

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### **Lección 323** **Gustosamente "sacrificio" el miedo.**

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

¿A qué renunciamos cuando liberamos la culpa y el miedo? Jesús dice que renunciamos al sufrimiento, la tristeza, la sensación de pérdida, la ansiedad y la duda. ¿Es eso un sacrificio? ¿No querríamos soltar de buena gana el dolor y el sufrimiento que experimentamos en nuestras vidas? Sí, ciertamente lo haríamos si reconociéramos que la culpa y el miedo están en el centro de todos nuestros sueños. Hasta que no lo hagamos, estaremos engañados. Creemos que estamos renunciando a algo valioso. Estamos renunciando a tener razón sobre quiénes somos y qué es el mundo. Lo que nos detiene es que queremos tener el control. Nos gusta estar a cargo de nuestras vidas, incluso a costa de nuestra paz y felicidad.

No hemos entendido qué nos hace libres **“ni adónde ir a buscarla.”** (L.321.1.1) Creemos saber lo que necesitamos para sentirnos seguros y felices. Jesús dice que el miedo está en el centro de todos nuestros sueños en este mundo. Cuando empezamos a reconocer que es así, nos damos cuenta de que todo es un error. Pero para llegar a este punto, debemos tomar conciencia del sistema de pensamiento que ha dado lugar a la separación. Debemos observar todas las creencias y valores que abrigamos y los conceptos sobre uno mismo a los que nos aferramos. Debemos empezar a darnos cuenta de que nos hemos creído una historia que no es cierta. Este proceso de deshacimiento no se logra fácilmente porque significa soltar nuestros apegos a todo en este mundo, incluyendo nuestra propia identidad. Nuestra identidad en el mundo es una imagen que contiene un nombre con el que nos identificamos y un cuerpo que creemos que somos nosotros mismos, separados de los demás, limitados, necesitados, en constante búsqueda, con miedo constante y, por tanto, muy a la defensiva.

¿Hasta qué punto estamos dispuestos a reconocer que aferrarnos a los juicios, las opiniones, los valores, el especialismo, las defensas y la ira nos produce dolor? Quizás hasta cierto punto lo hacemos. Juzgamos algunos de nuestros pensamientos como "malos" e hirientes, pero también creemos que tenemos muchos pensamientos "buenos" que valoramos mucho. Creemos que tenemos razón en nuestras opiniones y defendemos lo que pensamos. Justificamos nuestras perspectivas y damos pruebas de nuestras posiciones, pero todo lo que se basa en un deseo de separación, de ser especial, de exclusión o de soledad no es de Dios.

Jesús reconoce que aprender que aquello en lo que basamos nuestra vida no existe, puede provocar mucho miedo. Por eso hay tanta resistencia a esta enseñanza. Pero nosotros estamos a cargo de nuestro propio camino y no tenemos que temer que seamos arrojados al Cielo. Nuestro progreso está bajo nuestro propio control. Avanzamos tan rápida o lentamente como nuestro miedo nos lo permita. Jesús nos ayuda a ver el coste de aferrarse al miedo. Nos recuerda: **“Se tiene que haber aprendido mucho, tanto para darse cuenta de que el mundo no tiene nada que ofrecer como para**

**aceptar este hecho. ¿Qué puede significar el sacrificio de lo que no es nada?”** (Manual para el Maestro.13.2.1-2)

Cuando nos identificamos con el cuerpo y la personalidad, nuestra vida está gobernada por el miedo. El miedo oscurece el amor que está ahí todo el tiempo. ¿Por qué nos asusta tanto la abundancia, el éxito, la alegría, la grandeza y la intimidad? Tenemos miedo porque nos sentimos indignos, no merecedores o malos. Nuestra creencia en la culpa y el castigo tiene prioridad. Nuestro mayor miedo es la pérdida del yo que hemos aceptado como lo que somos. Hemos llegado a aceptar nuestras vidas de pérdida, fracaso, sufrimiento, escasez, y finalmente la muerte. **“¡Cuán bella hacen aparecer a la muerte las leyes del miedo!”** (T.23.II.15.7) (ACIM OE T.23.III.33) Hay una atracción por la muerte en nosotros, acechando detrás de nuestros miedos que hace que la muerte parezca una opción encantadora porque la asociamos con la paz.

El miedo nos impide ser juguetones, íntimos, alegres, abiertos y amorosos. Nos escondemos detrás de la imagen que hemos fabricado, que creemos que nos mantiene a salvo. Nos resistimos a abandonar lo conocido. Nos mantenemos pequeños y ocultamos nuestros secretos para no ser juzgados. Escondemos los pensamientos "vergonzosos", creyendo que son la verdad sobre nosotros. Nos mantenemos pequeños y tememos pasar a un nuevo nivel. Con cada paso que damos para traer la oscuridad a la luz, nuestra confianza se renueva y llegamos a ver que no hay nada que temer. A medida que el conflicto interno de la mente es llevado a la sanación, obtenemos evidencia externa de más paz y alegría. No es porque las cosas cambien en el mundo, sino que nosotros cambiamos nuestra forma de pensar sobre ellas. Ya no nos involucramos en el conflicto. Miramos desde un lugar de mayor paz, y el mundo se convierte en testigo de esa paz. El perdón aporta más fluidez y mayores dones a nuestras vidas.

Esta Lección puede hacer que nos preguntemos por la locura del ego. ¿Por qué querríamos aferrarnos al sufrimiento? Y, sin embargo, lo hacemos. Elegimos aferrarnos a la pérdida, a la tristeza, a la ansiedad, a las preocupaciones y a cualquier número de formas de miedo. ¿Por qué? En primer lugar, pensamos que se nos impone y que no podemos hacer nada al respecto. Creemos que somos víctimas de lo que otros nos hacen. Además, creemos que merecemos sufrir por lo que percibimos que hemos hecho. Y, por último, encontramos algo de valor en ello. Si no fuera así, lo dejaríamos ir porque tenemos el poder de hacerlo. **“Mira con los ojos bien abiertos a eso que juraste no mirar, y nunca más creerás que estás a merced de cosas que se encuentran más allá de ti, de fuerzas que no puedes controlar o de pensamientos que te asaltan en contra de tu voluntad. Tu voluntad es mirar ahí.”** (T.19.IV.D.7.4) (ACIM OE T.19.V.d.96)

Un querido amigo me escribió recientemente sobre las creencias que tenía. Dijo que sentía que estaba más allá del perdón, más allá de la redención, y que merecía la condenación eterna. Se puso en contacto con su creencia de que le había robado a Dios y lo había asesinado. Entonces llegó a su conciencia la creencia de que la caída de la gracia y la separación eran totalmente culpa suya, y con ello llegó una gran vergüenza e indignidad, que despertó el odio a sí mismo y multiplicó por diez la culpa, lo que trajo aún más odio a sí mismo.

Aunque esto es doloroso de experimentar, con este reconocimiento vino una gran sanación porque se dio cuenta de que estaba tratando de manejar su propio ego todos estos años. Estaba tratando de manejar al torturador en su mente por su cuenta, y esto nunca puede traer resolución. En ese reconocimiento, entregó sus creencias en la escasez, la pérdida y la muerte y las puso a los pies de Jesús. Como nos recuerda Jesús en el capítulo 4: **“Ese es el propósito de la Expiación. Pero**

**hasta que no cambies de parecer con respecto a aquellos a quienes tu ego ha herido, la Expiación no podrá liberarte. Si te sigues sintiendo culpable es porque tu ego sigue al mando, ya que sólo el ego puede experimentar culpabilidad.**” (T.4.IV.5.2-5) (ACIM OE T.4.V.61) Luego dice: **“Eso no tiene por qué ser así.”** (T.4.IV.5.2-6) (ACIM OE T.4.V.61)

Nuestros pensamientos nos torturan, pero no podemos cambiarlos nosotros mismos. Debemos entregarlos al Espíritu Santo, que es el Sanador en la mente. Al aceptar la sanación, llegamos a conocer nuestra inocencia. No hay nada fuera de la mente que sea la causa de lo que sentimos. En su caso, estaba afligido por una pérdida percibida -un sueño roto- y se sentía atrapado en sus pensamientos. No pudo aceptar su inocencia, sino que proyectó sus creencias sobre la pérdida, el dolor, la escasez y la muerte en un hermano que creía que era la causa de su angustia.

Todo lo que se pide es la voluntad de reclamar nuestra inocencia. Cuando nos aferramos a nuestra historia, nuestras agendas y nuestras indulgencias, no estamos decidiendo en favor del Cielo. Con voluntad, tomamos la mano de Jesús y juntos vamos a la oscuridad y traemos nuestros pensamientos oscuros y autocondenantes a la luz de la verdad. Necesitamos su ayuda. **“Nunca podrás controlar por ti mismo los efectos del miedo porque el miedo es tu propia invención, y no puedes sino creer en lo que has inventado.”** (T.1.VI.4.2) (ACIM OE T.1.I.93) Por lo tanto, nuestra parte no es hacer la sanación nosotros mismos porque el ego nunca se deshará a sí mismo. Nuestra parte es estar dispuestos a mirar nuestros pensamientos que están basados en el miedo y llevarlos a la verdad. El resto está en manos del Espíritu Santo.

Parece una obviedad **“gustosamente 'sacrificar' el miedo”** (L.323), lo que permite que el Amor de Dios **“entre a raudales a su conciencia”**. (L.323.1) Sin embargo, la resistencia es fuerte. Pensamos que Dios nos pide sacrificio. Pensamos que debemos pagar nuestra deuda con Él. En la Biblia se nos dice que Dios pidió a Su único Hijo, Jesús, que fuera sacrificado y que tuviera una muerte horrible. La creencia que tenemos es que nosotros también debemos pagar una deuda con Él. Lo hacemos todo el tiempo en nuestras relaciones, ¿no es así? Pensamos que, cuando hemos hecho algo que nos hace daño, debemos expiar a la persona a la que hemos herido. Tenemos que encontrar una manera de compensar lo que hicimos. De la misma manera, pensamos que debemos hacer algo para expiar a Dios para restaurar la relación, pero Jesús dice que no es así. Estamos en un sueño y no ha ocurrido nada real. Simplemente podemos despertar a la verdad de lo que somos, y para ello, sólo nos pide una cosa. Sólo nos pide que abandonemos el miedo y la autocondena y aceptemos nuestra inocencia. Hacerlo no es un sacrificio.

Observa cómo te aferras a tu sufrimiento, tristeza, ansiedad, preocupaciones, pensamientos de duda y cualquier número de pensamientos de miedo. No son nuestros pensamientos sino que pertenecen al impostor. Sin embargo, hemos elegido creerlos y aferrarnos a ellos. Ya que hemos elegido estos pensamientos, podemos soltar nuestra inversión en ellos. Aferrarnos a ellos bloquea el amor que está esperando entrar a raudales en nuestra conciencia. Nos aferramos a estos pensamientos dolorosos y angustiosos cuando mantenemos que tenemos razón sobre la forma en que vemos una situación. Para mantener nuestra individualidad y especialismo, hemos estado dispuestos a pagar el precio del sufrimiento. No tiene sentido aferrarse a la culpa y al miedo cuando lo que estamos haciendo es mantener el amor fuera. Todo lo que Dios nos pide es que Le entreguemos nuestro sufrimiento. ¿Es eso un sacrificio? Sólo puede beneficiarnos a nosotros mismos y al mundo.

Todo nuestro viaje en este mundo consiste en deshacer nuestro estado de miedo para poder aceptar nuestra inocencia. ¿De dónde viene este miedo? El Curso nos dice: **“Todo miedo se reduce, en**

**última instancia, a la básica percepción errónea de que tienes la capacidad de usurpar el poder de Dios.”** (T.2.I.4.1) (ACIM OE T.2.I.15) Ese es el fundamento de todo. Por supuesto, no es algo de lo que seamos conscientes. Hemos elegido olvidar. Tememos haber cambiado nuestra propia naturaleza, haber trastornado el Cielo y haber forjado un yo en oposición a Dios. Pero es sólo un sueño temeroso.

Ahora, tenemos que elegir qué tan rápido estamos listos para liberar nuestros pensamientos temerosos y nuestras historias. En otras palabras, ¿qué tan motivados estamos? **“Si de repente se enciende una luz cuando alguien está teniendo un sueño aterrador, puede que inicialmente interprete la luz como parte de su sueño y tenga miedo de ella.”** (T.2.1.4.6) (ACIM OE T.2.I.15) La verdad es que sólo somos amor y nada más. Cualquier otra cosa que creamos ser es sólo un sueño. **“Tenerle miedo a Dios es tenerle miedo a la vida, no a la muerte.”** (T.23.IV.1.2) (ACIM OE T.23.V.47) Es el miedo al amor.

Esta Lección es poderosa y puede aplicarse a cualquier pensamiento que tenga prioridad en la mente hoy. Observa los pensamientos que te obsesionan. ¿Qué hay en el fondo de esos pensamientos? En otras palabras, ¿cuál es el contenido detrás de ellos? ¿Es miedo, indignidad, odio o frustración? Saca a la luz ese contenido para poder disolverlo. Se necesita una gran voluntad y mucha disciplina y práctica para hacer este trabajo, pero el único "coste" es el "sacrificio" del miedo. Observa cualquier resistencia a abandonar estos pensamientos y reconoce que la resistencia consiste en justificar por qué debes sentirte como lo haces; es la historia que corre en la mente. Esto no tiene por qué ser así. Podemos hacer una elección hoy, con cada pensamiento de miedo que cruza la mente, para aceptar la Expiación (Corrección), y así, el amor, la paz y la alegría que están dentro pueden volver a nuestra conciencia.

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