

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 360

**Que la paz sea conmigo, el santo Hijo de Dios.
Que la paz sea con mi hermano, que es uno conmigo.
Y que através nuestro, el mundo sea bendecido con paz.**

Comentario de Sarah:

Hace varios años, a las 5 de la mañana, encendí la radio y oí vagamente la noticia de un tsunami que azotaba Sri Lanka, India, Tailandia y Malasia. Al principio, esta noticia estaba en el fondo de mi mente y no registraba que debiera preocuparme. Más tarde, el reportaje de la CNN mostró la magnitud de la devastación, y el pánico surgió al pensar que mi hijo y su novia planeaban estar en la islas Phi Phi, que, según los informes, probablemente habían sido arrasadas. Al no saber nada de él y no tener ni idea de dónde estaba, mi angustia aumentó. Entonces me fijé en la Lección del día, buscando consuelo en las palabras de Jesús. Recurrir al Curso suele ser mi primera línea de defensa contra la voz del ego. Esta Lección fue mi ancla ese día. Mientras el ego fabricaba todo tipo de escenarios de devastación en mi mente, reconocí con qué facilidad caía en la tentación de seguir invirtiendo en mis pensamientos temerosos. Mi práctica a lo largo de ese día fue descansar la mente, confiar y seguir yendo al silencio.

Los pensamientos de miedo y duda surgían y caían, como las olas del océano, para ser liberados una y otra vez al Espíritu Santo. Todos tenemos situaciones en las que nuestra confianza en el Espíritu Santo se pone a prueba cuando nos enfrentamos a amenazas percibidas, que permanecen en la mente. Surgen miedos en la mente que proyectamos sobre estos acontecimientos. El miedo parece estar relacionado con la situación en cuestión, pero ya está en la mente, esperando a ser desencadenado. Este suceso, como otros similares, me dio la oportunidad de mantener mi mente disciplinada y centrada en la verdad en lugar de escuchar los pensamientos del ego basados en el miedo. No tenía absolutamente ninguna prueba en la que basar el miedo, salvo las noticias que disparaban mi imaginación. Me recordé a mí misma que el guión está escrito y que el miedo es una decisión. Mi mente fabricaba pensamientos que desencadenaban el miedo. Producía todo tipo de escenarios, pero sin información específica en la que basar mi preocupación. La disciplina constante estaba a la orden del día para mantener mi mente alejada de la naturaleza obsesiva de los pensamientos basados en el miedo y en la oración para centrarme en la quietud y la paz.

Durante el día, encontré momentos de completo silencio y entrega mientras reflexionaba sobre esta Lección, que me aseguraba que ***“los Grandes Rayos permanecen en mí por siempre serenos e imperturbables.”*** (L.360.1.2) El reto ahora consistía en llegar profundamente, más allá de los pensamientos de miedo, a la tranquila quietud de los Grandes Rayos. Experimenté breves momentos de paz hasta que la siguiente imagen de devastación vino a perturbar la mente. Había que seguir trabajando. Espíritu Santo, ayúdame. Entonces aparecieron los amigos y la presencia de apoyo de mis poderosos compañeros reforzó mi vacilante resolución de centrarme en el mensaje de esta Lección y del Curso, recordándome constantemente que el guión está escrito y que todo lo que aparece en esta

película ya ha sucedido y nada de ello es cierto. La única verdad es que estamos seguros en casa, en Dios, soñando esta existencia.

Más tarde, esa misma mañana, el padre de mi hijo recibió un mensaje grabado en su contestador automático. Era escueto y breve, pero suficiente para estar tranquila de que mi hijo y su novia habían sobrevivido a la devastación. Ahora mi atención se centró en la parte de la Lección que dice: **“Que la paz sea con mi hermano, que es uno conmigo. Y que a través nuestro, el mundo sea bendecido con paz.”** (L.360) Sentí una profunda compasión por el sufrimiento de quienes luchaban contra las secuelas de esta situación. Experimenté la apertura de mi corazón para extenderme en oración a otros en esta situación. Experimenté un nivel más profundo de compasión y sinceridad, tras haber pasado por esta experiencia.

Esta Lección nos recuerda que la paz no depende de circunstancias externas. Está ahí dentro de nosotros todo el tiempo. La certeza no puede hallarse en otra cosa que no sea la parte de la mente que está siempre quieta e imperturbable. Está dentro de nosotros. Sólo si observamos los obstáculos a la paz, nos será revelada. Los obstáculos son los miedos. Los pensamientos obsesivos, la imaginación y los conceptos y creencias que tenemos en la mente evocan imágenes de muerte y desastre. Conocer la paz de Dios es estar verdaderamente dispuesto a desearla por encima de todo. Conocer la paz de Dios es dejar que los pensamientos que interfieren sean reconocidos como falsos.

Todos hemos estado en este tipo de situaciones en las que la mente parece llamar nuestra atención. Cada vez más, aceptamos que la ilusión nunca es la verdad; no hay muerte; el guión está escrito; todo lo que está aquí es con el propósito de despertar; sólo estamos revisando el pasado; y la historia ya terminó. Con cada pensamiento se aflojan las creencias que mantenemos tenazmente sobre nosotros mismos, los demás y este mundo. Sí, tenemos muchas oportunidades como ésta en esta aula que llamamos vida. La magnitud de cada situación o acontecimiento puede parecer diferente en la ilusión, pero en realidad no hay diferencias. Todas son iguales en el sentido de que todas son ilusorias. Tampoco hay diferencia en el poder del milagro para apartar nuestra mente de cualquier problema percibido. No hay orden de dificultad en los milagros.

Una vez más, se nos recuerda que extender la paz a nuestro hermano y ver su impecabilidad es conocer la nuestra. Es un recordatorio de que sólo podemos traer bendiciones al mundo a través de la aceptación de nuestra propia paz. Deseo verdaderamente ser el instrumento de esa bendición. Sé que ésta es la intención que todos compartimos. Cuando abrazamos la paz y aprovechamos oportunidades como ésta para sanar la mente, nos convertimos en una demostración de la paz que queremos ver en el mundo. Cuando culpamos a algo o a alguien de nuestra falta de paz, nos estamos viendo a nosotros mismos como el efecto de los acontecimientos del mundo. Es imposible culpar y aceptar al mismo tiempo la Expiación para nosotros mismos. Nuestra mente es la causa y el mundo es el efecto. Cuando lo vemos al revés, nos vemos a nosotros mismos como víctimas de acontecimientos "externos". Sólo cuando aceptamos la paz interior puede extenderse al mundo. Los problemas del mundo nunca se resolverán tratando de resolver los efectos. Debemos buscar la causa en la mente. Sólo así hay una solución real. Es la única manera de **“a través nuestro, el mundo sea bendecido con paz.”** (L.360)

Hemos aprendido que la espiritualidad no es sólo añadir algunos pensamientos espirituales a nuestra vida cotidiana, sino que es un reentrenamiento total de la mente, que es lo que la hace tan desafiante. Cada paso que damos en el perdón en este camino nos abre a más experiencias de paz. A veces parece que damos dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás, pero sabemos que con cada paso que damos,

avanzamos en esta escalera por la que hemos descendido. Sin embargo, la confianza es necesaria hasta que la escalera ya no sea necesaria, aunque no podamos juzgarlo porque, como dice Jesús, no podemos distinguir entre nuestros avances y retrocesos.

“Esta Navidad entrégale al Espíritu Santo todo lo que te hiera. Permítete a ti mismo ser sanado completamente para que puedas unirte a Él en la curación, y celebremos juntos nuestra liberación liberando a todo el mundo junto con nosotros. Inclúyelo todo, pues la liberación es total, y cuando la hayas aceptado junto conmigo la darás junto Conmigo. Todo dolor, sacrificio o pequeñez desaparecerá de nuestra relación, que es tan pura como la relación que tenemos con nuestro Padre, y tan poderosa. Todo dolor que se traiga ante nuestra presencia desaparecerá, y sin dolor no puede haber sacrificio. Y allí donde no hay sacrificio, allí está el amor.” (T.15.XI.3.1-6) (ACIM OE T.15.XI.103)

Ahora, al celebrar la Navidad, se nos recuerda que **“Cristo nace en el ahora, sin pasado ni futuro. Él ha venido a dar la bendición del presente al mundo, restaurándolo a la intemporalidad y al amor. Y el amor está siempre presente, aquí y ahora.”** (L.308.1.6-8) Ojalá todos experimentemos ese milagro.

“El símbolo de la Navidad es una estrella: una luz en la oscuridad. No la veas como algo que se encuentra fuera de ti, sino como algo que resplandece en el Cielo interno, y acéptala como la señal de que la hora de Cristo ha llegado.” (T.15.XI.2.1-2) (ACIM OE T.15.XI.102)

Hoy he recibido un hermoso recordatorio de la alegría de la Navidad de una amiga que me ha dicho que se había despertado con una paz, una alegría y una gratitud inmensas tras haber metido sus cargas en un saco y haberlas puesto a los pies de Jesús. Describió sus experiencias de "renacimiento" como todo lo que realmente necesitaba o deseaba para Navidad; y eso es todo lo que cualquiera de nosotros podría necesitar o desear. Continuó diciendo:

"Nunca he sido tan feliz. Quizá porque estas Navidades no me he tragado tantas ilusiones y no he regalado tanta basura sin esperanza, porque ya no me engañó a mí misma sobre lo que es verdad y lo que no lo es... sobre tantos apegos sin sentido, deseos, falsas fantasías. Sobre Santa Claus. Realmente me siento como una niña, que se despertó la mañana de Navidad, descubrió la verdad real de quién soy, y qué es qué... ¡sintiendo tan feliz de que mis corazonadas intuitivas se confirmen, sintiéndome no engañada, perdonando a los que me dijeron la mentira, perdonándome a mí misma por creerla y finalmente liberándonos a todos de la estupidez de todo esto! ¿Qué más podría desear y obtener una persona?"

Si no es así como te sientes, que sepas que la Navidad es todos los días y que todos podemos despertar a este tipo de paz y alegría si seguimos depositando nuestras falsas ideas, nuestras expectativas y nuestras cargas en el altar de la verdad. Todos podemos experimentar el milagro cuando soltamos aquello que lo bloquea. Todo lo que se necesita es la voluntad de alejarse del ego y tomarse el tiempo para pedirle al Espíritu Santo que nos dé Su interpretación de cada situación. Queremos recordar hoy que, si queremos alcanzar la paz, todos debemos estar incluidos en ella. La paz no tiene coste para nadie. Excluir a alguien es reflejar la creencia en las diferencias y en el especialismo. Hoy pedimos ayuda para soltar lo que nos separa y reconocer que todos somos iguales.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca

