



LECCIÓN 45

Dios es la Mente con la que pienso.

Comentario de Sarah:

Por debajo de lo que pensamos que pensamos están nuestros pensamientos reales. Los únicos pensamientos reales son los que pensamos con Dios. Lo que sucede en nuestro pensamiento cotidiano disminuye la calidad de nuestras vidas y relaciones y limita nuestra alegría, éxito y felicidad. Los pensamientos que ocupan nuestra mente se basan principalmente en el pecado, la culpa y el miedo, que se traducen como pasado, presente y futuro. Creemos que hicimos algo malo en el pasado, nos sentimos culpables en el presente y tememos el castigo en el futuro. Estos pensamientos son la causa de nuestra infelicidad porque nos aferramos a recuerdos dolorosos y conflictos no resueltos del pasado, o estamos consumidos por inquietudes, planes y preocupaciones sobre el futuro. Nuestra mente está llena de todo tipo de pensamientos sin significado e ideas locas. Son creencias que mantenemos, juicios que tenemos, agravios a los que nos aferramos, planes que hacemos, fantasías sobre el futuro, esperanzas, sueños, recuerdos, interpretaciones, opiniones, puntos de vista, reacciones y emociones, todo condicionado por el pasado y atribuido a nuestra educación, cultura y antecedentes familiares. Es todo, el condicionamiento del pasado.

Todo proviene de nuestra creencia en el pecado. Aceptamos en la mente el mito del ego de que dejamos a Dios, destruimos nuestro hogar en el Cielo, nos fuimos solos y ahora merecemos el castigo por lo que aparentemente hicimos. Esto constituye nuestro programa inconsciente del que en su mayoría no somos conscientes. De lo que somos conscientes es de los sentimientos de indignidad, carencia, soledad, preocupación y tristeza. No podemos curar nada que no traigamos a la conciencia. Aquí es donde la observación de la mente se vuelve tan importante. Prestar atención a nuestros pensamientos y a las creencias que tenemos en la mente es la única forma en que puede ocurrir la curación. Para alinearnos con el Espíritu, debemos ponernos en contacto con el sistema de creencias inconsciente que se basa en la culpa. Jesús lo llama el sueño que soñamos en secreto. **“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.”** (T.27.VII.1.3)

A menos que tomemos conciencia de nuestros pensamientos y creencias, estos seguirán funcionando en segundo plano y nos mantendrán involucrados en el sueño. La esencia del perdón es traer nuestros pensamientos falsos a lo que es real en nosotros, que es el amor de Dios en nuestra mente sana. Debemos exponer estos pensamientos para ver que no tienen realidad. Ninguno de ellos es cierto. Byron Katie pregunta si alguna vez podemos estar absolutamente seguros de la verdad de cualquier pensamiento que tengamos en la mente. Es este cuestionamiento profundo el que trae un nivel de incertidumbre a lo que estamos pensando y creyendo. Este es el comienzo para considerar que podemos estar equivocados y así abre la mente para que se le enseñe.

"No existe ninguna relación entre lo que es real y lo que tú piensas que es real". (L.45.1.3) Lo que creemos que es real son nuestros pensamientos sobre el mundo, nuestras relaciones, cómo definimos quiénes son las personas y nuestras dificultades, todo lo cual es parte del sueño que estamos soñando. Todo es ilusorio. Si creo que alguien en mi vida me ha hecho daño, no estoy viendo correctamente. Para ver correctamente, debo llegar a ver como Dios ve. Dios nos ve a todos como Su único Hijo perfecto e inocente que ha elegido olvidar quién es. Cada persona con la que me encuentro o en quien pienso es un hermano que pide comprensión y amor, tal como lo soy yo. Por lo tanto, mi responsabilidad es traer a mi conciencia mis juicios sobre cualquier hermano, ya que él es un reflejo de los pensamientos de auto ataque que tengo en mi propia mente. A través del perdón, veo su inocencia, y así conozco la mía. Es ver a mi hermano como Dios lo ve.

Sí, puede ser un desafío debido a nuestra resistencia, pero no es difícil. Solo necesitamos cambiar el canal en la mente y estar dispuestos a sintonizarnos con la verdad interior. Es una transición por la que estamos pasando del falso yo al verdadero Yo. Se necesita un nivel de auto honestidad al que no estamos acostumbrados. Esta mañana me sentí atacada cuando mi pareja reaccionó muy negativamente después de que le recordé lo que acordó hacer hoy. Para mí, se sintió como un recordatorio amable, pero este provocó una respuesta con enojo de su parte. Lo primero que pensé fue en cómo me estaba tratando injustamente, ya que sentí que mi comentario no justificaba este tipo de respuesta. Pero cuando entré en el silencio, me di cuenta de que bajo mis comentarios aparentemente amables y serviciales había un juicio sobre él. Dado que estaba recibiendo una respuesta con enojo de él, sabía que había algo ahí para mirar. Exhumar nuestros juicios requiere una gran honestidad con uno mismo, ya que pueden estar profundamente ocultos en la mente. La reacción de mi hermano fue mi invitación a profundizar en el juicio que tenía sobre él. Inicialmente, podemos resistir, denunciando nuestra propia inocencia, pero no podemos curar lo que nos ocultamos. De hecho, es un gran truco pensar que puedo ser maltratado como si el mundo fuera externo a mi mente.

Jesús nos recuerda que no hemos dejado a Dios "... **porque los pensamientos no abandonan su fuente**" (L.45.2.5) y somos un pensamiento en la Mente de Dios. Lo que esto significa es que nunca hemos dejado la Mente de Dios. En otras palabras, la separación nunca sucedió. Todavía estamos con Dios, soñando con el exilio aparentemente viviendo en este cuerpo y en este mundo. **"Por consiguiente, tus pensamientos están en la Mente de Dios, al igual que tú".** (L.45.2.6) Creemos que nos hemos separado de Dios, pero Sus pensamientos todavía pueden reflejarse aquí en este mundo porque Sus pensamientos todavía están en nuestras mentes **"Tener los ojos vendados puede ciertamente cegarte, mas no puede hacer que el camino en sí sea obscuro. Y Aquel que viaja contigo tiene la luz".** (T.31.II.11.8-9) (ACIM OE T.31.II.25) Para conectarnos con los pensamientos reales en nuestra mente, nuestra parte es tomar conciencia de nuestros pensamientos oscuros y llevarlos a la luz. Estos son pensamientos de auto desprecio, indignidad, agravio, ira, miedo y culpa, pero no reflejan quiénes somos. No son nuestros verdaderos pensamientos.

Aunque creamos que hemos dejado a Dios, el reflejo de Su Amor todavía está disponible para nosotros en este sueño. Aunque creemos que estamos aquí, en este mundo, la verdad es que nunca hemos dejado la Mente de Dios. **"Por consiguiente, tus pensamientos están en la Mente de Dios, al igual que tú. Están en tu mente también, donde Él está".** (L.45.2.6-7) El mundo no es real. Es una proyección de la culpa en nuestra mente, así que ahora parece que las ideas en la Mente de Dios han dejado su Fuente. Parece que estamos separados de Dios en un mundo de partes separadas. **"Cada cual puebla su mundo con figuras procedentes de su pasado individual, y esa es la razón de que los mundos privados difieran tanto entre sí. No obstante, las imágenes que cada cuál ve jamás han sido reales, pues están**

compuestas únicamente de sus reacciones hacia sus hermanos, y no incluyen las reacciones de éstos hacia él. No se da cuenta, por lo tanto, de que él mismo las forjó y de que están incompletas. Pues dichas figuras no tienen testigos, al ser percibidas únicamente por una mente separada". (T.13.V.2.1-4) (ACIM OE T.12.V.34) **"A través de estas extrañas y sombrías figuras es como los que no están cuerdos se relacionan con su mundo demente".** (T.13.V.3.1) (ACIM OE T.12.V.35)

Los pensamientos que tenemos en la mente que están basados en el miedo, son frenéticos, ansiosos, cambiantes, sin sentido y obsesivos, abarrotan la mente y oscurecen la verdad de lo que somos. Son los que nos impiden darnos cuenta de que estamos en constante comunicación con nuestra Fuente, Uno con Dios. Por lo tanto, los pensamientos que tenemos son indignos de nosotros como Hijos de Dios. Nos impiden tomar conciencia de nuestra santidad. Jesús nos dice que alcanzar nuestros verdaderos pensamientos es un ejercicio de santidad. Puede parecer un desafío en este momento alcanzar la verdad dentro de nosotros, pero la base inmutable ya está en nosotros y se puede alcanzar fácilmente con voluntad, práctica, esfuerzo y confianza.

Jesús nos asegura que podemos tener confianza por las siguientes razones. 1) **"... lo que Dios quiere que hagamos es lo que nosotros queremos hacer".** 2) **"... no podemos fracasar al hacer lo que Él quiere que hagamos".** 3) **"Hay todas las razones del mundo para sentirnos seguros de que vamos a triunfar".** 4) **"Es la Voluntad de Dios".** (L.45.5.1-4) Si Dios lo quiere y nosotros lo queremos, ¿qué puede detenernos? Lo que puede detenernos es pensar que no somos muy buenos en esto, que no vale la pena el esfuerzo y que no tendremos éxito. Además, arrastramos los pies por el miedo y la resistencia a despertar de este sueño. Por otro lado, estamos haciendo estas Lecciones porque hay una parte de nosotros que quiere aprender lo que Jesús está enseñando. Nuestra motivación proviene de nuestro deseo de paz y felicidad constantes. Cuando reconozcamos cuán miserables somos en realidad, estaremos muy motivados para hacer estas Lecciones. A medida que aplicamos estas Lecciones en nuestra vida cotidiana, experimentamos más la constancia, la armonía, la paz, la benevolencia y la estabilidad de nuestro verdadero Ser.

En la Lección de ayer, se nos dijo que no vemos, y ahora se nos dice que no pensamos. ¡Debemos empezar a reconocer, aunque sea vagamente, cuán totalmente delirantes estamos! ¡No hay mucho a lo que aferrarse en el mundo! ¡Nos han dicho que nuestros ojos no ven, nuestras mentes no piensan, y toda nuestra experiencia en el mundo es una de alucinaciones! Es toda una locura. Nada de eso es real. Sin embargo, para nosotros es lo conocido, por lo que hemos hecho un ajuste a todo ello. A medida que pasas por la destrucción del sistema de pensamiento del ego, no es inusual experimentar cierta desorientación. Podemos sentir cierta inestabilidad a medida que pasamos del sistema de pensamiento de culpa y miedo al amor. Puede surgir confusión en la mente que está tratando de vivir dos sistemas de pensamiento diferentes.

"El Pensamiento que Dios abriga de ti es como una estrella inmutable en un firmamento eterno". (T.30.III.8.4) (UCDM OE T.30.IV.45) Este es el pensamiento que compartimos con Dios y es nuestra realidad. **"La verdad en ti permanece tan radiante como una estrella, tan pura como la luz, tan inocente como el amor mismo".** (T.31.VI.7.4) (ACIM OE T.31.VI.67) Este es el Principio de Expiación, que es nuestra seguridad de que no nos hemos cambiado a nosotros mismos. Seguimos siendo el Hijo de Dios radiante, eterno, inocente y prístino. Solo podemos bloquear esta conciencia, y esto es exactamente lo que hemos hecho.

Mientras anhelamos la paz de Dios, todavía tenemos mucho miedo y resistencia. Nos preguntamos qué nos sucederá si soltamos nuestro control sobre este yo que creemos que somos.

Claramente, todos queremos escapar de los pensamientos frenéticos que ocupan nuestras mentes, pero no queremos dejar de lado nuestra identidad separada, que se define por los pensamientos que tenemos. Por lo tanto, queremos aliviar nuestro sufrimiento, pero aún así mantener el yo intacto. Por lo tanto, sentimos cierta tensión y miedo a lo desconocido. Jesús nos asegura que nadie será arrojado al Cielo, por lo que no hay necesidad de temer. Podemos ir tan despacio o tan rápido como nuestro miedo lo permita. Nosotros estamos a cargo de este proceso. Se trata de preparación.

La práctica de hoy consiste en hacer espacio para nuestros pensamientos reales. Todavía están en nuestro sano juicio. Dios no ha cambiado de opinión acerca de su Hijo, incluso si hemos olvidado quiénes somos. Vigilamos nuestros pensamientos y los llevamos al Espíritu Santo colocándolos en nuestro altar interior donde está la luz. Una señal segura de que estamos escuchando al ego es cuando no estamos en paz. Cuando este es el caso, podemos decidir: "**Tal vez hay otra manera de ver esto. ¿Qué puedo perder con preguntar?**" (T.30. I.12.3-4) (ACIM OE T.30.II.26) Siempre hay una respuesta interior cuando nos volvemos al Espíritu Santo. La respuesta es siempre alguna forma de paz.

Una vez más, como hicimos ayer, practicamos sumergirnos en la quietud interior, pasando por todos los pensamientos irreales que cubren la verdad en nuestra mente a medida que alcanzamos lo eterno dentro de nosotros. Este es un esfuerzo sagrado y debemos tomarlo muy en serio, aunque no sombríamente, porque es una experiencia gozosa. Dentro de mí, hay un lugar que nunca cambia, un lugar siempre en paz, siempre brillante con el brillo resplandeciente del amor. Y hoy, ¡Oh, Dios, sí hoy, quiero encontrar ese lugar! Hoy quiero tocar la base sólida en el centro de mi Ser y conocer su estabilidad. Hoy, quiero encontrarme a mí mismo.

Mi experiencia con esta meditación ha tenido resultados profundos. Veo mis pensamientos como nubes oscuras y densas. Cuando aparece un pensamiento, trato de no prestarle atención. Con cada pensamiento que surge, trato de permanecer desapegada y no comprometerme con él. Si me desvío, me recuerdo a mí misma que mi mente solo puede contener lo que pienso con Dios. Después de un tiempo de instalación, la paz desciende. Requiere práctica porque los pensamientos pueden ser implacables y existe la tentación de seguirlos en lugar de solo observarlos. Cuando la mente se vuelve más silenciosa, alcanzo un estado hermoso, suave, cálido y acogedor. Cuando los pensamientos me atraen de vuelta al mundo, simplemente mantengo la práctica de dejarlos ir. Expreso gratitud por la paz y sé que puedo volver a ella en cualquier momento que elija. Siento el poder del apoyo que está disponible en cada paso del camino. Jesús dice, que, si nos ayuda, podemos pedir tomar su mano en este viaje a través de las nubes que oscurecen nuestra visión. Dedico este día a la paz y sigo eligiendo desconectar mi mente de cualquier preocupación e inquietud.

Repite la idea mientras cierras los ojos, agregando 4-5 pensamientos relacionados (recuerda las instrucciones para dejar que surjan pensamientos relacionados que se dieron en las Lecciones 42 y 43). Repite la idea nuevamente y di: "**Mis pensamientos reales están en mi mente. Me gustaría encontrarlos**". (L.45.6.4)

Los Pensamientos de Dios están contigo. Él nunca te ha dejado. Él comparte Su mente contigo y conoce tu hermosura e inocencia; Él sabe que eres una mente inmaculada, nunca separada de Él.

Amor y bendiciones Sarah
huemmert@shaw.ca

Publicado en CORREO DIARIO DE LECCIONES por <http://www.jcim.net>