es una lección poderosa para ayudarnos a ver que siempre podemos elegir la paz. Pero debemos hacer nuestra parte, que es vigilar nuestros pensamientos. Es traer a la mente "... **pensamientos de temor, situaciones que provocan ansiedad, personas o acontecimientos 'ofensivos', o cualquier otra cosa sobre la que estes abrigando pensamientos no amorosos**". (L.34.3.2) Si negamos nuestros pensamientos ofensivos y no amorosos, la Lección no tiene valor. Necesitamos ponernos en contacto con estos pensamientos en lugar de negar que están ahí. Tendemos a ocultar nuestros pensamientos cuando tenemos miedo y nos ponemos muy a la defensiva. Hemos establecido defensas en la creencia de que nos mantienen a salvo. **"Actúas basándote en la creencia de que tienes que protegerte de lo que está ocurriendo porque ello encierra una amenaza para ti.**

Sentirte amenazado es el reconocimiento de una debilidad inherente; es asimismo la creencia de que hay un peligro que tiene el poder de incitarte a que busques una defensa apropiada." (L.135.2.1-2) Sin embargo, las defensas nos impiden tener una paz real. Nos mantienen en el miedo. Hemos estado trabajando para proteger el yo que no es real. Ahora se nos pide que busquemos en nuestra mente los pensamientos de miedo. **"A medida que cada uno de estos pensamientos surja en tu mente, obsérvalo relajadamente, repitiendo la idea de hoy muy despacio, y luego haz lo mismo con el siguiente"**. (L.34.3.3) Esto es importante porque mirar casualmente es mirar sin juzgar, es decir, estamos mirando con el Espíritu Santo. Esto significa que estamos dispuestos a verlos con cierto desapego. No son reales y no tienen consecuencias reales. Son pensamientos sin significado a los que les hemos dado significado.

Jesús dice: **"Es de tu paz mental de donde nace una percepción pacífica del mundo"**. (L.34.1.4) Todo lo que vemos en el mundo comienza con nuestros pensamientos. Cuando nuestros pensamientos no son pacíficos, los vemos reflejados hacia nosotros de una manera amenazante. Pero la realidad es que nada fuera de nosotros puede hacernos daño, porque no hay nada fuera de nosotros. Nuevamente, la causa de cualquier angustia es una proyección de los pensamientos en mi mente. El mundo es un efecto de esos pensamientos y me refleja lo que está en mi mente. Si nos angustia nuestra experiencia en el mundo porque alguien parece estar "causándonos" angustia, tenemos la oportunidad de ir a nuestro interior y pedir verlo de otra manera. Jesús nos recuerda que la paz es una elección que podemos hacer. La paz que buscamos ya está dentro de nosotros. Todo lo que se requiere es que descubramos cómo está siendo obstaculizada por nuestras creencias, conceptos y pensamientos que tenemos.

Nuestra parte es traer a nuestra conciencia los pensamientos y creencias, **"y dejar que cada uno se vaya, para ser reemplazado por el siguiente"**. (L.34.3.3) Cada vez que no experimentamos paz, amor y alegría es porque nuestros pensamientos están bloqueando esta experiencia de nuestra conciencia. Podemos sentirnos rechazados, vulnerables, sin control, manipulados, un fracaso o incluso un éxito. Todas estas experiencias pueden generar miedo en nosotros.

Debajo de todos nuestros miedos, hay creencias que tenemos. Por ejemplo, tengo miedo de ser un fracaso porque creo que debo ser perfecto y es inaceptable cometer errores. Si me equivoco, creo que soy malo. Considero que luchar por la perfección es importante ya que valoro mis altos estándares. Estas creencias y valores que tengo me ponen bajo mucho estrés. Jesús pregunta, ¿preferirías tener razón (sobre tus percepciones y creencias) o ser feliz? Claramente, las altas expectativas que pongo en mí mismo no me hacen feliz. Cuando no cumplo con mis estándares, el ego me regaña y el ciclo continúa hasta que estoy dispuesto a ver cómo me estoy alejando de la paz. Jesús nos pide que expongamos nuestros miedos para que puedan ser sanados. Un buen lugar para comenzar es observar cómo nos sentimos. Siempre que no estamos en paz, es una indicación de que tenemos pensamientos y creencias que no son la verdad.

Si experimentas dificultad para que te vengan pensamientos a la mente y llegas a un punto en blanco en tu mente, **"continúa repitiendo la idea [podría ver paz en lugar de esto] para tus adentros sin prisas y sin aplicarla a nada en particular"**. (L.34.4.1) Cada vez que me despierto por la noche y siento una extraña sensación de ansiedad que no está necesariamente ligada a nada específico, encuentro útil esta Lección. Puede ser solo un vago sentimiento generalizado que surge de tristeza, ansiedad, preocupación o expectativas. Al aplicar esta Lección, siento una sensación de alivio. Estas palabras (podría reemplazar mis sentimientos de depresión, tristeza, etc. con paz), repetidas a menudo, generalmente traen una sensación de calma a mi mente.

Identificar los sentimientos de angustia es importante porque, como dice Jesús: **"Tal vez te preguntes por qué es tan crucial que observes tu odio y te des cuenta de su magnitud. Puede que también pienses que al Espíritu Santo le sería muy fácil mostrarlo y desvanecerlo sin que**

tú tuvieses necesidad de traerlo a la conciencia". (T.13.III.1.1-2) (ACIM OE T.12.III.10)
Necesitamos estar atentos en observar nuestros pensamientos. Jesús nos exhorta: "**No ocultes el sufrimiento de Su vista, sino llévalo gustosamente ante él. Deposita ante Su eterna cordura todo tu dolor, y deja que él te cure. No permitas que ningún vestigio de dolor permanezca oculto de Su Luz, y escudriña tu mente con gran minuciosidad en busca de cualquier pensamiento que tengas miedo de revelar.**" (T.13.III.7.3-5) (ACIM OE T.12.III.17)

Mi experiencia con esta práctica es que hay muchos pensamientos en mi mente que crean el tipo de experiencia que estoy teniendo, pero no siempre soy consciente de esos pensamientos a menos que esté muy alerta observando mi mente. Esto requiere trabajo y práctica. Es fácil pasar el día inconsciente de lo que está pasando en la mente. Cuando nuestros pensamientos operan en segundo plano sin que nos demos cuenta, es como un programa de computadora que maneja nuestro día.

Todos hemos tenido experiencias de cómo nos afectan los pensamientos. Por ejemplo, cuando nos despertamos y nos sentimos contentos, el día parece transcurrir con facilidad y felicidad. Si aparece algo angustiante, nuestro estado de ánimo feliz simplemente acepta la angustia con facilidad y las cosas parecen cambiar en general. Lo opuesto también es cierto. Cuando estamos de mal humor, todo parece ir mal en el día. Por eso tenemos estas Lecciones; para empezar el día con alegría y reconocer que todo en el día nos ofrece una perfecta oportunidad de sanación.

No hacemos la corrección nosotros. Solo necesitamos estar dispuestos a que se eliminen los obstáculos a la paz. La paz ya está en nuestras mentes. Simplemente está oscurecida por nuestros pensamientos. No necesitamos adquirir paz. Solo necesitamos descubrir los pensamientos que la oscurecen. La parte difícil para nosotros es que tendemos a juzgarnos por los pensamientos que descubrimos porque creemos que nos definen; pero no son lo que somos. Al defender nuestra imagen de quienes creemos que somos, no estaremos dispuestos a descubrir pensamientos que juzgamos como odiosos o incluso asesinos.

A menudo caigo en la trampa de pensar que cuando surgen situaciones difíciles lo que debo hacer es cambiar las cosas "allá afuera" para estar en paz. Estoy aprendiendo que puedo responder a cualquier situación o persona difíciles trayendo paz a mi mente primero. Es realmente posible traer paz a mi mente con cualquier situación que me esté molestando. Desde esa perspectiva, si necesito actuar, puedo hacerlo desde un centro de paz en lugar de pelear, dominar, discutir o corregirme. Es como ir a la guerra para ganar la paz. Nunca va a funcionar. Solo haciendo el trabajo interno podemos lograr la paz. Me doy cuenta de que no siempre puedo hacer esto en el momento, pero cuando me retiro de estas situaciones difíciles y paso tiempo reflexionando, puedo inevitablemente, con voluntad, hacer que mi mente regrese a la paz.

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>