



## LECCIÓN 39 Mi santidad es mi salvación.

Comentario de Sarah:

De lo que estamos siendo salvados es de nuestra culpa. Cuando se libere nuestra culpa, conoceremos nuestra santidad, que es lo opuesto a la culpa. Así, la salvación es lo opuesto al infierno. Nuestra culpa es lo que nos mantiene en el infierno. No existe el infierno, con la excepción de la experiencia que tenemos como resultado de nuestra creencia en el pecado, la culpa y el miedo.

El glosario desarrollado por el Círculo de Expiación dice lo siguiente sobre la culpa:

"La base última de la culpa es la creencia de que a) atacamos y nos separamos de Dios, por lo tanto, b) asesinamos nuestra inocencia divina y nos convertimos en egos, que ahora c) merecen la muerte y el infierno. Esta creencia es completamente falsa, porque a) somos incapaces de pecar o separarnos, b) no podemos rehacernos a nosotros mismos y c) no podemos morir. Por lo tanto, no existe tal cosa como el estado de culpa. Solo existe el sentimiento infundado de culpa. La culpa está en el centro de nuestra experiencia aquí mantiene el tiempo lineal, pues se apoya en errores pasados y exige castigos futuros (ver T.13. I.8-9) (ACIM OE T.11.X.96,97) Hizo el mundo físico, por lo que el mundo parece estar constantemente castigándonos (ver T.13.IN.2-4) (ACIM OE T.11.X.86,87) Es la esencia de nuestra percepción del mundo. Es la causa de todo dolor. Creemos que sentir culpa es humildad honesta que nos motiva a obedecer las leyes de Dios. Sin embargo, la culpa es puramente un dispositivo del ego para demostrar arrogantemente que estamos separados de Dios y que debemos temerle. La culpa mantiene la existencia del ego. Por esta razón, el ego se siente atraído por la culpa. Por lo tanto, el ego nos dice que "pequemos" para obtener ciertos placeres, que atacemos para encontrar seguridad y que proyectemos la culpa en los demás para deshacernos de ella. Sin embargo, la verdadera motivación detrás de todo esto, y su verdadero resultado, es la acumulación de más culpa. Dado que la culpa es lo único que nos aleja de Dios, el viaje a casa consiste enteramente en enseñar y aprender la irrealidad de la culpa a través del perdón". [Círculo de Expiación, Glosario sobre la Culpa]

**"Si te identificas con el ego, no podrás sino percibirte a ti mismo como culpable. Siempre que le hagas caso al ego, experimentarás culpabilidad y temerás ser castigado. El ego es, literalmente, un pensamiento aterrador. Por muy ridícula que sea para una mente sana la idea de atacar a Dios, nunca olvides que el ego es demente".** (T.5.V.3.5-8) (ACIM OE T.5.VII.62)

El fundamento de la culpa es que creemos que nos separamos de Dios y así matamos nuestra inocencia divina, nos convertimos en egos y ahora creemos que merecemos la muerte y el infierno. Si bien no podemos conectarnos conscientemente con ese evento fundamental, podemos y experimentamos culpa como resultado de las cosas que hemos hecho, no hecho, pensado y sentido. De hecho, vivimos en un estado constante de culpa subyacente.

Jesús aborda la pregunta central en esta lección, que es cuestionar: **"Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto?"** (L.39.2.1) Él responde diciendo: **"Esta, sin duda, no es una pregunta**

**difícil**". (L.39.2.2) Él dice esto porque no es para nada ambiguo. Dudamos, porque no creemos que la culpa sea el infierno. Si lo hiciéramos, no la elegiríamos. Ni siquiera necesitaríamos este Curso si creyéramos que la culpa es el infierno. De hecho, **"Si lo creyeses, verías de inmediato cuán directo y simple es el texto, y no necesitarías un libro de ejercicios en absoluto. Nadie necesita practicar para obtener lo que ya es suyo"**. (L.39.2.5-6) Mientras nos veamos en este estado separado de culpa, es claro que no sabemos quiénes somos realmente.

Creemos que no queremos la culpa. Sin embargo, queremos nuestra individualidad y el cuerpo y el mundo. Con ellos viene la culpa, y eso es lo que el Curso quiere decir con atracción por la culpa. Incuestionablemente, no queremos la experiencia de la culpa en nosotros mismos. En otras palabras, queremos nuestra identidad separada, pero no queremos la culpa. El ego tiene una respuesta para esta condición. Dice: "Bien. Todo lo que necesitas hacer es ver a tu hermano como el culpable y luego no tienes que ver la culpa en ti mismo". Y eso es lo que hacemos. Nos encanta ver la culpa en los demás en lugar de verla en nosotros mismos porque así es como podemos evitar que nos la tomen en cuenta. Por supuesto, esta estrategia está oculta a nuestra conciencia. No nos damos cuenta, es viendo nuestra culpa en los demás que la mantenemos. Solo cuando vemos que esto es lo que estamos haciendo y que nos aleja de la paz y la felicidad, estamos motivados para cambiar. Hasta que veamos cómo esta estrategia nos mantiene en el infierno, seguimos escuchando el consejo del ego, que es mantener oculta nuestra culpa proyectándola sobre los demás.

Tenemos miedo de mirar la culpa porque todavía queremos aferrarnos al yo individual. Es por eso por lo que Jesús explica cual es la razón de nuestro miedo a la curación y por qué nos resistimos a esta enseñanza. Si bien el Curso es simple, no parece así para nuestras mentes complejas, que están llenas de culpa y miedo. Por lo tanto, el proceso de deshacer está diseñado suavemente. Vamos tan lento o tan rápido como nuestro miedo lo permita. Estamos seguros de que no seremos arrojados al Cielo. Mientras estemos involucrados en nuestra existencia individual, pensaremos que este mundo de culpa es una mejor alternativa que despertar a la verdad de quienes somos.

Jesús dice que cada vez que lloramos, sin importar la situación, en realidad estamos llorando por nuestra inocencia perdida. La verdad es que no hemos perdido nuestra inocencia, nuestra divinidad o nuestra santidad, pero creemos que sí. Mientras sigamos sintiéndonos culpables, le estamos mostrando a Jesús que está equivocado y que nosotros tenemos razón acerca de quiénes creemos que somos. Todo el enfoque del Curso es mostrarnos el camino que nos liberará de la culpa. **"El ego es la elección de la culpabilidad; el Espíritu Santo es la elección en favor de la inocencia. De lo único que dispones es del poder de decisión"**. (T.14.III.4.2-3) (ACIM OE T.13.VIII.68) Más adelante se nos dice: **"Eres culpable o inocente, prisionero o libre, infeliz o feliz"**. (T.14.III.4.6) (ACIM OE T.13.VIII.68)

**"El milagro te enseña que has optado por la inocencia, la libertad y la dicha. El milagro no es una causa, sino efecto. Es el resultado natural de elegir acertadamente, y da testimonio de tu felicidad la cual procede de haber elegido estar libre de toda culpa. Todo aquel a quien ofreces curación, te la devuelve. Todo aquel a quien ofreces ataque lo conserva y lo atesora guardándote rencor por ello"**. (T.14.III.5.1-6) (UCDM OE T.13.VIII.69) Sin embargo, anhelamos conocer nuestra bondad divina y anhelamos regresar a nuestro Ser. **"Tú no has perdido tu inocencia. Y eso es lo que anhelas, lo que tu corazón desea. Esa es la voz que oyes, y la llamada que no se puede ignorar. Ese santo Niño todavía sigue a tu lado. Su hogar es el tuyo"**. (L.182.12.1-6) No hay sustituto para la inocencia divina de nuestra verdadera naturaleza, aunque el ego está bastante preparado para ofrecer sustitutos. Trata de mostrarnos cómo podemos alcanzar la autoestima, el respeto, la dignidad, el poder, el estatus, las relaciones especiales y las cosas de este mundo para hacernos felices; pero ninguno de ellos reemplazará nuestro profundo y prevaleciente deseo de conocer nuestra santidad y nuestra inocencia.

Nos hemos acostumbrado tanto a nuestra ansiedad subyacente que en su mayoría ni siquiera somos conscientes de ella o de los pensamientos que producen estos sentimientos. Necesitamos comenzar a prestar atención a nuestros pensamientos estando atentos a observarlos. La razón es que no podemos sanar lo que negamos. Se nos advierte que miremos estos pensamientos y sentimientos con indiferencia. En otras palabras, no es útil juzgarlos o equivocarnos mientras observamos lo que aparece en la mente. Jesús nos dice que la negación malsana es cuando intentamos ocultar nuestros pensamientos y sentimientos. Nuestros pensamientos sin amor son solo errores. De nada sirve crucificarnos por ellos. Hacerlo es obstaculizar el proceso de curación. Mirar nuestros pensamientos sin juzgar es mirar por encima del campo de batalla. Desde esta perspectiva, los estamos mirando con el Espíritu Santo, y desde este lugar, reconocemos la naturaleza ilusoria de estos pensamientos. **"(Milagro, perdón) simplemente contempla la devastación y le recuerda a la mente que lo que ve es falso"**. (L.P.II.P.13.1.2) **"El perdón, en cambio, es tranquilo y sosegado, y no hace nada"**. (L.P.II.P.1.4.1) Aceptar la naturaleza ilusoria de nuestros pensamientos es reconocer que nada real ha ocurrido. Significa que nuestros pecados percibidos no son reales. Solo pueden perdonarse cuando estamos dispuestos a ver que no ha ocurrido nada real.

Recuerda, no estamos tratando de convertirnos en personas más amorosas. La santidad ya es nuestra. Por eso la Lección nos recuerda: **"Mi santidad es mi salvación"**. (L.39) Acabamos de ocultar nuestra santidad detrás de una nube de pensamientos culpables y temerosos. Esos pensamientos pueden ser liberados con la ayuda del Espíritu Santo para que el amor que somos pueda llegar a nuestra conciencia. No hay nada que debamos hacer.

¿Por qué la resistencia? El ego depende de que sigamos sintiéndonos culpables. Nos ha enseñado a proyectar la culpa en la mente, pero cuando lo hacemos acabamos sintiéndonos más culpables. Creemos que merecemos un castigo, por lo que creamos situaciones para que nos lo den. Pensamos que, si logramos que el mundo nos castigue, podemos aliviar parte de la culpa que sentimos. Es como sentirse mejor después de que nos pegaron cuando éramos niños porque sabíamos que habíamos hecho mal y merecíamos un castigo. Hasta que asumamos toda la responsabilidad por nuestra culpa y nuestros ataques, el ciclo continúa. Tratar de manejar la culpa negándola, proyectándola o disminuyéndola, nos mantiene en el infierno.

Se nos pide que veamos nuestros pensamientos de auto ataque como errores que solo deben corregirse para que podamos reconocer nuestra inocencia y reconocer la inocencia de nuestros hermanos. Pero ¿no los exonerará esto de las terribles acciones que han cometido? Ese es nuestro miedo, ¿no? Y por eso nos mantenemos a nosotros mismos y a los demás en este juego de la culpa. Creemos que la culpa nos impide a nosotros y a los demás hacer el mal, cuando, de hecho, todo lo que hace es mantenernos sintiéndonos culpables. Jesús nos recuerda que no podemos dar al mundo lo que no tenemos. **"No puedes dar lo que no tienes. Un salvador tiene que haberse salvado"**. (L.39.3.3-4) Es importante recordar que el mundo es solo un reflejo de lo que está en nuestras mentes. Por lo tanto, ver la inocencia de nuestro hermano es conocer la nuestra. Dar y recibir es lo mismo. El mundo se salva cuando nosotros somos salvados porque es solo una proyección de nuestros propios pensamientos. Cuando somos sanados, no hay mundo que salvar.

¿Por qué nos parece tan difícil conseguir esto? Si lo consiguiéramos, el Curso sería muy simple para nosotros. Todo lo que necesitaríamos sería la introducción al texto. Por complicado que nos parezca el Curso ahora, en realidad es nuestra lengua materna! Lo que lo hace difícil es solo nuestra falta de voluntad para comprender debido a nuestra resistencia. Nuestra falta de voluntad total se debe a que nuestra inversión en el mundo, el cuerpo y nuestra individualidad son realmente importantes para nosotros. De hecho, esta inversión es donde creemos que reside nuestra felicidad.

Para nosotros, el estado de culpa en el que vivimos es lo que aceptamos como realidad. Una vez que experimentamos un estado de indefensión, de repente algo que no entendíamos en el Curso se vuelve increíblemente claro. Significa que ya no nos tenemos que defender de lo que nos dicen. Cuando traemos la percepción sanada a la información, resuena profundamente con una nueva comprensión. El ego crea nubes de complejidad. Al tratar de poner la enseñanza del Curso en el marco de nuestro ego para darle sentido, todavía estamos tratando de integrar la verdad en la ilusión. El Curso nos enseña a llevar la ilusión a la verdad. Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos mientras aprendemos este nuevo lenguaje y proceso. Todavía somos como unos bebés y, en este proceso, podemos experimentar cierta desorientación. Mira cualquier desorientación que surja como una señal de progreso. La desorientación es inevitable. Significa que hemos liberado algo de nuestro apego al ego. El miedo a la luz, del que tanto nos defendíamos, ahora se ha disipado un poco.

Debido a nuestras defensas y nuestras proyecciones, no vemos la profundidad y el horror de la culpa en la mente. No vemos que son nuestros propios pensamientos de falta de amor los que nos mantienen en el infierno. Todavía pensamos que hay otras razones que dificultan nuestras vidas, ya sean las dificultades de nuestra infancia, los problemas de nuestras relaciones, los ataques de los demás, nuestros problemas financieros o problemas de salud. Simplemente no entendemos que la culpa es un infierno. Hemos aprendido a vivir con la culpa y a manejarla defendiéndonos de ella. No experimentamos completamente la culpa como el infierno. De hecho, nuestra motivación para mantenernos culpables establece nuestra independencia. ¿Cómo lo sabemos? Lo sabemos porque nos aferramos al deseo de atacar y de ver a otros culpables solo para demostrar que no somos quienes Dios dice que somos. En lugar de eso, constantemente nos probamos a nosotros mismos que en realidad estamos atacando a los pecadores culpables, ya sea que atacemos con pensamiento, palabra u obra.

Jesús dice que Dios no conoce la ausencia de santidad. Se diría que él no sabe de este mundo, que es un mundo sin santidad, pero nos pide que consideremos lógicamente: **"¿Será que Él no conoce a Su Hijo?"** (L.39.4.6) Dios nos conoce solo en nuestra santidad, no en este ilusorio yo separado. Odiamos sentirnos culpables y hacemos todo lo posible para no sentirnos así. Negamos, proyectamos, inventamos excusas y responsabilizamos a otros. Hacemos todo lo que podemos para no sentirnos culpables, pero la única estrategia efectiva es observar nuestras mentes y hacer el entrenamiento mental.

Hoy se te pide que **"...explores tu mente en busca de pensamientos que no sean amorosos en cualquiera de las formas en que puedan presentarse: desasosiego, depresión, ira, miedo, preocupación, ataque, inseguridad, etc.."** (L.39.6.2) Cualquier pensamiento no amoroso, por insignificante que pensemos que sea, causa sufrimiento y resulta en más culpa. Sin embargo, la culpa no es real. La verdad es que ya somos santos y simplemente no lo sabemos. **"Mi santidad es mi salvación"**. (L.39) Lo que queremos hacer es traer nuestros pensamientos no amorosos a la sanación para que podamos liberarnos de la culpa y ponernos en contacto con nuestra santidad. ¿Cómo hacemos esto? Aquí se nos da un proceso para hacer la práctica.

Hoy tenemos cuatro períodos de práctica más largos de cinco minutos cada uno. Se nos anima a tomar más tiempo para cada uno, más allá de los cinco minutos. Recuerda la importancia de hacer la Lección a primera hora de la mañana y a última hora de la noche; más sesiones en lugar de sesiones más largas es preferible.

Comienza repitiendo la idea para ti mismo. Luego, con los ojos cerrados, busca tus pensamientos que no sean amorosos en cualquier forma que aparezcan (por ejemplo, inquietud, depresión, ira, miedo, preocupación, ataque, inseguridad, etc.). No hagas excepciones y trata cada pensamiento de la misma manera. Con cada uno, di: **"Mis pensamientos no amorosos acerca de \_\_\_\_\_ me mantienen en el infierno. Mi santidad es mi salvación"**. (L.39.8.3-4) La práctica trata de buscar tus pensamientos no amorosos y traerlos al Espíritu Santo. Intercala la práctica con varios períodos donde solo repitas la

idea lentamente, o que sirva para relajarte y no pensar en nada. Además, es posible que desees variar las palabras de esta idea, siempre que se mantenga el significado. (Él sabe que la concentración sostenida puede ser difícil en esta etapa).

Concluye repitiendo la pregunta: "**Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto?**" (L.39.10.5) Contempla esta pregunta y podrías considerar escribir en un diario lo que Jesús tiene que decir al respecto.

Usa recordatorios frecuentes a lo largo del día con variaciones en la forma, siempre y cuando el contenido de la Lección permanezca enfocado en el perdón. Cuando te sientas tentado por cualquier pensamiento poco amoroso hoy, recuerda que tu santidad es tu salvación. Responde rápidamente a cualquier tentación de sentir culpa e ira. Es mucho más fácil cambiar de opinión con tu primer pensamiento que cuando te metes en una larga historia sobre la situación y justificas tu posición.

Amor y bendiciones Sarah  
huemmert@shaw.ca

Publicado en CORREO DIARIO DE LECCIONES por <http://www.jcim.net>  
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>