
EP6: LAS DOS EVALUACIONES

Tienes, pues, dos evaluaciones conflictivas de ti mismo en tu mente, y ambas no pueden ser ciertas. (T-9.VII.4:1)



Hola, soy Iciar y esto que estás escuchando es El Camino de los Milagros, una travesía del miedo al amor.

Si quieres saber más acerca de El Camino de los Milagros o acerca de mí puedes acceder a mi página web: [El Camino de los Milagros](#)

Gracias por escuchar este podcast, si quieres suscribirte y estar al tanto de las actualizaciones puedes suscribirte a nuestro canal de youtube: Iciar Piera

Hoy me gustaría hablar de la sección del capítulo 9 de Un Curso de Milagros que se titula: Las dos evaluaciones.

Dice Jesús en esa sección:

“Tienes, pues, dos evaluaciones conflictivas de ti mismo en tu mente, y ambas no pueden ser ciertas. (T-9.VII.4:1)”.

Cuentan que en cierta ocasión el gran tenor Enrico Caruso sufrió un ataque de miedo escénico.

Los espasmos causados por el miedo intenso le provocaron contractura en los músculos de la garganta.

Sentía las cuerdas vocales paralizadas, inútiles.

Se quedó entre bambalinas, ya vestido para actuar, con el rostro empapado en sudor.

Se suponía que iba a salir a cantar al escenario en tan solo unos momentos ante una multitudinaria y expectante audiencia.

Tembloroso dijo: No puedo cantar. Se van a reír de mí. Mi carrera está acabada.

Se dio la vuelta para regresar al camerino, pero de repente se paró y gritó:

“Mi pequeño yo está intentando matara a mi Gran Yo”.

Se giró hacia el escenario otra vez y se irguió más alto:

“Sal de aquí, ordenó, dirigiéndose a su pequeño yo. El Yo Grande quiere cantar a través de mí”.

Empezó a gritar:

¡Fuera, fuera, el Yo Grande va a cantar!

Cuando sonó la llamada, salió al escenario y cantó de forma magestuosa y gloriosa.

Cautivo a la audiencia.

Algo que probablemente ya has experimentado es que a medida que vas practicando con el Curso y empiezas a prestar atención a la Voz del Amor en tu mente, el ego, el yo miedoso, empieza a ponerse nervioso porque siente que su existencia está siendo amenazada.

Y puesto que todos estamos identificados con ese pequeño ser al que denominamos "yo", esto puede vivirse con bastante conflicto interno.

Hace unos años cuando me dedicaba al coaching se pusieron en contacto conmigo para hacerme una entrevista para la televisión.

El día que iban a grabarme estaba tan nerviosa que ni siquiera pude comer.

Más tarde, antes de que llegaran, recuerdo que me senté en silencio para poner mi intención para la entrevista.

Mi intención era mostrarme cercana, y sobretodo divertirme.

Cuando llegaron los de la televisión empezaron a desplegar todos sus aparatos mientras en mi habitación yo hablaba con la coordinadora acerca de cómo iba a desarrollarse la entrevista.

Era mi primera vez frente a las cámaras y siempre me había dicho a mí misma que no me gustaba que me grabasen, sin embargo, cuando empezaron a entrevistarme estaba muy tranquila y la verdad es que me divertí mucho.

Era como si lo hubiese hecho toda la vida.

Fue como un juego y el tiempo se me pasó volando.

Cuando terminó la entrevista y ya habían recogido todos los bártulos y de habían ido de casa me fui con una amiga a celebrarlo y recuerdo que me encontraba como en las nubes, alegre, feliz.

Pero al día siguiente....

Al día siguiente el ego, esa vocecita saboteadora que todos conocemos y a la que rendimos pleitesía sin cuestionar en modo alguno sus planteamientos vino con todo su arsenal.

Ese día tenía sesión con mi propio coach, y me sentía devastada.

Me encontraba realmente por los suelos, juzgándome a mí misma:

Que si era tonta, que si nadie iba a ver la entrevista, que si de que me iba a servir, que quien me creía que era...

No encontraba ni el más mínimo rayo de luz, todo eran pensamientos de ataque.

Cuando empiezas a prestar atención a la luz en tu mente, al menos en mi experiencia, la oscuridad, todo lo que todavía está ahí escondido en las catacumbas de nuestra mente inconsciente sale a la superficie.

Así que puede por ejemplo que hayas practicado con la lección del día recordándote que "eres la luz del mundo", y que por la tarde te encuentres en medio de un conflicto de mil pares de narices.

O sientas en un momento determinado una gran conexión con alguien, o gratitud, sientas que tu corazón se expande, y en menos de dos minutos estés bailando con el ego de nuevo.

Esas son las resistencias a la luz de las que habla el Curso, resistencias que hay que observar porque son los espacios en la mente donde el miedo sigue gobernando en lugar del amor.

Son los espacios que le negamos al amor, y por lo tanto donde nos negamos el amor.

Cuando esto sucede, lo habitual es que además de estar en conflicto surja el pensamiento, el juicio que dice: "algo estoy haciendo mal".

No estoy practicando bien el Curso.

No soy un buen estudiante.

No estoy perdonando, o sanando mi mente.

Pero el trabajo del Curso es precisamente ese: permitir que esas resistencias, que esas defensas, salgan a la superficie.

Así que tu deseo de despertar, tu deseo de ver algo diferente, es lo que se encuentra detrás de esos aparentes "fallos" tal como los juzga el ego.

No estás haciendo nada mal.

Has decidido de quieres ser feliz, y eso implica que tienes que ser consciente de donde no estás eligiendo la felicidad sino el miedo.

Donde estás eligiendo creer al "yo pequeño" como en el ejemplo de Caruso.

Dice la frase introductoria:

"Tienes dos evaluaciones conflictivas de ti mismo en tu mente, y ambas no pueden ser ciertas.

Ambas no pueden ser ciertas.

O soy el "yo pequeño", el ego que me dice que soy un cuerpo, que soy esta personalidad individual a la que llamo "yo"....

O soy el "Yo Grande", espíritu, completo e inocente, el santo Hijo de Dios, un solo Ser unido a mi Creador.

Esas dos evaluaciones de mí mismo responden a dos sistemas de pensamiento que no tienen nada en común.

No pueden por lo tanto ambas ser ciertas.

Dice en el texto de esta sección del capítulo 9:

“Es perfectamente obvio que si el E.S contempla con amor todo lo que percibe, también te contempla a ti con amor. La evaluación que Él hace de ti se basa en Su Conocimiento de lo que eres, y es, por lo tanto, una evaluación correcta”.

La evaluación del E.S es la verdad acerca de nosotros.

Esta evaluación es, como se dice en el primer capítulo del Curso, la siguiente:

“Tú eres la Obra de Dios, y Su Obra es totalmente digna de amor, y totalmente amorosa”. (T-1.III.2:3)

Y luego continúa:

“Así es como el hombre debiera pensar de sí mismo en su corazón, pues eso es lo que realmente es”.

Esa es la evaluación que el E.S tiene de nosotros.

Esa es la evaluación que Jesús tiene de nosotros.

Esa evaluación “se basa en Su Conocimiento de lo que eres, y es, por lo tanto, una evaluación correcta”.

Punto y final.

Esa es la evaluación correcta, una evaluación que compartimos con todos nuestros hermanos porque el Amor no percibe diferencias, el Amor solo ve amor, no puede ver nada más.

La Obra de Dios es un solo Ser.

Si excluyo a alguien de esa unidad, me estaré excluyendo a mí mismo.

Estaré negando la evaluación del E.S y adoptando la otra evaluación que existe en mi mente, la del ego.

Así que el trabajo del Curso es observar nuestras resistencias, por ejemplo cuando leemos frases como “soy la luz del mundo”, o “La Voluntad de Dios para mí es perfecta felicidad”.

Esta última lección cuando empecé con el estudio del Curso era una de las que más resistencia despertaba en mí. No podía leerla sin experimentar un gran enfado, incluso ira.

Observar tus resistencias al escuchar este audio.

Prestar atención a esas contracciones cuando vemos las noticias, cuando vemos imágenes en la televisión, o por la calle, cuando entramos en las redes sociales.

Mantenernos alerta frente al miedo, la tentación de juzgar, de separar, de creernos superiores, o de compararnos con otras personas.

Para el ego la evaluación del E.S es un sacrilegio.

Esa no es la evaluación que tiene de ti mismo.

La evaluación que el ego tiene de ti aparece en la lección 93 y se encuentra detrás de todos los juicios que emitimos.

Dice así:

“Crees ser la morada del mal, de las tinieblas y del pecado. Piensas que si alguien pudiese ver la verdad acerca de ti sentiría tal repulsión que se alejaría de ti como si de una serpiente venenosa se tratase. Piensas que si la verdad acerca de ti te fuese revelada, te sobrecogería un horror tan grande que te apresurarías de inmediato a quitarte la vida, pues sería imposible seguir viviendo después de haber contemplado semejante atrocidad”.

Y eso es lo que secretamente todos creemos acerca de nosotros mismos.

Continúa esta sección:

“Esta evaluación (de las E.S) tiene que estar en tu mente porque Él (el E.S) lo está”.

Si está en tu mente puedes elegir escuchar esa evaluación y solo esa, y como en el ejemplo de Caruso no importa lo que la otra evaluación te diga, o incluso te grite.

Tú, el tomador de decisiones en la mente, tienes el poder de elegir donde enfocarte, que evaluación escuchar.

Luego añade:

“El ego está también en tu mente porque aceptaste que estuviese ahí. La evaluación que él (el ego) tiene de ti, no obstante, es exactamente la opuesta a la del E.S, pues el ego no te ama”.

El ego no te ama.

El ego no sabe lo que es el amor.

El ego no te conoce.

No sabe quién eres.

Continúa la sección:

“El ego se engaña con respecto a todo lo que haces, especialmente cuando respondes al E.S, ya que en esos momentos su confusión aumenta. Es muy probable, por lo tanto, que el ego te ataque cuando reaccionas amorosamente, ya que te ha evaluado como incapaz de ser amoroso y estás contradiciendo su juicio”.

Esa fue mi experiencia después de la entrevista en la televisión, y es la experiencia de resistencia que aparece después de practicar con las lecciones del Curso.

Sigue esta sección:

“El ego atacará tus motivos tan pronto como estos dejen de estar claramente de acuerdo con la percepción que él tiene de ti”.

¿Y recuerdas cual es la percepción que él tiene de ti?

Su percepción es que eres incapaz de ser amoroso.

Eres la morada del mal y de las tinieblas, ¿recuerdas?

Así que cuando empiezas a aceptar la evaluación del E.S "el ego pasa súbitamente de la sospecha a la perversidad, ya que su incertidumbre habrá aumentado".

Sus cimientos empiezan a tambalearse y tiene que ganar terreno de nuevo, así que lanzará su ataque, extenderá sus redes para atrapar parte de nuevo.

Hay que recordar que el ego no es una entidad con autonomía propia, el ego es simplemente nuestro deseo de autonomía, nuestro deseo de individualidad, de ser diferente, y por lo tanto único. Es lo que el Curso denomina el "deseo de ser especial".

El ego no es nada sin el poder de la mente, nuestro poder, de elegir creer sus mentiras.

Es nuestra inversión en el ego y en su sistema de pensamiento de separación lo que le otorga el alimento que de otra forma no tendría.

El ego se alimenta del conflicto, del miedo.

Sin conflicto, sin miedo, no es nada, de ahí que cuando el amor empieza a ganar terreno, cuando empezamos a elegir conscientemente la paz, o la felicidad por encima del ataque, nos asustemos de la luz, del amor y nos unamos nuevamente al baile del ego.

Entonces desempolvamos alguno de nuestros disfraces, alguno de nuestros "problemas", y siempre hay alguno del que podemos echar mano, para sostener de esta forma esa "falsa identidad" que creemos ser.

Todas las resistencias que experimentamos, y que adoptan múltiples formas porque el ego es fragmentación y división, el Curso dice que son lo mismo:

Miedo.

Pueden presentarse en forma de duda, desconfianza, ira, apatía, enfado, tristeza, depresión, incomodidad, abuso, aburrimiento, desánimo, apatía, preocupación, dolor, culpa, vergüenza, ansiedad, intranquilidad, la sensación de ser una víctima, o impotente ante lo que parece suceder.

Todo es lo mismo, miedo.

Mi experiencia de miedo es debida única y exclusivamente a mi identificación errónea con la evaluación que el ego tiene acerca de mí, con el "yo pequeño", que no es lo que soy.

Lo que sufre, lo que experimenta ansiedad, lo que enferma, lo que se siente inferior, o superior, lo que cree ser una víctima, o se enfada, se siente solo, o abandonado, no es lo que Soy.

Ese ser no soy Yo.

Ese ser no es mi verdadera identidad.

El otro día haciendo el repaso de una de las lecciones del libro de ejercicios surgió una oración en mi mente:

"Esto (lo que parezca estar amenazando mi paz en este instante) puede ser una amenaza para mi ego, pero no puede alterar en modo alguno la luz de mi verdadera identidad".

Ese síntoma, esa enfermedad, ese despido, o cualquier situación de aparente conflicto puede ser una amenaza para mi ego, puede ser una amenaza para el cuerpo, porque el cuerpo fue creado vulnerable con un propósito.

Pero el cuerpo es la evaluación que el ego tiene de mí.

Y el ego no me conoce.

El ego no me ama.

Mi verdadera identidad es el "Yo Grande" que es espíritu, completo e inocente.

Es la luz del mundo.

Es el júbilo de Dios.

Es perfecta felicidad.

Es santidad.

Es inocencia.

Es amor.

Es paz.

Soy el soñador del sueño, no un personaje del mismo.

Esas dos evaluaciones están en mi mente en este mismo instante.

Una de ellas es cierta, la otra es una ilusión acerca de mí mismo que no tiene el poder de cambiar la realidad.

Pero mi experiencia depende de la evaluación que elija en mi mente creer.

En los últimos meses cada vez que me dirijo a Jesús en mi mente escucho lo mismo:

"Estás en la luz junto conmigo. La luz no puede fallar. Dios no puede fallar. No ha pasado nada. No ha cambiado nada".

Cuando surge algo que parece amenazar mi paz, como algún síntoma en el cuerpo, Su Voz me recuerda una y otra vez, de forma paciente y amorosa que "no ha cambiado nada".

Que aún sigo siendo espíritu completo e inocente. Aún sigo siendo tal como Dios me creó. Mi nombre aún sigue siendo Amor. Que sigo siendo el júbilo de Dios.

No ha cambiado nada.

La evaluación del ego no ha cambiado la realidad.

Esa es la evaluación de Jesús acerca de cada uno de nosotros:

"Estás en la luz junto conmigo".

Cada vez que escucho Su evaluación sonrío.

Recuerdo.

Entonces el ego vuelve a tentarme.

Y vuelvo a recurrir a la evaluación de Jesús que me vuelve a recordar con infinita paciencia que "no ha cambiado nada".

Solo tuve miedo del amor.

Hace un tiempo leí una oración de una monja benedictina que dice algo así:

Padre, ayúdame a aceptar la Verdad acerca de mí mismo, por hermosa que sea.

Ayúdame a aceptar Tú evaluación acerca de mí en lugar de la mía.

Eso es lo que estamos practicando, ese es el propósito del día, observar donde estamos aceptando la evaluación del ego en lugar de la de Jesús, y perdonarnos por ello.

Pedirle a Jesús una y otra vez que nos ayude a sonreírle a lo que sea que parezca estar amenazando nuestra paz, porque nuestro deseo es unirnos a Su evaluación.

Nuestro deseo es aceptar Su evaluación.

Aceptar que nada de esto sucedió.

Que la quietud del Cielo envuelva hoy tu corazón.

Feliz día.

Iciar.

El Camino de los Milagros (<http://www.elcaminodelosmilagros.com>)