

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### **Lección 345** **Hoy sólo ofrezco milagros,** **Pues quiero que retornen a mí.**

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

Todas las Lecciones de esta parte del Libro de Ejercicios son oraciones. Esta es una hermosa oración que nos recuerda la importancia de la ley del amor: que lo que damos vuelve a nosotros. Sabiendo esto, aplicamos esta Lección a lo largo del día para que podamos tener un día de milagros. En esta Lección, se nos recuerda que debemos ver todo lo que parece estar sucediendo como una oportunidad para que los juicios del ego se transformen a través del perdón. Así, al deshacer nuestro pensamiento erróneo basado en falsas creencias, nuestras percepciones son sanadas.

Los estudiantes del Curso suelen decir que no debemos juzgar y eso es cierto, pero para la mente del ego, el juicio es como el oxígeno del que se nutre. Si vemos esto como un problema, tendemos a crucificarnos por nuestros juicios. Sin embargo, aprendemos que los juicios no son realmente el problema, sino nuestra obstinada resistencia a dejarlos ir. Cuando estamos dispuestos a mirar nuestros juicios y a responsabilizarnos de ellos sin juzgarnos a nosotros mismos, nos convertimos en un observador objetivo y ahora pedimos la curación entregando nuestros juicios al Espíritu Santo. Con la voluntad de soltar los resentimientos experimentamos el milagro. Jesús no nos pide que no tengamos ningún pensamiento impuro, sino sólo que no tengamos ninguno que quisiéramos conservar.

El milagro cambia nuestra percepción de la mente errada a la mente correcta. Esto significa que reconocemos que los acontecimientos y las circunstancias externas no son la fuente de nuestra felicidad. La pérdida de la paz proviene de la elección de la mente errónea de juzgar y mantener los resentimientos. El Espíritu Santo refleja la parte de la mente que recuerda que somos Uno con nuestro Padre. Cuando estamos dispuestos a mirar al ego y llevar nuestros juicios y proyecciones de vuelta a la mente, colocándolos en el altar interior, experimentamos la curación. Ahora, en lugar de ver el pecado en nuestro hermano, asumimos la responsabilidad de nuestras interpretaciones y las miramos sin juzgarnos. Cuando estamos dispuestos a que el Espíritu Santo corrija nuestras percepciones erróneas, se abre el camino para experimentar el milagro. El milagro refleja nuestra disposición a aceptar la Corrección por el Espíritu Santo de nuestras interpretaciones y juicios de mentalidad errónea. La Corrección afirma nuestra inocencia.

Lo que esto significa en la práctica es que siempre que vemos a un hermano como culpable, retiramos la culpa que volcamos en él y reconocemos que no lo vemos como es, sino que vemos nuestro propio auto-ataque y auto-condena proyectados en él en nuestro deseo de ver la culpa en él y no en nosotros mismos. Lo que vemos en él es lo que juzgamos en nosotros mismos. Él es un espejo perfecto, que nos da la oportunidad de ver lo que no está sanado en la mente. Esto requiere la voluntad de reconocer

que nos equivocamos en lo que vemos y juzgamos en él. Cualquier falta de paz que experimentemos es el resultado de la elección que hicimos primero en la mente de escuchar al ego, que es siempre una decisión de mantener la separación. Perdonar a alguien significa liberarlo de la responsabilidad de nuestro estado mental y de nuestra experiencia en el sueño. Nos recordamos a nosotros mismos que si no tenemos paz, es porque hemos elegido desecharla y responsabilizar a nuestro hermano. Ahora aprendemos a **“estar dispuestos a perdonar al Hijo de Dios por lo que él no hizo.”** (T.17.III.1.5) (ACIM OE T.17.IV.14)

No se nos pide que neguemos que los demás puedan hacer cosas hirientes, pero se nos pide que aceptemos la responsabilidad de la decisión de considerar que la causa de nuestros sentimientos de dolor y traición proviene de nuestra mente. Parece provenir del comportamiento de los demás hacia nosotros, pero eso es lo que cree la mente condicionada porque cree que el sueño es real, y nosotros somos su efecto. El reconocimiento de que somos responsables de la elección que hacemos en la mente de escuchar al ego, o al Espíritu Santo es lo más amoroso que podemos hacer por nosotros mismos y por los demás porque este es el lugar de nacimiento de los milagros. Es el reconocimiento de que si nos sentimos heridos por lo que alguien ha dicho o hecho, es porque hemos interpretado su comportamiento como un ataque en lugar de una llamada al amor y la comprensión. Cuando vemos que es sólo nuestra propia llamada, nos motivamos a sanar nuestra mente, y con la sanación, viene el reconocimiento de que somos iguales a nuestros hermanos. La igualdad en el mundo es un reflejo de la Unidad que somos en la Mente de Dios.

Reconocer que todos somos iguales significa que lo que hacemos a otro, en realidad nos lo hacemos a nosotros mismos. Si escuchamos la mentira de separación del ego o el mensaje del Espíritu Santo de que somos Uno con nuestro Padre, es una elección que hacemos en cada encuentro. La elección es en favor del Cielo o del infierno en cada instante. Es una elección para perdonar y experimentar el milagro o para aferrarnos a los resentimientos, mantener nuestro victimismo y retener el amor. Hay muchas maneras de retener el amor. Es importante que empecemos a darnos cuenta de nuestra forma de hacerlo. Hacerlo requiere mucha honestidad e introspección, ya que no nos gusta admitir que elegimos retener el amor para protegernos y ganar a costa de los demás.

Piensa en las formas en que retienes tu amor a alguien y en las estrategias que has adoptado para hacer que los demás se sientan culpables y castigarlos cuando no satisfacen tus necesidades tal y como las percibes. Puede ser en forma de retener dinero, disminuir o retrasar el pago a alguien que percibes que te ha hecho daño, retener la comunicación con tu pareja, incumplir un acuerdo, llegar tarde constantemente, negarte a compartir tus sentimientos de dolor, retener los elogios de alguien, alejarte de los demás en una relación o negociar para conseguir lo que quieres. Creemos que nos protegemos con estas y otras estrategias, pero sólo nos perjudican y nos alejan del amor que decimos desear. Siempre somos nosotros los que perdemos, ya que acabamos haciéndonos daño a nosotros mismos.

Cuando estamos dispuestos a investigar cómo retenemos el amor y practicamos el llevar las percepciones erróneas al Espíritu Santo, se crea un espacio para que Su amor resplandezca. El perdón es el reflejo del don del amor de Dios para nosotros. Es simplemente el deshacer las estrategias de mentalidad errada para protegernos de lo que más deseamos.

No podemos arreglarnos a nosotros mismos, pero podemos elegir dar los pasos necesarios para llevar los pensamientos que no perdonan al altar interior y colocarlos allí para el Espíritu Santo, que es Quien hace la curación. Confiemos en que la curación llegará cuando estemos preparados para recibirla. Es un proceso en el que se invierte todo el sistema de pensamiento del ego, lo que significa

que todo lo que hemos mantenido como verdadero en el mundo de la forma se entiende como falso. Lo que vemos en el mundo no es más verdadero que nuestra experiencia en el estado de sueño nocturno. No somos un personaje del sueño, sino el soñador del sueño. Cuando vemos esto, demostramos a nuestros hermanos que sus ataques no tienen ningún efecto sobre nosotros. Ya no tenemos la experiencia de sentirnos víctimas de nadie, independientemente de su comportamiento en el sueño.

**“Aprender de Cristo es fácil, pues percibir con Él no entraña ningún esfuerzo. Sus percepciones son tu conciencia natural, y lo único que te fatiga son las distorsiones que introduces en ésta.”** (T.11.VI.3.7-8) (ACIM OE T.10.VII.61). El único "esfuerzo" que se nos pide es una "pequeña dosis de buena voluntad" de cuestionar nuestras interpretaciones de todo. Esto es suficiente para introducir una ligera duda o sospecha en lo que estamos creyendo y para ayudarnos a aceptar que podemos estar equivocados en la creencia de que estamos separados de nuestra Fuente y de los demás: **“La salvación, perfecta e íntegra, sólo pide que desees, aunque sea mínimamente, que la verdad sea verdad; que estés dispuesto, aunque no sea del todo, a pasar por alto lo que no existe; y que abrigues un leve anhelo por el Cielo como lo que prefieres a este mundo, donde la muerte y la desolación parecen reinar.”** (T.26.VII.10.1) (ACIM OE T.26.VIII.56) Cada vez que hacemos este pequeño esfuerzo, la creencia en el sistema de pensamiento del ego disminuye y el miedo a la percepción amorosa del Espíritu Santo disminuye. Este es el milagro que se le da a cada hermano y que recibimos para nosotros en una forma que nos será de ayuda. **“Los milagros que concedo se me devuelven en la forma que más me puede ayudar con los problemas que percibo.”** (L.345.1.4)

Así, lo que se entiende por milagro es una Corrección. Se llama Curso de Milagros porque es un Curso para aprender a cambiar nuestra mente, de pensar con el ego a pensar con el Espíritu Santo. Es un proceso para deshacer el ego mediante el aprendizaje de una nueva perspectiva que invierte la visión del ego sobre todo y todos. El ego nos dice que somos cuerpos, separados de Dios y de los demás, y sujetos a cambios por fuerzas externas. El Espíritu Santo nos dice que somos mente, Uno con nuestro Padre y con los demás, sujetos al cambio sólo por el poder de la mente para elegir. Aceptamos los milagros para nosotros mismos en la medida en que aceptamos esta enseñanza y la aplicamos a todos los acontecimientos, situaciones y experiencias de nuestra vida. Ofrecemos milagros a los demás, ya que reconocemos el mismo poder de su mente para elegir. Como nos dice Jesús en el texto: **“El milagro se extiende sin tu ayuda, pero tú eres esencial para que pueda dar comienzo. Acepta el milagro de curación y se extenderá por razón de lo que es. Su naturaleza es extenderse desde el instante en que nace. Y nace en el instante en que se ofrece y se recibe. Nadie puede pedirle a otro que sane. Pero puede permitirse a sí mismo ser sanado, y así ofrecerle al otro lo que él ha recibido.”** (T.27.V.1.2-7) (ACIM OE T.27.VI.44)

Un milagro no tiene nada que ver con nada externo. Los milagros pertenecen únicamente a lo que ocurre en la mente. En ese sentido, no son en absoluto lo que los sistemas religiosos tradicionales han considerado como milagros. Tradicionalmente, las condiciones del cuerpo y del mundo han sido vistas como el problema y, por lo tanto, los milagros, sencillamente, eran vistos como la curación o la eliminación de esas condiciones, generalmente a través de algún tipo de intervención divina o sobrenatural. Un Curso de Milagros, en cambio, enseña que el cuerpo y el mundo son proyecciones de los pensamientos de la mente: **“[El mundo que ves] es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna. Tal como el hombre piense, así percibirá. No trates, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar de mentalidad acerca de él.”** (T.21.IN.1.5-7) (ACIM OE T.21.I.1)

Si realmente pudiéramos aceptar que el mundo no es más que una proyección de un sistema de pensamiento de pecado y culpa en la mente, nos daríamos cuenta de que tratar de alterar las cosas en el mundo o en el cuerpo es, en última instancia, inútil, pero cambiar la mente sobre la realidad del pecado y la culpa es verdaderamente sanador. Por eso el Libro de Ejercicios dice: **“Un milagro es una corrección. No crea, ni cambia realmente nada en absoluto. Simplemente contempla la devastación y le recuerda a la mente que lo que ve es falso.”** (L.PII.P-13.1.1-3) Por lo tanto, corrige nuestra forma de pensar, lo que puede reflejarse en un cambio de la condición en el cuerpo o en el mundo, pero en última instancia esto no es lo importante, aunque es útil como testimonio del cambio de la mente.

No se nos pide que nos limitemos a descartar nuestras percepciones como simples ilusiones. Más bien, debemos mirar la devastación o los problemas en nuestras vidas y llevar nuestras percepciones a la presencia amorosa del Espíritu Santo en la mente. En nuestra elección de unirnos a ese Reflejo de la Verdad, recordamos que lo que percibimos es el contenido de un sueño y no la realidad. **“El milagro establece que estás teniendo un sueño y que su contenido no es real.”** (T.28.II.7.1) (ACIM OE T.28.VIII.22) Descartar todo como una simple ilusión es no reconocer que, mientras sigamos creyendo en lo que vemos y experimentamos, es necesario sanar.

Esto requiere mucha práctica, por lo que tenemos un Libro de Ejercicios con 365 Lecciones, al final del cual Jesús dice que sólo estamos en las etapas iniciales de este proceso de inversión del pensamiento. Lo que estamos tan acostumbrados a pensar como la causa de nuestra angustia nos muestra que todo es sólo los efectos de nuestros propios pensamientos. El milagro ocurre cuando recordamos y aceptamos, por un instante, que la causa de nuestra falta de paz, enfermedad, privación y problemas no es algo del cuerpo o del mundo, sino una elección que estamos haciendo en la mente basada en la identificación con el sistema de pensamiento de separación, pecado, culpa y miedo. **“El milagro es el primer paso en el proceso de devolverle a la Causa la función de ser causa y no efecto.”** (T.28.II.9.3) (ACIM OE T.28.VIII.24)

El milagro se produce cuando no nos tomamos el ataque de alguien como algo personal, reconociendo en cambio que todos compartimos las mismas necesidades y objetivos. Todos compartimos la misma locura del ego, y todos compartimos la misma cordura de la visión de Cristo. Requiere dar un paso atrás, sólo por un instante, de nuestras reacciones habituales. Requiere callar cuando estemos tentados de decir algo reactivo en el momento. Requiere que sigamos preguntando cómo ver la situación y cómo responder con amor en lugar de con ataques.

Los milagros ocurren con tanta frecuencia como nuestra buena voluntad haga espacio para ellos. Llegan en la forma que necesitamos, basándose en nuestras propias experiencias individuales y en el contexto de nuestras relaciones especiales únicas. De hecho, la plaza de estacionamiento puede aparecer en respuesta a una necesidad que tenemos, y podemos verla como el milagro perfecto hoy para dar testimonio de nuestra elección por el Espíritu Santo. **“Los milagros que concedo se me devuelven en la forma que más me puede ayudar con los problemas que percibo.”** (L.345.1.4)

**“El programa de estudios es sumamente individualizado, y todos sus aspectos están bajo el cuidado y la dirección especial del Espíritu Santo.”** (M.29.2.6) **“Si conocieses el glorioso objetivo que se halla más allá del perdón, no te aferrarías a ningún pensamiento, por muy leve que parezca ser su roce con la maldad.”** (T.29.V.6.1) (ACIM

OE T.29.VI.35) Estamos llamados a estar muy atentos y a observar nuestros pensamientos y acciones poco amorosos para no tolerar ni la más mínima irritación. En cambio, estamos llamados a entregar todo al Espíritu Santo, para que el milagro pueda refulgir en la mente y extenderse a todos los que se crucen en nuestro camino o en nuestra mente. Es un regalo para nosotros mismos que nos libera del aprisionamiento de la mente del ego y nos libera del sufrimiento.

Amor y bendiciones, Sarah

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