

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 261

Dios es mi refugio y seguridad.

Comentario de Sarah:

Ahora pasamos a una nueva pregunta que explica: **“El cuerpo es una cerca que el Hijo de Dios se imagina haber erigido para separar partes de su Ser de otras partes.”** (L.PII.P5.1.1) Creemos que nuestra realidad es la de un cuerpo. Jesús describe el cuerpo como una cerca. Dentro de esta "cerca", pensamos que vivimos sólo para morir y decaer. Él dice que la cerca rodea una idea grande y gloriosa de nuestra realidad. **“El cuerpo es incapaz de saber nada. Y mientras limites tu conciencia a sus insignificantes sentidos, no podrás ver la grandeza que te rodea.”** (T.18.VIII.2.1-2) (ACIM OE T.18.IX.72)

La identificación con el cuerpo es lo que nos mantiene a salvo del amor. **“Estar consciente del cuerpo es lo único que hace que el amor parezca limitado, pues el cuerpo es un límite que se le impone al amor. La creencia en un amor limitado fue lo que dio origen al cuerpo, que fue concebido para limitar lo ilimitado.”** (T.18.VIII.1.1-2) (ACIM OE T.IX.71) Y esto es lo que queremos. ¿De verdad? Esto parece una idea extraña, ya que todos en el mundo parecen estar buscando constantemente el amor, pero Jesús dice que mientras pensamos que es el amor lo que estamos buscando, en realidad estamos manteniendo el amor fuera.

Cuando observamos todas las defensas psicológicas y físicas que ponemos para no ser heridos y sentirnos vulnerables, podemos ver cómo intentamos mantenernos a salvo del amor. El amor real no tiene miedo asociado a él y no necesita defensa. ¿De qué nos protegemos con nuestras defensas, excepto del amor? Nuestro miedo al amor es nuestro miedo a perder los límites aparentemente protectores que ponemos a nuestro alrededor. Proclamamos que no tememos al amor, sino que lo buscamos. Sin embargo, para mantener nuestra individualidad y especialismo, también mantenemos nuestras defensas y nuestro control.

El ego no sabe lo que es el amor, pero sí intuye que tiene un enemigo. Es el Hijo de Dios, el tomador de decisiones al que teme, porque sabe que podemos elegir en contra del ego y acabar con su reinado sobre nosotros. Por eso el ego ha ideado un plan para mantenerse a salvo. Impide que sepamos que podemos elegir algo más que el ego. Cuando no sabemos que tenemos una opción disponible en la mente, nos ponemos del lado de la mente errada, el hogar del ego, ya que es todo lo que hay en nuestra conciencia y con ello viene la creencia en la realidad del cuerpo. La creencia de que somos cuerpos y personalidades diferentes de todos los demás y que vivimos en este mundo, por lo tanto, nunca se cuestiona profundamente.

Ahora estamos llamados a poner en duda esta creencia. ¿Y si estamos equivocados sobre nuestra realidad? ¿Y si nuestra realidad no es en absoluto el cuerpo? Nuestra identificación con el cuerpo se

mantiene intacta mientras sigamos identificándonos con el sistema de pensamiento del ego de la separación. Cuando elegimos huir del Amor de Dios y aceptamos el sistema de pensamiento del ego, olvidamos que somos el Hijo de Dios. El sistema de pensamiento del pecado y la culpa, aceptado en la mente, era tan horrendo que abandonamos la mente. Esta falta de mente nos mantiene a salvo del Amor de Dios porque significa que no podemos hacer otra elección mientras no sepamos que tenemos una mente que toma decisiones. Ahora parece que vivimos en cuerpos separados, separados el uno del otro, cada uno contenido dentro de esta cerca, con espacio entre nosotros, donde ya no vemos la Unidad sino sólo partes separadas. **“Las mentes están unidas; los cuerpos no”**. (T.18.VI.3.1) (ACIM OE T.18.VII.51) Por eso se hicieron los cuerpos. Fueron hechos para no unirse. Sólo las mentes pueden unirse.

¿Por qué elegiríamos la seguridad de Dios en un cuerpo cuando el cuerpo va a morir? ¿Por qué nos refugiamos en el cuerpo cuando es un organismo tan frágil e impermanente? Lo hacemos porque nos proporciona una prueba diaria de que somos lo que decimos que somos, de que la muerte es real y de que Dios está muerto. Demuestra que la estrategia del ego ha tenido éxito y que Dios no existe. Nos dice que sólo el yo separado que creemos ser es real y que Dios es una ilusión. El mundo parece real y sólido, y Dios es sólo un mito. La impermanencia del cuerpo demuestra que la estrategia del ego funciona. Establece que la separación es un hecho, que la muerte es real y que Dios no puede existir porque no puede haber tanto separación como Unidad. Es una cosa o la otra.

¿Qué es la verdad? ¿Es la verdad la dualidad o la Unidad? Si la Unidad es la verdad, no puede haber víctimas ni victimarios. No hay nadie que ataque o sea atacado. Sólo hay una mente. Sin embargo, en ese escenario, nosotros no existimos. Por lo tanto, si nuestra existencia como individuos es una realidad, sólo puede ser verdad si Dios y la Unidad han sido aniquilados, que es exactamente lo que el ego dice que ha ocurrido. Dado que la historia del ego es que hemos destruido a Dios para poder tener una existencia separada, nos ofrece un escape al cuerpo y al mundo donde podemos estar a salvo de Dios y, por tanto, a salvo de Su Amor. Y lo que es más importante, es un lugar donde creemos que podemos estar a salvo del castigo que creemos que nos espera por nuestro supuesto ataque a Dios.

Sin embargo, nada de esto está en nuestra conciencia, pero el sistema de pensamiento que sostenemos es que el ataque nos ha ofrecido lo que queremos, que es nuestra emancipación de Dios. Ahora vemos el valor del ataque porque obtuvimos lo que queríamos a través de nuestro ataque a Dios. Nos convertimos en el victimario, pero también vimos el valor de ser una víctima. Como víctima, nos negamos a asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho. Decimos que es Dios Quien nos abandonó. El sistema de pensamiento de ataque y defensa se mantiene ahora en la mente y se representa en el mundo. Es un mundo de "uno o el otro". Es un mundo en el que tratamos de ganar a costa del otro. Es un mundo de regateos en el que tratamos de conseguir para nosotros mismos lo que creemos que necesitamos. Es un mundo de ganadores y perdedores.

Hacemos estrategias, regateamos y manipulamos para conseguir lo que queremos. Esta es la base de nuestras relaciones especiales. Estas son las relaciones ligadas a la ira porque creemos que es necesario el sacrificio para conseguir lo que queremos. **“Al ego le es imposible entablar ninguna relación sin ira, pues cree que la ira le gana amigos.”** (T.15.VII.2.3) (ACIM OE T.15.VIII.66) Son relaciones de reciprocidad. **“El ego entabla relaciones con el solo propósito de obtener algo. Y mantiene al dador aferrado a él mediante la culpabilidad.”** (T.15.VII.2.1-2) (ACIM OE T.15.VIII.65) Intentamos dar lo menos posible para conseguir lo más posible, y lo que intentamos conseguir es el amor que creemos que nos falta.

Nuestra experiencia de haber nacido en un cuerpo ha borrado de nuestra mente el conocimiento de dónde venimos. Ahora proyectamos nuestro propio olvido en Dios, y decimos que Dios nos ha olvidado. La mentira que nos ha contado el ego es que Dios es nuestro enemigo y nos persigue para castigarnos por nuestros pecados. Ahora estamos convencidos de que esa es la verdad. Hemos llegado a creer que estamos completamente solos. Tenemos una fuerte sensación de abandono. Sencillamente, no tenemos ningún recuerdo de nuestro hogar. Sí, podemos contar historias de vidas pasadas o incluso de volver al vientre materno y nuestra experiencia allí, pero no sabemos qué precedió a nuestra existencia como cuerpos. Jesús dijo en la Biblia: "Antes de que Abraham fuera, yo soy". Siempre hemos sido. Ahora, con el beneficio de esta enseñanza, se nos da una forma de cuestionar lo que es el ego y lo que hemos aceptado en la mente. Mientras nos identifiquemos con su sistema de pensamiento sin cuestionarlo, seguiremos en este ciclo de nacimiento y muerte. Todo se sostiene por la creencia de que hemos pecado contra Dios y somos culpables. Es un patrón que revivimos a lo largo de las vidas, y también es un patrón de ser victimarios y víctimas de los demás.

Aunque no morimos cuando el cuerpo muere, pensamos que moriremos cuando él (la cerca) muera porque nos hemos identificado con él. Creemos que el cuerpo es real y que es lo que somos. Pagamos un precio enorme por nuestra identificación con el cuerpo. A nosotros nos parece que vale la pena porque queremos mantener nuestra separación, aunque suframos en nuestra percepción de soledad. **“Y si él no muriese, ¿qué "prueba" habría de que el eterno Hijo de Dios puede ser destruido?”** (L.PII.P5.2.9) Creíamos que estaríamos a salvo de Dios en el cuerpo y en el mundo, y pensábamos que podríamos escapar del castigo de Dios por nuestro pecado; pero la enfermedad, el envejecimiento y la muerte nos muestran que no es así en absoluto. El cuerpo, donde el ego nos aseguró que estaríamos a salvo, es muy vulnerable. Jesús nos pide que cuestionemos todo el montaje. ¿Cómo podría este cuerpo vulnerable mantenernos a salvo, y de qué necesitamos estar a salvo, de todos modos? Toda la historia del ego puede ser cuestionada y expuesta como la mentira que es.

Para ponerlo en práctica, tenemos que observar cómo nuestra vida cotidiana ejemplifica las mentiras del ego y cuestionar las falsas creencias y percepciones erróneas que tenemos. A medida que aprendemos a observar nuestros pensamientos y creencias sin juzgarlos, podemos ver cada vez más que **“El cuerpo es un sueño. Al igual que otros sueños, a veces parece reflejar felicidad, pero puede súbitamente revertir al miedo, la cuna de todos los sueños. Pues sólo el amor puede crear de verdad, y la verdad jamás puede temer.”** (L.PII.P5.3.1-3)

Esta lección me recuerda a la canción de Resto Burnham llamada "Persona", cuya letra habla del cuerpo. *"No puede ver. No puede oír. No puede sentir nada. Hace lo que se le dice, nunca forma escándalos. No puede pensar, no puede crear, no nació, no muere, pero decimos que es "yo". Soy una persona. Es un pequeño bulto de agua y polvo, pero debemos alimentarlo, limpiarlo y vestirlo. Albergarlo, asegurarlo, transportarlo en coches. Llevarlo a los bares. Es una persona. Un cuerpo, una imagen, con secretos en su interior: una persona privada y personal".*

Jesús nos recuerda que nuestra seguridad está en Dios, que es **“mi refugio y seguridad”**. (L.261) Esto recuerda al Salmo 46, pero el enfoque es diferente. No se trata de que Dios aniquile a nuestros enemigos y nos mantenga a salvo en nuestros cuerpos. Se trata de nuestra verdadera seguridad y protección en nuestra identidad, como el Ser de Cristo, una que nunca puede cambiar y que no tiene nada que ver con el cuerpo. El cambio de nuestra identidad con el cuerpo a la de la mente es un proceso que requiere tiempo. Para eso se nos dio el tiempo.

Cada vez se nos aleja más de la creencia de que vivimos en el cuerpo. El Curso intenta que nos desprendamos de nuestra identificación con este yo limitado, frágil y vulnerable, y que fortalezcamos nuestro sentido de identidad con el Ser Divino al ver que no estamos separados el uno del otro. Al perdonar nuestras percepciones erróneas sobre nuestros hermanos, vemos cada vez más que somos iguales. Compartimos las mismas necesidades y el mismo propósito. Todo lo que experimentamos en el mundo es amor o una llamada al amor. A medida que sanamos nuestras percepciones erróneas de los demás y sacamos a la luz nuestras percepciones equivocadas de nosotros mismos y de los demás, nuestra identificación con el cuerpo, la personalidad y la imagen disminuye. No se nos pide que renunciemos a nuestros cuerpos, sino que los destinemos a un propósito diferente. Nuestro único propósito útil aquí es hacer el trabajo de curación. En este sentido, todo en el mundo puede servir a nuestro propósito de despertar de este sueño mientras realizamos nuestras actividades normales del día a día. No se trata de lo que hacemos en nuestro día, sino de la mentalidad con la que lo hacemos.

Recuerdo cuando me sentí guiada a ir a Sedona para hacer un año de estudio y contemplación del Curso. Conduciendo sola por el desierto en plena noche, tuve un momento de miedo abrumador y me pregunté qué demonios estaba haciendo, poniéndome en riesgo potencial. Apenas había coches en esa parte de la carretera, y sentí un pánico momentáneo al pensar en lo que pasaría si mi coche se estropeará. A este pensamiento le siguió una mayor comprensión de que estaba realmente segura y protegida. No había nada que temer. Dios es realmente mi refugio y mi seguridad. La única seguridad que tengo realmente es con Él. Además, me sentí tan fuertemente guiada a ir a Sedona y todo había caído tan bellamente en su lugar que sentí que este viaje estaba en Sus Manos. Cuando experimento miedo, me dedico a hablar conmigo misma para recordarme la verdad. Cuando hice este viaje hace algunos años, mi enfoque estaba todavía muy centrado en la seguridad de mi cuerpo. Pero la verdad es que somos seres eternos, y no importa la condición del cuerpo, todavía no es lo que somos. Estamos eternamente a salvo.

¿Qué quiere decir la Lección cuando dice: **“No dejes que hoy busque seguridad en el peligro”**? (L.261.1.3) ¿Cómo tratamos de encontrar seguridad en el peligro? Piensa en las formas en que tratamos de sentirnos seguros y protegidos en el mundo. Hay muchas cosas en las que buscamos nuestra protección y seguridad, incluyendo los alimentos que comemos, la ropa que compramos, el dinero, el coche, la casa, el seguro, los amigos y todo aquello de lo que nos rodeamos. Nuestras defensas psicológicas también están hechas para este propósito.

Cuando buscamos seguridad en el mundo, éste nos da una ilusión de salvaguardia, pero el mundo es un lugar de miedo, ya que está hecho de miedo. No puede haber seguridad aquí porque no hay nada permanente y consistente en lo que podamos confiar completamente. También buscamos la seguridad en el cuerpo, que está constantemente en peligro. Con qué rapidez se puede herir o morir el cuerpo; sabemos que sólo hace falta un instante. ¡Difícilmente puede ser un lugar de refugio o de seguridad!. Gastamos mucha energía, levantando defensas físicas y psicológicas para evitar que nos hagan daño. Intentamos constantemente mantenernos a salvo. Una y otra vez, vemos que nuestra inversión en nuestros cuerpos para protegernos no funciona.

Cuando leemos sobre nuestro intento de encontrar **“la paz en el ataque asesino”** (L.261.1.3), podemos ver cómo esto también se representa en el mundo, donde las guerras se libran para preservar y proteger la paz. Cuando miramos a nuestro alrededor, podemos ver que esto no funciona, ni en el escenario mundial ni en nuestras propias vidas. El ataque nunca dará lugar a la paz. La guerra nunca traerá la paz. Identificarnos con el cuerpo y el mundo es identificarnos con lo efímero y lo no pacífico.

Me siento inspirada cuando leo sobre aquellos que han aprendido esta Lección en situaciones de sus vidas. Este fue el caso de Terry Anderson hace algunos años, cuando fue secuestrado en Beirut y retenido como rehén durante casi siete años por un grupo de musulmanes chiítas de Hezbolá, que contaban con el apoyo de Irán. Su petición de una Biblia le fue concedida y con la lectura de la misma, poco a poco se fueron eliminando las cadenas de su mente, tanto física como metafóricamente. Durante este tiempo, siguió rezando por su liberación y por su seguridad, pero se dio cuenta de que esa no era la oración correcta. Fue cuando empezó a rezar pidiendo comprensión, fuerza y gracia, cuando pudo ver a sus captores como a sí mismo, y poco después fue liberado. Me ha inspirado igualmente la lectura de la Peregrina de la Paz y de otras personas como ella, que se han convertido en un ejemplo del poder del perdón, que se traduce en una completa ausencia de miedo.

¿Te imaginas que cuando sabemos realmente quiénes somos, nada puede hacer tambalear nuestra sensación de seguridad y protección? Experimentamos ser sostenidos en el abrazo de Dios en el lugar tranquilo en cada uno de nosotros donde descansamos en Dios. Lo experimentamos cuando confiamos en Dios, invocándolo en lugar de recurrir al ego. Lo sabemos cuando dejamos de sentirnos tan solos y recordamos Quién camina con nosotros. Lo sabemos cuando confiamos en que todas las cosas operan conjuntamente para el bien. Lo sabemos cuando nos sentimos audaces y seguros de que todo está bien, independientemente de lo que parezca.

Hoy, no busquemos a los ídolos para mantenernos a salvo. Hoy, elijamos nuestra realidad como el Ser Crístico que somos. Estamos con Dios en este momento. Nuestros cuerpos no son más que juguetes cósmicos de cuerda. Podemos retirar nuestra identificación con ellos. Dios es nuestro hogar. En Él descansamos. Aquí es donde podemos escapar de la creencia en el mundo y el cuerpo. Mírate a ti mismo por encima del campo de batalla donde estás a salvo. Mira la película de tus circunstancias desde la sala de cine donde Jesús está mirando contigo, y sonríe al pensar que algo de esto es serio. Mientras tu juguete de cuerda está corriendo de un lado a otro haciendo cosas centradas en su bienestar, tú estás a salvo en Dios. Dios es tu refugio y tu seguridad.

Justo cuando estaba escribiendo esto, mi hijo me llamó para decirme que había tenido un horrible accidente y que estaba en el hospital con cortes profundos en la cara que requerían muchos puntos de sutura. La noticia me sumió en el miedo, la preocupación y la inquietud. Descansé mi mente y aquieté mis pensamientos y me dije que una mente sanada permanecería en paz. Como esto no era del todo mi estado actual, me dirigí al Espíritu y le pregunté cómo debería ver esto. Le pedí Su ayuda para poder recordar quién es y verlo como sanado y completo. Miré más profundamente a mi miedo y elegí profundizar en la mente para descubrir las falsas creencias que mantenía sobre esta situación. Sentí mi impotencia, ya que él estaba en otra ciudad y yo no podía estar allí con él. Lo puse en manos de Jesús, reconociendo que él es el único sanador. Me recordé a mí misma que la preocupación es un pensamiento de ataque hacia mí. Me dediqué a hablarme a mí misma, recordándome que el guión está escrito y que todas las cosas operan conjuntamente para el bien. Borré la necesidad de entender, y entonces sonreí ante la sincronización de lo que estaba escribiendo en este comentario y cómo esta situación era una invitación para que pusiera en práctica esta enseñanza en este momento y en cada momento.

El cuerpo puede servir a un propósito santo en el mundo. No se nos pide que renunciemos a nuestro cuerpo, sino que le demos el uso adecuado. El cuerpo no cambia, pero el propósito al que sirve ahora puede cambiar. Ahora lo utilizamos para extender el amor que somos y unirnos a nuestros hermanos en lugar de separarnos de ellos.

Amor y bendiciones, Sarah
huenmert@shaw.ca