



### Lección 340

#### Hoy puedo estar libre de todo sufrimiento.

##### Comentario de Sarah:

¿Qué aspecto tendría el día si aceptáramos la liberación del sufrimiento hoy? ¿Qué estaría presente en nuestro día y qué estaría ausente? Jesús nos habla de esto hoy, pero no es diferente de cualquier otro día. Sólo que cuando damos realidad al tiempo, dejamos para mañana lo que podríamos aceptar hoy. Pensamos que tal vez, si trabajamos lo suficiente, llegará el día en que nos libremos del sufrimiento, pero ¿por qué no ahora?

En la película *Groundhog Day* (Atrapado en el Tiempo), el protagonista revivía el mismo día repetidamente hasta que aprendía la lección. Nosotros hacemos lo mismo. Revivimos nuestras pruebas cada día y seguimos haciéndolo hasta que aprendemos la lección de que no hay necesidad de sufrir. No necesitamos demorarnos. Podemos acoger la Presencia Amorosa en este mismo momento y experimentar la alegría y la paz en lugar del sufrimiento y el dolor. Por ello, se nos dice que nos alegremos hoy. Podemos elegir ahora un día de gratitud. **“Gracias por el día de hoy, Padre mío. Vine a este mundo sólo para llegar a tener este día, así como la alegría y libertad que encierra para Tu santo Hijo y para el mundo que él fabricó, el cual hoy se libera junto con él.”** (L.340.1.5-6)

Hasta que no aceptamos la verdad de lo que somos, repetimos diariamente el mismo error creyendo en lo que hemos hecho, creyendo en la separación, creyendo en el pecado y la culpa, y temiendo el castigo en el futuro. Lo que nos aleja de la verdad es la creencia de que somos indignos del amor. Sin embargo, Jesús dice que esto es imposible **“porque eres el tesoro de Dios, y lo que para Él tiene valor es valioso.”** (T.8.VI.5.13) (T.8.VI.46) Continúa diciendo que esto se debe a que no nos hemos hecho a nosotros mismos. Todo lo que hemos hecho es aferrarnos a una creencia de indignidad; pero ahora podemos hacer otra elección, que es soltar lo que abrigamos contra nosotros mismos y entregárselo al Espíritu Santo. Podemos decidir ponernos del lado de la verdad en lugar de nuestras falsas creencias. Podemos dejar de buscar lo que ya tenemos. Todos somos iguales y todos queremos conocer nuestra inocencia. Ver a un hermano como culpable sólo nos hace daño. La luz de Dios brilla en nosotros ahora, pero si no la experimentamos, estamos eligiendo activamente resistirnos a ella, lo cual es una locura.

Podemos hacer otra elección. Todo nuestro sufrimiento proviene del deseo de ser quien no somos. Este deseo da lugar a nuestros pensamientos, que traen una experiencia de sufrimiento. Desarrollamos estrategias y defensas para protegernos del sufrimiento. Mientras nos aferramos a las defensas, las estrategias, los pensamientos, las creencias y las historias, seguimos sintiéndonos víctimas de los acontecimientos externos. Pero no hay víctimas ni victimarios. Esta Lección nos ayuda

a darnos cuenta de que la causa de todo el sufrimiento comienza con las falsas creencias a las que nos aferramos. Ahora se nos anima a mirarlas y a permitir que el perdón las haga desaparecer.

Vemos cada vez más que invertir en nuestros pensamientos egóicos sólo trae más dolor, sufrimiento y culpa. La pregunta es, ¿por qué nos aferramos tan persistentemente a la culpa y nos resistimos a perdonar cuando seríamos mucho más felices si la dejáramos ir? Nos resistimos debido a nuestra atracción por la culpa y a nuestra determinación de tener razón sobre la forma en que vemos a los demás. Todavía nos atrae la culpa porque no asociamos la culpa con el dolor. Pensamos que proyectar la culpa y verla en los demás es nuestra forma de salir del dolor. Pensamos que juzgar a los demás y considerarlos culpables es la forma de mantener nuestra propia posición superior de inocencia. Vemos la culpa como algo atractivo porque mantiene nuestro yo separado. Así, mientras veamos la culpa como salvación y el amor como condenación, no estamos dispuestos a abandonar el falso yo.

Vivimos en una mente dividida en la que, por un lado, queremos lo que valoramos, que son nuestros propios pensamientos, y por otro lado, queremos paz, alegría y amor. La continua atracción por la culpa, el dolor, la muerte, la víctima y el victimismo nos mantiene arraigados en la ilusión, pero esto no tiene por qué ser así. Es hora de ponerse del lado de la verdad y negarse a escuchar al ego. Ahora eres totalmente inocente. Eres el Cristo. Eres Uno con Dios y con cada hermano. Acepta eso como la verdad. No esperes a mañana. Elige la paz ahora.

