

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 147 Cuarto Repaso - Lecciones 133 y Lecciones 134

#### Comentario de Sarah:

¿A qué es a lo que le doy valor? ¿Qué preocupaciones corporales tengo que parecen importantes para mi bienestar, mi seguridad y mi imagen? ¿Qué creo que traerá satisfacción? Hoy en día, no solo valoramos tales cosas en nuestras vidas, sino que también evaluamos lo que llama nuestra atención. ¿Por qué hacemos lo que estamos haciendo? ¿Cuál es el propósito? ¿Cómo elegimos usar nuestro tiempo? ¿Por qué nos esforzamos? ¿Qué es lo que realmente queremos? ¿Qué creemos que nos hará felices? ¿Dónde están nuestros apegos? ¿Qué consideramos importante? Y la más importante de todas, ¿para qué sirve todo esto?

Estas y otras preguntas son parte de cómo examinamos nuestras vidas cuando no estamos en piloto automático, simplemente poniendo un pie delante del otro y nunca preguntando sobre el propósito detrás de todo y nada. Son nuestras preguntas las que nos llevaron por este camino en primer lugar. Es nuestra búsqueda la que nos motivó a cuestionar lo que es valioso y lo que no tiene valor para nuestro despertar. Todo puede ser utilizado para contribuir al despertar de este sueño. Nuestras decepciones, heridas y desamores contribuyen a nuestro viaje tanto, o tal vez incluso más, que nuestros éxitos considerados. Jesús enseña que no sabemos la diferencia entre lo que es útil y lo que nos hace retroceder. Pensamos que nuestras angustias son derrotas cuando, de hecho, pueden ofrecer las mayores ganancias en nuestro avance espiritual. La aceptación de todo esto puede aliviar nuestro sufrimiento. Sólo el ego insiste: "**Quiero que las cosas sean así!**" (T.18.II.4.1) (ACIM OE T.18.III.17) Todo lo que sirve a los propósitos del ego puede ser usado por el Espíritu Santo cuando elegimos entregarlo a Él para su curación.

¿Cuántas cosas triviales ocupan tu mente hoy? Jesús dice que ser atraído a las cosas de este mundo es pedir tristeza. Pedimos muy poco de la vida. No se nos pide que sacrificemos lo que valoramos, sino solo que nos demos cuenta de que de hecho no tiene valor. Nunca puede haber satisfacción en buscar lo que no tiene valor. El poder que tenemos está en las decisiones que tomamos, pero no hay muchas opciones que tomar. Sólo hay dos opciones. Elegimos lo valioso o lo que no tiene valor con cada decisión que tomamos. Elegimos todo o nada. Todo nos ofrece lo eterno donde nadie pierde, no hay compromiso y no hay culpa. La culpa es la medida por la cual podemos saber lo que hemos elegido. Cuando ganamos a expensas de nuestro hermano, nosotros también sentimos que no deberíamos tener nada. Damos pérdida y obtenemos pérdida para nosotros mismos. Recibimos lo que damos porque siempre solo nos damos a nosotros mismos.

Ahora tenemos criterios, donde podemos aplicar estas cuatro pruebas y preguntar: "**¿Qué propósito tiene?**" (W.133.8.4) ¿Es mi meta conocer el Ser Eterno donde tengo todo sin culpa, o el mundo del ego donde se refuerza la culpa? Esta elección está ahí para nosotros en cada situación. ¿Quiero conocer mi Ser Eterno y asegurar el beneficio para todos mis hermanos, o quiero buscar solo mi beneficio personal, que siempre es a expensas de mis hermanos? Es importante mirar honestamente nuestros motivos, ya que podemos ser engañados acerca de ellos en nuestro esfuerzo por mantener una imagen de inocencia.

Jesús nos pide que consideremos cuidadosamente por qué la elección que hacemos tiene valor para nosotros y qué atrae nuestras mentes a ella. ¿Qué propósito tiene? A menos que seamos capaces de ver realmente estas preguntas honestamente, seremos engañados. El ego es tortuoso y mentiroso. Hacemos todo lo posible para parecer inocentes y pretender que nuestras intenciones son nobles y honestas cuando, de hecho, son cualquier cosa menos, cuando son guiadas por el ego. La culpa en nuestras mentes está protegida por nuestras proyecciones. Por lo tanto, culpamos a otros por nuestra falta de paz que nosotros mismos hemos elegido tirar. Aunque nosotros mismos tiramos la paz, culpamos a otros por quitárnosla.

Jesús nos advierte que no cometamos errores en pecados, sino que nos demos cuenta de que "**... el que se ha dejado engañar no sólo no se dará cuenta de que simplemente no ha ganado nada...**" (W.133.9.3) por la elección que ha hecho en favor del ego. El ego se mantiene a través de la culpa, lo que nos lleva a castigarnos, a aceptarnos como indignos y atacarnos a nosotros mismos y a los demás. Por lo tanto, el ciclo de culpa y miedo continúa. Jesús nos recuerda que nada real ha sucedido, y por lo tanto, no hay causa para la culpa. Cada vez que elegimos el ataque, simplemente no hemos logrado ganar. Es solo un error. El ego quiere que nos condenemos y nos sintamos culpables, pero Jesús nos pide que seamos amables con nosotros mismos y simplemente notemos nuestros errores y los corrijamos. Cuando reconocemos que nuestros planes para nuestra felicidad siempre fracasarán, estamos listos para recurrir al Espíritu Santo para que se nos enseñe la naturaleza de la verdadera felicidad. "**¿Cómo puedes llegar a estar listo, salvo reconociendo toda tu abyecta desdicha y dándote cuenta de que tu plan ha fracasado y de que jamás te aportará ninguna clase de paz o felicidad?**" (T.24.II.14.2) (ACIM OE T.24.III.25)

A través del perdón, Jesús enseña que todos los pensamientos que no son de Dios pueden ser deshechos. Este requiere mirar al ego sin juzgar y reconocer el costo para nosotros de aferrarnos a lo que nos dice que pensemos y sintamos. Son pensamientos de miedo, culpa, ansiedad, depresión, odio, amor especial, ira, malestar, vulnerabilidad y cualquier cosa que nos mantenga separados del amor que somos. Cualquier culpa que proyectemos sobre los demás por cómo nos sentimos es una indicación de que no estamos preparados para asumir la responsabilidad de nuestras propias mentes como la causa de nuestra angustia, cualquiera que sea la forma que tome. El perdón requiere que miremos los pensamientos que aparecen en nuestra experiencia sin juzgarnos a nosotros mismos por ellos. Cuando estamos dispuestos a reconocer, "**Nunca estoy disgustado por la razón que creo.**" (W.5) se nos muestra que todos nuestros trastornos se originan en nosotros mismos. Detrás de cualquier molestia hay algún tipo de herida. La investigación radical es útil para descubrir la herida. Preguntar es mirar más allá de la superficie de la historia de nuestro malestar, reconocer que una mente sanada no estaría molesta, y preguntarse qué pensamientos, creencias, autoconceptos y valores se mantienen en la mente que están creando el malestar. Cuando las creencias son descubiertas, pueden ser cuestionadas y liberadas.

**"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) Cuando reconocemos nuestra responsabilidad por la culpa en nuestras mentes, se nos da la oportunidad de tomar la decisión de dejar que el Espíritu Santo tome nuestras percepciones erróneas y nos ofrezca una nueva interpretación para las que hemos hecho. Él nos muestra que nadie es culpable, incluyéndonos a nosotros mismos. Él muestra que, al dejar ir la culpa y la condena, la paz regresa a nuestras mentes. Por lo tanto, con el perdón, estamos haciendo una elección para la felicidad. Ahora nos sentimos dignos del Amor del Cielo. Sólo el amor es verdadero. Nuestros pensamientos sobre todo son falsos. Espíritu Santo, ayúdame a reconocer que lo que veo es siempre mi interpretación equivocada. El Hijo de Dios es inocente. Nada de lo que él cree haber hecho es digno de condenación. "**Permitaseme poder percibir el perdón tal como es.**" (W.134) Perdonar es ver el error.

Todo comportamiento refleja amor o un llamado al amor. Es en nuestro propio llamado a la comprensión donde reconocemos que todos somos iguales. Nuestro hermano es nuestro Ser. Perdonamos para liberarnos de los juicios que hemos puesto sobre nosotros mismos y proyectado sobre nuestros hermanos. Cuando

proyectamos culpa sobre nuestro hermano, vemos nuestros pecados en él. Es sólo nuestro propio auto condena lo que estamos viendo en él. El perdón quita las cadenas que nos hemos puesto a nosotros mismos. Por nuestra voluntad de liberar a nuestros hermanos, nos liberamos porque sólo la mente lo está inventando todo. Por lo tanto, pido ayuda para perdonarme a mí mismo por proyectar mi propia culpa inconsciente sobre ti, lo que me impide conocer la verdad sobre mí mismo como un ser de luz y amor.

El perdón es la única manera de salir del sufrimiento en el que se incurre cada vez que juzgamos que algo no es como debería ser. Cuando tenemos expectativas de cómo debería ser una situación o un evento, o cómo otros deberían cumplir con nuestros requisitos, estamos despotricando contra nuestra realidad como la luz y el amor de Dios. Estamos diciendo que tenemos razón sobre la forma en que vemos las cosas y sobre la forma en que requerimos que las cosas sean para ser felices. Le estamos diciendo a Dios que Su Amor no es suficiente, y que hay algo más que requerimos para nuestra felicidad. Es esto lo que necesitamos traer a la mente y ver que estamos equivocados acerca de la forma en que hemos juzgado la situación. Ahora estamos llamados a llevar nuestras percepciones erróneas al Espíritu Santo y elegir verlas de manera diferente. Cuando aceptamos entregar nuestro camino y ceder nuestras posiciones, hemos dado un paso importante en el perdón.

Una amiga estaba hablando con su hija sobre un incidente que había sucedido hace unos años cuando su hija era mucho más joven. Mi amiga había llevado a su hija a un ensayo de baile y juzgó a la maestra por ser innecesariamente dura y dominante con los jóvenes estudiantes. Ella reprendió a la maestra frente a los estudiantes. La maestra estaba muy molesta y renunció a su trabajo y le dijo a mi amiga que se hiciera cargo si sentía que podía hacerlo mejor. Mi amiga no estaba a preparada para asumir ese papel y se disculpó profusamente por lo que había hecho. Su hija expresó lo avergonzada que estaba con respecto a lo que había sucedido. Algun tiempo después, cuando la hija era mayor, volvieron a recordar esta situación. La hija compartió lo mucho que había amado la estructura y la disciplina, ya que se crió en un hogar donde había pocas restricciones. Lo que salió a la luz fue lo equivocada que estaba mi amiga en su percepción de la maestra. Ella estaba lidiando con su propia herida no curada de su pasado al tratar de cambiar las cosas en la forma que ella creía que eran hirientes para su hija. Ahora tenía otra oportunidad de mirar esta situación con nueva conciencia. Ella fue capaz de reconocer que estaba proyectando su propio pasado no curado en la situación actual.

Cuando experimentamos sentimientos incómodos, el ego inmediatamente quiere que nos deshagamos de ellos lo más rápido posible. Nos informa que no hay nada malo en nosotros, que hay algo mal con la otra persona, y que estamos siendo tratados injustamente y victimizados. En nuestra ira, el ego nos aconseja que ataquemos a la otra persona y la hagamos culpable. Nuestro deseo es que su culpa resulte en su voluntad de cambiar su comportamiento para que nos sintamos mejor. Por ejemplo, si al menos se disculpan con nosotros, declara su culpa, que es lo que deseamos. Todo el tiempo, sin embargo, sabemos que nuestro ataque contra ellos nunca está justificado. Por lo tanto, es un acto deshonesto de nuestra parte. La persona que hemos elegido atacar en realidad nos está mostrando la culpa y el autoataque que tenemos en nuestras propias mentes. ¡Por lo tanto, nos están haciendo un favor!

El perdón reconoce que, si el amor es la única realidad, cualquier cosa angustiante o perturbadora para nuestras mentes no puede ser real. Cuando insistimos en aferrarnos a pensamientos angustiantes y justificarlos, sufrimos. Sin embargo, a través de nuestra decisión de asumir la responsabilidad de ellos, podemos elegir de nuevo. Por lo tanto, podemos ver que nuestra decisión autoinducida de sufrir no tiene por qué serlo. Ahora podemos traer todos los pensamientos, que nos mantienen en un estado de sufrimiento, a la luz. El perdón hace espacio para el amor que está en nosotros, pero que está siendo bloqueado por nuestra elección por el ego.

Continuamos nuestra práctica como antes, comenzando y terminando el día con tiempo dedicado a la preparación de nuestras mentes para aprender lo que cada idea puede ofrecernos en libertad y en paz.

Comprometámonos hoy a elevar cada juicio, cada creencia y cada concepto que tenemos, a la duda. Abre tu mente y límpiala de todos los pensamientos que puedan engañar. Continúa con el recuerdo cada hora y cada vez que sientas que algo te saca de tu centro hoy, haz la práctica de dejar ir lo falso y de recordar la verdad.

Amor y bendiciones, Sarah

[huemmert@shaw.ca](mailto: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>