

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### **LECCIÓN 218 ~ Sexto Repaso** **[198] Sólo mi propia condenación me hace daño.**

#### **Comentario de Sarah:**

Nos hemos alineado con el sistema de pensamiento del ego del pecado, la culpa y el miedo y nos vemos como un yo separado, solo en el mundo, débil y vulnerable. Nos hemos vuelto inconscientes de lo que somos en verdad. Con la elección hecha en favor del ego, aparentemente cruzamos un puente desde la Unidad hacia el cuerpo y el mundo. El cuerpo y el mundo son ilusiones, pero para nosotros parecen muy reales porque no recordamos cómo llegamos aquí. Nuestra experiencia aquí seguirá pareciendo muy real hasta que tengamos la experiencia del instante santo en el que vislumbramos lo eterno. El puente construido por el ego ha sido detonado con la negación y la represión para que no tengamos ningún recuerdo de la decisión tomada por la mente de huir de nuestra realidad, como seres divinos de luz y amor. Ahora, pensamos en nuestra realidad como un cuerpo, que es limitado, carente, vulnerable y destructible.

Nuestra decisión de escuchar las mentiras del ego ha resultado en una tremenda culpa. El ego nos ha convencido de que hemos robado nuestra identidad a Dios, y ahora tememos que Él venga por nosotros. No es un pensamiento consciente, pero es el origen de la culpa que abrigamos en la mente errada. Sin embargo, el ego sabe que no seguiremos eligiéndolo si eso significa que estamos abrumados por la culpa, así que ha ideado un plan para que proyectemos la culpa y la veamos en los demás y los culpemos de nuestra condición. Así, juzgamos a los demás por su culpa, y ahora reclamamos la inocencia para nosotros. Cuando condenamos y culpamos a los demás, sólo experimentamos más culpa, que nos hace daño. Esa es la parte que el ego nos ha ocultado, y por eso Jesús se esfuerza por desvelar el mito del ego que hemos comprado. Una vez que lo veamos claramente, lo descartaremos fácilmente, ya que es la fuente de todo sufrimiento. Jesús nos muestra que cuando condenamos a nuestros hermanos, en lugar de deshacernos de la culpa, la mantenemos.

Hay muchas maneras de condenar: a través de la culpa, el juicio, el ataque, los consejos no solicitados, el análisis de los motivos de los demás, corregir a los demás, abrigar agravios y resentimientos, focalizarse en los errores de los demás o incluso en los propios, la utilización de los demás para satisfacer nuestras necesidades a través de nuestras relaciones especiales, el aferramiento a las heridas del pasado, vengarse de los demás a través de nuestro sufrimiento, compensar nuestras creencias negativas tratando de ser agradables y amables, abusar de nosotros mismos con el uso de sustancias y otros comportamientos autoindulgentes y otras estrategias similares que nos mantienen atados al falso yo.

Estos son ejemplos de algunas de las formas en que el ego opera en el mundo. Siempre se sirve a sí mismo, siempre da para obtener, y siempre ve diferencias. Incluso un sentimiento de incomodidad o ansiedad en torno a alguien es un auto ataque basado en el auto-juicio y el auto-

odio. Nuestro malestar nunca tiene que ver con los demás. Cuando asumimos la responsabilidad y vemos que todo es una proyección de nuestros propios pensamientos no sanados, podemos comenzar el proceso de elegir contra el ego y entregar nuestros pensamientos erróneos al Espíritu Santo. Esto requiere que los veamos primero y reconozcamos que todos provienen de nuestras propias mentes erradas y que luego se proyectan hacia afuera. El ego siempre se enfocará hacia afuera. Nuestros sentidos fueron hechos para este propósito. Al mirar fuera de nuestras propias mentes, mantenemos el sistema de pensamiento del ego intacto y no disponible para la curación. Al negar, proyectar y reprimir nuestros pensamientos, éstos se mantienen al margen de la curación.

Entonces, ¿qué hacemos? Nuestra responsabilidad es aceptar la Expiación para nosotros mismos. ¿Qué significa esto? Significa que debemos asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y reconocer que lo que hemos llegado a creer sobre nosotros mismos no es la verdad. Tenemos que hacer el trabajo del perdón para poder dar los pasos necesarios para volver a la cordura hasta que finalmente podamos aceptar nuestra verdadera realidad tal y como fue creada por Dios. ¿Cómo lo hacemos? Lo hacemos perdonando nuestros pensamientos, haciéndonos responsables de ellos y trayéndolos a la conciencia. Lo hacemos estando dispuestos a ver todo y a todos en nuestras vidas como una oportunidad para sanarnos. Todo lo que parece ocurrir en esta ilusión es útil si elegimos verlo así.

Con todo lo que surge en mi vida, tengo que tomar una decisión. ¿Utilizo mi aprendizaje pasado y aplico mis juicios a esta situación, o le entrego toda la situación al Espíritu Santo para que haga un milagro? ¿Elijo a Dios o al ego? ¿Cómo sé qué elección he hecho? Si sigo sintiendo culpa, miedo y falta de paz, entonces he elegido el ego. Sé que, si estoy rumiando sobre algún asunto, entonces todavía estoy en mi mente del ego. Sé que, si tengo una historia alrededor de la situación que no estoy dispuesto a soltar, todavía estoy en mi ego. Y sé que he elegido la mente correcta cuando estoy en paz. Es un proceso que requiere mi voluntad, dedicación y compromiso para permanecer vigilante, observando constantemente mis creencias, pensamientos, sentimientos y opiniones, que sustentan las decisiones que tomo. Estamos llamados a ser el observador y a darnos cuenta de lo que estamos creyendo y prestando atención.

¿Cuál es mi propósito? Es siempre recordar quién soy. Para ello, tengo que mirar honestamente todo lo que hay en mi vida y llevarlo al Espíritu Santo. Mi forma habitual de resolver las cosas no sanará nada. Tenemos que liberar a nuestro yo personal de ser el que está a cargo. Sí, aprendemos y estudiamos el Curso, pero sólo con un propósito: sanar la mente aplicando lo que aprendemos. Para hacer eso, es importante que miremos todo y no mantengamos nada oculto a la luz de la Verdad. Esto significa que debemos detenernos y observar lo que sucede en la mente. Las defensas no nos permiten mirar, así que debemos estar dispuestos a dejarlas caer en la medida de lo posible. Esto requiere un gran valor, una gran honestidad y una fuerte dedicación a la verdad.

La pregunta importante que hay que hacerse es: "¿Para qué sirve esto?" en todo lo que hacemos. Todo tiene que ver con el propósito. El propósito del ego es mantenernos invertidos en la ilusión. El propósito del Espíritu Santo es despertarnos a lo que realmente somos. Todo lo que ha hecho el ego puede ser utilizado ahora por el Espíritu Santo para sanar. La forma no cambia. Podemos seguir teniendo nuestras relaciones especiales, aunque ahora el contenido ya no es para servir a nuestras necesidades sino para el propósito de la curación. El cuerpo, que fue hecho para conseguir, ahora puede ser usado para el propósito santo de dar y extender. Ahora el cuerpo ya no es un fin en sí mismo, sino un instrumento de comunicación para el Espíritu Santo.

Cualesquiera que sean las situaciones a las que te enfrentes hoy, utiliza cada una de ellas como oportunidades para sanar, en lugar de auto condenarte. Esto significa que no juzgamos lo que surge. Los pensamientos asesinos y de odio son sólo pensamientos. Juzgarlos es una manera de condenarnos a nosotros mismos en lugar de mirar estos pensamientos honestamente y estar dispuestos a entregarlos al Espíritu Santo, recordando nuestra inocencia. Él hará el resto. Esto es lo que hace que el perdón sea fácil. No lo hacemos nosotros. Nuestra parte es sólo mirar los obstáculos al amor. A medida que la mente despierta a la verdad, nos convertimos en canales claros para que el amor en nosotros pueda extenderse a través de nosotros. Ninguna cantidad de trabajo de caridad, ninguna cantidad de servicio, y ningún número de buenas acciones o de ser agradable, que proviene de compensar la oscuridad del ego y los motivos egoístas, ofrecerá jamás la extensión del amor en el mundo que se demuestra cuando hacemos espacio para el Espíritu Santo.

Es nuestra elección qué sistema operativo utilizamos hoy: el del ego o el del Espíritu Santo. Uno de ellos sólo trae condenación, mientras que el otro abre el camino para contemplar nuestra gloria y alegrarnos. ¡Qué elección! Y, por supuesto, sólo podemos lograr esto con el entrenamiento de la mente; y eso significa hacer las prácticas para que aprendamos muy bien las Lecciones hasta que se conviertan en nuestra respuesta habitual a cada situación en la que encontremos que no estamos experimentando paz.

A lo largo del día, cuando no sentimos paz, observamos nuestros pensamientos y afirmamos: “**No quiero este pensamiento. El que quiero es \_\_\_\_\_**” (L.RVI.IN.6.2-3) contemplar la gloria de mi hermano y la mía propia para conocer mi inocencia y la suya. Sólo cuando ofrecemos el perdón podemos contemplar la verdad, o como dice Jesús, “**puedo contemplar esta gloria y regocijarme.**” (L.218.1.3) En definitiva, así es como aprendemos la Lección central que venimos practicando cada día, que es “No soy un cuerpo. Soy libre. Pue aún soy tal como Dios me creó.” No aprendemos esta Lección haciendo callar al ego con afirmaciones. La aprendemos observando cómo nos defendemos de esta verdad.

Recuérdate a ti mismo la verdad con frecuencia hoy, mientras aplicas la Lección a todos los eventos y situaciones que encuentres en tu día. Cuando tengas un desliz, recuerda que es un error. No des poder a tu error juzgándote y sintiéndote culpable. Simplemente corrígelo y decídate a continuar con tu práctica diaria.

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