

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 291

Este es un día de sosiego y de paz.

Comentario de Sarah:

En la sección “¿Qué es el mundo real?” (L.PII.Q8), Jesús dice: “**El mundo real es un símbolo, como todo lo demás que la percepción ofrece. No obstante, es lo opuesto a lo que tú fabricaste.**” (L.PII.Q8.1.1-2) En otras palabras, la percepción real no es la realidad, pero refleja la realidad del mismo modo que el perdón refleja el amor perfecto, la unión y la Unicidad. El mundo real es un estado mental, que es un reflejo de la verdad de lo que somos. No es la verdad en sí misma, pero es lo más cerca que podemos estar de ella en el mundo de la percepción.

El mundo real es la culminación de nuestro viaje cuando elegimos seguir sólo la Voz del Espíritu Santo en la mente recta. Por lo tanto, el mundo real es la percepción de mentalidad recta donde vemos detrás de las apariencias a la luz más allá de ellas. Como dice Jesús: “No hay **ninguna apariencia que no pueda pasarse por alto.**” (T.30.VI.5.4) (ACIM OE T.30.VII.74) No importa lo brutales que puedan parecer los acontecimientos en nuestras vidas como parte de nuestro guión, hay una Llamada interior para ver con los ojos del amor (visión) a la verdad más allá de todas las apariencias. “**No te dejes engañar con respecto al significado de la creencia fija según la cual algunas apariencias son más difíciles de pasar por alto que otras.**” (T.30.VI.6.4) (ACIM OE T.30.VII.75) Cuando lo hacemos, estamos haciendo realidad el error y viendo una jerarquía entre las ilusiones. Todas las ilusiones son igualmente falsas, sin importar el tamaño aparente o el grado de magnitud.

El mundo real llega a la conciencia cuando se deshace la creencia en la separación. Es el reconocimiento de que el Hijo de Dios está libre de culpa. El trabajo del perdón está ahora completo. El pasado ha sido liberado y la voz del ego ya no tiene ningún dominio en nuestras vidas. El mundo real no es todavía el Cielo, pero es un reflejo del Cielo. Es el símbolo del estado despierto. Es un mundo que “**te ofrece una contrapartida para cada pensamiento de infelicidad que se ve reflejado en tu mundo, una corrección segura para las escenas de miedo y los clamores de batalla que pueblan tu mundo.**” (L.PII.Q8.2.1) Todo lo que queda es el bendito residuo que es la belleza que ha sido salvaguardada para nosotros.

Vemos este mundo a través de “**ojos serenos y de una mente en paz.**” (L.PII.Q8.2.2) Este es un estado mental fuera del mundo del odio, los ataques, el dolor, la pena y la muerte. En otras palabras, es un estado mental fuera del sueño de este mundo. En el sueño la mente está dormida, soñando con el exilio del estado de perfecta Unicidad. Parece que la Unicidad se ha roto en miles de millones de fragmentos, todos aparentemente diferentes entre sí. En este estado de separación, todos competimos, haciendo todo lo posible para servir a nuestro propio interés. Este es un estado de conflicto y competencia donde no hay paz.

Los problemas de este mundo parecen no tener fin, pero en realidad sólo hay un problema. El único problema es la creencia en la separación. **“Uno de sus ardides favoritos para obstaculizar el aprendizaje es embarcarse en problemas diseñados de tal manera que su resolución sea imposible.”** (T.4.V.6.6) (ACIM OE T.4.VI.77) ¿No es eso lo que ocupa la mayor parte de nuestra atención? Parece que resolvemos un problema y luego aparecen otros tres. Es un ciclo interminable de tratar de resolver constantemente los innumerables problemas que se nos presentan. Su propósito es mantenernos distraídos de la verdad. Cuando nos dirigimos al Espíritu Santo, Él **“te dará la respuesta para cada problema específico mientras creas que los problemas son específicos.”** (T.11.VIII.5.5) (ACIM OE T.10.VIII.80) La confianza y la fe son necesarias, así que cuando aparece un problema, si nos dirigimos inmediatamente a Él en lugar de al ego para obtener respuesta, los problemas se abordan de forma milagrosa. **“Todos llevan sus diferentes problemas ante su luz sanadora y allí todos quedan resueltos.”** (T.14.IX.7.4) (ACIM OE T.14.V.44) El mundo real es un mundo de paz y está alejado de los aparentes conflictos y problemas de este mundo, en el que sólo se ven y escuchan imágenes y sonidos felices.

Dentro del sueño, la muerte y el ataque parecen tener realidad. El cuerpo parece real al igual que el mundo. Si pensamos que nuestro yo individual separado es real y verdadero, Dios debe ser inexistente. El sistema de pensamiento de "uno o el otro", Dios o yo, se ha hecho real en la mente y sigue representándose en el mundo. Añadir la idea de Dios al ego es intentar combinar dos realidades. En el sueño, Dios se convierte en otro personaje, ya que no es posible que entre en el sueño. Él está fuera del sueño al igual que nosotros. El amor no puede entrar en el miedo y como es un mundo de miedo, el amor debe permanecer fuera de él. Para volver a este estado de amor, debemos reemplazar el ataque y los resentimientos con el perdón para poder experimentar la paz y la alegría.

Cuando reconocemos que esta vida no nos sirve y no nos trae la paz y la alegría que anhelamos, estamos listos para comprometernos con este camino. **“La resistencia al dolor puede ser grande, pero no es ilimitada. A la larga, todo el mundo empieza a reconocer, por muy vagamente que sea, que tiene que haber un camino mejor.”** (T.2.III.3.6-7) (ACIM OE T.2.II.48) Hasta entonces, hacemos todo lo que podemos para adaptarnos al mundo y nos esforzamos por conseguir los ídolos que creemos que nos traerán la felicidad, aunque ésta siempre se nos escapará.

Sólo vemos en el mundo lo que hay en la mente. Si sólo hay bondad en la mente, sólo se puede ver bondad. Cuando mostramos bondad, reconocemos que nuestra Fuente es amable porque no podemos estar separados de nuestra Fuente. Cuando la mente es totalmente bondadosa, todos los pensamientos y percepciones son bondadosos porque todos son productos de la mente. Ahora, **“...sólo escenas y sonidos felices pueden llegar hasta la mente que se ha perdonado a sí misma.”** (L.PII.Q8.2.6)

El mundo real significa el fin del tiempo, ya que el tiempo ha cumplido su propósito. El tiempo fue hecho para reforzar la culpa, pero cuando es usado por el Espíritu Santo, el tiempo es dado para sanar la culpa. Así, si bien el tiempo ha sido utilizado para un propósito hiriente, el Espíritu Santo lo utiliza para ayudarnos a despertar a la verdad de lo que somos. Esto requiere que traigamos todos los pensamientos oscuros a la luz. Si nos aferramos a los resentimientos, estamos diciendo que no queremos volver a casa. Necesitamos estar muy atentos a nuestros juicios y pensamientos de ataque porque reflejan una decisión de la mente de permanecer en el sueño y mantener nuestro estado de separación y soledad. **“El Espíritu Santo necesita un alumno feliz en quien Su misión pueda**

llevarse a cabo felizmente. Tú que eres tan partidario de la aflicción, debes reconocer en primer lugar que eres infeliz y desdichado. El Espíritu Santo no puede enseñar sin este contraste, pues tú crees que la aflicción es felicidad.” (T.14.II.1.1-3) (ACIM OE T.13.VII.54)

Esta Lección llega cada año en mi cumpleaños. Lo tomo como un regalo del Espíritu Santo cada año para dedicar este día a la quietud y la paz, como debería ser cada día. Es un regalo que podemos aceptar en cualquier momento que elijamos porque ya está en nosotros. No tenemos que buscar nada. La belleza de este día depende de lo que hayamos elegido en nuestro interior. **“La visión espiritual mira hacia adentro e inmediatamente se da cuenta de que el altar ha sido profanado y de que necesita ser reparado y protegido. Perfectamente consciente de la defensa apropiada, la visión espiritual pasa por alto todas las demás y mira más allá del error hacia la verdad. Debido a la fuerza de su visión, pone a la mente a su servicio. Esto reestablece el poder de la mente y hace que las demoras le resulten cada vez más intolerables al darse cuenta de que lo único que hacen es añadir dolor innecesario.”** (T.2.III.4.36) (ACIM OE T.2.II.49)

Retrasamos nuestra vuelta a casa cuando nos resistimos obstinadamente a la Corrección y elegimos, en cambio, aferrarnos a nuestra versión de los hechos y utilizarlos para justificar nuestra falta de paz. Cuando reconocemos que esto sólo trae más dolor, nos motivamos a no tolerar más la demora. El tiempo entre un acontecimiento difícil y nuestra decisión de aceptar la curación se acorta considerablemente cuando aplicamos estas Lecciones. Donde parecía que nos llevaba meses superar algo doloroso, se reduce a semanas, luego a días, luego a minutos y finalmente a segundos. Cada vez más descubrimos que resulta demasiado doloroso aferrarse a los resentimientos.

Un **“día de sosiego y de paz”** (L.291) del que se habla en esta Lección no tiene que ver con que las condiciones externas sean de una determinada manera. La quietud y la paz son atributos de la mente y de nuestro estado natural. Las experiencias que tenemos que crean confusión y angustia son ilusorias. No son un hecho. Jesús dice que el hecho es que este día es un día de quietud y de paz. ¿Cómo puede ser eso? ¿Qué es verdad? ¿Lo que él dice o lo que yo experimento? ¿Soy un cuerpo que vive en el mundo o soy el Cristo? Sólo una de estas realidades es cierta. ¿Cuál acepto? Mi marco de referencia contiene acontecimientos imprevisibles. Parece que estoy a su merced, pero éste no es el marco de referencia de esta enseñanza. ¿Me abro a la santidad, que es la verdad, o me aferro a mi marco de referencia?

En el capítulo 14, los pensamientos de la mente se describen como **“un patrón zigzagueante y variable que nunca descansa y jamás se detiene. Se mueve incesantemente por todo el espejo de tu mente, y los reflejos del Cielo aparecen fugazmente para luego desvanecerse, a medida que la oscuridad los envuelve.”** (T.14.X.5.1-2) (ACIM OE T.14.VI.49) Esta mente inquieta, con todos sus pensamientos obsesivos, no trae paz. Por eso se nos invita a vigilar nuestros pensamientos y entregarlos al Espíritu Santo. Es una disciplina que requiere tiempo y práctica, pero es la única manera de descubrir lo que bloquea la verdad. La verdad está bloqueada por nuestros pensamientos inquietos. Detrás de ellos, y siempre ahí, están la quietud y la paz.

“Tengo el poder de decidir.” (L.152) Puedo elegir un día feliz. La película *"Before I Fall"* (*Si No Despierto*) ilustra cómo un cambio de mentalidad puede dar lugar a una forma totalmente diferente de vivir el día. En esta película vemos que, independientemente de lo que hagamos para ser felices y

adaptarnos al mundo, mientras la mente esté encerrada en un patrón estático de pasado y futuro, no hay esperanza de una felicidad sostenida. No hay nada más importante que podamos hacer con nuestro día que establecer la intención de aprovechar cada oportunidad para conocer el amor que somos a través del perdón. Es la renuncia a la mente del "yo sé" que ofrece sus respuestas familiares. Los acontecimientos difíciles que aparecen en nuestra vida están ahí para despertar de esta familiaridad de la mente y, por lo tanto, son muy útiles. Verlos de esta manera es ser un aprendiz feliz.

Para nosotros, la salvación consiste en conseguirlo todo al ocuparnos de nuestras cosas. Nos angustiamos por no entender y tratamos de averiguar qué fue lo que salió mal. Pero esa es otra forma de sufrir. Así es como se mantiene el sistema de pensamiento del ego. Es un ruido continuo en la mente, que mantiene a Dios alejado ya que Dios está en la mente tranquila. Una de las formas en que mantenemos alejada la verdad es discutiendo, juzgando, comparando, manteniendo opiniones, queriendo tener la razón y tratando de controlar todo. Esto mantiene al ego en su trabajo. Cuando la tentación está ahí para saltar a la lucha, encuentro que si recuerdo dar un paso atrás, tomar un respiro y pedir ayuda, mi mente se libera de la trampa que el ego ha tendido. Ahora el Ser Crístico está al mando y todo está bien. Nada puede alterar este Ser.

Hasta que tengamos la experiencia del mundo real, nuestro mundo parece ciertamente real y sólido, por lo que parece que es el mundo de Dios el que es la ilusión. Este mundo y todos nuestros problemas parecen reales y tangibles. A medida que aumenta nuestra fe, experimentamos el presagio del mundo real con momentos de verdadera paz y alegría. A medida que retiramos nuestra inversión en todo lo que hemos hecho real, vemos cada vez más que lo que parece tan real y sólido es en realidad un sueño.

En el momento más oscuro de su vida, Eckhart Tolle dijo que no podía seguir viviendo consigo mismo. Entonces, de repente, fue consciente de un pensamiento peculiar: "¿Soy uno o dos?", se preguntó. "Si no puedo vivir conmigo mismo, debe haber dos de mí: el "yo" y el "mí mismo" con el que 'yo' no puedo vivir. Quizá sólo uno de ellos sea real". Quedó tan aturdido por esta comprensión que todo su pensamiento se detuvo, y fue llevado a un estado de beatitud, que duró días.

Hoy vamos a centrarnos en lo que pensamos, en cómo juzgamos, en las expectativas que tenemos de los demás, en los planes que hacemos contra los miedos futuros y en los resentimientos que abrigamos. Todo esto nos aleja del mundo real. Experimentaremos la paz y la quietud cuando la mente se aquiete. En la mente tranquila, nos conectamos con nuestra Fuente. Esto no significa que no haya pensamientos. Simplemente elegimos no escucharlos y no centrarnos en ellos. Se necesita mucha disciplina y un esfuerzo decidido. En las primeras etapas, que pueden durar mucho tiempo, puede que las cosas nos parezcan peores porque estamos descubriendo toda una serie de pensamientos de los que nunca habíamos sido conscientes porque estaban muy bien escondidos por nuestra mente condicionada. Estos pensamientos constituyen el programa que dirige nuestra vida. A medida que se exponen, podemos juzgarlos por ellos, pero esto no es útil. Dale la bienvenida, porque en esta conciencia son traídos a la luz donde se disiparán en la nada de la que provinieron.

Hoy reconozco que "**no conozco el camino hacia Ti**". (L.291.2.3) Cuando creo que lo sé, me pongo a cargo de mi curación, pero esto es sólo el ego pensando que puede limpiar su propio acto y convertirse en una persona espiritual. Hasta que no admitamos que no sabemos y que nos hemos equivocado en todos nuestros juicios y percepciones, no estaremos dispuestos a pedir otra forma de verlo todo. Me recuerda a la película "Dark City" (Ciudad En Tinieblas), en la que el ego intenta encontrar la salida buscando un taxi o un tren para salir de la ciudad oscura e ir a la playa (el Cielo). Quiere creer que puede encontrar su propio camino, que es aferrarse al control, pero el camino del

ego nunca funcionará. En la película, la forma de salir del mundo ilusorio es abandonar todos los pensamientos de duda y rendirse. Ahora se abre el camino. Es lo mismo para nosotros. Básicamente tenemos que abandonar nuestro camino y nuestras respuestas y reconocer que no sabemos. Sólo necesitamos el deseo de ser enseñados. **“Padre, guía a Tu Hijo por el tranquilo sendero que conduce a Ti. Haz que mí perdón sea total y completo y que Tu recuerdo retorne a mí.”** (L.291.2.5-6)

“¿Cuánto deseas la salvación? Pues ella te dará el mundo real, el cual está esperando ansiosamente ese momento. Las ansias del Espíritu Santo por dártelo son tan intensas que Él no quisiera esperar, si bien espera pacientemente. Une Su paciencia a tu impaciencia para que tu encuentro con Él no se demore Más. Ve gustosamente a encontrarte con tu Redentor, y con absoluta confianza abandona con Él este mundo y entra al mundo real de belleza y perdón.” (T.17.II.8.1-5) (ACIM OE T.17.III.13)

Hoy, se me recuerda: **“Haz que mí perdón sea total y completo y que Tu recuerdo retorne a mí.”** (L.291.2.6) Reconozco que si consigo esto, me llevaría hasta casa.

"Encontrarse con todo y con todos a través de la quietud en lugar del ruido mental es el mayor regalo que puedes ofrecer al universo. Yo lo llamo quietud, pero es una joya con muchas facetas: esa quietud es también alegría, y es amor."

~ Eckhart Tolle

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca