

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



LECCIÓN 281

Nada, excepto mis propios pensamientos, me pueden hacer daño.

Comentario de Sarah:

Ahora estamos leyendo y reflexionando sobre la pregunta: “**¿Qué es el Espíritu Santo?**”. (L.PII.P7) El Espíritu Santo es el aspecto del Amor de Dios llevado al sueño. Él está en nuestras mentes rectas donde la cordura y la verdad prevalecen. Él es la Corrección para la separación, así que cuando elegimos perdonar, invocamos a esta parte de la mente. Cada vez que traemos nuestras percepciones erróneas a la verdad, experimentamos más paz y alegría hasta que esto se convierte en nuestra única realidad.

El Espíritu Santo es el mediador entre las ilusiones y la verdad. Nuestra parte es llevar las ilusiones a Él para que puedan ser reemplazadas por la verdad y la verdad pueda entonces brillar a través de nosotros. ¿Pero cómo lo hacemos? Lo hacemos mirando lo que surge en la mente que está bloqueando el amor que somos. Lo hacemos mirando sin juzgar lo que aparece en nuestra conciencia. Miramos con honestidad, coraje y la simple aceptación de que no hay nada malo. Hemos llegado a identificarnos con el sistema de pensamiento del ego, pero no es lo que somos. Cuando estamos tristes, enfadados, nos sentimos traicionados, frustrados, preocupados, deprimidos, ansiosos, necesitados, con ganas de conseguir algo, con ganas de controlar o manipular, o experimentamos cualquier cosa que no sea pacífica, hay un sentimiento o el pensamiento (no importa cuál porque son lo mismo) que reclama nuestra atención. Cuando nos responsabilizamos de ello como algo que viene del interior de la mente puede entregarse para ser sanado. Aunque parezca que los demás son la causa de nuestros disgustos por lo que hacen o dicen, nada viene de fuera de nuestra propia mente. Es la mente la que es la fuente de nuestros disgustos. Es la elección de mentalidad errada en favor del ego y con ella viene la culpa y el miedo debido a la creencia que tenemos en la mente de que nos hemos separado de Dios. Ahora, el ego nos dice que es mejor que nos escondamos de la retribución de Dios, y así vivimos en un estado de miedo. Nos distraemos del miedo con diversas actividades, pero debemos llegar a ver que el miedo no es real, no nos protege y no tiene poder. Todo poder viene del amor.

Lo que hace el Espíritu Santo es tender un puente entre las ilusiones y la realidad. Lo que necesita de nosotros es la simple voluntad de permitirle traducir las imágenes y los sonidos de testigos de la culpa y el miedo a los del amor. (L.PII.P7.2.2). Básicamente, esto significa que todo lo que hemos hecho para herirnos Él puede utilizarlo para curarnos. En este mundo, nuestros cuerpos fueron hechos para la separación, las diferencias y el ataque; pero, cuando los entregamos al Espíritu Santo, se convierten en un vehículo de comunicación con el propósito de perdonar, sanar y extender Su amor. Lo mismo puede decirse de nuestras relaciones especiales, que pueden ser entregadas al Espíritu Santo para que Él pueda traducir lo que hicimos para servir a nuestro especialismo y entregarlo para la sanación y la plenitud.

Sin el Espíritu Santo en nuestras mentes rectas, estaríamos perdidos para siempre en el sueño. Ahora, **“A través del puente que Él tiende se llevan todos los sueños ante la verdad para que la luz del conocimiento los disipe.”** (L.PII.P7.1.3) El objetivo final es la consecución del mundo real, que es el fin de los sueños. El aprendizaje es el medio por el que las ilusiones son sustituidas por la verdad eterna. Este aprendizaje requiere que reconozcamos que hemos estado equivocados en todo lo que creemos saber porque hemos estado escuchando la voz del ego que nos ha engañado. Ahora podemos aprender que hay otra Voz que puede llevarnos a casa.

Cuando Jesús habla del anhelo de Dios o de que Dios está incompleto, es un símbolo para comunicar lo profundo, inmutable y eterno que es el Amor de Dios por nosotros. Este tipo de lenguaje simbólico refleja nuestro anhelo de Dios que está en la mente. En este mundo de sueños, vivimos con imágenes temerosas que reflejan la culpa y el ataque, que vemos en el mundo. No son reales, pero en nuestro estado actual, parecen muy reales, tenebrosas y aterradoras. Lo que son es una proyección de lo que está sin sanar en la mente. La respuesta a cualquier problema que percibimos sólo puede experimentarse en la mente. Cuando traemos nuestros pensamientos basados en el miedo al Espíritu Santo, Él nos muestra que lo que vemos como real y aterrador son nuestras percepciones erróneas. Estamos equivocados en lo que pensamos que somos y en lo que es el mundo. Él traduce las imágenes y los sonidos que nos asustan **“de testigos del miedo en testigos del amor.”** (L.PII.P7.2.2) Esto requiere pasar por alto el error y ver más allá de él hacia la verdad.

El ego utiliza las imágenes y los sonidos de este mundo para mantenernos invertidos en la ilusión. Los acontecimientos de nuestra vida nos parecen muy reales y sólidos. Nos angustiamos por cuestiones de relaciones, dinero, dignidad, carrera, planes futuros, salud y bienestar, entre otras cosas. Para nosotros, definen el contenido de nuestras vidas, y su logro parece traer la realización que buscamos a través de ellos. Sin embargo, siempre es temporal y, en última instancia, termina en dolor. Es un gran desafío tomar lo que experimentamos y ponerlo todo en cuestionamiento, especialmente aquellas cosas que definimos como placer.

Jesús llama a todas nuestras experiencias en el mundo, "juguetes para niños" a los que hemos dado poder. Son ídolos que sustituimos por los regalos de Dios. **“Todos los ídolos de este mundo fueron concebidos para impedirte conocer la verdad que se encuentra en tu interior y para que le fueses leal al sueño de que para ser íntegro y feliz tienes que encontrar lo que se encuentra fuera de ti mismo. Es inútil rendirle culto a los ídolos y esperar hallar paz. Dios mora en tu interior, y tu plenitud reside en Él. Ningún ídolo puede ocupar Su lugar. No recurras a ídolos. No busques fuera de ti mismo.”** (T.29.VII.6.1-3) (ACIM OE T.29.VIII.48) Jesús nos recuerda de nuevo que nuestra felicidad nunca vendrá de estos ídolos, ni de la búsqueda fuera de nosotros mismos. Sólo podemos conocer la felicidad cuando miramos todas nuestras percepciones erróneas y las llevamos a la verdad interior. Buscar fuera de nosotros mismos es lo que hemos venido a hacer, y sólo renunciaremos a nuestros deseos cuando reconozcamos que no estamos buscando nada de valor.

Jesús enseña que lo que hemos fabricado como sustitutos y a lo que estamos apegados nunca puede traer la felicidad. La felicidad sólo puede encontrarse en lo que nos ha dado Dios en nuestra creación. Sin embargo, no estamos del todo convencidos de que esto sea cierto. Seguimos buscando la felicidad en los ídolos, pero la felicidad es siempre inalcanzable cuando la buscamos donde no existe. El placer pronto se convierte en dolor. Cuando ponemos toda nuestra energía al servicio de nuestro especialismo y de la satisfacción de nuestras necesidades es siempre a costa de los demás. Cuando utilizamos a los demás para nuestros propios fines, odiamos lo que creemos que hemos llegado a

ser porque todo se basa en nuestra creencia en el pecado y la culpa. Es acerca de tratar de obtener de los demás lo que creemos que nos falta.

En nuestras relaciones especiales, tratamos de extraer el amor de los demás para satisfacer nuestras necesidades percibidas. Así, tratamos de ganar a costa de ellos. Llamamos a la relación de amor especial cuando nuestras necesidades son satisfechas, pero qué rápidamente estas relaciones se decantan por el odio especial cuando parte del trato no se cumple perfectamente según nuestras expectativas. En realidad, no es el trato de nuestro hermano, sino el que nosotros le hemos impuesto con nuestras expectativas de cómo debe ser el amor especial para que seamos felices.

Cuando reconocemos el dolor en nuestras relaciones especiales, podemos pedir ayuda al Espíritu Santo. Su función es traducir todo lo que hemos hecho para hacer daño, en favor de la curación. A través del perdón, todas nuestras relaciones son traducidas por Él a la curación y a la santidad.

Cuando renunciamos a nuestras ideas erróneas sobre dónde está la felicidad y pedimos ayuda al Espíritu Santo para que nos muestre la verdadera fuente de felicidad dentro de la mente, la verdad se revela. **“Mas si se las ofreces a Él [nuestras nociones erróneas], Él se valdrá de esos medios que inventaste a fin de exiliarte para llevar a tu mente allí donde verdaderamente se encuentra en su hogar.”** (L.PII.Qué es el Espíritu Santo.P7.3.3)

“Sin el perdón, tus sueños seguirán aterrorizándote. Y el recuerdo de todo el Amor de tu Padre no podrá retornar a tu mente para proclamar que a los sueños les ha llegado su fin.” (L.PII.P7.4.2-3) A través del perdón, nos damos cuenta de que nadie nos ha hecho daño. El único daño que parece venir a nosotros es de nuestras propias interpretaciones y juicios de las situaciones y eventos, que es lo que estamos llamados a perdonar, en lugar de a cualquier otra persona. Si no somos felices y estamos en paz, es porque hemos elegido renegar de la felicidad y la paz que hay en nosotros y culpar a nuestro hermano por habérsela quitado. De este modo, nos sentimos heridos sólo por nuestras creencias sobre la situación. Nuestra infelicidad se basa en la creencia de que nos falta algo, y ahora tratamos de encontrarlo fuera de nosotros. Hacemos a los demás responsables de nuestra felicidad, pero nadie fuera de nosotros puede nunca satisfacer nuestra necesidad percibida de amor. Todo lo que necesitamos está dentro de nosotros, esperando por nuestra invitación para ser revelado. La respuesta a cada deseo, a cada necesidad y a cada problema está dentro. El Amor de Dios por nosotros está simbolizado por el Espíritu Santo, Quien **“te exhorta a dejar que el perdón repose sobre tus sueños para que puedas recobrar la cordura y la paz interior.”** (L.PII.P7.4.1)

En esta Lección, Jesús dice: **“Nada, excepto mis propios pensamientos, me puede hacer daño.”** (L.281) Esta es una idea realmente poderosa: que sólo yo tengo el poder de hacerme daño. La responsabilidad es mía. Si pensamos con el Espíritu Santo, sólo podemos conocer la paz. Cada vez que sentimos dolor, tristeza, o enfermedad, en realidad estamos manifestando estas reacciones y emociones con nuestros propios pensamientos. Por lo tanto, el poder está disponible para nosotros para cambiar nuestras mentes. No siempre damos bienvenida a este poder porque con él viene la responsabilidad de todo lo que parece sucedernos. Significa que lo hemos convocado todo a nuestra experiencia y que no somos las víctimas del mundo que vemos. Las historias que nos contamos sobre cómo hemos sido víctimas simplemente no son la verdad. Justifican nuestra situación, en la que preferimos culpar a otros en lo que percibimos que nos han hecho en lugar de ver que somos responsables de todo lo que parece sucedernos. La mente es la causa y los eventos en la forma son el efecto.

Esto puede parecer difícil de escuchar para algunos porque significa que pueden culparse a sí mismos por su enfermedad y por el dolor en sus vidas. Esto es tan contraproducente como culpar al mundo por lo que parece traernos. Es más útil y sanador simplemente observar los pensamientos y creencias que tenemos y entregarlos al Espíritu Santo. Estaríamos atrapados en la ilusión para siempre sin Su ayuda. Ya que nos vemos a nosotros mismos como atrapados en la ilusión, y estamos creyendo en su realidad, necesitamos ayuda desde fuera de nuestras propias mentes pensantes que se mantienen en bucle con la creencia invertida en el pecado, la culpa y el miedo. El Espíritu Santo puede trabajar con estas falsas creencias y conceptos si se los entregamos a Él. El trabaja con nosotros en este mundo de ilusiones sin perder el contacto con la verdad. Nuestra parte es traer nuestros pensamientos y percepciones a Él para que pueda restaurarnos al Conocimiento. **“En realidad eres perfectamente invulnerable a toda expresión de falta de amor. Estas expresiones pueden proceder de ti o de otros, de ti hacia otros, o de otros hacia ti. La paz es un atributo que se encuentra en ti. No puedes hallarla fuera de ti mismo.”** (T.2.I.5.6-9) (ACIM OE T.2.I.17)

Todo nuestro dolor en este mundo es el resultado de la culpa en la mente que proviene de la creencia de que hemos causado estragos por habernos separado del Amor. Proyectamos la culpa en los demás y la vemos en ellos en lugar de en nosotros mismos. Evidentemente, nos dan muchas pruebas de que está ahí. Sin embargo, lo que vemos en los demás se origina en nuestra propia mente. Ellos se convierten en un espejo, reflejando el pecado y la culpa que estamos sosteniendo. Atacarlos por su mal comportamiento sólo trae más culpa. Cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestro odio a nosotros mismos, sin sucumbir a la tentación de culparnos a nosotros mismos o a nuestros hermanos, podemos conocer la inocencia, tanto la nuestra como la de nuestros hermanos. Esto se consigue con la voluntad de ver que nos hemos equivocado en nuestras percepciones y de pedir ayuda al Espíritu Santo para ver a nuestros hermanos de otra manera. Perdonar completamente a un hermano es suficiente porque Jesús generalizará esta experiencia para nosotros.

La enseñanza que Jesús nos ofrece a través de este Curso es nuestra salida del dolor y el sufrimiento que experimentamos. Hoy podemos dar gracias por cada situación que encontramos y por cada hermano que contribuye tan perfectamente a nuestro viaje a casa. Elijo estar agradecida por cada uno de los que se encuentran en mi camino y que me animan, me desafían, me provocan, me atacan, me traicionan, me apoyan, me consuelan, me bendicen y me aman. A través de cada uno de mis hermanos, estoy aprendiendo a abrirme a más y más sanación y, por tanto, a más y más amor. Como leemos en la lección de mañana, abrirse al amor es decidir no estar más locos y aceptarnos tal y como fuimos creados. No somos sólo seres que aman, sino que isomos el Amor mismo!. Juntos, podemos afirmarlo con gratitud. El Día de Acción de Gracias de Canadá es inminente y nos recuerda que debemos abrir nuestros corazones a las bendiciones y milagros que nos rodean en cada momento.

Si es un momento de tristeza y oscuridad para ti, debes saber que detrás de cada problema hay un milagro esperando a ser revelado. Nuestra parte es estar dispuestos a entregar los pensamientos y creencias dolorosas al Espíritu Santo mientras nos recordamos a nosotros mismos que lo que somos no puede ser herido. Lo que soy en verdad está **“mucho más allá de cualquier dolor.”** (L.281.2.2) Sólo el yo mítico que creemos ser puede ser herido, pero sólo por nuestros propios pensamientos. **“Lo que sufre no forma parte de mí. Yo no soy aquello que siente pesar.”** (L.248.1.3-4)

En cualquier relación, reconoce la perfección de estar juntos porque lo que tu pareja hace surgir en ti es exactamente lo que necesitas para sanar dentro de ti. Lo que uno aporta a la relación para ser sanado, el otro también lo tiene dentro de sí. Puede ser de otra forma, pero no se verá en el hermano

si no existe ya en nuestra propia mente. Uno puede aparecer como el crítico y el otro como indigno, pero debajo del crítico está el miedo a la indignidad y debajo de la indignidad está el autojuicio. ¿Qué hace el auto-juicio? Invita al juicio (la crítica) de los demás. Ambos tienen la misma dinámica. La relación se vuelve poderosa cuando hay una voluntad de mirar realmente nuestros sentimientos y de mirar debajo de ellos la dinámica que hay. Este tipo de relación no siempre es bonita, pero es muy poderosa cuando es utilizada por el Espíritu Santo para sanar. Requiere una fuerte medida de honestidad y autorresponsabilidad. No nos gusta entrar en estos lugares oscuros, pero Jesús dice que irá allí con nosotros y que llevará la lámpara para iluminar el camino. Sólo nos pide que no juzguemos nuestra experiencia, sino que simplemente la aceptemos.

Cada vez estoy más dispuesta a invitar a la oscuridad a que aparezca de cualquier forma que sea útil porque quiero que se cure para poder conocer el amor que soy. La oscuridad que descubrimos es algo bueno. Sólo es difícil cuando creo que no hay forma de salir de ella o si creo que me define. Si hay juicio en lugar de aceptación y voluntad, no querré mirar mis pensamientos asesinos, odiosos y dolorosos. Cuando nos damos cuenta de que el milagro está justo detrás de estos pensamientos oscuros, estamos más dispuestos a levantar el velo de la negación. El milagro sólo está oscurecido por los bloqueos que mantenemos en la mente. No hay un orden de dificultad en la ilusión. Todos los problemas son iguales. Ninguno es verdadero o real. Si quieres conocer la verdad, agradece la oscuridad porque te da la oportunidad de conocer la luz. Cuando hay voluntad y disposición para mirar todos los pensamientos oscuros con aceptación, ya no estamos en negación. El ego parece complejo y complicado, pero podemos estar muy agradecidos por lo simple que es la verdad.

Descubro que si me tomo un momento para detenerme en medio del conflicto y pedir otra forma de ver a mi hermano, lo que parece oscuro y difícil puede verse como una simple película en mi mente. Si pienso que lo que estoy viendo y experimentando es la verdad, sufro. Nunca hay nada que esté mal. Cada instante que surge es absolutamente perfecto. Nuestra elección está sólo en cómo lo vemos. ¿Por qué no aceptar todo lo que aparece? Realmente no hay otra opción, a menos que queramos sufrir. La razón por la que cada momento es perfecto es que nos muestra exactamente lo que estamos pensando y sintiendo en ese momento. Cualquier dificultad es útil porque nos muestra lo que está actualmente en la mente y nos ofrece otra forma de ver. Acepta cada momento como es y acepta la responsabilidad por todo lo que ves o juzgas. Cuando estoy triste y elijo enfadarme con mi tristeza, ésta continúa. Pero si en cambio, acepto la tristeza en lugar de juzgarla, entonces el siguiente momento me lleva a una vibración más alta. La energía de la aceptación es muy poderosa porque nos devuelve a nuestra esencia.

Las películas pueden ser muy útiles en este sentido. Anoche vi la película *Impossible (Lo Imposible)*, basada en una historia real de lo que vivió una familia durante el tsunami de 2004 en Tailandia. Fue una película muy difícil de ver para mí y se podrían decir muchas cosas sobre todas las emociones que surgieron en mí, pero, en aras de la brevedad, sólo comentaré lo que más me impactó. Sabemos, como resultado de esta enseñanza, lo dolorosa que es la separación de Dios, pero no somos completamente conscientes de este dolor en la mente que viene con la separación. Esta película me permitió vislumbrar este dolor al entrar en contacto con un profundo sentimiento de pérdida y anhelo de conexión que me hizo llorar mucho.

Hoy, estate dispuesto a sacar a la luz todo tu dolor, ira y sufrimiento de cualquier tipo sin defender nada de ello. Acepta tus sentimientos sin juzgarlos.

“Padre, Tu Hijo es perfecto. Cuando pienso que algo o alguien me ha hecho daño, es porque me he olvidado de quién soy y de que soy tal como Tú me creaste. Tus Pensamientos sólo pueden proporcionarme felicidad. Si me siento triste, herido o enfermo, es porque he olvidado lo que Tú piensas, y he implantado mis absurdas ideas en el lugar donde a Tus Pensamientos les corresponde estar, y donde están. Nada, excepto mis propios pensamientos, me puede hacer daño. Los Pensamientos que pienso Contigo sólo pueden bendecir, y sólo ellos son verdad.” (L.281.1.17)

Amor y bendiciones, Sarah

huemmert@shaw.ca