Cuando podemos ver lo que nos hacemos a nosotros mismos, nuestra motivación aumenta para dejar ir los pensamientos hirientes. A medida que vemos cómo nos lastimamos, estamos más dispuestos a bajarnos a nosotros y a otros de la cruz. Cuando experimentamos la alegría y la paz que vienen de traer los pensamientos que no perdonan a la verdad, desarrollamos más confianza en este proceso. Piensa en una relación difícil que tengas y observa la resistencia que hay en tu mente a dejar que esa persona "se libere" de lo que crees que ha hecho. Este es un ejemplo de la resistencia a perdonar y de lo fuerte que es nuestra atracción por la culpa. O piensa en alguien a quien has elevado como superior a ti. Tus sentimientos de indignidad en relación con esa persona son otro ejemplo de atracción por la culpa. Estás eligiendo creer pensamientos que no son ciertos y mantener la brecha con un hermano.

Jesús nos recuerda: **“Los bebés gritan de rabia cuando se les quita un cuchillo o unas tijeras, a pesar de que, si no se hiciese, podrían lastimarse.”** (T.4.II.5.2) (ACIM OE T.4.III.28) Creen que hay placer en jugar con lo que les hará daño. Somos como esos bebés, creyendo que sabemos de dónde viene nuestro placer, cómo nos sirven nuestros juicios y qué nos hará felices. Jesús nos recuerda que nuestros juguetes peligrosos, que creemos que son la fuente de nuestro placer, en realidad nos causan dolor. Nos invita a mirar cómo nos hacemos daño con lo que creemos que necesitamos y queremos.

Jesús nunca nos obligará a renunciar a lo que todavía creemos que queremos, pero nos muestra cuál es el coste para nosotros. Nos muestra que hacerlo a nuestra manera nunca nos hará felices. Al soltar la mente del "yo sé" y nuestros juicios, nuestros mejores intereses se ven beneficiados. El ego nos dice que una vez que todo esté en su lugar, conoceremos la paz y la felicidad. El Espíritu dice que elijamos la paz ahora y que todo se pondrá en su sitio. Cuando elegimos la paz en cada circunstancia que encontramos, los problemas ya no se ven. Todo lo que experimentamos es lo que hemos llamado a nuestras vidas, y todo es perfecto para nuestro despertar, independientemente de cómo lo veamos. No hay nada que *deba* ser diferente. Sólo tenemos que reconocer la perfección de todo ello. Cuando lo aceptamos todo sin juzgarlo, damos un paso gigantesco en favor de la curación.

En el capítulo 29, sección VII "**No busques fuera de ti mismo**", (T.29.VII) (ACIM OE T.29.VIII), Jesús nos recuerda que lloramos cada vez que cae un ídolo. Invertimos en ídolos, que sustituimos por el Amor de Dios. Nos aferramos a estos ídolos, creyendo que son la fuente de nuestra felicidad. Cuando el ídolo se rompe, es robado, se pierde o se va, sufrimos. Sufrimos cuando no lo tenemos y lo queremos, y sufrimos cuando lo tenemos y tememos perderlo. Nuestra única felicidad verdadera proviene de recordar quiénes somos. Cualquier otra búsqueda de la felicidad es inútil. Hasta que no estemos preparados para aceptarlo, seguiremos buscando la felicidad fuera de nosotros mismos y exigiendo que las cosas sean diferentes de lo que son. **"Pues todo tu dolor procede simplemente de buscar en vano lo que deseas, y de insistir que sabes dónde encontrarlo. ¿Y qué pasaría si no estuviese allí?"** (T.29.VII.1.78) (ACIM OE T.29.VIII.43) Nuestro apego a nuestra identidad separada, a nuestro especialismo y a las personas, cosas y acontecimientos especiales de este mundo nunca nos traerá la felicidad. Cuando nos centramos en los ídolos, no reconocemos que la fuente del dolor y el sufrimiento está en la mente. No tiene nada que ver con cómo van las cosas en el mundo. De hecho, el propósito de este mundo es alejarnos de la verdad.

Jesús reconoce que estamos aquí porque todavía tenemos la esperanza de que algo fuera de nosotros nos traiga la felicidad y la paz. Vagamos sin rumbo, buscando ese "algo" que nunca encontraremos. Cuando nos "desilusionamos" con nuestra búsqueda, buscando la felicidad donde no se puede encontrar, estamos dispuestos a elegir otro camino. El poder de elección es nuestro. Podemos tomar el tiempo que queramos. La cuestión es si estamos dispuestos a mirar nuestras experiencias dolorosas y darnos cuenta de que son de nuestra propia elección. Cuando lo hacemos, podemos pedir ayuda para liberarnos de ellas, o utilizar estas experiencias para seguir justificando el sufrimiento. ¡Lo que estaba destinado para maldecir ahora puede bendecir!

Todos tenemos ese deseo increíblemente profundo e imperante de volver a casa. Podemos experimentarlo como un anhelo por el hogar de nuestra infancia, nuestro deseo de volver a nuestro origen, un anhelo por los buenos tiempos, o un anhelo por un lugar tranquilo en algún lugar del mundo. Está muy bien descrito en la conmovedora película *Trip to Bountiful* (Viaje a Bountiful), que muestra lo profundo e imperante que es este anhelo. Una anciana hace todo lo posible por volver al hogar de su infancia en contra de los deseos de su familia. La música que suena de fondo es "Softly and Tenderly Jesus is Calling", (Suave y dulcemente Jesús está llamando) que llama a todos los pecadores a volver a casa. Otra película maravillosa, *August Rush*, ofrece un tema similar sobre el dolor de la separación y la llamada a volver a casa. Cuando las películas tocan algo muy profundo dentro de nosotros al provocar este anhelo, es una indicación de lo mucho que anhelamos conocer nuestro Ser. Es un anhelo de nuestro verdadero hogar en Dios.

¿Por qué estamos aquí? Según esta Lección, es sólo para lograr este día: un día libre de sufrimiento, un día de ver con la visión de Cristo. Cada día que estamos en esta tierra, puede ser un día en el que nuestra aspiración espiritual de realizar el Ser que somos puede ser alcanzada. Cuando tenemos problemas en nuestro día, existe la tentación de sentirnos mal. Cuando no cumplimos con nuestras propias expectativas para nuestro logro espiritual, nos juzgamos a nosotros mismos; pero esto no es útil. La verdad es que no necesitamos hacer nada. Ya estamos redimidos. Todo lo que necesitamos es estar dispuestos a mirar nuestros juicios sin juzgarnos y estar dispuestos a dejarlos ir. No necesitamos arreglar o tratar de cambiarnos a nosotros mismos. Toda sanación es hecha por el Espíritu Santo. Todo lo que necesitamos hacer es el entrenamiento mental de observar nuestras mentes sin juzgarnos. Cualquier dolor y angustia que sientas es una falsa creencia que mantienes y no es la verdad sobre ti o cualquier otra persona. Lo único que se necesita es voluntad. La perfección es un estándar que el ego quiere establecer para nosotros para que podamos crucificarnos a nosotros mismos cuando

creemos que nos hemos quedado cortos. Jesús nos recuerda continuamente que debemos aplicar la disciplina de las lecciones, pero que debemos ser amables con nosotros mismos.

Finalmente, se nos recuerda en esta Lección que es un día de alegría y gratitud. **“¡Regocíjate hoy! ¡Regocíjate! Hoy no hay cabida para nada que no sea alegría y agradecimiento.”** (L.340.2.1-3) Con un corazón agradecido, abracemos la Lección y sepamos con certeza que tenemos ayuda en el camino, y podemos elegir de nuevo, en cada momento de angustia, estar alegres en nuestro día porque nuestro propósito está fijado.

**“Los milagros son como gotas de lluvia regeneradora que caen del Cielo sobre un mundo árido y polvoriento, al cual criaturas hambrientas y sedientas vienen a morir. Ahora tienen agua. Ahora el mundo está lleno de verdor. Y brotan por doquier señales de vida para demostrar que lo que nace jamás puede morir, pues lo que tiene vida es inmortal.”** ( L.PII.Q13.¿Qué es un milagro?5.1-4)

Jesús nos dice: **“Haz que este año sea diferente al hacer que todo sea lo mismo.”** (T.15.XI.10.11) (ACIM OE T.15.XI.112) Nos recuerda que cada situación, persona o acontecimiento que encontramos en este sueño es una oportunidad más para perdonar. Y lo hacemos repetidamente hasta que reconocemos que para esto es todo el mundo. Realmente es como el "Día de la Marmota". En lugar de tratar cada situación y evento como si tuviera grados de dificultad, date cuenta de que todos tienen un propósito: la sanación de la mente a través del perdón. De eso se trata hoy, como todos los días. Haz que todos los días sean lo mismo.

Amor y bendiciones, Sarah

[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)