

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 245 Tu paz está conmigo, Padre. Estoy a salvo.

#### Comentario de Sarah:

¿Cómo te sentirías si realmente supieras que la paz de Dios está contigo? Permítete sentirla ahora. Tu paz me rodea, Padre. Siente que te rodea, que se cierne sobre ti y que te sostiene. ***“Dondequiera que voy, Tu paz me acompaña y derrama su luz sobre todo aquel con quien me encuentro.”*** (L.245.1.2-3) La verdad es que la paz en nuestras mentes rectas siempre está ahí, y cuando deja de estar bloqueada, resplandece sobre todos aquellos en los que pensamos o que se cruzan en nuestro camino. Evidentemente, esto no es algo que hagamos, sino que se hace a través de nosotros. Lo que se requiere es que renunciemos a nuestro camino, incluyendo nuestras expectativas, demandas y exigencias. El resplandor del Espíritu Santo brilla a través de nosotros cuando tomamos conciencia de los escombros de la mente del ego y, momento a momento, estamos dispuestos a renunciar a los pensamientos que bloquean la luz en nosotros. Dios, en Su Misericordia, quiere que se me comparta este pensamiento. Cuando el juicio surge en mi mente, lo miro y reconozco que he pensado erróneamente sobre una situación o un hermano, y ahora puedo elegir de nuevo.

Hace poco tuve un caso en el que me enfadé mucho con una hermana y la justificación de este enfado parecía muy convincente, pero estaba dispuesta a asumir la responsabilidad de ello y aceptar que era mi mente, proyectando la culpa en alguien que parecía "merecerla". Siempre encontramos el blanco perfecto para la culpa en la mente. Para eso se hizo el mundo y los específicos. Pedí ayuda para ver a mi hermana como realmente es. Pedí ayuda para relajar mi mente y abandonar mis juicios para poder conocer la paz. Utilicé esta experiencia para indagar más profundamente en lo que había debajo de mi malestar. Dejé que la mente descansara, respiré lentamente y me relajé en la pregunta, sin atacarme a mí misma. Cuando miré más profundamente la creencia de que había sido traicionada por esta persona, encontré un lugar en mí donde había dejado mi centro y me sentía abandonada. Desde este lugar donde me sentía abandonada, me di cuenta de las expectativas que tenía de ella. Reconocí que me sentía injustamente tratada. Vi que la creencia de trato injusto ha estado conmigo desde siempre y es algo que he venido a sanar. Creía que la situación debía ser diferente de lo que era. Renuncié voluntariamente a la creencia de que podría ser abandonada por el amor. Este tipo de indagación me ayuda a poner en el altar interior estas creencias dolorosas cuando se descubren a través de este proceso. No depende de nosotros arreglarnos a nosotros mismos. Poner nuestros miedos, nuestras culpas y nuestras creencias en el altar interior permite al Espíritu Santo hacer Su parte. Es un viaje de confianza.

Últimamente he estado muy abrumada con todas las exigencias que me pongo a mí misma para cumplir con las expectativas. Cuando no consigo hacer todo, me siento culpable. Me fijé en lo que significaba esta culpa y me di cuenta de que se trataba de un auto juicio, así que cuando no cumplo

con todos los requisitos que me impongo, me siento indigna. He decidido que mi valía depende de satisfacer las necesidades de todos. El concepto que tengo de mí misma es que los demás pueden contar conmigo. Si no cumplo esas supuestas expectativas, he fracasado en mi idea de una buena persona. Estoy albergando un concepto de mí misma que no es la verdad. Jesús me recuerda que la bondad no tiene nada que ver con lo que hacemos o dejamos de hacer. Cuando medimos lo bueno de nosotros mismos por nuestros logros, nos juzgamos cada vez que no cumplimos nuestras propias expectativas. Estos juicios nos mantienen encerrados en la trampa del ego. Nos mantiene enfocados fuera de nosotros mismos para evaluar cómo lo estamos haciendo. La única manera de salir de esta trampa es liberarnos de nuestros auto-juicios y reconocer que nuestra naturaleza inherente es la bondad. No tenemos que ganarnos el camino al Cielo. No hay nada opuesto al amor. Necesitamos soltar todos los falsos conceptos de nosotros mismos y reconocer que nos mantienen atrapados. Se necesita voluntad para dejar ir lo que ya no nos sirve.

Todos los que aparecen en nuestra vida, incluso los que se cruzan en nuestra mente, nos ofrecen otra oportunidad para despertar de este sueño. ***“Envíamelos, Padre. Permíteme ser el portador de Tu paz.”*** (L.245.1.6-7) Nuestros hermanos son nuestros salvadores. Son nuestros salvadores porque nos ayudan a ver la culpa y el auto-ataque en nuestra propia mente que proyectamos en ellos. En otras palabras, nos proporcionan un espejo útil de lo que no está sanado en nuestras propias mentes.

Esos hermanos forman parte del guión de nuestra película y son precisamente los que necesitamos para ayudarnos a despertar de este sueño. Al perdonarnos por cómo los vemos y por lo que percibimos que han hecho o dejado de hacer, aprendemos de nuestra propia inocencia. A través de nuestras relaciones, llegamos a reconocer que todos somos inocentes. Nuestros hermanos están ahí para reflejar perfectamente para nosotros lo que hay en nuestras propias mentes. Independientemente de lo que hayamos llegado a creer sobre nosotros mismos, la verdad es que no hemos hecho nada para merecer la ira de Dios, y por lo tanto no hay nada por lo que tengamos que expiar.

La paz es un atributo en nosotros. Siempre está ahí, pero no es una experiencia constante. La paz parece depender de cómo nos vayan las cosas en el mundo. Estamos en paz cuando las cosas van como queremos y no estamos en paz cuando no van. Así, parece que nuestra paz está determinada por las circunstancias externas, pero esto no es la verdadera paz. La paz es un atributo en nosotros, y es nuestra naturaleza inmutable. No depende de lo que ocurre a nuestro alrededor. La paz parece desaparecer cuando elegimos escuchar al ego, pero sólo desaparece en nuestra conciencia. Cuando no estoy en paz, es porque he recurrido al ego como guía.

Hoy he empezado el día en paz, pero he tenido una conversación que ha desembocado en un conflicto. Mi paz se desvaneció en ese instante. La paz es un atributo en mí, así que si no tengo paz, es sólo porque elegí desecharla. Le di poder a esta situación para que me quitara la paz. Pero son sólo mis pensamientos sobre la situación los que me perjudican. En última instancia, se trata de un acontecimiento neutro. ¿Cuántas veces desecharmos la paz por las razones más triviales? Alguien nos corta el paso en el tráfico y nuestra paz desaparece. Cuando no estamos en paz, parecen aparecer más oportunidades para seguir angustiados. ¿Te has dado cuenta de cómo ocurre esto en tu día a día? Esto se debe a que cuando atacamos a alguien, experimentamos culpa; y creemos que la culpa requiere un castigo. Cuando traicionamos a alguien, esperamos la traición. No es un proceso consciente, pero podemos traerlo a la conciencia y con voluntad entregar nuestra interpretación de la situación al Espíritu Santo. Cuando acudimos al Espíritu Santo para que nos dé Su interpretación en lugar de la nuestra, nos recuerda que nuestros ataques no tienen efecto, y

que simplemente no hemos aprendido, lo cual es un error que puede corregirse. El único requisito es estar dispuestos a cambiar nuestra forma de ver.

Aquí es donde la aplicación de estas Lecciones nos ayuda a volver a la paz. No siempre se consigue hacer esta elección de forma instantánea. Ayuda recordar que no somos culpables por no haber aprendido en ese instante. Cuando simplemente miro al ego sin juzgarlo, éste pierde su poder. Los errores se pueden corregir cuando se ven como lo que son. Así es como aprendemos.

El Espíritu Santo enseña a través del contraste. Siento que estoy progresando cuando los disgustos ya no están ahí por mucho tiempo. Lo que podría haberme mantenido sin paz durante días, ahora se ha acortado considerablemente. Ahora puede tardar unas horas, aunque más a menudo son minutos o incluso segundos. Estamos a sólo un pensamiento del milagro. Cuando nos resistimos obstinadamente y nos negamos a liberar el pensamiento, nos mantenemos en el infierno. El tiempo que nos aferremos obstinadamente a nuestra posición depende de nosotros. Si nos decimos a nosotros mismos que es difícil y que nunca lo lograremos, entonces esto se convierte en la verdad para nosotros. Significa que estamos escuchando al ego. Cuando retiramos nuestro interés en lo que el ego tiene que decir, ya no tiene ningún poder sobre nosotros. El Espíritu Santo espera pacientemente nuestra decisión de soltar y entregarle lo que ya no nos sirve. Él no puede sanar lo que Le ocultamos.

Con cada dificultad que experimentamos con un hermano, se nos ofrece otra oportunidad para ver la inocencia en él y conocerla por nosotros mismos. Cualquier irritación o frustración puede ser rápidamente identificada y entregada al Espíritu Santo. Mi gratitud por esta enseñanza aumenta con cada momento de reconocimiento del poder que hay en ella. ¿Dónde estaríamos sin la conciencia de este poder dentro de nosotros, excepto perdidos en el mundo del ego donde no hay esperanza?

No nos corresponde tratar de superponer la paz a ninguna situación. Ese no es nuestro trabajo. Es lo que el ego nos dice que hagamos, pero el ego no tiene ni idea. Nuestra responsabilidad es ser como el encargado del inventario, que vigila la mente y lleva a la atención del Espíritu Santo todos los juicios, frustraciones y pensamientos que perturban nuestra paz. Tenemos que mantener la vigilancia cuando surge nuestra necesidad de ser especiales y nuestro deseo de ganar a costa de alguien. Cuando asumimos voluntariamente la responsabilidad de nuestros pensamientos, y deseamos verdaderamente la curación, ésta se da.

No podemos ser nosotros los que nos arreglemos a nosotros mismos. El ego nunca se deshará a sí mismo. El problema es que nos hemos pasado la vida intentando hacer un ego más bonito, más amable y dulce, pero sólo es un concepto de un yo que creemos que somos. Es la cara de inocencia. Tenemos que mirar debajo de la cara y descubrir nuestra verdadera motivación, que es nuestro deseo de beneficiarnos a costa de alguien y de conseguir para nosotros lo que creemos que nos falta. Por eso necesitamos al Espíritu Santo. Nada de lo que hemos hecho puede cambiar lo que somos. Seguro que te has dado cuenta de las resistencias que surgen y de la necesidad de ser sincero con uno mismo. Nuestra parte es seguir trayendo conciencia a nuestros pensamientos egoicos y estar dispuestos a que nuestra mente sea sanada al no interferir con Su función.

Lo que se interpone en el camino es el orgullo obstinado, la actitud defensiva, el deseo de ser especial y nuestra creencia en un yo único con características especiales que tratamos de mantener. Estamos llamados a hacer el trabajo de deconstruir esta identidad hecha por nosotros mismos con la voluntad de mirar debajo de la superficie. Debemos estar dispuestos a renunciar a nuestro orgullo espiritual y permitir que el Espíritu Santo ilumine los lugares tenebrosos de nuestra mente. Debemos estar dispuestos a exponer estos lugares que hemos mantenido ocultos

de nosotros mismos. Se necesita valor, honestidad y voluntad de ser vulnerable para descubrir aspectos del yo que hemos mantenido ocultos en la mente inconsciente. No necesitamos ir solos. Jesús nos invita a llevarlo con nosotros.

El sistema de pensamiento del ego es el programa que opera continuamente bajo la superficie de nuestra mente. Es la base de todos nuestros juicios, nuestros planes, nuestros deseos, nuestras comparaciones y nuestras categorizaciones. Como resultado, reaccionamos o sentimos de una manera determinada, que nos parece "natural". Nos hemos acostumbrado a una forma de ser que trae consigo mucho dolor y sufrimiento. Estamos tan habituados al dolor que ya no reconocemos su magnitud hasta que experimentamos algo que lo desencadena. Por ejemplo, el inmenso dolor que produce la separación puede desencadenarse cuando alguien nos deja. El dolor ya estaba ahí, pero sólo se hizo consciente cuando hubo una experiencia de separación en nuestra vida.

¿Cómo podemos reconocer los pensamientos que nos alejan de la paz? Simplemente tenemos que proceder con voluntad, vigilancia y total responsabilidad, sabiendo que todo proviene de nuestra propia mente. No estamos acostumbrados a vigilar la mente, pero si observamos nuestros pensamientos sin juzgarlos, podemos adquirir mucha práctica en reconocerlos y entregarlos. Podemos aprender a cuestionar cada pensamiento que aparece y elegir no investirlo de verdad. El ego miente. Las personas y las situaciones de nuestra vida nos proporcionan muchas oportunidades para ver lo que no está sanado en nosotros cuando estamos dispuestos a asumir la plena responsabilidad de nuestros pensamientos sobre cada situación que se presenta. Todo y todos reflejan los pensamientos que abrigamos en nuestra mente.

En una tormenta, hay un lugar tranquilo en el centro donde todo está en calma. Ese es el lugar en nuestra mente donde reside la paz. Siempre está ahí, a pesar de lo que ocurra a nuestro alrededor. Siempre está disponible. Sabemos lo que tenemos que hacer para permitir que los obstáculos a la luz sean traídos para la curación, sin embargo, a veces nos aferramos obsesivamente a tener la razón sobre la forma en que vemos las cosas, en lugar de renunciar a ello y elegir la paz en su lugar. Este tipo de resistencia obstinada es propia del ego. Sin embargo, hoy se nos recuerda que estamos continuamente rodeados de la paz de Dios. Va con nosotros dondequiera que vayamos. ***“Dondequiera que voy, Tu paz me acompaña y derrama su luz sobre todo aquel con quien me encuentro.”*** (L.245.1.3) Cada encuentro es realmente un encuentro santo.

No hay accidentes en la salvación. Todo encuentro difícil puede entregarse al Espíritu Santo. Hay una razón detrás de cada encuentro y existe el potencial en cada uno de ellos para nuestra curación. **“No hay nadie de quien un maestro de Dios no pueda aprender, de manera que no hay nadie a quien él no pueda enseñar. Desde un punto de vista práctico, no obstante, es imposible que pueda llegar a conocer a todo el mundo, o que todo el mundo lo pueda encontrar a él. Por lo tanto, el plan dispone que cada maestro de Dios establezca contactos muy específicos. En la salvación no hay coincidencias. Los que tienen que conocerse se conocerán, ya que juntos tienen el potencial para desarrollar una relación santa. Están listos el uno para el otro.”** (Manual para el Maestro 3.1.3-7)

La mayoría de las veces, dejamos este potencial sin realizar porque creemos saber para qué sirve la relación, o tenemos nuestros propios objetivos interpuestos en ella, en lugar de preguntar al Espíritu Santo para qué sirve. Como dijo Jesús: **“Nadie es enviado a otro por accidente. Las relaciones siempre tienen un propósito. Cualquiera que pueda haber sido el propósito antes de que el Espíritu Santo entrara en ellas, son siempre Su templo potencial; el lugar de descanso de Cristo y el hogar de Dios Mismo. Quien quiera que llegue, ha sido enviado.”** (Anexo de Psicoterapia 3.III.6.2-5)

Hoy rezamos: “**Envíamelos, Padre.**” (L.245.1.6) o la oración de San Francisco: “Haz de mí un instrumento de Tu paz.” Jesús nos recuerda en el capítulo 6, “**Para tener paz, enseña paz para así aprender lo que es**”, (T.6.V.B) (ACIM OE T.6.V.b) Cada encuentro de hoy puede ofrecer una oportunidad para enseñar la paz para aprenderla, así podemos saber que la tenemos en nosotros. Sabremos que está en nosotros cuando se extienda a través de nosotros. Al dar, recibimos; y en este lugar de paz, sabemos dónde está nuestra seguridad.

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