



## LECCIÓN 240

### **El miedo, de la clase que sea, no está justificado.**

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

Identificarse con el cuerpo y el mundo, trae consigo el miedo y ciertamente parece estar justificado. Hay muchos peligros en los que sentimos que necesitamos protección. Tememos que nos hagan daño los demás, enfermarnos, perder dinero, perder el trabajo, envejecer y morir. Tememos los gérmenes, la contaminación y los insectos. Tememos perder nuestros bienes materiales, nuestros amigos, las personas a las que estamos unidos y, en última instancia, tememos la muerte. Podría seguir y seguir, pero ya entiendes el punto. Tenemos miles de pensamientos de miedo. Nuestra vida gira en torno al miedo. El miedo es el contenido de la mente del ego. De hecho, todo lo que el ego es, es un pensamiento de miedo. Es el impostor, el falso yo, que parece haber invadido nuestro prístino hogar. Es un engaño porque, aunque nos lo hayamos creído, no es real. Y ahora, **“Da testimonio de que te has visto a ti mismo como nunca podrías ser y, por lo tanto, contemplas un mundo que no puede ser real.”** (W.240.1.2)

En la Lección 153, Jesús dice que esta sensación de amenaza con la que vivimos es mucho más profunda de lo que creemos, pero la cubrimos con muchas distracciones. El ego necesita evitar que veamos cuánto miedo hay en la mente. Cuando nos damos cuenta del nivel profundo de amenaza, nos motivamos para investigar su origen y sacarlo a la luz. Todo miedo proviene de la creencia de que hemos pecado y hecho algo terriblemente malo y merecemos ser castigados.

El núcleo de nuestro aprendizaje de hoy es: **“Ni una sola cosa en ese mundo es verdad.”** (L.240.1.3) Si eso es así, ¿qué hay que temer? Todos nuestros miedos serían vistos como tontos porque si no hay nada verdadero en este mundo o acerca de este mundo y, todas las formas de este mundo (incluyendo nuestros cuerpos) son falsas, entonces nuestros miedos son acerca de nada. De hecho, el ego no es más que una creencia falsa. Ahora podemos elegir retirar nuestra inversión en él. Todo lo que tiene que decir no es la verdad, pero para escuchar lo que discurre por la mente, debemos sintonizar el canto que nos hacemos a nosotros mismos. De lo contrario, seguimos escuchando, sin ser conscientes, lo que el ego nos dice sobre nosotros mismos. Podemos elegir no escuchar al ego y acudir a la claridad disponible en la mente. No somos víctimas del ego. No estamos atrapados en sus garras. Como lo elegimos, podemos asumir la responsabilidad de renunciar a él. La forma en que experimentamos el mundo depende de la voz que sigamos: el ego o el Espíritu Santo.

El Curso se resume en las palabras: **“Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios”.** (T.IN.2.2) (ACIM OE T.IN.4) Esto es todo en pocas palabras. Es todo lo que hay que reconocer, nada más. Jesús nos dice lo mismo de muchas maneras en el Curso. Parece que necesitamos todas estas palabras que se nos dan en el Curso para motivarnos y llegar a reconocer que, efectivamente, nada real puede ser amenazado y nada irreal existe.

El mundo de la forma es toda una ilusión, pero es valioso para nuestro aprendizaje porque **“sólo da fe de tus ilusiones acerca de ti mismo.”** (L.240.1.5) En otras palabras, podemos ver la culpa y los pensamientos de auto ataque reflejados en las situaciones que experimentamos en el mundo. Nos refleja lo que hay en la mente y, por lo tanto, es muy útil como aula de aprendizaje para la sanación. Todo comienza en nuestra propia mente y todos los efectos son el resultado de nuestros propios pensamientos. La culpa en la mente se proyecta sobre las personas y las situaciones en el mundo. Ahora el mundo nos entrega lo que creemos que nos corresponde. El castigo que nos entrega el mundo refuerza la creencia en nuestra existencia corporal. Creemos que hemos causado dolor a otros. Creemos que existe un mundo real que tiene efectos reales sobre nosotros. Todo esto da testimonio del sistema de pensamiento del ego basado en el pecado, la culpa y el miedo.

Cada vez más, reconocemos **“¡Cuán infundados son nuestros miedos!”** (L.240.2.1) Con nuestra dedicación a la verdad, ganamos fe en nuestra verdadera realidad como Hijo de Dios, ilimitados, eternos y **“cada uno de nosotros parte del Amor Mismo”** (L.240.1.8) ¿Qué podemos temer cuando aceptamos nuestra realidad como los magníficos, inmutables, completamente inocentes y eternos seres de luz y amor que somos? Nada de lo que pensamos que hemos hecho ha sucedido en realidad. A medida que empezamos a aceptar la verdad de esto para nosotros mismos, nuestro sentido de seguridad, protección y certeza aumenta, de modo que incluso cuando pasamos por momentos difíciles, sabemos que estamos a salvo. Cuando ponemos a prueba esta enseñanza, ganamos fe en la fortaleza y el poder interior.

Cuando tengo miedo, no creo que me esté engañando a mí misma. Creo que hay algo real, que amenaza mi bienestar, así que mis defensas suben y pongo en marcha estrategias para protegerme. Cuando observamos con honestidad nuestras experiencias, nos damos cuenta de que tenemos miedo todo el tiempo. Puede ser que tengamos momentos de paz y de liberación del miedo en el instante santo, pero la mayoría de las veces nos recuerdan a diario nuestros miedos. Miramos a un mundo que creemos que tiene el poder de hacernos daño. Al valorar cualquier cosa fuera de nosotros, le damos poder. Nos sentimos manipulados y controlados por fuerzas aparentemente ajenas a nuestra mente, y construimos defensas contra ellas e intentamos controlar el resultado. Así, seguimos reforzando nuestros miedos. Sin embargo, Jesús nos recuerda que a través del perdón se libera el miedo porque se libera la culpa. Nos asegura que cuando aceptamos nuestra inocencia, sabemos que nada puede dañarnos porque ya no nos identificamos con el cuerpo. Cuando nuestras mentes se sanan y vivimos en el sueño feliz, ya no estamos controlados por nada fuera de la mente.

Hace poco, recogí unas ortigas en mi jardín. Por desgracia, no llevaba guantes. El dolor era muy intenso. Mi reacción inmediata fue buscar el alivio en la magia. Busqué remedios en Internet y me puse a buscar un sinnúmero de opciones, sólo para experimentar un malestar continuo. Cuando los remedios no surtieron efecto, me di cuenta de que podía recurrir a un poder superior, en lugar de confiar en mis propios intentos de solucionar el dolor. Me di cuenta de que no tenía que ver esta situación como un problema, ni tenía que identificarme con el dolor. Me recordé a mí misma que yo no soy este cuerpo y que el dolor que sentía era una proyección de mi mente. Seguí indagando y me di cuenta de que recientemente había hecho un juicio del que me sentía culpable. Me recordé a mí misma que una mente que ha sanado no se sentiría molesta, sino que simplemente estaría dispuesta a soltar el error. Me pregunté por qué creía que ese castigo estaba justificado. Lo que descubrí al profundizar fue un sentimiento de indignidad, o el pensamiento "soy mala". Reconocí que esto no podía ser la verdad sobre mí. Entregué este pensamiento al Espíritu Santo. Con este trabajo más profundo, el dolor se alivió considerablemente, y no le presté más atención. Me sentí

agradecida por esta experiencia, ya que era una invitación a indagar más profundamente en el origen del dolor en la mente y en mi creencia en el cuerpo como algo real.

Creemos que nuestros cuerpos y nuestras personalidades nos definen, pero a medida que avanzamos en este viaje y seguimos aplicando estas Lecciones a las situaciones de nuestra vida, experimentamos cada vez más claridad. Nuestra confianza en las cosas esquivas, cambiantes y temporales de este mundo disminuye.

En el Manual para el Maestro, Sección 16 "**¿Cómo debe pasar su día el maestro de Dios?**" se nos recuerda: "**Hay un pensamiento en particular que debe recordarse a lo largo del día. Es un pensamiento de pura dicha, de paz; de liberación ilimitada; ilimitada porque todas las cosas se liberan dentro de él. Crees que has construido un lugar seguro para ti mismo. Crees que has forjado un poder que te puede salvar de todas las cosas aterradoras que ves en sueños. Pero no es así. Tu seguridad no reside ahí. A lo que renuncias es simplemente a la ilusión de que puedes proteger tus ilusiones. Ése es tu temor y sólo ése. ¡Qué insensatez estar atemorizado por nada! ¡Nada en absoluto! Tus defensas son inservibles, más tú no estás en peligro. No tienes ninguna necesidad de ellas. Reconoce esto y desaparecerán. Y sólo entonces aceptarás tu verdadera protección.**" (M.16.6.1-14)

Podemos seguir cerrando las puertas con llave y tomando nuestras medicinas cuando estemos enfermos, si todavía somos demasiado temerosos para depositar nuestra fe en Dios. Tampoco debemos burlarnos de nosotros mismos por no haber avanzado en nuestra sanación. Como me recordaba un amigo y maestro, "el camino lento es el camino rápido". En otras palabras, podemos desear estar más avanzados en el proceso de deshacimiento de lo que estamos, pero esto no es útil porque es un auto juicio que trae más culpa. Es mejor estar en la aceptación de donde estamos, lo que nos permite detenernos y mirar más profundamente los obstáculos que estamos colocando. No es diferente a la tortuga y la liebre. Lento y constante nos llevará a nuestra meta, pero debemos tener claro nuestro objetivo. ¿Qué es lo que queremos? Si queremos despertar, debemos seguir utilizando cada situación que surja en la que haya miedo y traerla a nuestra atención para su curación. "**Al no apoyarlos, [la salvación] no hace más que dejar que se conviertan tranquilamente en polvo**". (L.PII.Q2.3.3)

Cuando nos dedicamos a la sanación, damos sanación al mundo. "**El himno que llenos de júbilo entonamos le proclama al mundo que la libertad ha retornado, que al tiempo casi le ha llegado su fin y que el Hijo de Dios tan sólo tiene que esperar un instante antes de que su Padre sea recordado, los sueños hayan terminado, la eternidad haya disuelto al mundo con su luz y el Cielo sea lo único que exista.**" (W.PII.Q2.5.2)

Recuerda que debes contentarte con tu aprendizaje y no impacientarte contigo mismo, que no es más que otra forma de autoagresión. Hemos elegido sanar la creencia en la separación. Todo el Curso consiste en hacer esta elección una y otra vez con cada problema, con cada dificultad aparente, con cada miedo que surge y con todos los resentimientos. Esta elección parece extenderse durante un largo período de tiempo, pero el tiempo también es una ilusión. Ya somos lo que buscamos, pero ahora utilizamos el tiempo para sanar y recordar la verdad de lo que ya somos.

Recordar a Dios es ver la inocencia en cada hermano y así aceptar la nuestra. Cada ataque que hacemos refuerza la culpa y nos mantiene inconscientes de nuestra Unicidad. Es lo que el ego quiere que hagamos para mantenernos encerrados en el ciclo de la culpa y el miedo. Se nos ha dado una salida. Jesús es el que nos indica el camino. Él nos dice que, al abandonar los

resentimientos y los pensamientos de ataque, podemos volver a la verdad de lo que somos, y así el miedo se disipa porque ya no hay justificación para él. En otras palabras, ya no vemos ninguna base para el miedo. Es simplemente un pensamiento al que le hemos dado atención y poder que no tiene.

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