

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 273 La quietud de la paz de Dios es mía.

Comentario de Sarah:

¿No es hermoso cómo Jesús nos recuerda gentilmente que, aunque no sintamos la tranquilidad imperturbable de la que se habla aquí, podemos contentarnos con “**poder aprender cómo es posible pasar un día así.**”? (L.273.1.2) No tenemos que consternarnos si no sentimos una paz profunda en nuestro tiempo de meditación y a lo largo del día, porque estamos seguros de que no podemos perder los dones de Dios que ya están en nosotros. (L.273.2.3) ¡Ya los tenemos! La paz, la alegría y la quietud ya están en nosotros. No hay que hacer nada para encontrar la paz. Sólo tenemos que participar en el proceso de deshacer todos nuestros pensamientos que interfieren en el camino de la paz. El Espíritu Santo nos ofrece la paz en cada momento. Su Luz brilla sin menoscabo en nuestras mentes, esperando nuestra voluntad de entregarle nuestra oscuridad.

Aunque todavía no haya llegado el día de la tranquilidad imperturbable, podemos estar contentos. No hay necesidad de castigarnos cuando pensamos que no estamos donde deberíamos estar. De hecho, es sólo el ego al que damos atención y creencia el que trae el malestar. Podemos elegir retirar nuestra atención de él. Pero Jesús nos insta a estar contentos con donde estamos. Debemos ser aprendices felices. No tendría sentido tirar por la borda nuestra paz porque no estamos donde "deberíamos" estar en base a las expectativas que nos ponemos a nosotros mismos. La idea es estar contentos, aunque todavía no conozcamos la paz de forma consistente.

Podemos estar contentos porque todo lo que aparece en nuestras vidas es absolutamente perfecto para nuestra curación. Todo y todos en nuestras vidas revelan lugares donde mantenemos juicios sobre nosotros mismos. Estamos llamados a invitar al Espíritu Santo para que desvanezca todo el dolor que Le traemos. No es necesariamente una liberación instantánea, aunque puede serlo. Vamos tan rápido o tan lento como nuestro miedo y resistencia lo permitan. No somos arrojados al Cielo. Es un proceso de voluntad para reconocer que todas las cosas realmente operan conjuntamente para el bien. Estamos a cargo de dar la bienvenida al Espíritu en nuestras vidas en la medida en que estemos listos, abiertos y dispuestos. Aunque por lo general no es cómodo ni pacífico atravesar la oscuridad, la voluntad de mirar nuestras estrategias de preservación del ego es la única manera de liberarlas. Nos resistimos a este proceso porque creemos que estas estrategias nos mantienen a salvo.

Cuando nos encontramos en un estado de angustia o agitación emocional, no debemos perjudicarnos ni juzgarnos por no ser lo suficientemente espirituales. Por el contrario, hay que tratar de mantenerse abierto y acoger los sentimientos que surgen y profundizar en ellos con el fin de descubrir qué creencias se han ocultado a la conciencia. Cuando estamos abiertos y dispuestos a mirar los pensamientos y sentimientos que surgen, podemos entonces entregarlos al Espíritu Santo. Él hace el resto. La curación está asegurada. Cualquier sentimiento que albergamos, proyectamos, culpamos,

reprimimos o negamos es lo que nos impide sanar. Nos impedimos sanar cuando nos juzgamos a nosotros mismos por no ser lo suficientemente buenos o por no estar preparados para mirar lo que hemos negado. No mirar es lo que mantiene nuestras defensas en su lugar cuando nuestros pensamientos gobiernan nuestra experiencia.

No es nuestro trabajo hacernos santos. Ya somos santos, completos, inocentes y plenos. No hay nada malo en nosotros. Somos tal y como Dios nos creó en nuestra belleza, pero no es así como nos experimentamos a nosotros mismos. Nuestra experiencia es de auto-juicio y auto-ataque. Debido a esto, no sentimos consistentemente nuestra pureza. De hecho, la mente es adicta a la oscuridad y experimenta las distorsiones del ego. Escuchamos nuestros propios pensamientos y creemos en nuestras propias historias y, al hacerlo, les damos poder.

Para hacer espacio para el milagro debemos dejar que nuestros pensamientos tenebrosos sean purificados. Esto significa que primero deben ser expuestos. El ego nos advierte que no vayamos allí, diciendo que hay tanta oscuridad en nosotros que es mejor mantenerla contenida. Así es como mantenemos el auto-ataque. Nuestra santa voluntad ha sido esclavizada por el ego, pero esto no tiene por qué ser así. Podemos pedir el milagro, que nos alinea con la verdad de nuestra creación. El milagro nos ofrece momentos de apertura gozosa sin ninguna razón particular para esa experiencia. Así, vemos el contraste entre el sufrimiento que supone invertir en nuestros propios pensamientos frente a la alegría que produce la mentalidad milagrosa cuando se liberan los juicios.

La paz se nos da en nuestra creación y siempre está ahí, detrás de cada pensamiento de desesperación, preocupación, angustia, inquietud, celos, depresión, ira, rechazo, tristeza y sentimientos de abandono e indignidad. Cuando esos pensamientos y sentimientos se entregan al Espíritu Santo, se hace espacio en la mente para que resplandezca la luz de nuestro Ser. Esto requiere disciplina y vigilancia. No puede ser otorgado por algún poder o algún gurú. Debemos hacer este trabajo nosotros mismos, vigilando nuestra propia mente. Aunque no hay respuesta fuera de nuestras propias mentes, nuestros poderosos compañeros pueden mantener un espacio sagrado para nosotros en nuestra curación. **“Tú, cuya mano se encuentra asida a la de tu hermano, has comenzado a extenderte más allá del cuerpo, pero no fuera de ti mismo, para alcanzar juntos la Identidad que compartís.”** (T.18.VI.10.2) (ACIM OE T.18.VII.58) No podemos conocer la Unidad en este mundo, pero podemos ver nuestra igualdad, que es un reflejo de la Unicidad.

La Voz de Dios nos llama, pero no la oímos debido a la cacofonía de nuestros propios pensamientos. Todos experimentamos lo implacables y obsesivos que pueden ser estos pensamientos. Cuando nos centramos en los problemas personales, en los problemas del mundo, en los resentimientos, en lo que los demás piensan de nosotros, en los planes sobre el futuro, en las traiciones del pasado, en nuestras adicciones al sexo y a la comida, en los miedos y las dudas, en los arrepentimientos y en las preocupaciones por el dinero, no puede haber paz mental. Así que sí, hay que estar atentos para ver qué es lo que nos llama la atención y nos distrae, pero también debemos ser amables y calmados con nosotros mismos en este proceso. No es útil condenarnos por cualquier falta de progreso aparente, porque si lo hacemos, experimentamos más culpa. Es un recordatorio diario, si no momento a momento, de que este mundo es sólo un aula de aprendizaje, y cada día y cada momento, podemos elegir de nuevo. Podemos ofrecer a nuestros hermanos una bendición en lugar de un juicio o una maldición, y con cada bendición, recibimos una para nosotros.

Cuando vemos pecado en nuestro hermano y nos alegramos de lo que vemos en él, nos apartamos de la paz. Crucificamos al hermano que Dios nos ha dado como maestro de la paz. Sí, puede ser el que

parece atacarnos, pero nunca podemos ser el juez de quien nos proporciona el mayor regalo. Cada uno nos ofrece otra oportunidad para profundizar en nuestros propios sentimientos y descubrir lo que hemos ocultado a la conciencia. Cada uno que se cruza en nuestro camino trae consigo la función de la salvación porque cada uno nos ofrece un espejo de nuestra propia condición interior. Reflejan para nosotros la culpa o la inocencia en nuestra propia mente. Cada uno se convierte así en un portal a través del cual podemos ver lo que no podíamos acceder en nosotros mismos. Sin embargo, cuántas veces nos negamos a ver el regalo porque no parece un regalo. De hecho, puede parecer un rechazo, una traición, un juicio o un ataque. En este caso, es más difícil ver que la necesidad de nuestro hermano es tan grande como la nuestra y que la bendición que le ofrecemos puede bendecirnos a ambos y traer el milagro de la curación.

Podemos tener la tentación de castigarnos a nosotros mismos por no cumplir con las expectativas de nosotros en este camino. Es importante recordar que no hay nada por lo que luchar. Cuando luchamos, estamos ansiosos. Luchamos con el ego y luchamos contra él en lugar de mirarlo. Una vez más, es importante ser amables con nosotros mismos en este proceso de aprendizaje. Ya lo tenemos todo. Sólo tenemos que seguir recordándonos que la paz ya es nuestra. **“Sólo necesitamos decirles a nuestras mentes con absoluta certeza: "Mía es la quietud de la paz de Dios", y nada podrá venir a perturbar la paz que Dios Mismo le dio a Su Hijo.”** (L.273.1.4) Si no la tenemos, hemos elegido activamente desecharla y luego culpar a nuestro hermano por habérsela quitado.

Hoy, nos ponemos como meta la paz y la tranquilidad y nos recordamos con cualquier disgusto que nos perturbe, que la quietud de la paz de Dios es nuestra. Con la voluntad de mirar el disgusto y llevarlo a la quietud interior, la paz vuelve a la mente. Nada puede quitarnos la paz. Si no la tenemos, es una señal de que estamos escuchando al ego. Para mí, se trata de recordar siempre que hay que pedir guía en todo. Se trata de parar en el momento en que reconozco que algo me perturba y tomarme un momento de quietud para mirar lo que estoy pensando y estar dispuesta a pedir ayuda para ver la situación de otra manera. A menudo, me doy cuenta de que tengo que retirarme del conflicto, alejándome, dando un paso atrás para encontrar un lugar de cordura en mi mente y no morder el anzuelo que me han puesto para participar en la locura.

La creencia de que nunca "llegaremos" es sólo otra forma en que el ego nos mantiene atascados. En cada momento, podemos empezar de nuevo, y con cada error, podemos pedir la corrección, en lugar de sentirnos indignos y culpables. Estamos llamados a ser aprendices felices, es decir, a ser felices con cualquier cosa que aparezca en nuestro día, sabiendo que todo es para nuestro despertar. A veces nos aferramos obstinadamente a los pensamientos angustiosos porque preferimos culpar a nuestro hermano por nuestra falta de paz. Esto es una conspiración que el ego ha montado para mantenernos aprisionados, queriendo vengarnos de nuestro hermano por lo que presumiblemente ha hecho. En realidad, no ha pasado nada. Le perdonamos por lo que no ha hecho. Querer vengarse es sólo una excusa para aferrarnos a nuestra infelicidad y culpar a nuestro hermano de ella. Es una imagen de Cristo crucificado que sostenemos ante nuestro hermano para mostrarle lo que nos ha hecho. **“La muerte les parece un precio razonable si con ello pueden decir: "Mírame hermano, por tu culpa muero".”** (T.27.I.4.6) (ACIM OE T.27.II.4)

La Lección de hoy trata más sobre vigilar nuestra mente y vigilar nuestra resistencia, que sobre pretender que siempre estemos en paz. Tenemos que permanecer vigilantes si realmente queremos ver hasta qué punto estamos amenazados por la verdadera paz y la felicidad. La motivación subyacente de nuestros conflictos es el deseo de librarse de la paz. Leemos en los Obstáculos para la

Paz que el primer obstáculo es nuestro deseo de librarnos de ella. **“Si la dejases sin hogar (a la paz), ¿cómo podría entonces morar dentro del Hijo de Dios?”** (T.19.IV.A.1.5) (ACIM OE T.19.V.A.40) Hoy, estamos llamados a mantenernos vigilantes cuando miramos los remanentes de ataque que aún abrigamos contra nuestros hermanos. Así nos mantenemos limitados. Con vigilancia y voluntad, entregamos cada remanente de ataque al Espíritu Santo para que lo haga desaparecer y devuelva nuestras mentes a la paz que es nuestra herencia.

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca