



LECCIÓN 165 Que mi mente no niegue el Pensamiento de Dios.

Comentario de Sarah:

Toda la charla mental, nuestros dramas, nuestras historias y nuestras distracciones en este mundo tienen un propósito que es mantenernos sintonizados con el ego y mantener nuestras identidades separadas. Es para distraernos del momento presente al ahogar la conciencia del Amor de Dios y la experiencia de la Unicidad. Sabemos que esto es lo que está sucediendo si algo más que paz y alegría está en nuestra experiencia. Lo que hacen las defensas es mantener el miedo y mantener alejado el Amor de Dios. Su Amor es análogo al sol, brillando constantemente sobre nosotros, invitándonos a disfrutar de su calor, mientras nos mantenemos en la oscuridad, quejándonos de que no hay luz en nuestras vidas. **"¿Qué es lo que hace que este mundo parezca real sino tu negación de la verdad que se encuentra más allá de él?"** (L.165.1.1) La verdad siempre está ahí, pero la empujamos fuera de la conciencia con nuestros pensamientos de miseria y muerte. La responsabilidad es toda nuestra, sin embargo, no nos gusta asumir tanta responsabilidad por nuestra propia condición, por lo que culpamos a los demás.

No queremos aceptar que sólo el plan de Salvación de Dios funcionará. Pensamos que, si algo cambiara en nuestro mundo, seríamos felices. Buscamos a nuestros salvadores fuera, pero somos nosotros los que tenemos que salvarnos a nosotros mismos. Hacemos esto observando nuestras mentes y renunciando a nuestros juicios y resentimientos. Vivimos en un estado de auto ataque, diciéndonos que hemos sido abandonados, que somos indignos, indefensos, solitarios, tristes y desagradables. ¿Por qué elegiríamos esas experiencias? Cuando nos atacamos a nosotros mismos, proyectamos estas creencias en los demás. En otras palabras, los hacemos responsables de cómo nos sentimos.

No queremos asumir toda la responsabilidad de nuestra condición, por lo que culpamos a los demás y los hacemos responsables de tomar nuestra paz. Creemos que, si no fuera por "ellos", estaríamos felices. Si no dijeran e hicieran lo que nos molesta, no tendríamos que sufrir. Sin embargo, si la paz es nuestro estado natural y ya está en nosotros, y no la experimentamos, somos nosotros los que elegimos activamente tirarla mientras culpamos a otros por quitárnosla. Afortunadamente, aunque podemos negar la paz que siempre está dentro de nosotros, no podemos cambiar el hecho de que todavía somos un pensamiento de amor perfecto en la Mente de Dios y no hemos abandonado nuestra Fuente.

Se nos pide que notemos cómo nos defendemos contra el Amor de Dios, pero que no nos juzguemos por esto. Las defensas que establecemos contra el amor no son algo malo. El ego no es ni bueno ni malo, sino que no es nada en absoluto. En lugar de amarlo u odiarlo, estamos llamados a reconocer su nada. Esperar que el ego no distraiga y no defienda es como esperar que un oso no haga lo que hacen los osos, o que los niños no hagan lo que hacen los niños. Sin embargo, así como aprendemos paciencia con los niños, debemos ser pacientes y gentiles con nosotros mismos a medida que llegamos al reconocimiento del Ser. A medida que pasemos por este proceso, habrá conflicto porque tenemos dos sistemas de pensamiento en nuestras mentes. Estamos

constantemente eligiendo entre escuchar la voz del ego o recurrir a la verdad interior silenciosa que nos recuerda que cualquier experiencia que veamos como perturbadora, o cualquier problema que parezcamos tener, no puede ser la verdad.

Parece que estamos caminando por un camino hacia un lugar del que nunca salimos, devolviendo la mente a la conciencia de quiénes somos realmente. Esto requiere que aprendamos a vivir en el misterio de no saber. Es la mente "yo sé" con la que estamos familiarizados. Esta mente abarca todas nuestras creencias, valores y opiniones, sobre todo. Aceptar que no sabemos significa que debemos aprender a dejar de lado las nociones preconcebidas de todo y ser felizmente humillados. En última instancia, debemos renunciar a nuestro apego a este mundo que pensamos que es nuestro hogar. No necesitamos ver lo que es verdadero, sino deshacer lo falso. Renunciar a todo lo que creemos que sabemos puede ser desorientador, por lo que Jesús hace todo lo posible para ayudarnos a entender lo que hemos hecho, cómo el ego ha establecido todo esto y lo que está por venir en el proceso de sanación.

¿Qué hace que este mundo sea tan real para nosotros? **"Este mundo no es la Voluntad de Dios, por lo tanto, no es real."** (L.166.2.2) Parece real precisamente por nuestra negación del Ser divino que somos. Esta negación se refleja en nuestra elección por el ego. ¿Por qué se hizo esta elección? Creemos que abandonamos a Dios, robamos nuestra vida a Su costa, y ahora Él vendrá después de nosotros para extraer lo que tomamos de Él. Debido a nuestro miedo, huimos al cuerpo y al mundo, que es nuestra defensa central contra Su Amor. El ego nos ha llevado a creer que ahora somos culpables. El ego dice que lo que hemos hecho es un pecado, y debemos temer la ira de Dios y esperar castigo. Piensa en Dios como se describe en la Biblia y en lo que se dice acerca de nosotros como pecadores. ¿Puedes ver cómo este es el Dios hecho por el ego? Hemos proyectado sobre Él las características del ego, y ahora lo vemos como considerablemente más poderoso que nosotros mismos, lo que explica el miedo que tenemos en nuestras mentes debido a lo que Dios nos hará.

Este no es el Dios que Jesús nos enseña en el Curso. Jesús nos dice que no hemos hecho nada malo, y que todavía somos inocentes. No aceptamos que sea así mientras todavía invertimos en el cuerpo, en nuestro yo individual y en el mundo. Todo se ha establecido como una defensa contra la verdad de quiénes somos. Este mundo, que se siente tan real para nosotros, es en realidad ilusorio. Piensa en lo que eso significa. Significa que nada aquí durará. Los cuerpos no duran. La tierra no durará. Nada aquí es real. Lo único con lo que realmente podemos contar es con lo eterno.

El mundo físico es una proyección de la mente separada y, por lo tanto, no es real. Jesús dice que no hay mundo. Es un pensamiento radical, pero es sólo una idea conceptual hasta que tengamos la experiencia de nuestra realidad inmutable más allá del espacio y el tiempo. Cuando tenemos una experiencia de lo místico, o incluso vislumbres de ello, donde vemos el mundo como el sueño ilusorio que es, la verdad de esta enseñanza se vuelve más real para nosotros. Lo que vemos en el mundo en realidad refleja lo que está sucediendo en nuestras mentes. Por lo tanto, es el efecto de nuestros pensamientos, una imagen externa de nuestra condición interna.

Pensamos que el mundo es la causa de lo que experimentamos. Creemos que somos víctimas de esas experiencias. En el momento de nuestro nacimiento, experimentamos dependencia y proclamamos en voz alta que no pedimos nacer. Vemos a nuestros padres y las circunstancias pasadas como la causa de nuestra condición actual, pero esto no es así. Nuestras circunstancias simplemente dan testimonio de la culpa que ya está en la mente; sin embargo, para establecer la continuidad, nos contamos historias para tratar de explicar por qué nos sentimos como lo hacemos. Miramos al mundo como la causa de nuestra situación actual. Tomamos eventos

aleatorios del pasado y los conectamos para que tengan sentido en la mente por lo que sentimos. Nada de eso es la verdad. Nada nos sucede sin nuestra elección y nuestra decisión. No somos víctimas de circunstancias externas. Hemos elegido todo lo que está sucediendo en nuestras vidas.

Debido a que el mundo refleja nuestros pensamientos, ahora se convierte en un aula valiosa para el despertar. Esta reflexión nos ayuda a ver el estado de nuestra mente, ya que ahora podemos ver nuestros pensamientos de autoataque que estamos proyectando. Cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, reconociendo que todas nuestras experiencias son un producto de esos pensamientos, podemos tomar otra decisión. En lugar de vernos a nosotros mismos como víctimas de condiciones externas, reconocemos cada vez más el poder de nuestras mentes. A través de este poder, creamos las condiciones de nuestras vidas. Por ejemplo, hoy experimenté un conflicto en una reunión a la que asistí. No estaba de acuerdo con las perspectivas que se compartían, y juzgaba a las personas que estaban en posiciones opuestas. Reconocí mi necesidad de tener razón sobre la forma en que veía las cosas, mi necesidad de control y mi inversión en un resultado diferente de lo que se estaba decidiendo. Con el tiempo, en la reflexión, pude ver que estaba molesta porque estaba viendo algo que no estaba allí. Estaba viendo el conflicto en mi propia mente, ya que aquí no hay nada fuera de la mente. Al final, todo es útil como aula para deshacer lo que no me sirve. Mis pensamientos, valores y opiniones me mantienen en el infierno.

Debido a que estamos en negación y no reconocemos nuestra culpa inconsciente proyectada en el mundo, necesitamos estas oportunidades para ver dónde nos atacamos a nosotros mismos. Nuestros pensamientos de miseria y muerte oscurecen la felicidad perfecta que Dios ha querido para nosotros. La razón por la que no experimentamos la felicidad perfecta no es que Dios sea esquivo o se nos esté ocultando, sino que nos estamos escondiendo detrás de nuestra negación. Lo que Dios ha dado no es oscuro. Jesús dice que Dios no puede ser ocultado excepto por nuestra elección de negar la verdad. Es nuestra elección escuchar la charla del ego, que nos impide la paz. Es la charla en mi mente lo que me molesta y no la situación en sí, que es neutral.

Jesús sigue recordándonos: ***"Soy responsable de lo que veo. Elijo los sentimientos que experimento y decido el objetivo que quiero alcanzar. Y todo lo que parece sucederme, yo mismo lo he pedido y se me concede tal como lo pedí."*** (T.21.II.2. 3-5) (ACIM OE T.21.III.15) Al liberar todo lo que es falso y de nuestra propia creación, el sistema de pensamiento del ego puede ser liberado. Estamos trayendo conciencia a ella y entregándola al Espíritu Santo, y haremos brillar nuestras percepciones erróneas. Se necesita una investigación profunda para mirar lo que escondemos en nuestras mentes que nos alejan del amor que somos. El ego es astuto y engañoso.

A veces, creo que he liberado mis miedos y me pregunto por qué los sentimientos de miedo continúan. Cuando realmente miro mi proceso, veo que todavía estoy eligiendo aferrarme a estos sentimientos, mientras que tengo la impresión de que los estoy abandonando. Es por eso por lo que tenemos que ser tan honestos con nosotros mismos. A veces, preferimos no dar la vuelta a nuestra ira y desesperación mientras todavía vemos el beneficio de aferrarnos obstinadamente a estos sentimientos. Justificamos por qué simplemente no podemos dejarlos ir cuando, de hecho, estamos eligiendo no hacerlo. Y elegimos no hacerlo cuando hay una recompensa que todavía valoramos para demostrar que tenemos razón.

La única manera de tener paz y felicidad es llevar constantemente nuestros pensamientos temerosos al Espíritu Santo. Buscar la paz y la felicidad en el mundo es un intento engañoso de escapar del miedo, de la soledad y de nuestros sentimientos de aislamiento; complaciendo al ego. Es un intento de tratar de reprimir o bloquear nuestros pensamientos y sentimientos inquietantes

mediante la búsqueda de una variedad de distracciones. El ego necesita experiencias. Odia el aburrimiento y, aunque decimos que queremos la paz, hacemos todo lo posible para librarnos de ella; y hacemos esto porque la paz de Dios está amenazando al ego. (T.19.IV.A) (ACIM OE T.19.V.a)

El Pensamiento de Dios no nos ha abandonado ni podríamos estar separados de él por un instante. Es nuestra propia vida. **"Gracias a él vives. Es tu Fuente de vida, pues te mantiene unido a él, y todo es uno contigo porque él jamás te abandonó."** (L.165.2.4-5) Si fuéramos desconectados de este Pensamiento, ya no viviríamos, ya que ya no tendríamos una Fuente. Es este Pensamiento el que nos ofrece todo. Cuando lo negamos, negamos nuestra seguridad absoluta, nuestra protección, nuestro lugar de descanso tranquilo, nuestra paz, nuestra alegría, nuestro suave despertar y nuestra felicidad. Todo esto, y más, está disponible para nosotros en todo momento. Esto es lo que es el Cielo, y está aquí AHORA. Es nuestro hoy, aunque no seamos conscientes de ello. **"Hoy se te concede sólo con que lo pidas."** (L.165.4.2) Buscamos el Cielo en este mundo a través de nuestras relaciones especiales y nuestros ídolos, pero no está aquí. No hay felicidad ni paz en este mundo. Es un mundo de miedo, de ataque y de injusticia, pero nada de eso es real. Es todo lo mismo, todo es nada. La única felicidad que se puede encontrar está dentro, donde siempre ha estado.

Para recibir lo que hemos negado, solo necesitamos pedir y se nos da. No necesitamos estar completamente convencidos o no tener pensamientos de duda. Si se requiriera la convicción como requisito previo para pedir, Dios sería injusto. Jesús dice que este no es el caso. **"Mas Dios es justo"** (L.165.4.7) nos asegura, porque no tenemos que estar seguros de preguntar. Simplemente **"Pide con fervor"**. (L.165.5.1) Él sabe que tendremos dudas, pero **"¿Qué podría inducirte ahora a dejarlo desaparecer de tu extática visión?"** (L.165.5.5) Nuestra experiencia es que tenemos dudas; y a veces, incluso podemos cuestionarnos si este es el camino para nosotros. En el camino, tenemos mucha incertidumbre. Vacilamos. Dejamos el camino a veces. Nos preguntamos si Dios está realmente allí porque no vemos evidencia de Él en el mundo y sentimos que Él es oscuro y distante de nosotros.

Jesús sabe de nuestro estado mental dividido y de nuestra angustia por nuestra falta de disciplina y compromiso. Por lo tanto, nos asegura: **"No tienes que tener certeza para recibir lo que solo su aceptación puede otorgar."** (L.165.4.8) A pesar de todas tus dudas, simplemente pregunta y da la bienvenida a los momentos de respiro como tuyos. A medida que traemos la oscuridad a la luz, se hace espacio en nuestras mentes donde nuestros pensamientos de duda se liberan y la verdad es bienvenida. Entonces **". . . cuando lo hayas recibido, sabrás que estás en posesión del tesoro que siempre anhelaste."** (L.165.5.3) Y con ella viene la certeza de que esto es todo lo que queríamos. Ahora estamos seguros. Esta certeza es lo que nuestro Padre ya tiene acerca de nosotros. Puesto que somos anfitriones de Él, la certeza también debe estar en nosotros. **"Este curso elimina toda duda que hayas interpuesto entre Él y tu certeza acerca de Él."** (L.165.7.6)

No importa cuán privados nos sintamos, y no importa cuánto hayamos negado el alimento que solo puede venir de Dios, no podemos permanecer en este estado de aparente separación para siempre. Es nuestro destino despertar. No podemos escapar de nuestro destino porque Dios nunca consentiría que permaneciéramos para siempre hambrientos por nuestra propia negación. Su Amor ya está disponible y presente en nuestras mentes y no se ve afectado por nuestra falta de conciencia. Es hora de abandonar la lucha, porque nadie escapa a su destino. Nuestra obstinada resistencia sólo prolonga nuestro sufrimiento. Esta es una lección de esperanza, que no es una esperanza ciega, sino que está plenamente justificada.

Son nuestros pensamientos de miseria los que oscurecen nuestra felicidad. Cuando los traemos a la luz, se disipan y experimentamos el milagro. Se nos ha asegurado que no hay un orden de dificultad en los milagros porque nuestras mentes pueden cambiar sobre cualquier problema, sin importar cuán grande o pequeño parezca ser. Todo lo que se requiere es traer nuestras percepciones erróneas para Su Corrección. El mundo ahora refleja una percepción nueva y sanada. **"La nada y el todo no pueden coexistir. Creer en uno es negar el otro. El miedo no es nada realmente y el amor lo es todo. Siempre que la luz irrumpe en la oscuridad, la oscuridad desaparece. Lo que tú crees, es cierto para ti. En este sentido la separación ha ocurrido, y negarlo sería utilizar incorrectamente la negación."** (T.2.VII.5.1-6) (ACIM OE T.2.V.99)

Negar que hay un problema no es útil. Ser una poliana (persona excesivamente optimista) y cubrir la oscuridad con esfuerzos de pensamiento positivo tampoco es útil. Buscar distracciones que nos alejen de nuestro sentido de separación no es útil. ¿Está mal? Claro que no. Solo necesitamos entender que no ayudará a sanar la mente cuando continuamente enfocamos nuestra energía en las distracciones. Necesitamos ver lo que estamos negando y proyectando. Cualesquiera que sean los pensamientos o sentimientos que surjan, ya sean trastornos, depresión, incomodidad, ira o fantasías, deben ser llevados a la conciencia y luego entregados inmediatamente al Espíritu Santo, Quien es el Sanador en nuestras mentes rectas.

De hecho, podemos aprender a eludir muchos de estos sentimientos al estar atentos al observar nuestros pensamientos. En otras palabras, podemos crear conciencia sobre un pensamiento de angustia y llevarlo a la verdad antes de que se convierta en una historia de victimismo y desastre. Por lo tanto, es importante establecer un propósito cada mañana que nos lleve a un estado de mentalidad milagrosa a lo largo del día. Es por eso por lo que establecer la intención para el día es importante, incluyendo qué tipo de sentimientos queremos experimentar. Entonces podemos mantener nuestro propósito frente a nosotros durante todo el día. En el Capítulo 30, Sección I [ACIM OE II] **"Reglas para tomar Decisiones"**, Jesús nos recuerda que, para tener un día feliz, debemos recordar mantener nuestro propósito frente a nosotros durante todo el día. Es mucho más difícil recuperar la paz, que mantenernos firmes en nuestra meta. Todos hemos experimentado lo duro que es salir de un estado de ánimo difícil una vez que se ha establecido.

Hoy en día, se nos pide que tomemos conciencia de nuestras dudas, nuestros miedos, nuestros juicios, y nuestros resentimientos, y que los aceptemos como nuestros, pero reconozcamos que no tienen significado. Esto requiere honestidad y coraje. Prefiero ver el problema en ti, en lugar de verlo en mi propia mente. Defiendo mi posición, mis percepciones, mis elecciones, mis expectativas y mis demandas como correctas. Defiendo mi versión de la historia como correcta. El ego es muy sutil. No siempre vemos nuestras motivaciones. Por ejemplo, a veces cuando hago algo que considero útil y no se ve de esa manera, necesito cuestionar lo que puede estar oculto bajo el disfraz de ayuda. Cuando no nos defendemos de lo que surge en nuestros días, no nos tomamos las cosas personalmente, sino que usamos todo como un aula para la sanación, todo lo que aparece es útil.

Cuando surgen problemas en nuestras vidas, pueden ser experimentados como muy dolorosos. Sin embargo, si estamos comprometidos con la sanación, necesitamos permitir que lo que surja sea lo que es y permitir que otros sean como son. Cada vez que justificamos nuestra posición y racionalizamos nuestras perspectivas, podemos estar seguros de que es la voz del ego. Simplemente rendirse, en lugar de resistir, es permitir que el Espíritu Santo haga Su obra para hacer brillar nuestros pensamientos oscuros, pero Él necesita nuestra cooperación.

Los pensamientos de miseria y muerte parecen reales, pero no lo son. Son alucinaciones que hemos llegado a creer que son reales. Son como el monstruo debajo de la cama que temíamos cuando éramos niños. Mientras no miremos allí, tienen mucho poder. Sin embargo, cuando encendemos la luz y miramos debajo de la cama, vemos que no hay nada que temer. No hay monstruo, como no hay ego. No es nada cuando nos permitimos mirar y estar dispuestos a pedir ver la verdad con el deseo de experimentar el amor y la protección de Dios, que hemos ocultado de nosotros mismos. Por lo tanto, se trata de transparencia, donde no hay nada que queramos ocultar. De esto se trata el despertar a la verdad de lo que somos. **"Que mi mente no niegue el Pensamiento de Dios."** (L.165) Es un día de esperanza, y la esperanza está justificada porque todos nuestros pensamientos de duda no tienen significado.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca

Publicado en DAILY LESSON MAILING por <http://www.jcim.net>
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>