



LECCIÓN 309

Hoy no tendré miedo de mirar dentro de mí.

Comentario de Sarah:

Esta Lección dice que tememos mirar hacia adentro porque pensamos que realmente hicimos otra voluntad que es diferente de nuestra verdadera Voluntad. Nuestro miedo es que la voluntad que pensamos que hemos hecho sea real. Si de hecho es real, hemos destruido nuestro prístino hogar y ahora la separación es una realidad. Lo hermoso es que nada de esto ha sucedido. Es sólo un sueño. Jesús dice que tenemos miedo de mirar dentro y ver que la voluntad que hicimos no tiene efectos. Tenemos miedo de ver que la ilusión no es verdadera. La verdad es que solo hay amor. Debido a nuestro miedo a encontrar el amor que somos, nos ponemos del lado del miedo. Jesús dice que, en nuestro estado mental desordenado, no tenemos miedo al miedo. Reconoce que no nos gusta, pero no nos perturba seriamente nuestra hostilidad o nuestro deseo de atacar. El miedo nos mantiene a salvo del Amor de Dios y por eso nos aferramos a él. Nuestro verdadero miedo es a Su Amor porque acabaría con nuestro sueño de separación, y todavía estamos apegados a este sueño y a nuestra identidad separada.

El ego dice que no miremos hacia adentro porque nos dice que somos el hogar del mal. **“El ego te dice que lo único que hay dentro de ti es la negrura de la culpabilidad, y te exhorta a que no mires.”** (T.13.IX.8.2) (ACIM OE T.13.III.18) ¿No es así como nos sentimos sobre nosotros mismos? ¿No sentimos que hay algo profundamente equivocado en nosotros? Puede que no sepamos exactamente qué, pero hay un nivel de ansiedad que nos mantiene despiertos por la noche. Sin embargo, Jesús dice que la razón por la que el ego nos dice que no miremos allí es que descubriremos la verdad sobre nuestra realidad y la realidad es que sólo somos amor. Cuando nos acercamos demasiado al amor, el ego entra a saco con sus estridentes pensamientos para alejarnos de la paz que es peligrosa para que siga siendo relevante en nuestras vidas. Si ignoramos al ego, puede volverse vicioso, ya que nuestros pensamientos de auto-ataque crean todo tipo de problemas o dolencias para impedirnos elegir la verdad.

Jesús nos asegura: **“Cuando haya mirado en su interior y haya visto la radiante luz que allí se encuentra, recordará cuánto lo ama su Padre.”** (T.13.X.8.4) (ACIM OE T.13.IV.27) Este es el recuerdo del Ser Crístico que hemos tratado de borrar. ¿Por qué querríamos hacer esto? Lo hacemos porque si abrazamos la verdad de lo que somos, nuestra identidad como un yo separado desaparecería. Conoceríamos nuestra Unidad con Dios y eso es, comprensiblemente, muy amenazante para el yo individual que hemos construido y defendido tan cuidadosamente. Incluye los conceptos, creencias y valores que tenemos sobre nosotros mismos y los roles que hemos asumido. Esto es lo que defendemos.

Para deshacer la ira, el odio y el miedo que experimentamos, se requiere una gran voluntad. Estamos llamados a mirar nuestros pensamientos, sentimientos, creencias, valores y conceptos que tenemos para poder sacarlos a la luz. Para conocer el Ser que somos, debemos estar dispuestos a soltar todos los valores que abrigamos y ponerlos en el altar del Espíritu Santo. Aunque podamos sentirnos amenazados por la pérdida de nuestro yo individual, no debemos temer que seamos arrojados al Cielo. Es un proceso suave de deshacer nuestros pensamientos basados en el miedo hasta que lleguemos a ver un mundo que refleje la belleza que ya está en la mente. Esta es la experiencia del mundo real, donde todo brilla con santidad, no porque el mundo sea santo, sino porque nuestras mentes han llegado a conocer su propia santidad e inocencia. El velo se ha levantado y vemos el resplandor que nuestras percepciones erróneas mantenían oculto a nuestra conciencia.

Nos ocultamos a nosotros mismos nuestros verdaderos motivos y culpamos a las circunstancias y condiciones externas por la forma en que nos sentimos. Sin embargo, estamos aprendiendo cada vez más a ver a todos y a todo lo que está fuera de nosotros como un espejo para la mente no sanada. Hasta que no lo hacemos, negamos nuestro miedo, nuestra culpa y nuestra ira y, en cambio, elegimos verlos fuera de nosotros mismos. Proyectamos nuestras sombras inconscientes que hemos repudiado, y ahora las vemos en los demás y las juzgamos allí. Es una gran tentación ver la causa de nuestro sufrimiento y falta de paz como si viniera de personas y eventos fuera de nosotros, en lugar de venir de nuestra propia mente. Lo hacemos porque nos permite proclamar que no somos responsables de nuestra condición, sino que estamos a merced del mundo. Sin embargo, lo que vemos en el mundo es una imagen externa de nuestra propia condición interna. Cuando reconocemos que todo lo que vemos son nuestros propios pensamientos proyectados en el mundo que percibimos, podemos hacernos responsables de ellos. Asumir la responsabilidad de todo es el comienzo del empoderamiento. Es una buena noticia porque ahora reconocemos el poder que hay en nosotros para elegir otra forma de percibir. Si el mundo fuera realmente la causa de cómo nos sentimos, seríamos de hecho las víctimas de las circunstancias externas. Cuando vemos que nuestra mente es la causa y el mundo el efecto, reconocemos el poder interior para elegir ver todo bajo una nueva luz.

Jesús dice: **“Y lo contemplan con pesar desde su propia tristeza interior, y ven la tristeza en él.”** (T.20.III.4.7) (ACIM OE T.20.IV.19) Cuando creemos en la realidad de las víctimas y los victimarios, nos sentimos tristes por lo que vemos, pero todo es sólo un reflejo de nuestra mente. Al empatizar con el dolor de otra persona, en realidad nos unimos a ese dolor y, por tanto, lo hacemos real. La verdadera empatía es recordar que el otro es el Cristo, que nunca puede sufrir. Es evidente, cuando empezamos a observar nuestra mente, lo rápido que juzgamos y condenamos o nos unimos en falsa empatía con lo que parece venir del mundo. Nuestros sentidos fueron fabricados por el ego precisamente con el propósito de invertir la causa y el efecto para mantener nuestro victimismo y evitar la responsabilidad de nuestras vidas.

El ego está centrado en su preservación y en su propio interés. Por lo tanto, es importante para nuestra curación observar nuestros pensamientos y permanecer vigilantes para llevarlos al Espíritu Santo para que puedan ser liberados. No estamos perdonando lo que nadie ha hecho. Estamos trayendo conciencia a nuestras percepciones erróneas y mirándolas, sin juicio, por encima del campo de batalla.

Todo y todos los que aparecen en nuestras vidas nos proporcionan otra oportunidad para perdonar. Así es como vamos más allá de nuestras carencias y limitaciones percibidas para reconocer que ninguna de ellas es cierta. **“Dentro de mí se encuentra la Eterna Inocencia, pues es la Voluntad de Dios que esté allí para siempre.”** (L.309.1.1) No la he perdido. Oh, sí, puede que la haya oscurecido con mis pensamientos, mis conceptos de mí mismo, mis necesidades y mis

sentimientos de carencia e indignidad, pero nunca podré hacer otro yo de verdad. No tengo la capacidad de profanar la verdad de mi eterna inocencia. Creemos que hemos hecho otra voluntad, pero no es cierto. Aunque podemos mirar en nuestro interior y ver el odio y la fealdad de nuestros pensamientos, éstos no reflejan la verdad de lo que somos. Lo único que hemos conseguido es convencernos de que la ilusión es la realidad, pero todo es una cortina de humo para tapar lo que es real y verdadero en nosotros.

¿Has tenido alguna vez la experiencia de pasar gran parte de tu vida ocultando un secreto profundo y oscuro que querías que nadie conociera? Luego, un día, te lanzaste a liberar ese secreto y descubriste que ya no tenía ningún poder sobre ti. Y en esa liberación, te sentiste más ligero y ya no estabas limitado y aprisionado por tu vergüenza. Una vez sacado a la luz, puede parecer incluso irrisorio que se sintiera tan importante mantener ese secreto oculto. Todo lo que sacamos a la luz desaparece. El poder del secreto se ha disipado. Ya no nos tiene atrapados.

Esto es lo que tenemos que hacer con todo lo que guardamos en los oscuros lugares secretos de nuestra mente, pero tenemos que ir aún más lejos. Tenemos que mirar también nuestro especialismo, incluyendo nuestro orgullo y nuestra arrogancia y todo lo que consideramos importante sobre lo que creemos que somos. Nuestros pensamientos y creencias nos mantienen encadenados a este mundo de ilusión. No tienen ningún poder una vez que se entregan al Espíritu Santo. Jesús nos pregunta: **“¿Preferirías permanecer dentro de tu mísero reino, y seguir siendo un triste rey, un amargado gobernante de todo lo que contempla, que aunque no ve nada está dispuesto a dar la vida por ello?”** (T.18.VIII.7.5) (ACIM OE T.18.IX.77) ¿Por qué querríamos defender y proteger nuestro diminuto reino cuando podemos abrir las puertas e invitar a Su luz sanadora para desvanecer todo lo que hemos mantenido oculto de nosotros mismos? No hemos perdido nuestra inocencia. Simplemente la hemos mantenido enterrada bajo capas de culpa, vergüenza y especialismo.

Tenemos muchas defensas que creemos que nos protegen. Sin embargo, nos impiden ser sinceros con nosotros mismos. Afirmamos que nunca atacaríamos si no nos provocaran malestar. Nos excusamos por nuestro comportamiento, fingiendo que nuestra intención era buena. Hacemos todo lo posible para tratar de parecer inocentes, pero el ego es todo menos benigno. Incluso cuando pretendemos ser serviciales, cuando nos guiamos por el ego todo es egoísta. Esto lo explica claramente Jesús al hablar de la relación especial en la que cada uno de nosotros sólo está interesado en satisfacer sus propias necesidades. Nuestras necesidades siempre tienen prioridad. Incluso cuando ponemos las necesidades de otro por delante de las nuestras, es sólo para crear una deuda. Todo gira en torno al trato. Si el trato se mantiene, la relación se considera buena; pero si nuestras necesidades, tal y como las percibimos, no se satisfacen adecuadamente, nos quejamos.

“Ser especial implica una falta de confianza en todo el mundo excepto en ti mismo. Depositas tu fe exclusivamente en ti. Todo lo demás se convierte en tu enemigo: temido y atacado, mortal y peligroso, detestable y merecedor únicamente de ser destruido. Cualquier gentileza que este enemigo te ofrezca no es más que un engaño, pero su odio es real. Al estar en peligro de destrucción tiene que matar, y tú te sientes atraído hacia él para matarlo primero. Tal es la atracción de la culpabilidad. Ahí se entrona a la muerte como el salvador; la crucifixión se convierte ahora en la redención, y la salvación no puede significar otra cosa que la destrucción del mundo con excepción de ti mismo.” (T.24.IV.1) (ACIM OE T.24.V.34) La razón por la que no confiamos en los demás es que, a través de la proyección, vemos nuestro propio pecado en ellos. Si a veces somos amables con los

demás es porque esperamos recibir algo a cambio. Es un mundo de "uno o el otro", y siempre tratamos de protegernos a nosotros mismos.

Nuestras restricciones y sanciones sociales, así como las reglas de comportamiento educado, son las que mantienen el ego bajo control. Sin estas restricciones y sin consecuencias de ningún tipo, el ego se desbocaría. Esto quedó patente en una película que vi hace poco, titulada *Seeking a Friend for the End of the World* (Buscando un amigo para el fin del mundo). Cuando la gente se ve amenazada por el fin del mundo, algunos se amotinan en las calles, otros son saqueadores, se llevan cosas que nunca usarán, y otros se entregan a orgías con drogas y alcohol. Hay agresiones verbales y físicas y no hay restricciones de ningún tipo en el comportamiento. El miedo se expresa en conversiones y bautismos, así como en la acumulación de equipos de supervivencia.

Al final, nuestro miedo a mirar hacia adentro es nuestro miedo a nosotros mismos. Creemos que estas actividades autocomplacientes reflejan nuestras verdaderas intenciones debajo de nuestros egos condicionados y "agradables". Lo que estamos llamados a hacer es mirar nuestras intenciones con gran honestidad, reconociendo que no hay nada inherentemente agradable en el ego. El ego sólo se preocupa de sí mismo, pero nosotros no somos el ego. Tenemos miedo de mirar con honestidad al yo del ego sin adornos y ver su malicia y su odio, pero las defensas sólo pueden mantenerse si no miramos. El que mira es el Ser, por encima del campo de batalla, reconociendo que el personaje del sueño no es lo que somos.

Jesús nos acompaña mientras iluminamos de buena gana estas oscuras cavernas de la mente. Nos muestra su irrealidad. Ahora podemos reírnos con él de la irrealidad de nuestros pecados. Nos recuerda que nuestra voluntad es una con Dios, y que no hay nada más. Todo lo demás es un sueño. Hemos asumido papeles que representamos en el sueño, e interactuamos con otros personajes, pero ninguno de ellos es real. Todo son imágenes en la pantalla. **“Dentro de mí se encuentra la Eterna Inocencia, pues es la Voluntad de Dios que esté allí para siempre. Y yo, Su Hijo, cuya voluntad es tan ilimitada como la Suya, no puedo disponer que ello sea diferente.”** (W.309.1.1-2)

No temamos a nuestros pensamientos ni sigamos defendiéndonos de la verdad. Esta defensa es en realidad nuestro miedo a un Dios vengativo. Tememos Su castigo por lo que el ego nos ha hecho creer que hemos hecho. Ahora estamos llamados a superar nuestras defensas para que se nos muestre la irrealidad de lo que percibimos. Se necesita valor y voluntad. **“El paso que he de dar hoy, Padre mío, es lo que me liberará por completo de los vanos sueños del pecado.”** (L.309.2.1) ¡Simplemente no podemos y no hemos contaminado nuestra perfección! Dios sólo puede crear lo perfecto, ya que Él es la perfección absoluta.

Podemos preguntarnos si esto requiere que vayamos a escarbar en todo lo inconsciente que está oculto a nuestra conciencia. ¿Cómo podríamos llegar al fondo de todo ello? En el libro titulado el Evangelio de Acuario se dice que es un regalo no tener la carga de los recuerdos de las luchas que han tenido lugar durante miles de años de encarnación terrenal. Qué cansados nos pondríamos si tuviéramos que recordar todos los hechos pasados de muchas vidas y la culpa de todo ello. Sin embargo, esto es totalmente innecesario y no es requerido para nuestra curación. Nuestras vidas actuales nos ofrecen todas las oportunidades que necesitamos en cantidades que podemos manejar. Podemos sentir que lo que estamos tratando en esta vida es una pesada carga del pasado, pero lo que se nos ofrece es sólo otra oportunidad para liberarlo a medida que surge en nuestra conciencia para que podamos recordar quiénes somos. El mundo nos ofrece un espejo a través de los eventos, las personas y las circunstancias

en nuestras vidas para ver lo que no está sanado en nuestras propias mentes y es un reflejo perfecto de lo que está dentro de la mente para ser liberado.

“El paso que he de dar hoy, Padre mío, es lo que me liberará por completo de los vanos sueños del pecado. Tu altar se alza sereno e incólume. Es el santo altar a mi propio Ser y es allí donde encuentro mi verdadera Identidad.” (L.309.2.1-3)

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca