

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 221

Que mi mente esté en paz y que todos mis pensamientos se aquieten.

Comentario de Sarah:

Nuestro Padre viene a nosotros en la quietud de la mente. Llegamos a esa mente quieta cuando dejamos ir todos los pensamientos que interfieren. Dejarlos ir puede hacerse a través de sesiones de expresión con un compañero poderoso o escribiéndolos para que la mente se vacíe de lo que ocupa nuestros pensamientos. Con la voluntad de escuchar la verdad, nos encontramos con Él. Nos acercamos a Él con confianza y fe. Él está siempre ahí, tan cerca como nuestra respiración. Abandonada a sí misma, la mente rumia continuamente el pasado y se centra en el futuro. Los pensamientos dan vueltas y vueltas en la mente mientras nos obsesionamos con las cosas que han sucedido en el pasado, o tememos lo que pueda suceder. Son pensamientos de falta de valía, de odio, de juicio, de especialismo, de manipulación, de control y así sucesivamente. Nuestro deseo de paz y de saber lo que somos nos motiva a dejar ir estos pensamientos.

“No hay más paz que la paz de Dios”. (L.200) Hoy buscamos esta paz que sólo Él puede dar. (L.221.1.1) Entrar en este lugar de silencio y quietud requiere mucho entrenamiento mental. Cuando empezamos el Curso, la mayoría de nosotros desconocíamos totalmente de esta parte de la mente completamente separada del sistema de pensamiento del ego. Los pensamientos egoicos son como un programa de software, insertado en el disco duro que es la mente. Todo forma parte de nuestro condicionamiento. Por lo tanto, experimentamos sentimientos y reacciones que parecen "naturales", pero que no son más que la parte reactiva de la mente que es nuestra programación por defecto. Esta es la naturaleza de la mente condicionada, donde hemos aprendido que somos algo que no somos. En otras palabras, estamos engañados en cuanto a quiénes somos realmente. Cuando se cambian los pensamientos falsos sobre nosotros mismos, nuestra experiencia en el mundo también cambia. Aprendemos que para cambiar nuestros pensamientos es necesario llevarlos a la verdad. Este es un proceso de perdón. No estamos cambiando un pensamiento ilusorio por otro, sino que nos damos cuenta de nuestras percepciones erróneas en nuestro pensamiento y las traemos al Espíritu Santo. Los pensamientos egoicos, cuando son traídos a la luz, están ahora disponibles para la sanación, ya no están ocultos a nuestra conciencia. Ya no tienen el poder de dirigir nuestras vidas.

Esto es lo que es el perdón basado en el Curso. Se trata de liberar los juicios y reconocer que **“lo que pensaste que tu hermano te había hecho en realidad nunca ocurrió”.** (W.PII.Q1.1.1) Por supuesto, esto sólo tendría sentido en el contexto de la irrealidad del mundo. Si todo lo que vemos en nuestro hermano es una proyección de nuestra propia culpa y autoagresión, trayendo esas proyecciones a nuestra propia mente es como puede ocurrir la sanación. Con ello llega el reconocimiento de que nosotros también somos tan inocentes como

nuestros hermanos. Cuando ya no nos comprometemos con los pensamientos que aparecen en la mente, sino que simplemente los vemos pasar sin juzgarlos, nos convertimos en el observador de esos pensamientos. El que observa es el tomador de decisiones en la mente. Es la conciencia siempre presente. Es un lugar de paz perfecta, de quietud perfecta y de tranquilidad perfecta. Cuando conectamos con este lugar, descansamos de las aparentes exigencias del mundo y del cuerpo. Con ello llega una sensación de una suave y gentil expansión de paz, belleza y dicha.

Jesús espera con nosotros. Se ha unido a nosotros en nuestro tiempo de meditación. **“Dios está aquí porque esperamos juntos.”** (L.221.2.2) Jesús nos pide que aceptemos su confianza. ¿Por qué? Lo pide porque dice que su confianza es la nuestra. Somos iguales. **“Nuestras mentes están unidas”**. (L.221.2.5) No hay separación. Jesús es el símbolo de la parte de la mente que ha aceptado la verdad. Dice que es como nosotros. La única diferencia entre nosotros es que no sabemos que somos iguales a él. Nos ayuda a reconocer nuestra igualdad con él, mientras aprendemos de él a desconectarnos del sistema de pensamiento del ego a través del perdón.

En el capítulo 19, Jesús nos pide que le perdonemos. **“Te pido perdón, pues si tú eres culpable, también lo tengo que ser yo. Mas si yo superé la culpabilidad y vencí al mundo, tú estabas conmigo. ¿Qué quieres ver en mí, el símbolo de la culpabilidad o el del final de ésta? Pues recuerda que lo que yo signifique para ti es lo que verás dentro de ti mismo.”** (T.19.IV.B.6.4-6) (ACIM OE T.19.V.b.65) ¿Por qué dice esto? Nos lo dice porque si percibimos que él tiene algo que nosotros no tenemos, reconocemos la separación como real. Si él es inocente y los demás somos culpables, significaría que en el fondo creemos que él tiene algo especial que nosotros no tenemos. Si ese es el caso, significaría que él debe ser más especial, y por lo tanto lo hacemos culpable. El especialismo, en el Curso, consiste en que nuestro hermano nos quita algo que nos pertenece por derecho. Deshacer esta percepción es lo que significa el perdón. Es el reconocimiento de nuestra igualdad con Jesús y con todos nuestros hermanos, sin excepción. ¿Cómo podría haber diferencias con alguien, excepto en el sueño, si todos somos Un solo Ser? El proceso del perdón es el proceso de llegar a reconocer día a día que somos el Ser Crístico.

Así es como llegamos a saber quiénes somos como seres ilimitados de luz y amor. Lo hacemos aplicando esta enseñanza a nuestras experiencias cotidianas y a las personas y situaciones que encontramos en nuestras vidas. Es nuestro camino de vuelta a lo que somos en verdad. Sí, hay una tremenda resistencia porque estamos muy comprometidos con nuestra individualidad y especialismo, que defendemos a capa y espada. Por eso, Jesús nos exhorta a ser amables con nosotros mismos y a seguir el proceso paso a paso. No se nos exige nada. Podemos tomarnos todo el tiempo que necesitemos. No somos culpables si tenemos resistencia o incluso si nos sentimos obligados a dejar el Curso por un tiempo. Pero, a medida que damos los pasos que se nos dan diariamente en estas prácticas, nos acercan a la paz que anhelamos.

Sólo podemos alcanzar la verdadera felicidad a través del perdón, basado en la voluntad de mirar las creencias que tenemos. Se trata de llegar a reconocer que nuestros juicios son siempre erróneos. De hecho, debemos llegar a reconocer que todo lo que pensamos está equivocado. Todo lo que pensamos proviene de estar engañados en lo que creemos que somos. Byron Katie desafía nuestro pensamiento preguntando: "¿Quién serías sin ese pensamiento?". En otras palabras, ella nos señala lo que somos más allá de todos los pensamientos. Los pensamientos no nos pertenecen. Sólo elegimos aquello a lo que prestamos atención de entre la miríada de posibilidades que tenemos para pensar.

Ahora estamos en contacto con el Maestro interior en la mente recta que sabe lo que somos. Cuando nos dirigimos a Él, nos alejamos del ruido incesante del ego y confiamos en la guía. No

recurrir al cerebro para resolver las cosas, sino que nos dirigimos al Espíritu Santo para que nos dé Su interpretación de todo. ¿Cómo debo ver a esta persona? ¿Cómo debo responder a esta situación? ¿Y qué debo hacer, si es que debo hacer algo, con respecto a este problema percibido? Ayúdame a ver la verdad en esta situación. Estoy dispuesto a equivocarme en mis percepciones. Siempre me equivoco cuando no estoy en paz.

No escucharemos la Voz de la Verdad mientras nuestras mentes estén agitadas, tampoco podemos forzar la quietud en la mente. Pero podemos invitar a la quietud con la voluntad de hacer una pausa, apartarnos de la situación y descansar la mente. Aceptamos que todo lo que aparece es parte de nuestra aula de aprendizaje perfecta para la sanación y confiamos en que no podemos acertar ni equivocarnos. Observamos nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, negarlos, reprimirlos o proyectarlos. Traemos nuestros pensamientos a la conciencia mirándolos sin culpa o auto-juicio. Como hemos dicho antes, encontramos cualquier cosa que nos permita ver lo que hay en la mente que necesita ser sanado. Luego traemos estos pensamientos al Espíritu Santo con la voluntad de que sean sanados.

No podemos sanar nuestras propias mentes. Tratar de hacerlo supondrá una derrota porque el ego nunca se deshará a sí mismo. Debemos soltar nuestro camino y acudir a Aquel que sabe. Esto requiere rendirse, lo que podemos ver como una derrota, pero es renunciar a lo que no es nada para ganarlo todo. No podemos alcanzar la quietud interior con nuestros propios esfuerzos. Debemos tomar la mano de Jesús e invitarle a que nos acompañe a través de la oscuridad. El ego nos dice que no vayamos allí, ya que lo único que encontraremos es más oscuridad. Pero Jesús nos asegura que no podemos eludir las tinieblas y que debemos atravesarlas hasta llegar a la luz que hay más allá de ellas. El ego tiene miedo de esta luz, ya que sabe que señala su desaparición.

Nuestra parte es hacer el trabajo de traer conciencia a nuestros pensamientos a medida que surgen y pedir a Jesús que se una a nosotros en este proceso para que podamos alcanzar el centro tranquilo interior, donde toda la verdad mora. El perdón es fácil porque se hace por nosotros. Nuestra parte puede parecer mucho más desafiante porque estamos muy defendidos contra la verdad y la honestidad y el coraje son esenciales si queremos ser conscientes de la oscuridad en la mente y traerla a la luz. Cuando hayamos hecho nuestra parte, Él hará el resto.

No hay necesidad de hacer más que esto. No necesitamos entender nada más sobre el proceso. De hecho, Jesús dice: **“porque esto no es sino otra manera en la que aún tratas de limitarte a tu propio entendimiento.”** (T.16.II.2.3) (ACIM OE T.16.III.11) Y más adelante dice: **“No entiendes lo que aceptaste, pero recuerda que tu entendimiento no es necesario.”** (T.18.III.4.11) (ACIM OE T.18.IV.27) Creemos que necesitamos entender cómo sucede todo esto, pero de nuevo, Jesús dice que nuestro problema es: **“Todavía estás convencido de que tu entendimiento constituye una poderosa aportación a la verdad y de que hace que ésta sea lo que es.”** (T.18.IV.7.5) (ACIM OE T.18.V.39) Por eso se nos dice en el capítulo 18 VII (ACIM OE T 18 VIII) **“No tengo que hacer nada”**, lo que significa que no hay nada que podamos hacer para cambiar la verdad de lo que somos. El único papel que desempeñamos es sacar a la luz los pensamientos que bloquean la verdad de nuestro Ser y seguir entregando lo que creemos saber.

Hoy, cuando los pensamientos de preocupación ocupen tu mente, o te sientas ansioso o angustiado por cualquier cosa, tómate un momento para dar un paso atrás, mirar los pensamientos, abandonar la historia de lo que los provocó, aceptar los sentimientos, y confiar en que cuando se entregan al Espíritu Santo, puedes descansar en Dios. Cuando me siento molesta por algo, o empiezo a planear o a obsesionarme con algo, recuerdo esta Lección y encuentro que es una maravillosa invitación a mi mente para dar un paso atrás y estar dispuesta a aceptar que

simplemente no sé. A veces necesitamos recordarnos una y otra vez, cuando cada pensamiento que interfiere viene a ocupar obsesivamente nuestra mente, que podemos elegir la paz. Con la práctica, aprendemos a dejar ir esos pensamientos. Escribir en un diario o expresarlos de alguna otra manera puede ser muy útil en este proceso. Estos pensamientos no tienen sustancia, pero cuando nos aferramos a ellos, obstruyen nuestra paz. ¿Por qué querríamos conservarlos? Parece que estos pensamientos tienen valor para nosotros, o no nos aferraríamos a ellos. El valor percibido es que definen quiénes creemos que somos, y nos mantienen invertidos en la ilusión. Precisamente por eso insistimos obstinadamente en resolver nuestros propios problemas en el mundo de las formas, en lugar de acudir a la Respuesta silenciosa. Esta es la naturaleza de la resistencia. Creemos que sabemos más.

En la introducción a las oraciones de la Parte II del Libro de Ejercicios, se nos dice que:

“Diremos más bien algunas palabras sencillas a modo de bienvenida, y luego esperaremos que nuestro Padre Se revele a Sí Mismo, tal como ha prometido que lo hará.” (L.P. II.IN.3.3)

“Expresaremos las palabras de invitación que Su Voz sugiere y luego esperaremos a que Él venga a nosotros.” (L.P. II.IN.4.6)

Es un tiempo de oración que dedicamos a preparar nuestra mente, en el que hablamos directamente a nuestro Padre, y luego esperamos en silencio, volviendo a centrar la mente en la Lección cuando nuestros pensamientos empiezan a divagar. Se necesita práctica, así que no te desanimes por tus pensamientos que interfieren. Todavía estamos practicando el proceso de observar nuestros pensamientos y liberarlos a la verdad.

Aunque todavía utilizamos nuestra práctica estructurada, nuestra dependencia de la estructura de las Lecciones puede haber disminuido a estas alturas; pero, debemos seguir estando vigilantes a lo largo del día y estar dispuestos a invitar continuamente al Espíritu Santo a entrar. Confiamos en que Él siempre está ahí en cada situación porque está en nuestras mentes. Cada vez más, reconocemos que todo es mente. Todo y todos los que percibimos son un reflejo de nuestra propia mente. El Espíritu Santo es simplemente un símbolo de la luz dentro de nuestras mentes, y no algo separado de nosotros. Escucharlo es estar atento a todas las señales y símbolos que Él ofrece para ayudarnos a conocer Su presencia en la mente.

Ahora estamos viendo **“¿Qué es el perdón?”** (L.PII.P1) donde nuestras preguntas tienen respuesta en esta segunda parte del Libro de Ejercicios, donde **“Las palabras apenas significarán nada ahora.”** (L.PII. IN.1.1)

En lo sucesivo se comentará más a fondo sobre la Introducción de esta sección y la cuestión del perdón.

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca