

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### **Lección 330** **Hoy no volveré a hacerme daño.**

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

Hoy comentaré la Lección línea por línea. El mensaje general de la Lección es que seamos conscientes de cómo nos perjudicamos a nosotros mismos cuando atacamos y abrigamos resentimientos, o cuando nos centramos en nuestros especialismos, placeres y necesidades percibidas. Sufrimos cuando queremos algo, y sufrimos cuando lo conseguimos porque entonces tememos perderlo.

Jesús nos recuerda que no somos víctimas de nada en este mundo y que cuando sufrimos es porque es nuestra elección hacerlo. ¿Por qué? Nuestro sufrimiento es la "prueba" de que existimos como identidades individuales y separadas, y podemos hacer a los demás responsables de nuestro dolor. Insistimos en que las personas y los acontecimientos ajenos a nosotros son la causa de nuestro sufrimiento. Invitar al dolor a nuestras vidas, que puede ser bajo la apariencia de placer, es una forma de establecer que existimos como cuerpos y personalidades en el mundo. Establecemos defensas contra el envejecimiento, la enfermedad, la decadencia y la muerte e intentamos controlar los acontecimientos para mantenernos a salvo.

Jesús nos recuerda: **“La verdad no puede lidiar con los errores que tú deseas conservar.”** (T.3.IV.7.2) (ACIM OE T.3.VI.48). En otras palabras, mientras queramos aferrarnos y defender el yo separado y aferrarnos a la creencia de que somos víctimas del mundo, no hay Corrección posible. Debemos querer la Expiación/Corrección para recibirla. Esto establece nuestra inocencia. Debemos estar dispuestos a liberar los obstáculos que mantenemos contra la verdad si queremos conocer nuestra realidad tal como fue creada por Dios.

**“Aceptemos hoy que el perdón es nuestra única función.”** (L.330.1.1) Jesús nos recuerda que la única manera de escapar del dolor de nuestras vidas es aceptar el perdón como nuestra única función. Al negarnos a perdonar es como nos hacemos daño a nosotros mismos, ya que el perdón es siempre para nosotros mismos. En la lección 328, Jesús dijo que al elegir nuestra voluntad independiente, provocamos la enfermedad, el sufrimiento, la pérdida y la muerte. Nuestra voluntad independiente refleja el deseo de ganar a costa de alguien. Al traer nuestros pensamientos no amorosos a la luz de la verdad, vemos la inocencia de nuestro hermano. Esta es la fórmula sencilla de la salvación, porque cuando vemos a nuestro hermano como inocente, llegamos a conocer nuestra propia inocencia y, por lo tanto, nuestra propia naturaleza divina que nunca ha dejado su Fuente.

**“¿Por qué atacar nuestras mentes y ofrecerles imágenes de dolor?”** (L.330.1.2) Esto plantea la cuestión de "cómo" atacamos nuestras mentes. Cada vez que ataco a alguien, me defiendo, emito un juicio, me siento mejor o más justo, me aferro a la ira, abrigo resentimientos, hago daño a alguien, culpo a alguien o me obsesiono con mis miedos y expectativas, estoy atacando mi mente. El

Curso es claro en cuanto a que todo lo que le hago a mi hermano me lo estoy haciendo a mí mismo. Si le hago daño de alguna manera, me estoy haciendo daño a mí. Si espero o exijo algo de ti, me estoy viendo a mí mismo como carente. Nuestros ataques a nuestros hermanos reflejan la culpa en nuestra propia mente. Cuando atacamos, creemos que merecemos un castigo a cambio. Si viéramos claramente que este es el caso, ¿querríamos seguir atacando?

**“El secreto de la salvación no es sino éste: que eres tú el que se está haciendo todo esto a sí mismo. No importa cuál sea la forma del ataque, eso sigue siendo verdad. No importa quién desempeñe el papel de enemigo y quién el de agresor, eso sigue siendo verdad. No importa cuál parezca ser la causa de cualquier dolor o sufrimiento que sientas, eso sigue siendo verdad. Pues no reaccionarías en absoluto ante las figuras de un sueño si supieses que eres tú el que lo está soñando. No importa cuán odiosas y cuán depravadas sean, no podrían tener efectos sobre ti a no ser que no te dieras cuenta de que se trata tan sólo de tu propio sueño.”** (T.27.VIII.10.1-6) (ACIM OE T.27.IX.86)

**“¿Por qué enseñarles [a nuestras mentes] que son impotentes, cuando Dios les ofrece Su poder y Su Amor y las invita a servirse de lo que ya es Suyo?”** (L.330.1.3) Jesús nos recuerda de nuevo en la lección 329 que ya somos Uno con Dios. No podemos cambiar nuestra realidad como Su Hijo, pero podemos permanecer sin saber quiénes somos realmente. Hemos elegido olvidar. Nuestras mentes son tan poderosas como la de Dios. Lo que hemos hecho es optar por el ego e interponer una segunda voluntad tan poderosa como la de Dios. Dios no puede dominar nuestra voluntad. Su regalo para nosotros es la libertad de hacer lo que queramos. Nosotros somos los que hicimos el cuerpo para sufrir y morir para demostrar que realmente no somos los seres ilimitados, poderosos y eternos que Dios dice que somos. ¿Quién tiene razón, Dios o el ego?

Jesús nos dice que la única fuente de felicidad es conocer nuestra verdadera voluntad. Cuando atacamos, nos sentimos culpables, y la culpa exige un castigo que creemos merecer. Así, tememos el futuro. El ego ha establecido un ciclo de pecado, culpa y miedo. Mientras estemos atrapados en este bucle, nunca podremos ser libres. Nunca experimentamos el momento presente. Nos sentimos impotentes y víctimas de la aparente realidad de la condición humana. Nos sentimos a merced del mundo. La verdad es que sólo estamos a merced de nuestro propio pensamiento. Todo lo que experimentamos comienza en nuestra propia mente. Somos los únicos que podemos elegir romper este ciclo.

Jesús nos invita a hacerlo dándonos cuenta de que no somos los personajes de este sueño que parecen sufrir y morir. Somos, de hecho, el soñador del sueño. La curación se produce cuando asumimos la responsabilidad de todo lo que parece sucedernos, reconociendo que todo empieza en nuestra propia mente. Ahora tenemos una opción. Podemos elegir ver con el ego o con el Espíritu Santo. O bien permitimos que el ego interprete los acontecimientos por nosotros, o nos dirigimos al Espíritu Santo para que nos dé Su interpretación. Cuando soltamos nuestras percepciones erróneas y se las entregamos al Espíritu Santo, nuestras mentes son sanadas. El mundo no nos ha hecho daño. Todo nuestro sufrimiento proviene únicamente de nuestras propias decisiones equivocadas. **“Poner tus esperanzas en algo que no te ofrece ninguna esperanza no puede sino hacerte sentir desesperanzado. No obstante, esta desesperanza es tu elección, y persistirá mientras sigas buscando esperanzas allí donde jamás puede haber ninguna.”** (T.25.II.2.5-6) (ACIM OE T.25.III.13)

**“La mente que ha llegado a estar dispuesta a aceptar los regalos de Dios ha sido reinstaurada al espíritu, y extiende su libertad y su dicha tal como dispone la Voluntad de Dios unida a la suya propia.”** (L.330.1.4) Nuestra mente se siente dispuesta a través del perdón. Cada vez que resistimos la tentación de defendernos, cada vez que resistimos la tentación de atacar, cada vez que nos mostramos dispuestos a soltar los resentimientos, y cada vez que extendemos amor, rendimos nuestro camino y pedimos ayuda, hacemos que la mente esté lista y dispuesta a aceptar los regalos que Dios nos ofrece. No podemos tomar estos regalos mientras sigamos justificando nuestra ira, nos veamos como víctimas y sigamos aferrándonos a los juicios.

Cada vez que traemos las imágenes de dolor a la mente y hacemos otra elección, la mente se restablece, y nos unimos a la Voluntad de Dios. Todo es cuestión de voluntad. Observa cuánta resistencia hay. Fíjate en cómo disfrutamos de nuestros resentimientos e incluso los alimentamos, y cómo nos dañamos a nosotros mismos al hacerlo. Los estudios han demostrado que las personas experimentan inicialmente la venganza como algo dulce. Enciende los mismos sensores de placer en el cerebro que comer chocolate. Sin embargo, es sólo un subidón temporal porque con él vienen más autoagresiones y más culpa. Nos hacemos daño una y otra vez cuando nos vengamos. Nos lo hacemos todo a nosotros mismos mientras nos alejamos activamente de la paz y la alegría que es nuestra herencia.

**“El Ser que Dios creó no puede pecar, por lo tanto, no puede sufrir.”** (L.330.1.5) Sólo en este sueño mantenemos la creencia en el pecado y, como resultado, sufrimos las consecuencias. Pero Jesús pregunta: **“¿Cómo podría ser que una percepción errónea fuese un pecado? Deja que todos los errores de tus hermanos sean para ti únicamente una oportunidad más de ver las obras del Ayudante que se te dio para que vieses el mundo que Él construyó en vez del tuyo.”** (T.25.III.7.1-2) (ACIM OE T.25.IV.28) Cuando aceptamos el perdón en la mente, demostramos que no somos impotentes, y que si hay otra forma de percibir. Sufrimos cuando atacamos. Cuando perdonamos y experimentamos nuestra inocencia, conectamos con el Ser tras la imagen de este cuerpo y personalidad aparentes, y nuestro sufrimiento se libera. Esta es la forma de salir del ciclo del ego de pecado, culpa y miedo.

La puerta está abierta, y Jesús nos invita a elegir entrar en el santuario sagrado. Los medios se nos ofrecen en cada persona y situación que encontramos en el aula de nuestra vida. Siempre hacemos la elección de condenar o perdonar. **“Esto puede ocurrir en cualquier momento que él decida, pues la ayuda está aquí, esperando tan sólo su decisión. Y cuando decida hacer uso de lo que se le dio, verá entonces que todas las situaciones que antes consideraba como medios para justificar su ira se han convertido en eventos que justifican su amor.”** (T.25.III.6.4-5) (ACIM OE T.25.IV.28) Al perdonar, estamos utilizando el tiempo para su propósito, y ahora nuestras relaciones y el mundo tienen un nuevo significado.

**“Elijamos hoy que Él [el Ser que Dios creó] sea nuestra Identidad, para poder así escapar para siempre de todas las cosas que el sueño de miedo parece ofrecernos.”** (L.330.1.6) Si bien creemos que merecemos ser heridos y castigados por lo que hemos hecho, Jesús nos sigue recordando que podemos escapar de este sueño haciendo otra elección en este instante. No necesitamos esperar. No hay nada por lo que tengamos que expiar. Ahora somos inocentes, no importa lo que creamos que hemos hecho mal. No siempre queremos perdonar, y lo retrasamos porque nos resistimos a abandonar nuestra forma de ver. La tentación de atacar es muy fuerte en nosotros. Queremos ganar a costa de los demás. Aunque parezca que hemos ganado a costa de nuestros hermanos, lo único que hemos adquirido es más dolor y sufrimiento. Creemos que podemos

comprar nuestra inocencia proyectando la culpa en los demás y así hacernos sentir más justos o superiores. Esta es la recompensa que percibimos, pero es una falsa inocencia.

Nuestra motivación para perdonar se fortalece a través de la aplicación. La motivación se fortalece cuando, a través del perdón, nos sentimos redimidos. Nuestra felicidad y nuestra paz se establecen cuando nuestros pensamientos de ataque se liberan. Cuando perdonamos, estamos eligiendo el milagro. Estamos eligiendo ver con los ojos de Cristo. Estamos eligiendo aceptar la Expiación (la Corrección) para nosotros mismos. Estamos eligiendo conocer la verdad de quienes somos como seres ilimitados, prístinos, eternos y divinos de luz y amor. Estamos eligiendo conocernos como los seres poderosos y eternos que somos y así **“escapar para siempre de todas las cosas que el sueño de miedo parece ofrecernos”** (L.330.1.6)

**“Padre, es imposible hacerle daño a Tu Hijo.”** (L.330.2.1) El "yo" que aparentemente puede ser herido es la identidad que conozco como Sarah: un cuerpo, un concepto que tengo de mí misma y una personalidad que alberga un conjunto de valores y creencias. Lo que no se puede herir es el Ser eterno que he bloqueado con las imágenes que me he hecho de mí misma y los pensamientos y creencias erróneos a los que me aferro. La verdad es que podemos despertar a la realidad de nuestro Ser como amor puro, Uno con todo lo que es, y siempre inmutable. Tenemos que reconocer que, por nuestra propia decisión, nos limitamos y nos hacemos daño a nosotros mismos. Ahora podemos asumir la responsabilidad de esta decisión. Podemos elegir renunciar a nuestro camino y perdonar nuestras percepciones erróneas. Es un proceso. No seremos arrojados al Cielo. Sólo iremos tan lenta o rápidamente como nuestro miedo nos lo permita.

***“Y Si creemos sufrir, es sólo porque no reconocemos la única Identidad que compartimos Contigo. Hoy queremos retornar a Ella, a fin de librarnos para siempre de todos nuestros errores y salvarnos de lo que creíamos ser.”*** (L.330.2.2-3)

La curación requiere la voluntad de ser muy honestos con nosotros mismos sobre nuestras heridas y permitir que los sentimientos que las rodean salgan a la luz. Los reconocemos plenamente y los investigamos sin dejarnos distraer de lo que sentimos. Necesitamos expresar lo que sentimos sin entrar en la indulgencia en la que disfrutamos del drama. Si la carga sigue ahí, hay algo que liberar. No basta con gestionar los sentimientos que nos hieren. Somos buenos para protegernos del dolor, pero así lo mantenemos. Lo importante es reconocer lo que sentimos e investigar los pensamientos que abrigamos y las creencias y valores que los acompañan. Así, podemos profundizar en la mente cada vez que nos provocan malestar. Reconozco que no sé qué es lo mejor para mí. No sé para qué sirve nada y no sé cuál es la Voluntad de Dios para mí en esta situación. Así, veo que mi apego a los resultados me ciega a lo que siempre es posible: el milagro.

Amor y bendiciones, Sarah

[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)