



**LECCIÓN 219 ~ Sexto Repaso
[199] No soy un cuerpo. Soy libre.**

Comentario de Sarah:

“No soy un cuerpo. Soy libre. Pues aún soy tal como Dios me creó.” (W.RVI.3.3-5) Nuestra identidad en el mundo es la de un cuerpo. Todo lo que vemos, decimos y tocamos y a donde quiera que vayamos, todo lo que hacemos, todos a los que conocemos, cada emoción que tenemos de ira, preocupación, angustia, ansiedad, placer, dolor, enfermedad y, en última instancia, la muerte, afirman nuestra existencia corporal, y esto es una afirmación de que no hay Dios. Debido a esta fuerte identidad con el cuerpo, necesitamos que se nos recuerde constantemente: **“No soy un cuerpo”**. Se requiere mucha práctica para deshacer la creencia en el cuerpo y la personalidad que describo como yo mismo. La personalidad es un conjunto de creencias, valores y autoconceptos que sostengo y a los que doy poder. Está claro que afirmar simplemente que no soy un cuerpo no cambiará estas creencias. El cambio vendrá a través de la decisión de vigilar la mente y retirar la relevancia que se le da a nuestros pensamientos. Podemos elegir no escuchar los pensamientos, pero para ello debemos atender a lo que estamos pensando, creyendo y valorando y retirar nuestra inversión en estos pensamientos.

Todo lo que utiliza el ego para convencerme de que soy un cuerpo y de que soy mis pensamientos puede ser entregado al Espíritu Santo para demostrar que soy el Hijo de Dios. Mi realidad es el Espíritu. Soy amor, paz y dicha y mente ilimitada, fuera del cuerpo y no contenida por él. Soy aquello que vigila los pensamientos. Soy la conciencia, detrás de los pensamientos, que siempre ha estado. Es la misma conciencia que estaba allí cuando nací, cuando tenía siete años, cuando tenía veintisiete, así como hoy. Es el aspecto inmutable de mi Ser, más allá del cuerpo. Cuanto más permanezco en la conciencia, menos me identifico con el cuerpo y la personalidad.

Estoy leyendo en el Texto, **“No tengo que hacer nada”** (T.18.VII) (ACIM T.18.VIII) donde Jesús dice: **“Hay algo que nunca has hecho: jamás te has olvidado completamente del cuerpo. Quizá alguna que otra vez lo hayas perdido de vista, pero nunca ha desaparecido del todo. No se te pide que dejes que eso ocurra por más de un instante; sin embargo, en ese instante es cuando se produce el milagro de la Expiación. Después verás el cuerpo de nuevo, pero nunca como lo veías antes. Y cada instante que pases sin ser consciente de tu cuerpo te proporcionará una perspectiva diferente de él cuando regreses.”** (T.18.VII.2.1-5) (ACIM OE T.18.VIII.64)

Cada vez que practicamos el instante santo en el que entramos en el momento presente -el AHORA-, el cuerpo desaparece. Esto sucede mediante la aceptación de la Expiación para mí mismo. Es la aceptación de la verdad de lo que soy. Y cómo ocurre esto es cuando soltamos nuestro apego e inversión en nuestra identidad como cuerpo, que Jesús describe como una valla alrededor de una idea grande y gloriosa. Practicamos el instante santo que se nos da si lo queremos. Es

nuestra decisión. **“No demores esta decisión, pues más allá del pasado y del futuro, donde no podrías encontrar el instante santo, éste espera ansiosamente tu aceptación.”** (T.15.IV.1.8) (ACIM T.15.V.35) Debemos desear convertirnos en la expresión viva de Cristo mientras mantenemos nuestra mente enfocada en la bendición, incluso en circunstancias difíciles. Requiere que mantengamos un enfoque consistente en lo que está pasando en nuestras mentes y que estemos dispuestos a redirigir nuestros pensamientos. Estamos dispuestos a soltar el resultado. Mantenemos en mente nuestra esencia y reconocemos que toda la oscuridad está ahí sólo para ayudar a nuestro despertar, por lo que podemos dejar ir nuestra pequeñez y elegir nuestra grandeza en su lugar. Nos tomamos un tiempo en silencio. Nuestro progreso depende de la voluntad y no del tiempo.

Anoche estuve hablando con un amigo sobre la soledad. Cuando pensé más en el origen de la soledad, me di cuenta de que todo tiene que ver con mi identidad, que es la creencia de que estoy separado de todos los demás. Es una creencia, basada en las Leyes del Caos, de que la verdad es diferente para cada uno de nosotros. Esta experiencia en la que nos sentimos separados de los demás, encerrados en el cuerpo e invertidos en la carencia y la limitación es la condición humana. Nos mantiene separados de los demás con la creencia de que cada uno de nosotros tiene sus propios valores únicos y mantiene perspectivas diferentes que no podemos compartir. Lo único que se puede compartir es el perdón. Podemos estar en una multitud y sentirnos profundamente separados de todos. Podemos estar en una relación íntima y sentir la soledad de la separación.

Los cuerpos nunca pueden unirse, ya que fueron hechos para no unirse. **“Esto es lo que el ego siempre exige, y no objeta adónde se dirige la mente o lo que piensa, pues eso no parece ser importante.”** (T.15.VII.8.2) (ACIM OE T.15.VIII.72) **“Pues creen que sus mentes tienen que ser algo privado, o, de lo contrario, las perderían, pero que si son únicamente sus cuerpos los que están juntos sus mentes siguen siendo suyas.”** (T.15.VII.11.5) (ACIM OE T.15.VIII.75) El cuerpo se ha hecho como un límite de lo que en verdad no puede ser limitado. Nuestro concepto de libertad no tiene que ver con la mente ilimitada, sino con que el cuerpo pueda hacer lo que quiera. Sin embargo, la verdadera libertad es de la mente. Es lo totalmente opuesto a lo que pensamos de la libertad, pero no es difícil ver la falta de libertad que tenemos cuando nos identificamos con el cuerpo.

¿No somos todos esclavos de las exigencias de nuestro cuerpo? Es una cosa exigente que tiene impulsos, necesidades e incapacidades que exigen atención. Experimentamos dolor, fragilidad y enfermedad. El cuerpo tiene hambre, se ensucia y debe ser alimentado y ejercitado. Obedecemos a este aparente amo y nos convertimos en su esclavo, cumpliendo sus dictados. Más aún, cumplimos sus exigencias para defendernos, protegernos y atacar a los demás. Sin embargo, cuando escuchamos al Espíritu Santo y dejamos que nuestro cuerpo se ponga a Su servicio, el cuerpo se convierte en un instrumento útil al servicio del Ser. Así, su salud y bienestar están asegurados. Esto no significa que no cuidemos del cuerpo, pero éste deja de ser la fuente principal de instrucción, gobernando nuestras vidas cuando nos damos cuenta de nuestra verdadera identidad. Esto ocurre cuando practicamos el instante santo. Comienza con una comunicación perfecta en la que estamos dispuestos a no ocultar nada. **“Pues lo que deseas ocultar se encuentra oculto para ti. En tu práctica, por consiguiente, trata solamente de mantenerte alerta contra el engaño, y no trates de proteger los pensamientos que quieres negarte a compartir.”** (T.15.IV.9.7-8) (ACIM T.15.IV.44)

Los egos nunca pueden unirse. Los cuerpos nunca pueden unirse. El mundo de los egos y los cuerpos es un mundo de miedo, separación y soledad. No hay confianza ni amor en esta experiencia; pero con deseo y voluntad, podemos experimentar: “Soy el Hijo de Dios”. Nunca hemos dejado nuestro hogar. Esto es simplemente un sueño de exilio. No hay nada que buscar ni

nada que encontrar. Sólo tenemos que recordar la verdad de lo que somos tal como fuimos creados. Y en la experiencia del instante santo, entramos brevemente en otra realidad. Cuando volvemos de la experiencia del instante santo, parte de la confusión sobre nuestra identidad se desprende de la mente. La verdad alborea en nuestra mente cuando nos comprometemos con esta práctica, mirando nuestros pensamientos y reconociendo su falsedad. **“Deja que la pureza del Espíritu Santo los desvanezca con su fulgor, y concéntrate sólo en estar listo para la pureza que Él te ofrece.”** (T.15.IV.9.9) (ACIM T.15.IV.44)

Cuando el cuerpo se entrega al Espíritu Santo, se convierte en un vehículo para extender el amor. Ahora se le da un uso santo. Mientras no sea así, no hay libertad. Ese es el mensaje que debemos llevar a nuestros hermanos **“que se perciben a sí mismos encadenados, indefensos y atemorizados.”** (L.199.7.3) Podemos ser un ejemplo para los demás de que ellos también pueden elegir la paz que nosotros hemos elegido. Ser un ejemplo requiere que hagamos el trabajo de liberarnos reconociendo que el mundo que hemos inventado, incluido nuestro cuerpo, no es real. Nos hemos mantenido encadenados, creyendo que el mundo, y no nuestros propios pensamientos, es la causa de nuestro sufrimiento. Somos nosotros los que hemos dado significado a todo lo que nos rodea. Nadie tiene el poder de herirnos o molestarnos. Elegimos estar molestos porque eso es lo que queremos experimentar.

Cuando tomamos la decisión de liberarnos y se convierte en la prioridad de nuestra vida, liberamos a nuestros hermanos, junto con nosotros. Cada hermano al que damos la bienvenida trae consigo otra oportunidad de unirse a la Unicidad de lo que somos al ver que somos lo mismo. Este reconocimiento de la igualdad es el reflejo de la Unicidad de Dios. Les debemos gratitud a nuestros hermanos porque sin ellos nunca podríamos ver lo que hay en nuestras mentes. Nunca podríamos llegar al lugar donde finalmente vemos nuestra igualdad con todos. Solo la culpa en la mente nos mantiene atados a nuestra identidad limitada como cuerpos separados de cualquier otro cuerpo. La culpa requiere diferencias y comparaciones que mantienen la separación, pero nuestra realidad es el Ser Uno que se ve en nuestra igualdad.

La verdad es que somos ilimitados e incontenibles en el cuerpo. La única esclavitud que experimentamos es la que hemos elegido. Ahora podemos hacer otra elección. Podemos usar el cuerpo para un propósito diferente. Hoy practicamos recordando la verdad de quiénes somos como Hijo de Dios. Y cada vez que experimentamos dolor, angustia de cualquier tipo, ansiedad o inversión en ver nuestras necesidades como más importantes que las de nuestros hermanos, hemos elegido alinearnos con el ego y olvidar lo que somos en verdad. Hemos recurrido al ego para que nos dé su interpretación de una situación o persona que parece ser la causa de nuestra angustia. Ahora podemos elegir cambiar de mentalidad y decidir, en cambio, pedir al Espíritu Santo que nos ayude a ver a cada hermano, cada circunstancia y cada situación, con los ojos del amor.

Admitimos que nos hemos equivocado en nuestra manera de ver. **“Debo haber decidido equivocadamente, porque no estoy en paz”.** (T.5.VII.6.7) (ACIM OE T.5.IX.96) Reconocemos que nos hemos equivocado al escuchar al ego y nos recordamos que tenemos un propósito aquí, que es despertar a la verdad de lo que somos. Hoy nos tomamos un tiempo para entrar en la quietud donde mora la verdad. **“Luego regresa a la tierra, sin confusión alguna acerca de quién es aquel a quien mi Padre ama eternamente como Su Hijo.”** (L.219.1.5) Ahora vemos la experiencia de nuestro día bajo una luz diferente, ya que lo convertimos en un día de perdón.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca

