

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 310

#### Paso este día sin miedo y lleno de amor.

##### Comentario de Sarah:

Hoy podríamos volver a la sección V del capítulo 21, “**El miedo a mirar adentro**” (T.21.IV) (ACIM OE T.21.V), donde Jesús habla de cómo el ego depende del pecado y la culpa para su existencia. Parece que obtenemos un cierto consuelo cuando abrazamos la idea de nuestra imperfección. Desde una perspectiva cristiana, es imperativo que las personas se declaren pecadoras. De hecho, en el cristianismo tradicional, esto debe ser afirmado para ser liberado del pecado. El ego se siente cómodo con esta idea. Para el ego, el "enemigo" es nuestra inocencia. Según Jesús, la pregunta que hace temblar al ego es: “**¿Qué pasaría si mirases en tu interior y no vieres ningún pecado?**” (T.21.IV.3.1) (ACIM OE T.21.V.43) El ego tiembla ante esta pregunta porque es una amenaza para su continuidad. El amor expulsa el miedo y el ego es el símbolo del miedo.

En nuestro viaje con el Curso, pasamos por un proceso de purificación mirando al ego y reconociendo su locura. Hemos aceptado el propósito del Espíritu Santo en la parte de la mente donde reside la razón. Su propósito es despertarnos de este sueño. La resistencia sigue apareciendo, por lo que a veces nos retiramos de nuestra práctica, dejamos de meditar o incluso abandonamos el Curso durante un tiempo debido a nuestro miedo y a las defensas que ponemos para mantener el yo separado.

En la sección del capítulo 14, “**El reflejo de la santidad**”, (T.14.IX) (T.14.V) Jesús dice: “**La invención del tiempo para que ocupase el lugar de lo eterno se basó en tu decisión de no ser como eres.**” (T.14.IX.1.7) (ACIM OE T.14.V.38) En esa decisión, la verdad estaba en el pasado y “**el presente se consagró a las ilusiones.**” (T.14.IX.1.8) (ACIM OE T. 14.V.38) Por supuesto, no es el pasado que pensamos y recordamos, sino que es un pasado que siempre fue. Lo que siempre fue, y es, es la realidad de nuestra existencia como seres eternos. Esto es lo que hemos negado. Nuestra parte ahora es llevar las ilusiones a la verdad donde “**desaparecen en la luz**”. (T.14.IX.2.4) (ACIM OE T. 14.V.39) El Espíritu Santo no ataca nada de lo que hemos hecho en este sueño. Pero cuando traemos a la luz lo que hemos hecho, “**simplemente desaparece porque no es verdad.**” (T.14.IX.2.5) (ACIM OE T.14.V.39)

Por lo tanto, se trata de un gentil deshacimiento de lo que nunca fue. “**La Expiación es tan dulce, que basta con que la llares con un leve susurro para que todo su poder acuda en tu ayuda y te preste apoyo.**” (T.14.IX.3.2) (ACIM OE T.14.V.40) Nuestro dolor, la sensación de pérdida y el miedo a la muerte son reemplazados por la alegría. ¿Cómo no íbamos a querer eso? Nuestra parte es traer nuestros problemas a Su luz sanadora, que está en la mente recta y nunca nos ha dejado. “**En este mundo puedes convertirte en un espejo immaculado, en el que la santidad de tu Creador se refleje desde ti hacia todo lo que te rodea. Puedes ser el reflejo del Cielo aquí.**” (T.14.IX.5.1-2) (ACIM OE T.14.V.42) Esto es lo que significa pasar un día sin miedo

y con amor. Es estar atento a los pensamientos de miedo y a los pensamientos de ira y ataque y ver su irrealdad. No son nuestros pensamientos y no nos pertenecen. No necesitamos prestarles atención creyente.

Cada vez más, con dedicación y compromiso, nos volvemos más y más conscientes de las formas sutiles en que el ego se muestra. Hoy, mientras conducíamos, me di cuenta de que Don tiende a reducir la velocidad ante los semáforos en verde por si se ponen en amarillo. Me sentí irritada por su forma cautelosa de conducir, ya que mi forma de conducir suele ser correr para coger todos los semáforos en verde que puedo. Sentí curiosidad por saber a qué se debía esa irritación. Al fin y al cabo, su forma de conducir era para mantenernos a salvo a los dos, lo que debería suscitar en mí aprecio en lugar de juicio e irritación. Al indagar sobre el motivo de la irritación, me di cuenta de que me juzgaba a mí misma cuando era precavida. Soy un esquiadora precavida. Me alejo en las relaciones sociales. Soy cautelosa con el dinero y con muchas áreas de mi vida en las que soy excesivamente cuidadosa. Me atraen los que son descarados, arriesgados y valientes. Al ver que mi propio auto-juicio se proyectaba en él, tuve una visión de lo que era esta irritación. No tiene nada que ver con mi hermano. Para que se produzca la curación, debemos responsabilizarnos de nuestros juicios y llevar nuestros propios pensamientos de auto-ataque al altar interior, donde los entregamos a la luz para que sean sanados. Es importante para nuestra curación permanecer atentos a cómo pasamos nuestros días con el ego en lugar de hacerlo sin miedo y llenos de santidad. Es especialmente valioso observar el bucle en el que los patrones egoicos se repiten una y otra vez.

Hemos mantenido oculto el poder y la gloria que Dios nos dio cubriéndolo con la oscuridad del ego. Entonces, almacenamos esta oscuridad detrás de puertas oscuras, y colocamos guardias en las puertas - los centinelas de la oscuridad. **“Los centinelas de la oscuridad la vigilan celosamente, y tú, que fabricaste de la nada a esos guardianes de lo ilusorio, tienes ahora miedo de ellos.”** (T.14.VI.2.5) (ACIM OE T.14.III.17) Estos centinelas reflejan nuestra determinación de proteger esas puertas a toda costa. Estos centinelas son nuestras defensas. En el ejemplo anterior, el ego preferiría criticar a mi hermano por su forma de conducir en lugar de mirar hacia dentro. Los centinelas sólo tienen el poder que les damos para hacer lo que les ordenamos. Pero podemos descartar a los centinelas, abrir las puertas, permitir que se vea la oscuridad y traerla a la luz del Espíritu Santo. Esto está muy en consonancia con la Lección de ayer: **“Hoy no tendré miedo de mirar dentro de mí”**. (L.309)

El ego no puede soportar mirar la luz. Presiente que hay algo más grande que amenaza su existencia. **“¿Qué pasaría si mirases en tu interior y no vieres ningún pecado? Esta "temible" pregunta es una que el ego nunca plantea. Y tú que la haces ahora estás amenazando demasiado seriamente todo su sistema defensivo como para que él se moleste en seguir pretendiendo que es tu amigo.”** (T.21.IV.3.1-3) (ACIM OE T.21.V.43) Tenemos que ser conscientes de cómo la resistencia se manifiesta de todo tipo de formas. Por ejemplo, podemos empezar a cuestionar seriamente la enseñanza. Podemos empezar a sentir mucho miedo. Podemos enfermarnos, como defensa contra la verdad, o podemos tener cualquier número de síntomas de resistencia. Cuanto más luz experimentamos, más se ve la oscuridad. Esto puede parecer amenazante pero, de hecho, refleja la disposición a exponer las capas más profundas para la sanación.

"¿Y si soy inocente?" "¿Y si estoy libre de pecado y de culpa?" "¿Y si no hay nada por lo que expiar?" "¿Quién es el 'tú' que cree en la culpa?" Al ego le aterra este cuestionamiento. Quiere volver a cuestionar las cosas triviales del mundo. "¿Y si pudiera hacer esto mejor?" "¿Y si pudiera lograr más en el mundo?". "¿Puedo conseguir una mejor ilusión?" "¿Cómo puedo resolver este problema?"

"¿Cómo puedo manifestar más dinero?". Ese es el tipo de cuestionamiento que el ego puede soportar porque quiere mantenernos distraídos con los asuntos, problemas y placeres percibidos de este mundo. Mientras nos mantengamos centrados en el mundo, no amenazaremos la identidad del ego y parecerá que nos mantenemos a salvo dentro de los confines de su máxima: **"Busca, pero no halles"**. (T.16.V.6.5) (ACIM OE T.16.VI.48) Encontrar la verdad de nuestra realidad eterna y santa es deshacer la identidad del ego.

**"Tu liberación no es aún total: todavía es parcial e incompleta, aunque ya ha despuntado en ti. Al no estar completamente loco, has estado dispuesto a contemplar una gran parte de tu demencia y a reconocer su locura. Tu fe está comenzando a interiorizarse más allá de la demencia hacia la razón. Y lo que tu razón te dice ahora, el ego no lo quiere oír. El propósito del Espíritu Santo fue aceptado por aquella parte de tu mente que el ego no conoce y que tú tampoco conocías. Sin embargo, esa parte, con la que ahora te identificas, no teme mirarse a sí misma. No conoce el pecado. ¿De qué otra forma, sino, habría estado dispuesta a considerar el propósito del Espíritu Santo como suyo propio?"** (T.21. IV.4) (ACIM OE T.21.V.44)

Jesús exhorta: **"Criatura inocente de todo pecado, sigue el camino de la certeza jubilosamente."** (T.21.IV.8.3) (ACIM OE T.21.V.48) El camino hacia la certeza está dentro. La certeza ya está en nuestras mentes rectas, donde reside la verdad. Durante mucho tiempo hemos anhelado con dolor la dulce música de la canción olvidada: **"...el canto que añoraba oír desde que el ego se presentó en tu mente."** (T.21.IV.7.2) (ACIM OE T.21.V.47) Sin embargo, lo que escuchamos en su lugar es la voz aterradora del ego. Todas nuestras preocupaciones, planes y miedos nos mantienen en un estado de ansiedad, pero detrás de todo ello está **"El himno de la libertad, el cual canta en alabanza de otro mundo, le brinda esperanzas de paz."** (T.21.IV.7.4) (ACIM OE T.21.V.47) El dominio del ego ha mantenido esta canción fuera de nuestra conciencia.

Ahora, a medida que nos abrimos más y más a la verdad, se revelan capas de programación y autoengaño. Mucho se revela a través de nuestras relaciones a medida que retiramos nuestras proyecciones y tomamos conciencia de los juicios y la ira que tenemos hacia los demás. Hace falta voluntad para mirar nuestras reacciones sin juzgarnos a nosotros mismos. A veces negamos el perdón cuando pensamos que no será aceptado. Sin embargo, nunca estamos perdonando a la otra persona. Lo que hacemos es reconocer nuestras propias interpretaciones, juicios y proyecciones. Siempre son nuestras propias interpretaciones las que necesitan ser sanadas y perdonadas. Perdonamos a nuestro hermano por lo que no ha hecho. Esto sólo es comprensible en el contexto de la ilusión. En la realidad no ha ocurrido nada. Sin embargo, en el sueño, experimentamos adversidades de todo tipo. Cuando la adversidad se utiliza con el propósito de sanar, siempre es útil.

Aunque se nos dice que podemos elegir la salvación ahora, pensamos que es algo que puede ocurrir en el futuro. ¿Por qué no renunciar a lo que defendemos ahora? ¿Por qué no dejar de lado nuestros resentimientos ahora? Deja ver tu mecanismo de defensa más utilizado y descubrirás que un montón de defensas relacionadas se van con él. Cuando me hieren, finjo que no me importa y con esa pretensión viene un bloqueo del dolor que parece mantenerme a salvo. Esta estrategia siempre me ha parecido más segura que exponer mi dolor y, por tanto, mi vulnerabilidad. Sin embargo, a medida que me vuelvo más honesta, expreso más y comparto mi vulnerabilidad, sé que estoy completamente a salvo. Nuestra fuerza está en nuestra vulnerabilidad. No hay nada que proteger, excepto la imagen de lo que creemos que somos. A medida que la imagen se expone más y más y se ven las capas de programación y autoengaño, se hace espacio para el amor que somos.

Ahora terminamos la sección “**¿Qué es el Segundo Advenimiento?**” (L.PII.P9) y Jesús nos sigue recordando la dulzura que hay en recordar quiénes somos. La verdad nos libera de las cadenas que nos atan a la culpa y al pecado de los que se nutre el ego. Acoge el amor en nuestros corazones. Es un día en el que podemos regocijarnos realmente en la verdad de nuestra creación al pasarla con nuestro Creador. “**Paso este día sin miedo y lleno de amor.**” (L.310) La lección 244 nos recuerda que estamos seguros dondequiera que estemos, porque Él está siempre con nosotros. Su Amor y nuestra seguridad son Uno. No hay necesidad de temer o dudar. Simplemente no podemos estar en peligro o experimentar infelicidad cuando le pertenecemos a Él y somos amados para siempre. “**No hay tormenta que pueda venir a azotar el santuario de nuestro hogar. En Dios estamos a salvo.**” (L.244.2.2)

Cuando acogemos el amor en nuestro corazón, no hay lugar para el miedo. Ambos no pueden coexistir. “**Este día será Tu dulce recordatorio de que Te recuerde.**” (L.310.1.4) Es un día de gratitud. Jesús está con nosotros mientras pasamos este día juntos. Nunca estamos solos. “**Y todo el mundo unirá sus voces a nuestro himno de alegría y gratitud hacia Aquel que nos brindó la salvación y nos liberó. Nuestra paz y nuestra santidad nos son restituidas. Hoy el miedo no tiene cabida en nosotros, pues le hemos dado la bienvenida al amor en nuestros corazones.**” (L.310.2.2-4) Podemos tener este tipo de día todos los días. No depende de las circunstancias de nuestra vida o de lo que ocurra en nuestro día. Cuando nuestra meta es Dios, entonces todo lo que sucede en nuestro día nos ayuda a deshacer lo que no es la verdad.

Sea cual sea la forma en que se presente nuestro miedo, ya sea preocupación, ansiedad, aprensión o angustia de cualquier tipo, podemos ser liberados porque es la Voluntad de Dios. Rezamos la oración de esta Lección con devoción y sinceridad, recordando que la alegría no tiene que ver con los acontecimientos del día, sino que viene del Cielo y nos ayuda a superar todos los obstáculos. Jesús se une a nosotros en el agradecimiento a Dios por este día. Estamos agradecidos por pasar el día con Jesús como nuestro maestro, que nos muestra cómo mirar los acontecimientos de este mundo como una forma de volver a nuestra mente, para poder hacer otra elección.

Dedicamos este día a aprender las lecciones de perdón. “**Y todo el mundo unirá sus voces a nuestro himno de alegría y gratitud hacia Aquel que nos brindó la salvación y nos liberó.**” (L.310.2.2)

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