

## ACIM Edmonton – Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 232

#### **Permanece en mi mente todo el día, Padre mío.**

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

Cuando vivía en Sedona, Arizona, y tomaba un año de estudio del Curso con el Círculo de Expiación, memoricé esta Lección como sugirió Robert Perry, ya que era una de sus favoritas. Nuestro grupo comenzaba la mañana en las rocas rojizas con una meditación al amanecer y concluía el día con una meditación al atardecer mientras dedicábamos el resto del día a escalar, parando cada media hora para meditar durante el día. Al revisar esta Lección hoy, me trae muchas reflexiones de un año muy memorable dedicado al estudio y la práctica del Curso.

Esta es una hermosa oración y una apelación tan personal a nuestro Padre para que esté en nuestras mentes. No es realmente una petición a nuestro Padre porque Él ya está en la mente, aunque no seamos conscientes de ello. Por lo tanto, es una petición que hacemos a la mente que toma decisiones. Es una petición para fortalecer nuestra propia decisión de conocer la verdad en la mente recta. No hay nada que buscar, ya que la verdad ya está dentro. Todo lo que queremos es fortalecer nuestra propia voluntad y deseo. La voluntad de conocer la verdad sobre nosotros mismos es importante porque no tiene ningún valor el simple hecho de observar la mente si seguimos aferrados a los errores. Si deseamos sinceramente liberarnos de ellos, necesitamos hacer algo más que notar los pensamientos de angustia. Tenemos que querer sanarlos. Aquí es donde entra la voluntad de hacer la sanación para que podamos llegar a reconocer la inmensidad de nuestra santidad más allá del ego.

En el tiempo que pasamos por la mañana con Dios, afirmamos que nuestro Padre está con nosotros en todo momento, y así podemos recibir el día con alegría en lugar de temor, ansiedad o preocupación de cualquier tipo. Todo en nuestro día está ahí para ayudarnos a despertar mostrándonos lo que hay en nuestra mente. Si vemos todo de esta manera, ¿qué hay que podamos juzgar como malo o incorrecto? Cuando realmente dedicamos nuestro día a la sanación, podemos estar constantemente agradecidos por todo lo que surge. La realidad es que Su Amor resplandece sobre nosotros en cada momento, incluso cuando nos apartamos de Él. Así, podemos elegir experimentar Su segura protección, independientemente de lo que surja en nuestro día que juzguemos como un problema. Estas cosas no tienen realidad, excepto por cómo las experimentamos en el sueño. Fuera del sueño, podemos ver que esto es así. Lo único real es la constancia de Su Amor. Nuestra experiencia en la ilusión, que nos parece tan real y sólida, no es la verdad. Es un sueño que estamos soñando.

Podemos estar muy agradecidos porque Él nunca nos ha dejado y permanece con nosotros. Él siempre escuchará nuestra llamada y siempre responderá. Somos uno con el Padre, ya que nunca Le hemos dejado. Ahora, al observar la mente, podemos discernir claramente la interferencia del ego. Cuando llevamos nuestra atención a nuestros pensamientos de angustia sobre cualquier cosa

que surja en nuestro día y lo miramos a través de los ojos del Espíritu Santo, podemos verlo como lo que es: nada. Ver de esta manera es mirar sin juzgar y reconocer que no hay necesidad de culpabilidad. Todo en nuestro día es sólo otra oportunidad para recordar la verdad.

La sanación viene de mirar los pensamientos que bloquean la verdad y ponerlos en el altar interior, entregándolos a la luz que ya está en nuestras mentes rectas. Cuando la oscuridad se encuentra con la luz, la oscuridad se disuelve en ese instante. Cuando nos aferramos obstinadamente a nuestras opiniones, a nuestros juicios, a nuestras perspectivas y a las cosas que creemos que queremos y necesitamos, no podemos experimentar la paz. Creemos que nos falta algo o que necesitamos algo de los demás. La necesidad y la carencia no son de Dios. Cada vez que pienso que me falta algo, estoy poniendo valor donde no lo hay. Cuando le preguntamos a Dios: "¿Cómo quieres que vea esto?", reconocemos que quizás hay otra manera de ver esta situación o persona. Tal vez nos hayamos equivocado. Siempre sabremos que hemos elegido el ego cuando no estemos en paz.

Cada vez nos damos más cuenta de que toda la angustia proviene de aferrarse a ideas equivocadas. Se trata de nuestras interpretaciones de las situaciones que son, en sí mismas, neutras y, por lo tanto, nunca son la verdad. Esto requiere admitir que nuestras interpretaciones son siempre erróneas. Nuestras percepciones nunca son verdaderas. Sin embargo, nos aferramos a ellas porque creemos que nos definen. Valoramos nuestros pensamientos y opiniones. Los defendemos a capa y espada. Sin embargo, cuando nos damos cuenta de que lo único que hacemos es aferrarnos al sufrimiento, nuestra dedicación a nuestros pensamientos disminuye. Conocer la verdad es dejar ir lo que creemos y valoramos en el momento y entregarlo todo. Es estar dispuesto a ser enseñado por Aquel que sí sabe. Es una tarea que se realiza momento a momento y requiere una vigilancia mental constante.

No hay mayor regalo que saber que, independientemente de lo que ocurra en nuestro día, siempre podemos depender de Él, y que siempre escuchará nuestra llamada y siempre responderá. Es la llamada de nuestros corazones para unirnos a Él, para conocer Su amor, y para ser completamente comprendidos. Nunca estamos solos. Puede que no siempre sintamos, o creamos, que Él está siempre con nosotros, y puede que no siempre confiemos en que Él escucha nuestra llamada, pero Jesús nos asegura continuamente que Dios nunca nos ha dejado. En el momento en que tuvimos el pensamiento de separación, el Pensamiento de Dios (la Expiación/Corrección) fue colocado en nuestras mentes.

Continuamos con esta oración hasta la noche, mientras aquietamos nuestros pensamientos y nos preparamos para dormir, seguros de nuestra protección. Jesús nos recuerda que así debe ser cada día. Es un día de oración incesante en el que mantenemos Su conciencia en nuestras mentes todo el día. Sólo tenemos que centrarnos en la verdad cada día, despertando cada mañana conectando con Dios y estableciendo nuestro propósito para el día. Ahora nuestra gratitud se convierte en una experiencia diaria, no por tener nuestras necesidades satisfechas, sino por la alegría de saber que todo en nuestro día es para nuestra sanación. Cuando lo vemos de esta manera, somos realmente un aprendiz feliz independientemente de lo que esté sucediendo.

Continuamos con nuestra lectura diaria de la sección "¿Qué es la salvación?" (L.PII.Q2) Nos centramos hoy en la Palabra de Dios, que se nos dice que está en la mente. "**La Palabra de Dios se le concede a toda mente que cree tener pensamientos separados, a fin de reemplazar esos pensamientos de conflicto con el Pensamiento de la paz.**" (L.PII.Q2.1.4) Así, con cada irritación, problema y angustia en nuestras mentes hoy, la Respuesta está siempre allí. Es queda y no hace otra cosa que desvanecer la ilusión. Detrás de cada resentimiento hay un milagro, esperando a nacer. La verdad se encuentra justo detrás de nuestros

autoengaños, esperando tranquilamente nuestra aceptación. No nos salvamos de nada más que de nuestros pensamientos erróneos y de nuestra creencia en el pecado y la culpa. Así, como el milagro y el perdón, la salvación no hace más que esperar nuestra aceptación. Es el recordatorio en la mente recta de que nos hemos equivocado sobre quiénes somos. Cuando nuestros pensamientos erróneos son llevados a la verdad, la luz de Dios los hace desaparecer. Su luz, como el sol detrás de las nubes, siempre ha estado ahí, esperando nuestra aceptación.

Este es un pensamiento alentador para mí hoy, ya que mi mente ha estado muy ocupada con todo tipo de pensamientos inquietantes. Mis sentimientos de impaciencia, anticipación y aparentes presiones del día me acosan incluso mientras escribo esto. Me recuerdo a mí misma que la paz está siempre disponible para mí. A medida que abandono cada pensamiento inquietante, la paz está esperando para reemplazar mi malestar. Sólo necesito voluntad para soltarlos todos si eso es lo que quiero. Aunque mis preocupaciones parecen justificadas, me recuerdo que la ira nunca está justificada. Gracias Dios. La mente necesita ser "recordada" constantemente. La Respuesta está siempre en mi mente, siempre disponible, habiendo sido puesta allí en el instante en que acepté la creencia en la diminuta y alocada idea. Se me ha dado un remedio para cada pensamiento perturbador. Debo elegirlo, que es lo que tengo el poder de hacer en cada momento de angustia. Todo lo que se requiere es mi voluntad de traer mis pensamientos perturbadores y ponerlos a los pies de mi hermano, Jesús. Estoy agradecida.

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