



## LECCIÓN 229

### El Amor, que es lo que me creó, es lo que soy.

#### Comentario de Sarah:

Esta Lección trata de la importancia de aceptar nuestra realidad, que no es un cuerpo o una personalidad que consideramos como nosotros mismos. **“No soy un cuerpo. Soy libre. Pues aún soy tal como el Amor me creó”**. (L.RVI.3.3-5) Cuando la mente está sanada, experimentamos la Unicidad con el Padre y con todos nuestros hermanos y hermanas. No hay separación.

¿Qué tiene que ver el perdón con todo esto? El perdón es el proceso de soltar todos los juicios que tenemos sobre nosotros mismos y todos nuestros autoconceptos, creencias y resentimientos, que son inventados por **“mi alocada mente”**. (L.229.2.1) Nada de lo que pensamos sobre nosotros mismos y el mundo es cierto. El cuerpo no tiene realidad. Es sólo un trozo de arcilla. **“¿Y qué sois vosotros que vivís en el mundo, sino una imagen fragmentada del Hijo de Dios, donde cada uno de los fragmentos está oculto dentro de un trocito de barro separado e inseguro?”** (T.28.III.7.5)

El cuerpo es una proyección de la mente. Es una proyección de la culpa inconsciente que abrigamos en la mente y que nos impide ser conscientes de nuestra realidad. **“¿Qué te ha dado realmente el cuerpo que justifique tu extraña creencia de que la salvación radica en él? ¿No te das cuenta de que eso es la creencia en la muerte? En esto es en lo que se centra la percepción según la cual la Expiación es un asesinato. He aquí la fuente de la idea de que el amor es miedo. A los mensajeros del Espíritu Santo se les envía mucho más allá del cuerpo, para que exhorten a la mente a unirse en santa comunión y a estar en paz. Tal es el mensaje que yo (Jesus) les di para ti.”** (T.19.IV.B.2:6-9;3:1-2)

Para sanar, debemos llevar todos los juicios, opiniones, ideas, creencias y conceptos a la verdad. Se trata de llevar la oscuridad a la luz, no de llevar la espiritualidad/Dios/la verdad a la ilusión. Hacerlo es superponer conceptos espirituales a lo que actualmente albergamos en la mente. Es otra defensa contra la verdad, añadiendo otro bloqueo a la conciencia de la presencia del amor. Por lo tanto, espiritualizar la ilusión no es útil. Espiritualizar la ilusión es cuando tratamos de traer a Dios a nuestras vidas en la creencia errónea de que podemos hacer nuestras vidas mejores y más felices en la ilusión.

El objetivo del Curso es despertar de este sueño, no hacer la prisión más bonita para que podamos tener un sueño mejor. Cuando se liberan los bloqueos al amor, se hace espacio para la paz y la alegría que ya están en la mente. Esto significa que tenemos que mirar nuestros pensamientos con valor, honestidad y claridad y llevarlos al altar interior donde la Santidad mora en nosotros. Así, llevamos las ilusiones a la verdad y reconocemos su falsedad. Nuestro trabajo es estar atentos

a nuestros pensamientos y asumir la responsabilidad de nuestras proyecciones. Debemos mirar nuestros resentimientos con honestidad y sin juzgarlos, reconociendo que son sólo pensamientos tontos y que no nos pertenecen. Forman parte de la diminuta y alocada idea en la que el Hijo de Dios olvidó reírse. Ahora podemos sonreír ante la irrealidad de esos pensamientos y esperar pacientemente, con confianza y seguridad, a que el Espíritu Santo haga el resto. El Espíritu Santo responde inmediatamente a nuestra petición. Puede parecer que hay un retraso, pero todo lo que estamos esperando es nuestra propia disposición a recibir Su respuesta y ser liberados. Incluso cuando decimos que estamos listos, puede haber resistencia a dejar ir nuestras perspectivas. El ego no se rinde fácilmente.

Por ejemplo, en el pasado me he sentido insegura en mis relaciones, lo que me creó sentimientos de posesividad y celos. Pensaba que la manera de abordar mi problema era encontrar formas de controlar a mi pareja, creyendo erróneamente que si hacía lo que yo quería que hiciera o dejaba de hacer lo que me provocaba celos, podría ser feliz y estar segura. Sólo estuve lista a pedir una sanación real cuando estuve dispuesta a asumir la responsabilidad total y a aceptar que era mi propia mente la causante de mis sentimientos de inseguridad y que no tenía nada que ver con mi pareja. Mis propios pensamientos de auto ataque se proyectaban en él. Tenía que estar dispuesta a liberar mis pensamientos de miedo y mis sentimientos de indignidad y asumir la responsabilidad de que todo provenía de mi propia mente.

La SANación se produce cuando estamos dispuestos a mirar nuestras proyecciones, que se basan en lo que ocurre en la mente, en lugar de intentar cambiar las cosas en la forma. Los celos persistían incluso después de pensar que los había perdonado. Evidentemente, era un indicio de que todavía había miedos persistentes en la mente que aún no estaba preparada para liberar. Entonces, un día, me di cuenta de que la misma intensidad de los sentimientos de abandono e indignidad había disminuido considerablemente. ¿Qué había ocurrido? Inicialmente, parecía que los había entregado al Espíritu Santo, pero no era consciente de que estaba recuperando mis miedos de forma constante. No se los había entregado completamente a Él. Cada vez que notaba que los pensamientos estaban de nuevo en mi mente, me recordaba a mí misma que estaban siendo manejados por Él y que podía confiar en que no dependía de mí hacer nada al respecto. Un día noté que hubo una liberación significativa de los sentimientos de celos y posesividad. Me di cuenta de que todavía era un proceso. Lo bonito de este proceso era que no era obra mía. El ego nunca se deshará a sí mismo. Nuestra parte es siempre la de tomar conciencia de nuestros problemas, responsabilizarnos de ellos, indagar en la raíz del problema y ponerlo en el altar interior, y el Espíritu Santo hace el resto. Esto es lo que hace que el perdón sea fácil, ya que nuestra parte no es difícil cuando no insistimos en que tenemos las respuestas o en que depende de nosotros arreglarnos.

La razón por la que parece llevar tiempo es que, aunque digamos que estamos dispuestos a dejar ir ciertos temores y problemas, seguimos aferrándonos a ellos obstinadamente; o los entregamos sólo para volver a tomarlos. Por ejemplo, podemos abandonar un pensamiento de miedo, pero más tarde notamos que nuestra mente vuelve a rumiar ese mismo pensamiento. Esta es la tentación del ego de quedarse con el pensamiento de miedo y así justificar su propia existencia. Cuando rumiamos pensamientos que creemos haber dejado atrás, seguimos invirtiendo en ellos. Nos gustan nuestros propios pensamientos, que nos definen como especiales y separados de los demás. ¿Quién sería yo sin estos pensamientos? Nuestra vigilancia de la mente debe estar atenta si queremos atrapar al ego en su juego. Cuando nuestra determinación para la sanación es fuerte, todas las situaciones y acontecimientos de nuestra vida contribuyen perfectamente. Cuando este es el caso, nada en nuestro día está mal. Todo está perfectamente orquestado. No vemos nada como un problema, sino sólo como una oportunidad para sanar otra capa de la mente.

Este Curso no se limita a decirnos que el mundo es un sueño, sino que nos lleva a la raíz de esa creencia, y poco a poco, cuando estamos preparados, aprendemos a deshacer la alucinación hasta reconocer la verdad. Las afirmaciones nos ayudan en este proceso porque afirman la verdad, pero nunca serán suficientes. Nunca podremos ahogar la incesante voz del ego con la verdad. Debemos hacer el trabajo de deshacer el ego con voluntad y determinación. Debemos cuestionar todo lo que actualmente consideramos como verdadero.

El perdón es el núcleo del trabajo de sanación de la mente. Liberar nuestros juicios nos ayuda a darnos cuenta de que no hay nada que tengamos que hacer para conocer la verdad sobre nosotros mismos. No hay nada que buscar. Lo somos. Somos Amor. Esa es la verdad sobre nosotros, aunque esté oscurecida por pensamientos y creencias ilusorias. **“Tal vez te sorprenda oír cuán diferente es la realidad de eso que ves. No te das cuenta de la magnitud de ese único error. Fue tan inmenso y tan absolutamente increíble que de él no pudo sino surgir un mundo totalmente irreal. ¿Qué otra cosa sino podía haber surgido de él? A medida que empieces a examinar sus aspectos fragmentados te darás cuenta de que son bastante temibles. Pero nada que hayas visto puede ni remotamente empezar a mostrarte la enormidad del error original, el cual pareció expulsarte del Cielo, fragmentar el conocimiento convirtiéndolo en inútiles añicos de percepciones desunidas y forzarte a llevar a cabo más substituciones.”** (T.18.I.5.1-6) (ACIM OE T.18.II.5) Todo proviene de la proyección de los pensamientos en la mente. Me he enseñado esta locura y sufro por ella, pero se me insta a no tener miedo de lo que he hecho, pues **“no es pecado sino locura”**. (T.18.I.6.7) (ACIM OE T.18.II.6) **“En tu interior se encuentra la cordura; la demencia, fuera de ti.”** (T.18.I.7.4) (ACIM OE T.18.II.7)

**“El amor no es algo que se pueda aprender. Su significado reside en sí mismo. Y el aprendizaje finaliza una vez que has reconocido todo lo que no es amor.”** (T.18.IX.12.1-3) (ACIM OE T.18.XI.96)

No necesitamos arreglarnos a nosotros mismos. Sólo necesitamos soltar todas las creencias y conceptos que no son verdaderos. Muchas de estas creencias son reforzadas por el mundo. Un ejemplo de esto lo encontramos en un manuscrito escrito por Karen Bentley, una profesora del Curso que escribió que Rush Limbaugh, un presentador de un programa de entrevistas, aparentemente habló de cuatro creencias populares sobre la adicción, que son:

1. Necesitamos ayuda para resolver nuestros problemas con las adicciones.
2. Somos víctimas impotentes de la enfermedad.
3. Nunca podemos curarnos realmente y estamos atrapados en el limbo de la recuperación para siempre.
4. Dejar de ser adicto es una tarea monumentalmente difícil.

Jesús nos ayuda a ver que estas ideas nos son enseñadas por una mente del ego que es falsa, limitante, desalentadora y auto atacante. No somos débiles, indefensos, enfermos ni víctimas de nada. Sin embargo, es fácil aceptar tales afirmaciones y creer en ellas cuando todo el mundo que nos rodea las tiene muy presentes; el hecho de que millones o incluso miles de millones de personas las consideren ciertas no significa que lo sean. Al aceptar este tipo de pensamientos popularizados en la mente nos limitamos y bloqueamos nuestra curación y felicidad. Es evidente que no podemos recurrir al mundo para cambiar nuestras percepciones. Tenemos que recurrir a nuestra propia mente y traer estos y otros pensamientos falsos a la verdad. Cualquier adicción

puede ser curada. La fuerza de voluntad no es lo que se requiere. De hecho, la fuerza de voluntad tiene muy poco poder por sí misma porque no es de Dios. Solo la voluntad de traer nuestros pensamientos no sanados a la verdad tiene el verdadero poder de sanar. Estos son pensamientos que se han mantenido encerrados en la mente condicionada.

Jesús nos pide que examinemos: **“¿Te has preguntado alguna vez cómo es realmente el mundo y qué aspecto tendría si se contemplase con ojos felices? El mundo que ves no es sino un juicio con respecto a ti mismo. No existe en absoluto. Tus juicios, no obstante, le imponen una sentencia, la justifican y hacen que sea real. Ése es el mundo que ves: un juicio contra ti mismo, que tú mismo has emitido. El ego protege celosamente esa imagen enfermiza de ti mismo, pues ésta es su imagen y lo que él ama, y la proyecta sobre el mundo. Y tú te ves obligado a adaptarte a ese mundo mientras sigas creyendo que esa imagen es algo externo a ti, y que te tiene a su merced. Ese mundo es despiadado, y si se encontrase fuera de ti, tendrías ciertamente motivos para estar atemorizado. Pero fuiste tú quien hizo que fuese inclemente, y si ahora esa inclemencia parece volverse contra ti, puede ser corregida.”** (T.20.III.5.1-9) (ACIM OE T.20.IV.20)

Esto quiere decir que está dentro de nuestro control cambiar lo que percibimos porque el mundo es sólo una proyección del sistema de pensamiento de pecado, culpa y miedo que abrigamos en la mente. En otras palabras, el mundo refleja lo que estamos pensando. No tengo control sobre el mundo que hice, pero sí tengo control sobre los pensamientos que elijo creer. Al tratar de cambiar las cosas en el mundo o al tratar de cambiar o controlar a los demás para que me hagan feliz, siempre estaré luchando una batalla perdida; pero, al sanar mi mente, miro el mundo a través de los ojos del amor. Esto no significa necesariamente que el comportamiento de los demás vaya a cambiar, aunque puede que lo haga. Pero si no, mi percepción de su comportamiento ciertamente lo hará.

He sido una maestra de la manipulación y el control en mis relaciones. Todo se basaba en el miedo y en un profundo sentimiento de indignidad. No sentía el amor en mi interior y, por lo tanto, trataba de extraerlo de los demás. Todo se basaba en la necesidad y la sensación de carencia. No fue fácil retirar mis proyecciones y responsabilizarme de ellas, pero a medida que lo hacía más y más, reconocía que el amor en mí siempre estaba ahí. Cuando mi marido me dejó hace muchos años, aprendí que el amor no consistía en intentar mantener la forma. Sí, fue difícil, y surgieron sentimientos de rechazo, abandono e indignidad, pero sentí la seguridad de Jesús de que no me quedaba sin consuelo. Aprendí que cuando el objetivo de la relación se cambia del especialismo a la santidad, al principio hay un conflicto importante, así que acepté que esto era parte del proceso de curación. Como tal, mantuve en mi mente la firme creencia de que lo superaría con Su ayuda. Este es el valor del Curso, porque Jesús nos traza el camino con mucha claridad y nos ayuda a ver lo que podemos esperar mientras atravesamos este proceso. Cuando parece que todo se desmorona, no necesitamos huir del Curso, sino reconocer que estamos en el camino a través de la oscuridad hacia la luz. El proceso es ciertamente difícil a veces, pero el resultado final es más y más paz y alegría en nuestras vidas.

**“El amor desea ser conocido, y completamente comprendido y compartido. No guarda secretos ni hay nada que desee mantener aparte y oculto. Camina en la luz, sereno y con los ojos abiertos, y acoge todo con una sonrisa en sus labios y con una sinceridad tan pura y tan obvia que no podría interpretarse erróneamente.”** (T.20.VI.2.5-7) (ACIM OE T.20.VII.46)

Si estás angustiado hoy, debes saber que hay un programa, que se ejecuta en tu mente de pensamientos, creencias y autoconceptos, que debe ser descubierto para su sanación. El Espíritu Santo no traerá estos pensamientos a la luz porque nosotros somos los que los hicimos, y ahora es nuestro trabajo traerlos a la verdad. Nadie más que yo es responsable de mi falta de paz. Si no tengo paz, es porque la he desechado, creyendo que alguien o algo tiene el poder de quitármela. Puedo retirar ese poder cuando me doy cuenta de que todo lo que está ocurriendo es lo que yo he convocado a mi día. Cuando asumo la responsabilidad de mi falta de paz y me deshago voluntariamente de mis creencias, lo que percibo como problemas se convierte en oportunidades de sanación.

A medida que confiamos más y más en el poder de este proceso, damos la bienvenida a los desafíos, ya que nos ayudan a mirar más profundamente en el sistema de pensamiento del ego. **“La más tenebrosa de las piedras angulares que ocultas, mantiene tu creencia en la culpabilidad fuera de tu conciencia”**. (T.13.II.3.1) (ACIM OE T.13.II.3) Cada vez más, nos acercamos a estas piedras angulares tenebrosas con más y más confianza. Llegamos a conocer y a confiar en el poder del Espíritu Santo que actúa en nuestras vidas porque lo hemos probado y hemos comprobado que es cierto. Cuando la mente y las emociones cambian, también hay un cambio en el mundo aparente, y así experimentamos más y más paz y alegría.

La advertencia es que cuando surgen problemas crónicos en nuestras vidas para su sanación, puede haber una sensación de que las cosas están empeorando, pero esto es sólo porque estos problemas tienen capas. A medida que descubrimos cada capa, profundizamos en la mente, un lugar que el ego ha mantenido fuera de nuestra conciencia. Aquí es donde se originan nuestra infelicidad, nuestros conflictos y nuestros miedos. Cuanto más profundizamos en la mente, más descubrimos y, a veces, peor nos sentimos; pero esto no tiene por qué ser así. Desde fuera del sueño, podemos ver la irrealidad de todo ello y abordar la observación de la mente con una anticipación positiva, sabiendo que el resultado es, en última instancia, más paz y alegría.

El ego dice: "No vayas allí". Sin embargo, cuando parece peligroso para la mente del ego, es celebrado por el Espíritu. Bajo la oscuridad está el amor. Lo que el ego realmente teme es el amor. El ego se alegra de vernos permanecer en nuestro sufrimiento y seguir creyendo en nuestros propios pensamientos. El verdadero miedo que tiene el ego es que cuando atravesemos las nubes oscuras, descubramos la verdad de que las nubes no son reales. El sol siempre ha estado brillando sobre nosotros, simplemente oscurecido por las nubes que son nuestros propios pensamientos. Somos puro Amor. Nuestro miedo es a perder el control y someternos al amor, que hemos mantenido fuera de la conciencia para preservar nuestras creencias y autoconceptos.

Somos seres eternamente poderosos que nunca pueden morir. **“El Amor, que es lo que me creó, es lo que soy”**. (L.229) Dedico estas palabras hoy a la memoria de mi ex-marido el Dr. Ken Ward, que dejó su cuerpo en esta fecha, pero, como todos nosotros, fue creado en el amor y continúa en la verdad de su ser eterno que no puede morir. Que esta conciencia crezca en cada uno de nosotros. Para eso está el tiempo.

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