

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### Lección 335

#### **Elijo ver la impecabilidad de mi hermano.**

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

En la Introducción a la Parte II del Libro de Ejercicios, se nos anima a pasar **“un rato con Él cada mañana y cada noche, mientras ello nos haga felices.”** (L.PII.IN.2.6) **“Dedicaremos tanto tiempo como sea necesario a fin de lograr el objetivo que perseguimos.”** (L.PII.IN.2.8) Aplicamos la Lección a lo largo del día, así como en los momentos de tranquilidad de la mañana y de la noche; y aplicamos la Lección siempre que tengamos la tentación de juzgar a alguien, de enfadarnos o de perder la paz. Así, en lugar de enviar el correo electrónico enfadado, de decir algo de lo que nos podamos arrepentir, de enojarnos, de vengarnos, de discutir, de intentar controlar una situación o de aferrarnos a pensamientos de angustia, preocupación o inquietud, nos apartamos del ego e indagamos más profundamente en cuanto a lo que realmente está pasando en la mente. ¿Qué estamos creyendo y valorando? Ciertamente, esto requiere disciplina. El ego se indigna, exigiendo algún tipo de acción al verse injustamente tratado; sin embargo, podemos elegir dar un paso atrás, lo que puede ser difícil para una mente no entrenada.

Esta Lección trata de la elección que podemos hacer en cada momento de juzgar o perdonar. Depende enteramente de nosotros. Nadie nos va a coaccionar. Sin embargo, Jesús nos insta a perdonar en nombre de nuestra propia felicidad. Todo lo que ponemos en el exterior se devuelve a nosotros. Es la ley del karma. Lo que damos, lo recibimos. La realidad es que nunca vemos a nuestro hermano tal como es. Cuando permitimos que el perdón domine, nos sentimos redimidos, que es la única manera de conocer el Ser que todos compartimos. Este es el Ser Crístico, que es nuestra única realidad. Vemos en nuestros hermanos lo que no está sanado en nuestras propias mentes. Vemos lo que abrigamos contra nosotros mismos que hemos negado en nosotros mismos y proyectado en nuestros hermanos. Cuando asumimos la responsabilidad de nuestras proyecciones, éstas pueden ser perdonadas. Todos los conceptos que tenemos sobre nosotros mismos son falsos y eventualmente necesitan ser liberados. La única manera de ser felices es elegir a Jesús como nuestro guía para ver en cada situación. Por nuestra cuenta, no hay certeza sobre nada, incluyendo lo que somos.

Jesús nos dice que nuestra mente santa establece todo lo que parece ocurrirnos. **“La respuesta que das a todo lo que percibes depende de ti porque es tu mente la que determina tu percepción de ello.”** (T.10.IN.2.7) (ACIM OE T.9.VIII.60) **“La condenación es un juicio que emites acerca de ti mismo, y eso es lo que proyectas sobre el mundo. Si lo ves como algo condenado, lo único que verás es lo que tú has hecho para herir al Hijo de Dios.”** (T.21.IN.2.1-2) (ACIM OE T.21.I.2) Nos herimos a nosotros mismos cuando vemos a nuestros hermanos como culpables, pero se nos invita a poner nuestras percepciones erróneas en el altar interior para su sanación. Hacer esa elección una y otra vez, sin juzgarnos por nuestras percepciones erróneas, nos lleva a un lugar de alegría y paz que no se encuentra de ninguna otra manera.

Lo que vemos en nuestro hermano es lo que nos atribuimos a nosotros mismos. Mi mente es el proyector, proyectando en otros cuerpos los atributos que juzgo en mí mismo. Así es como somos capaces de ver las partes no sanadas de nuestra propia mente. Cuando nos resistimos a aceptar la responsabilidad de la culpa, entonces se descarta la oportunidad de sanar. En lugar de sanar, vemos lo que no nos gusta de nosotros mismos "ahí fuera" en los demás, pero no hay "ahí fuera". Todo lo que vemos comienza en la mente. **“Las ideas no abandonan su fuente, y sus efectos sólo dan la impresión de estar separados de ellas.”** (T.26.VII.4.7) (ACIM OE T.26.VIII.48) Cuando pensamos que el castigo proviene del mundo y de otros cuerpos, lo que vemos son efectos que se originan en nosotros.

Cuando estamos dispuestos a poseer la culpa y el miedo en la mente, podemos indagar más profundamente para encontrar las creencias que estamos sosteniendo que apoyan la culpa y el miedo. Podemos ser curiosos para descubrir lo que hay en las profundidades ocultas de la mente. Es importante no juzgar lo que descubrimos, sino estar agradecidos por ver lo que hay. Cuando se ve y se perdona, experimentamos nuestra inocencia. Cuando la culpa y el miedo surgen de nuevo, hay más cosas que ver. Todo lo que surge es sólo un portal hacia lo divino. Cuando lo abrazamos en lugar de resistirnos y negar lo que se revela, damos un paso en la sanación.

Hay situaciones y eventos que parecen crearnos estragos y hacer surgir la ira y los resentimientos. Aunque le damos significado a estos eventos, en última instancia son neutros. Nuestras interpretaciones y nuestras respuestas emocionales a las situaciones y los acontecimientos son lo que tenemos que asumir para aceptar la sanación. Evaluamos las situaciones y los acontecimientos como "buenos" o "malos" basándonos en nuestros valores, conceptos, creencias y juicios, y por eso las percepciones difieren entre nosotros. No se trata de intentar ser espirituales ante retos difíciles en los que se desencadenan fuertes reacciones en nosotros. No es útil negar o reprimir lo que sentimos. Lo que sí es útil es indagar sobre los sentimientos y las creencias que los impulsan.

Sólo vemos en nuestros hermanos lo que queremos ver. Nunca podemos ver a nuestros hermanos tal y como son porque su realidad está más allá de la percepción. En última instancia, cuando vemos culpa en ellos, es porque no queremos ser responsables de la culpa en nosotros. Es nuestro deseo ver en ellos nuestros auto-ataques. La culpa y el ataque son lo que mantiene la separación. Queremos que la separación sea verdadera para que nuestro yo independiente pueda ser preservado.

Ayer, alguien compartió su percepción de mí y me sentí herida por lo que se dijo. Sin embargo, tomé un respiro y elegí indagar en lo que creía de mí misma que desencadenó el daño. En lugar de defenderme y argumentar por qué él estaba equivocado, pude mirar más profundamente el origen de mi malestar. Debía haber algo en mí que creyera lo que él decía de mí para que tuviera una reacción. Al parecer, era un juicio que me hacía a mí misma o no me provocaría malestar. Debido a mi auto-juicio, lo que se dijo encontró un lugar para aterrizar en mí. Cuando estamos dispuestos a dar un paso atrás en nuestras defensas, podemos aprender mucho sobre nuestros propios juicios ocultos y estar agradecidos a nuestros hermanos por llamarnos la atención sobre ellos.

Todos son un espejo de nuestra propia condición interior. **“Ves lo que crees que está ahí, y crees que está ahí porque quieres que lo esté.”** (T.25.III.1.3) (ACIM OE T.25.IV.23) **“Cuando lo único que deseas sea amor no verás nada más.”** (T-12.VII.8.1) (ACIM OE T.11.VIII.69)

El don del perdón es el despertar del recuerdo de nuestra impecabilidad. El Principio de Expiación es la seguridad de que no podemos ni nos hemos convertido en pecadores culpables. Así, el perdón deshace la realidad del pecado, y se nos ofrece la oportunidad de recibir los dones que el Espíritu Santo nos ofrece, en lugar de todos los "dones" del ego, que sólo proporcionan más dolor y sufrimiento. Jesús quiere que reconozcamos lo infelices que somos y que veamos que cuando lo elegimos a él como nuestro maestro de perdón, se experimenta más y más paz.

En cualquier relación, tenemos muchas oportunidades diarias de ver nuestras proyecciones. Tengo expectativas sobre cómo quiero que sean las cosas. El ego siempre exige: "Lo quiero así". Creo que las cosas tienen que ser de una determinada manera, y las personas tienen que cumplir mis requisitos y expectativas para que yo sea feliz. Cuando no es como yo quiero, me quejo. Sin embargo, en primer lugar, yo lo he establecido así al determinar cómo deben ser las cosas para que yo sea feliz. Soy responsable del montaje y ahora, estoy molesto. Lo que se ofrece en cada una de mis relaciones es la oportunidad de mirar lo que hay en mi mente. Ahora, tengo la posibilidad de elegir. **"Elijo lo que deseo contemplar, y eso, y sólo eso, es lo que veo. La impecabilidad de mi hermano me muestra que quiero contemplar la mía propia. Y la veré, puesto que he decidido ver a mi hermano en la santa luz de su inocencia."** (L.335.1.5-7)

Hasta que no liberemos nuestras falsas percepciones, sufriremos. Nuestras respuestas emocionales no tienen nada que ver con lo que hizo alguien. Puedo saber que mi respuesta es errónea reconociendo que no todo el mundo respondería como yo en las mismas circunstancias. Puedo decidir mirar mis pensamientos que no perdonan y responsabilizarme de ellos. ¿Quiero tener razón o ser feliz? Como dice Jesús: **"En realidad no ha ocurrido nada, excepto que te quedaste dormido y tuviste un sueño en el que eras un extraño para ti mismo y tan sólo una parte del sueño de otro. El milagro no te despierta, sino que simplemente te muestra quién es el soñador. Te enseña que mientras estés dormido puedes elegir entre diferentes sueños, dependiendo del propósito que le hayas adscrito a tu soñar. ¿Deseas sueños de curación o sueños de muerte? Un sueño es como una memoria, en el sentido de que te presenta las imágenes que quieres que se te muestren."** (T.28.II.4.1-5) (ACIM OE T.28.III.18-19)

Si quiero un cambio en mi vida, debo darme cuenta de que soy yo quien sueña este sueño. He soñado todas las situaciones con las que me encuentro, y todo está ahí con un propósito. A veces, el propósito no está muy claro para mí, especialmente cuando estoy en medio de una situación difícil. No se trata de negar lo que ven nuestros ojos cuando presenciamos dolor, ataque, asesinato y enfermedad, sino que es una oportunidad para negar la interpretación del ego. Depende de nosotros elegir la interpretación que damos a estos acontecimientos y a las personas implicadas. **"Este mundo está repleto de milagros. Se alzan en radiante silencio junto a cada sueño de dolor y sufrimiento, de pecado y culpabilidad. Representan la alternativa al sueño, la elección de ser el soñador, en vez de negar el papel activo que has desempeñado en la fabricación del sueño."** (T.28.II.12.1-3) (ACIM OE T.28.III.27)

Existe una tendencia en todos nosotros a negar la responsabilidad de nuestros ataques como una forma de reclamar nuestra inocencia y vernos como víctimas del ataque de otra persona. "Si no hubiera dicho o hecho eso, no estaría tan frustrado con él". Se trata de nuestra preferencia por ser vistos como la víctima inocente, en lugar de admitir la responsabilidad de todo lo que parece sucedernos. En efecto, somos el soñador del sueño. La buena noticia es que tenemos el poder dentro de nosotros para cambiar el sueño y no seguir atrapados en él. Podemos mirar todo esto desde arriba del campo de batalla, donde obtenemos una nueva perspectiva.

**“¿De qué otro modo podría restituirse Tu recuerdo, sino viendo la inocencia de mi hermano? Su santidad me recuerda que él fue creado uno conmigo y semejante a mí. En él encuentro mi Ser, y en Tu Hijo encuentro asimismo el recuerdo de Ti.”** (L.335.2.1-3) Si queremos despertar a la verdad de lo que somos, y si queremos conocer el amor que somos, debemos perdonar a nuestro hermano por nuestra culpa que hemos proyectado en él. Ser iluminado no es un acontecimiento en el futuro. Sucede en cada momento en el que se libera un resentimiento. Es aquí, ahora, cuando elegimos abrazar el perdón. Es siempre en el momento en que se libera un obstáculo al amor y se experimenta la paz *Ahora*.

Somos Un solo Ser. Necesitamos que nuestros hermanos nos muestren todos los lugares no sanados de nuestra mente que nos bloquean de la verdad de lo que somos. Ellos son realmente nuestros salvadores. La única manera de recordar la verdad es a través del perdón. Nuestras relaciones especiales nos proporcionan el aula perfecta de aprendizaje para deshacer el ego, y con voluntad, podemos ser aprendices felices, independientemente de lo que se nos presente en cualquier situación.

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