

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 190 Elijo el júbilo de Dios en lugar del dolor.

#### Comentario de Sarah:

Ahora pasamos de la belleza que encontramos en la Lección de ayer a una perspectiva mucho más oscura, ya que observamos todo el sistema de pensamiento del ego y cómo la culpa de la mente se ha proyectado en el cuerpo. Cuando tenemos algún tipo de dolor y experimentamos enfermedad, nos sentimos alejados de la paz y la alegría. En esos momentos, es difícil darse cuenta de que no somos nuestro dolor y sufrimiento y que el dolor es una elección. Al decir que el dolor es nuestra responsabilidad y que podemos elegir el júbilo en su lugar, la inclinación es a sentirnos culpables en lugar de reconocer que somos responsables de nuestros pensamientos. Sin embargo, sólo nuestros pensamientos son los que nos causan dolor. (W.190.5.1)

Es más fácil ver que sólo nuestros pensamientos nos hacen sufrir si podemos observar otros aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, el rechazo de un amigo no es lo que me ha dolido, pero mis pensamientos sobre la experiencia me producen dolor. La rudeza y descortesía de la mujer en la tienda no me ha quitado la paz, pero sólo mis pensamientos sobre la situación son dolorosos. La persona que casi me atropella mientras estaba en el estacionamiento del supermercado no me ha hecho daño, pero mis pensamientos sobre esta persona me crean angustia. Del mismo modo, si tengo algún dolor físico, mis pensamientos son la fuente del dolor y no nada fuera de mi mente.

Cuando me sometí a un proceso doloroso con una cirugía dental y a un procedimiento de trasplante de hueso y experimenté la sensación física que llamamos "dolor", me recordé a mí misma que la sensación que sentía no tenía por qué causar sufrimiento. A pesar del dolor aparente, podía elegir la paz. Al menos podemos practicar la reducción del sufrimiento mental que acompaña al dolor. Aunque el dolor no desaparezca del todo, el sufrimiento puede al menos disminuir, si no eliminarse, de la mente. No es necesariamente fácil aplicar esta práctica en situaciones dolorosas, pero es eficaz porque, a medida que nos aferramos a los pensamientos de angustia y nos sentimos desanimados, el sufrimiento se intensifica. Mi experiencia con el dolor emocional es que ha sido incluso más insoportable que cualquier dolor físico que haya experimentado.

Nuestros pensamientos pueden ser muy obsesivos y mantenernos en el infierno. Es entonces cuando es especialmente importante hacer la práctica de negar la capacidad de estos pensamientos para hacernos daño y llevar nuestra mente a la paz. Cuando estaba pasando por un momento realmente difícil en mi vida, me aferré a las palabras del Curso como una balsa salvavidas. Utilicé el diálogo interior positivo, reflejando las Lecciones del Curso. Indagué profundamente sobre lo que realmente me molestaba de la situación basándome en lo que creía y valoraba, y también permití que los sentimientos estuvieran ahí sin intentar cambiarlos. Era el

yo mítico, el personaje del sueño el que sufría. Observarme a mí misma sin juzgar la experiencia fue útil. Una vez que iniciamos este camino, es como tragarse una píldora de la verdad que no se puede expulsar. En otras palabras, no hay vuelta atrás. Sí, nos retrasaremos y postergaremos, pero una vez que hayamos experimentado el poder de nuestra divinidad, nunca podremos volver al sistema de pensamiento del ego por completo.

No es fácil aceptar el pensamiento de que podemos elegir la paz cuando estamos sufriendo o cuando vemos a alguien en nuestra vida sufriendo con dolor, enfermedad o fragilidad de cualquier tipo. De hecho, los comentarios más frecuentes que escuchamos o expresamos son: "¿Cómo pudo Dios hacerme esto a mí o a ellos?" "Un Dios amoroso no permitiría que sufriéramos". **"Si Dios es real, el dolor no existe. Mas si el dolor es real, entonces es Dios Quien no existe."** (L.190.3.3-4) Cuando sufrimos, nos sentimos abandonados por Dios (L.190.2.5) y no experimentamos su Amor eterno por nosotros. En lugar de sentirnos culpables cuando experimentamos dolor, esta Lección nos pide que veamos la tontería de este pensamiento (L.190.4.1) y que nos riamos de esas ideas insensatas. (L.190.4.2)

Ciertamente, todos podemos atestiguar que cuando sufrimos dolor, es difícil elegir el júbilo en tales circunstancias. Nos convertimos en nuestro dolor. **"El dolor demuestra que el cuerpo no puede sino ser real. Es una voz estridente y ensordecedora, cuyos alaridos tratan de ahogar lo que el Espíritu Santo dice e impedir que Sus palabras lleguen hasta tu conciencia. El dolor exige atención, quitándose así al Espíritu Santo y centrándola en sí mismo."** (T.27.VI.1.1-2) (ACIM OE T.27.VII.54) En momentos como éste, cuando el miedo se ha apoderado de la mente, se sugieren medicamentos que enmascaran los síntomas. Jesús se refiere a estos medicamentos como magia. Él reconoce que pueden ser útiles, soluciones temporales que ayudan a reducir nuestro miedo y nos permiten trabajar con nuestros pensamientos. Sin embargo, mientras aliviarnos los síntomas con la medicina, debemos reconocer que no es una cura, ya que cualquier cura está sólo en la mente.

Hace algunos años, estuve en un taller con la Dra. Parkin, que es una médica intuitiva formada por Carolyn Myss. Para cada disfunción corporal que diagnosticaba, prescribía el origen del problema en la mente. Por ejemplo, un problema en el páncreas era la falta de dulzura en la vida. Un dolor en el abdomen era la ira retenida. Un dolor de espalda era la retención del amor. Las dolencias en el pecho eran una falta de compasión. Un dolor de garganta puede retener a alguien que teme decir la verdad, y así sucesivamente. Jesús se refiere a esto cuando dice: **"La enfermedad toma muchas formas, y lo mismo hace la falta de perdón. Las formas de una sólo reproducen las formas de la otra, pues son la misma ilusión. Tan fielmente la una se traduce en la otra, que un estudio cuidadoso de la forma de una enfermedad revelará con bastante claridad la forma de falta de perdón que representa."** (Anexo de Psicoterapia.2.VI.5.1-3)

La intención aquí es obviamente no sentirse culpable por tener experiencias de enfermedad, o hacer que otra persona, que está sufriendo, experimente más culpa. Sin embargo, si nuestros pensamientos son la fuente de todo dolor, entonces tenemos el poder dentro de nosotros para sanar esos pensamientos. Aunque Jesús afirma la relación entre el síntoma y el pensamiento que representa, continúa diciendo que no tiene mucho sentido molestarse en este análisis, ya que no afectará a la curación. **"Sin embargo, ver esto no efectuará una sanación. Eso se logra mediante un solo reconocimiento: que sólo el perdón sana una falta de perdón, y sólo una falta de perdón puede ser el origen de cualquier clase de enfermedad."** (P.2.VI.5.4-5)

El dolor nos dice que somos algo que no somos. Nos dice que nuestro cuerpo es nuestra realidad. **“El dolor no es sino un testigo de los errores del Hijo con respecto a lo que él cree ser.”** (W.190.2.3) Hemos proyectado en nuestro cuerpo la culpa que sentimos por nuestra creencia de que nos hemos separado de Dios, y esta culpa es la fuente de nuestro dolor. He descubierto que cada vez más puedo relacionar los casos de resfriado con los pensamientos de falta de perdón. Jesús nos dice: **“Su propósito es el mismo que el del placer, pues ambos son medios de otorgar realidad al cuerpo. Lo que comparte un mismo propósito es lo mismo. Esto es lo que estipula la ley que rige todo propósito, el cual une dentro de sí a todos aquellos que lo comparten. El placer y el dolor son igualmente ilusorios, ya que su propósito es inalcanzable. Por lo tanto, son medios que no llevan a ninguna parte, pues su objetivo no tiene sentido.”** (T.27.VI.1.4-8) (ACIM OE T.27.VII.54) El propósito del dolor y del placer es intentar demostrar que el cuerpo es real, pero este propósito no puede lograrse. Es imposible demostrar que el cuerpo es real. El cuerpo no es nada y no tiene ningún significado excepto el que le damos en la ilusión. No es más que una figura onírica. El único propósito del dolor y el placer es intentar demostrar que **“Te encuentras dentro de este cuerpo, y se te puede hacer daño.”** (T.27.VI.2.2) (ACIM OE T.27.VII.55)

La verdad es que **“Tu Ser se alza radiante en este santo júbilo, inalterado e inalterable por siempre jamás.”** (W.190.6.5) Utilizamos el dolor como protección para evitar que seamos conscientes de esa verdad. Al centrar toda nuestra atención en nuestro dolor y sufrimiento, éste se convierte en nuestra existencia. **“El dolor es el rescate que gustosamente has pagado para no ser libre.”** (W.190.8.2) Aceptamos de buen grado sufrir para demostrar que tenemos razón sobre lo que decimos que somos: seres limitados que existen como cuerpos y personalidades. Sufrimos gustosamente para demostrar que los demás son responsables de nuestra condición, y por tanto culpables, mientras pensamos que podemos mantener nuestra inocencia a costa de ellos. Tenemos la creencia errónea de que tenemos que sufrir y hacer penitencia para poder recibir finalmente nuestra recompensa en el Cielo. Creemos que nuestro sufrimiento será suficiente para expiar por lo que el ego nos ha convencido que hemos hecho. Entonces, podemos decirle a Dios que no necesita castigarnos, puesto que ya nos lo hemos hecho a nosotros mismos.

La única fuente de dolor es nuestra creencia en el pecado. Cuando tengo dolor, es un reto ver que soy responsable, pero no culpable. Debemos aprender a mirar nuestros propios pensamientos y responsabilizarnos de ellos sin juzgarnos. Ken Wapnick sugiere que miremos la película de nuestras vidas desde la butaca del cine con Jesús a nuestro lado, viendo la película junto a él. En lugar de intentar que el dolor desaparezca por nuestra cuenta, nuestra parte consiste en seguir observando nuestros pensamientos, alejándonos de la voz del ego, y soltando las falsas creencias todo el tiempo recordando que somos inocentes. En otras palabras, seguimos haciendo el trabajo del perdón para aprender a experimentar el júbilo que esconde el dolor.

Dios es puro Amor y nunca traería sufrimiento. Cuando nos damos cuenta de que estamos fuera del sueño y de que nuestra identidad no es un cuerpo, no hay forma de experimentar dolor. El dolor es la sombra del sistema de pensamiento que dice que hemos pecado y que ahora somos culpables y debemos temer el castigo. Proyectamos nuestro auto ataque en Dios y lo vemos como el que nos castiga. El dolor es simplemente un pensamiento erróneo, que proviene de la culpa en la mente que vino con la separación de Dios. Nuestra identidad, como seres vulnerables que pueden ser heridos y destruidos, viene como resultado de la creencia en la separación.

Mi experiencia es que cuando alguien está enfermo, inmediatamente se juzga a sí mismo como si no estuviera suficientemente avanzado espiritualmente. Elegimos el guión de nuestras vidas desde fuera de este sueño. De hecho, la enfermedad del cuerpo puede ser algo que hemos elegido

con un propósito específico. También es importante ver que esta Lección no trata sólo del dolor de la enfermedad corporal, sino de invertir la causa y el efecto. Se trata de reconocer que **“el mundo que ves no hace nada. No tiene efectos.”** (L.190.6.1-3) De hecho, el mundo ya ha terminado, y nada de lo que pensamos que es la causa de nuestra "enfermedad" es cierto. Aunque a nosotros nos parezca que el mundo es la causa de nuestro dolor, no tiene ningún poder. Todo el poder está en la mente. Si nuestros deseos vanos y **“extraños anhelos”** (L.190.7.6) traen estas dolorosas realidades a nuestra experiencia, podemos elegir dejar de pagar este doloroso rescate reconociendo la verdad de lo que realmente somos.

No deja de sorprenderme cómo una determinada Lección o pasaje del texto aparece exactamente en el momento en que busco una respuesta. Llega perfectamente para recordarme la verdad. Es como si Jesús estuviera mirando por encima de mi hombro y hablando del problema específico que me está ocurriendo. En este momento una amiga ha pasado por un reemplazo de cadera y está experimentando algo de dolor, pero no está sufriendo. Está tomando la medicina para el dolor, pero está totalmente en paz consigo misma, y su curación es notable. Cuando nos aferramos obstinadamente al sufrimiento, el ego le saca jugo. Los demás se compadecen de nosotros, nos sirven, nos protegen y se desviven por nosotros. O, cuando estamos enfermos, podemos intentar controlar a alguien con nuestra tristeza y exigirle que haga algo por nosotros. En otras palabras, podemos creer que nuestra necesidad "hará" que alguien se preocupe por nosotros. Está claro que hay un "premio" para el ego en este tipo de victimismo. A través de él, creemos que obtendremos la atención y el amor que buscamos y experimentaremos el control que creemos que necesitamos para mantenernos a salvo.

Utilizamos este tipo de manipulaciones para inducir la culpa en los demás. Es un uso indebido de nuestro poder, pero todo puede ser liberado con la ayuda de nuestra Fuente. Al observar nuestros pensamientos temerosos y admitir nuestras estrategias de manipulación y control, tenemos la oportunidad de liberar los obstáculos al amor y al resplandor que se nos ha dado en nuestra creación. En lugar de aferrarnos, podemos elegir soltar y dejar ir y encontrar la libertad y la alegría que nos esperan. Nuestro aferramiento proviene de sentimientos de inutilidad y falta de valor. ¿Habrás alguien que me apoye porque sí? ¿Es esa la verdadera pregunta o hay que preguntarse: "¿A quién le estoy extendiendo amor y qué estoy dando en este momento?". La iluminación no es una condición futura. Es preguntarse en cada momento, no qué haría Jesús, sino cómo pensaría Jesús en esta situación. Según demos, así recibiremos. Requiere confianza y un salto de fe, pero en ello radica nuestra libertad.

¿Cómo se producen estas transformaciones? A menudo se producen de forma espontánea, como nos ha mostrado Jon Mundy en su investigación sobre el misticismo. Descubrió que, a menudo, las personas llegan a este lugar de despertar a través de una experiencia de "estrellarse y arder"; pero, para la mayoría, la transformación a largo plazo se produce a través de una práctica constante, determinada y continua. ¿Hasta qué punto estamos dispuestos a comprometernos con esto? ¿Hasta qué punto estamos dispuestos a mirar nuestros obstáculos en cada momento, a medida que van surgiendo? Nuestro camino suele estar marcado por tragedias personales y un profundo dolor, pero estos acontecimientos pueden motivar nuestro viaje hacia la curación si los vemos como oportunidades para sanar. Sin embargo, podemos estar igualmente motivados por nuestras experiencias de éxtasis, que nos permiten vislumbrar lo eterno.

Escucha tu anhelo interior de hogar, de libertad, de paz y de amor. Esto es lo que nos impulsa a buscar en nuestro interior. Buscarlo en las distracciones del mundo sólo nos adentrará más en el dolor. Allí no se encuentra. **“Rinde tus armas, y ven sin defensas al sereno lugar donde por fin la paz del Cielo envuelve todas las cosas en la quietud. Abandona todo pensamiento de miedo y de peligro. No permitas que el ataque entre contigo. Depón**

**la cruel espada del juicio que apuntas contra tu propio cuello, y deja a un lado las devastadoras acometidas con las que procuras ocultar tu santidad.”** (L.190.9.1-4)

Tu mundo “**será completamente distinto cuando elijas cambiar de parecer y decidas que lo que realmente deseas es el júbilo de Dios.**” (L.190.6.4) Nuestras percepciones del mundo cambiarán. Cuando la creencia en el ego se deshace, podemos conocer el Ser que somos, como un Pensamiento en la Mente de Dios. Hemos negado este Ser, y en su lugar, hemos tomado un pequeño rincón de nuestra mente y lo hemos convertido en toda nuestra experiencia mundana en la que hay dolor y hay sufrimiento. Hemos hecho de este lugar nuestro hogar. De eso se trata este mundo. “**Tal vez parezca que el mundo te causa dolor.**” (W.190.7.1) porque la causa y el efecto se han invertido. Hemos elegido todo lo que parece sucedernos como parte de nuestro guión; por lo tanto, no somos una víctima. El mundo no es la causa de nuestro dolor, sino sólo un testigo de lo que hay en la mente. Nuestra experiencia aquí es ilusoria y sirve para un propósito, que es mantenernos en el sueño; pero si nuestra mente es la causa, la respuesta a todo nuestro sufrimiento está dentro. Por lo tanto, somos nosotros los que podemos hacernos cargo de nuestra propia curación y verlo todo sin juzgarnos recordando que somos inocentes.

Pensamos que Dios es la causa de nuestro dolor. De hecho, así es como lo vemos cuando sufrimos. Le preguntamos a Dios: “¿Por qué me haces esto?”. “¿Qué he hecho para merecer esto?” Y en este sueño, todo parece bastante trágico. Sin embargo, Jesús dice que podemos reírnos de esas ideas descabelladas. “**No es necesario pensar en ellas como si fuesen crímenes atroces o pecados secretos de graves consecuencias.**” (W.190.4.3)

La Lección introduce la idea de que el dolor es una perspectiva errónea. Implica que Dios, que se supone que es amoroso, es en realidad un Dios cruel. El razonamiento es el siguiente: Si Dios es la causa de todo lo real, y si el dolor es real, entonces Dios debe ser la causa de este, lo que le convierte en un Dios cruel. Se basa en la creencia de que hemos pecado y ahora Dios quiere vengarse de nosotros ya que merecemos un castigo. Esto no está en nuestra conciencia, pero es lo que Jesús nos dice que está en lo más profundo de nuestra mente.

Refleja la historia del Jardín del Edén en la que todo era maravilloso hasta que pecamos y nos echaron del jardín a una vida de dolor y duro trabajo. El dolor da testimonio de la aparente verdad de esto y convierte en una mentira quiénes somos como inmutables e inalterables, ilimitados, inocentes, santos y radiantes. Experimentamos un mundo de dolor y de muerte, pero no fue creado por un Dios de amor puro. Todo es una proyección del sistema de pensamiento de mentalidad errada de pecado y muerte. El amor no causaría esto, y no lo hizo. Jesús dice que es una tontería pensar que esto viene de Dios. Es una perspectiva equivocada que sostenemos basada en la creencia en el pecado. Si somos pecadores, como creemos que somos, entonces merecemos castigo. Este sistema de pensamiento pone todo en movimiento, y así los eventos de nuestras vidas entregan el castigo que creemos que merecemos. Ahora el dolor parece triunfar sobre el amor.

Nuestra salida de todo esto es reconocer que el pensamiento de que Dios quiere vengarse de nosotros es un pensamiento tonto. El juicio que mantenemos contra nosotros mismos desencadena todo este ciclo de dolor, pero ahora podemos elegir dejar de lado todos nuestros pensamientos de ataque y defensa y experimentar el júbilo de Dios en su lugar. El dolor es una ilusión y el júbilo es la realidad. El dolor es la negación de la realidad, y, por lo tanto, podemos agradecer que nos digan que la forma en que hemos visto todo no es la verdad. “**Son únicamente tus pensamientos los que te causan dolor.**” (W.190.5.1)

Comprendemos qué elección hemos hecho en favor de Dios o del ego prestando atención a cómo nos sentimos. Estamos llamados a notar cómo culpamos a algo externo a nosotros por cómo nos

sentimos. Pero nadie fuera de nosotros puede afectarnos. Debemos hacer el trabajo de curación en nuestra propia mente, en lugar de tratar de arreglar el sueño. Nada en el mundo puede causar nada porque el mundo carece de causa. No existe, así que ¿cómo podría causar dolor?

Hoy se te pide **“Rinde tus armas, y ven sin defensas al sereno lugar donde por fin la paz del Cielo envuelve todas las cosas en la quietud. Abandona todo pensamiento de miedo y de peligro. No permitas que el ataque entre contigo. Depón la cruel espada del juicio que apuntas contra tu propio cuello, y deja a un lado las devastadoras acometidas con las que procuras ocultar tu santidad.”** (W.190.9.1-4)

Puede parecer que juzgamos a los demás, pero al final nos condenamos a nosotros mismos. Hoy es un día para recordar que nos hemos equivocado con nosotros mismos. Estamos llamados a ser humildes, reconociendo que no sabemos lo que somos o lo que creemos saber. Vigilemos hoy cómo elegimos activamente en contra de nuestra paz y júbilo y cómo queremos demostrar que tenemos razón sobre nuestras percepciones. La única razón por la que invertimos en aferrarnos a nuestras perspectivas es para probar que somos una identidad separada y que esta figura del sueño es nuestra realidad.

Amor y bendiciones, Sarah  
[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)