

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 199 No soy un cuerpo. Soy libre.

#### Comentario de Sarah:

Al llegar al final de este bloque de veinte Lecciones y comenzar el Repaso en un par de días, se nos recuerda una vez más nuestra verdadera realidad como un Ser ilimitado, que habita en el Amor de Dios. Nuestras mentes están totalmente libres y sin obstáculos. Desde fuera del sueño, nos damos cuenta de que no somos nuestros cuerpos. Vemos que el cuerpo es sólo una proyección de la mente y no es diferente de cualquier otro objeto que vemos en este mundo. El cuerpo no es lo que somos.

**“El cuerpo es un límite”.** (L.199.1.2) Así pues, la libertad es imposible mientras percibamos el cuerpo como nuestra realidad. La libertad sólo es posible cuando aceptamos que nuestra realidad es sólo la mente. El ego nos ha dejado en un estado de ausencia de mente. En este estado, no podemos saber que tenemos el poder de cambiar de parecer con respecto a la decisión que tomamos en favor del cuerpo y del mundo como nuestra realidad. Ahora se nos muestra que de hecho sí podemos tomar otra decisión, y esto es lo que el ego teme.

¿Cómo vemos actualmente la libertad? Actualmente, está ligada a la libertad del cuerpo. Se trata de poder ir a donde nos plazca, hacer lo que queramos y movernos libremente comoelijamos. Sin embargo, Jesús dice que el cuerpo nunca puede ofrecer libertad, y si buscamos en él la libertad, buscamos **“donde ésta no se puede hallar.”** (L.199.1.3) De hecho, más adelante en la Lección, habla del cuerpo como si nos esclavizara, es decir, que somos esclavos de sus exigencias. Esto no es difícil de ver en nuestra propia vida. El cuerpo nos exige muchas cosas: alimentarlo, bañarlo, vestirlo, satisfacer sus antojos, mantenerlo cálido y cómodo, y ofrecerle los placeres que busca.

El cuerpo tiene muchos impulsos más básicos, que tratamos de resistir o de satisfacer. Necesita comida. Se siente incómodo e inquieto. Exige que le prestemos atención y satisfagamos sus necesidades y exigencias. Nos mantiene encerrados en él y nos limita. Sufrimos dolor, enfermamos, envejecemos y morimos. Nos preocupamos por los acontecimientos que parecen interferir con nuestras expectativas sobre el aspecto del cuerpo; cómo debe ser tratado; si ha sido bien alimentado; si ha dormido lo suficiente; cómo está funcionando; si ha sido maltratado por alguien; si tiene calor o frío; si tiene las comodidades que cree que necesita para satisfacerse; sus requerimientos de dinero; sus necesidades de sentirse seguro; y sus placeres sensoriales, incluido el sexo. Podemos ver que somos claramente esclavos de él y de sus múltiples exigencias. Mientras escribo esto, me siento somnolienta, incómoda en mi silla y, después de haber estado en el ordenador durante algún tiempo, noto que me duelen el cuello y los hombros. ¿Debo ignorar sus exigencias y sufrir, o tomarme un momento y satisfacer sus aparentes demandas? En última instancia, Jesús nos pregunta al servicio de quién estamos: ¿del cuerpo o del Espíritu Santo? ¿Cuál es nuestro hogar?

Nuestra esclavitud al cuerpo es claramente muy poderosa. El trabajo de sanación que hacemos con estas Lecciones y a través del Curso consiste en desprendernos de nuestra identidad como cuerpo para poder realizar nuestra verdadera realidad como Espíritu. **“La mente que está al servicio del Espíritu Santo es ilimitada para siempre y desde cualquier punto de vista, trasciende las leyes del tiempo y del espacio; está libre de ideas preconcebidas y dispone de la fortaleza y del poder necesarios para hacer cualquier cosa que se le pida.”** (L.199.2.1) Está claro que esa no es nuestra experiencia cuando nos identificamos como un cuerpo que vive en el mundo. Pero tenemos vislumbres de nuestra realidad cuando nos experimentamos fuera del sueño, como el observador sobre el campo de batalla. Allí no hay miedo. No hay miedo cuando el amor está presente en nuestra experiencia. De lo contrario, nos sentimos vulnerables y frágiles, y el miedo es evidente en nuestro estado corporal. Cuando tenemos un atisbo de nuestra realidad desde fuera de este sueño, hay **“la fortaleza y del poder necesarios para hacer cualquier cosa que se pida.”** (L.199.2.1) Esto es la libertad. Ahora ya no estamos limitados. El cuerpo se convierte en una herramienta que se utiliza cuando se necesita y se deja de lado cuando no es necesaria. Se convierte en un vehículo de comunicación para el Espíritu Santo.

**“Es esencial para tu progreso en este curso que aceptes la idea de hoy y que la tengas en gran estima.”** (L.199.3.1) El ego tiene al cuerpo en gran estima porque lo considera su hogar. El cuerpo es una ilusión que da refugio al ego, que es otra ilusión. Así, el cuerpo parece conceder al ego algún tipo de realidad y evita que se vea como algo ilusorio. **“El ego tiene en gran estima al cuerpo porque mora en él, y no puede sino vivir unido al hogar que ha construido. Es una de las partes de la ilusión que ha ayudado a mantener oculto el hecho de que él mismo es algo ilusorio.”** (L.199.3.3-4) El ego necesita nuestra lealtad para seguir existiendo. Sin embargo, es vital para nuestro crecimiento espiritual que nos desconectemos de nuestra identidad con el ego y el cuerpo y nos identifiquemos con el Ser más allá de este sueño. Mientras nos identifiquemos con el cuerpo, pensaremos que es lo que somos. Su propósito es evitar que reconozcamos que el ego no es más que un pensamiento que hemos decidido que es la verdad y que ahora reclama el cuerpo como su hogar.

¿Por qué no estaríamos contentos de reconocer que nuestro hogar está en el Espíritu Santo cuando la identificación con el cuerpo es una alianza tan frágil, que sólo trae desesperación y, al final, su propia desaparición? Es, en efecto, una imagen sin esperanza y que Jesús nos asegura que no es la verdad de lo que realmente somos. Somos una mente ilimitada, no un cuerpo con sólo una chispa de divinidad. Somos una mente fuera del cuerpo. El cuerpo es una proyección de la mente. En otras palabras, la mente no está en el cuerpo en absoluto. Una vez que entendemos que nuestra realidad es la mente y no el cuerpo, el cuerpo puede entonces ser puesto a su santo propósito, que es servir. **“Al no poder esclavizar, se vuelve un digno servidor de la libertad que la mente que mora en el Espíritu Santo persigue.”** (L.199.6.6) Se convierte en el medio para cumplir el plan de la Expiación, y así se convierte en un recurso de aprendizaje para el Espíritu Santo.

El cuerpo puede ahora servir al Espíritu Santo: **“Y da el regalo de libertad a todos aquellos que creen estar esclavizados en el interior de un cuerpo. Sé libre, de modo que el Espíritu Santo se pueda valer de tu liberación de la esclavitud y poner en libertad a los muchos que se perciben a sí mismos encadenados, indefensos y atemorizados.”** (L.199.7.2-3) Al ser liberados, ejemplificamos esta libertad con todos los que encontramos. La paz, la dicha y la esperanza se extienden a través de nuestras mentes rectas, y así trae bendiciones al mundo. Nos convertimos en un recordatorio para los demás de que pueden hacer la misma elección que hemos hecho nosotros. Sentí esto a través de mi amigo Tomás Vieira, que tenía

cáncer. A pesar de los desafíos de su experiencia, él ejemplificó una profunda paz a lo largo de su enfermedad y continuó en su función ofreciendo talleres. Se convirtió así en un brillante reflejo del Amor de Dios, demostrando que los demás podían elegir como él, independientemente de las circunstancias a las que se enfrentaran. La condición del cuerpo no le impidió demostrar el mensaje de libertad, perdón, alegría y paz.

Hoy estoy llamada a estar con una hermana que está enfadada y a la defensiva. Pido ayuda para recordar que todo esto es una llamada al amor, y es mi propia llamada ya que no estoy viendo la verdad en ella. Es una oportunidad para conectar con la alegría y la paz interior y no retirar mis regalos porque aparentemente no son recibidos. Jesús nos recuerda que una parte de la mente del otro recibe cada regalo que damos. Es una hermosa oportunidad para utilizar el cuerpo para extender el amor y el perdón.

Antes de empezar el Curso, no me cuestionaba mi realidad como cuerpo. Por lo que a mí respecta, no sólo era un cuerpo, sino que en mi formación religiosa me dijeron que el cuerpo era mi templo para Dios y que necesitaba muchos cuidados y preocupaciones. Pensaba que, a través de la muerte, el alma, que era parte de mí, continuaría, pero no la veía como la totalidad de mi Ser. A través del instante santo, tenemos una breve experiencia de quiénes somos sin el cuerpo. A través de estas experiencias, reconocemos cada vez más que nuestra realidad es sólo Espíritu. Nuestras mentes están enmarcadas por el Espíritu Santo, no por el cuerpo. El miedo a la muerte se disipa a medida que reconocemos y aceptamos cada vez más que no podemos morir. **“Vives en la inmortalidad para siempre. ¿No te gustaría retornar tu mente a esto?”** (L.199.8.2-3) La elección es entre estar aprisionado en el cuerpo o ilimitado en el Espíritu Santo, donde el cuerpo está allí sólo temporalmente para servir al propósito divino de la mente.

Me impresionó la historia que compartió una amiga de Sedona cuando su cuerpo no estaba bien y estaba confinada en una residencia de ancianos, lo que era su peor pesadilla. Su mayor temor era morir en la residencia. Mientras estaba allí, conoció a la persona que estaba en la cama de al lado. Se sintió llamada a extender su apoyo y bendición y se unió a esta persona. Mientras ayudaba a esta mujer a hacer su transición, ella misma se puso bien y fue dada de alta. Reconoció que el propósito de su estancia allí era brindar apoyo y, al hacerlo, recibió la lección perfecta para sí misma y liberó su miedo a la muerte. Aprendió que estaba exactamente donde tenía que estar. Su cuerpo fue puesto al servicio del Espíritu Santo para ser de ayuda donde se la necesitaba. Una vez que superó su interés personal, su cuerpo y su salud dejaron de ser una preocupación para ella, y su salud regresó. **“Una vez que aceptes Su plan como la única función que quieres desempeñar, no habrá nada de lo que el Espíritu Santo no se haga cargo por ti sin ningún esfuerzo por tu parte.”** (T.20.IV.8.4) (ACIM OE T.20.V.35)

Esta Lección me recuerda mis años de lucha con la cuestión de la libertad del cuerpo relacionada con la sensación de estar "atrapada" en las responsabilidades de cuidado de mi madre, durante sus muchos años de cuidado a largo plazo. Durante ese tiempo, mi deseo era tener más libertad para ir donde y cuando quisiera. Mis dos hermanas vivían en otras ciudades, así que todo dependía de mí. Aunque podría haberla dejado más de lo que lo hice, mi culpa y mi sentido de la responsabilidad no me permitieron la libertad que ansiaba. Esto continuó hasta su muerte, a los 102 años, así que fueron muchos años de cuidados y con cada año las exigencias aumentaban. Sin embargo, lecciones como ésta me ayudaron mucho a reconocer que esta relación estaba orquestada para mi sanación. No era una víctima de esta situación.

Jesús nos recuerda que podemos tener libertad del cuerpo o libertad de la mente, pero no podemos tener ambas. **“¿Deseas la libertad del cuerpo o la de la mente? Pues no puedes tener ambas. ¿Qué valoras más, el cuerpo o la mente? ¿Cuál de ellos es tu objetivo?”**

(T.22.VI.1.1-4) **“Cuando se ha elegido la libertad del cuerpo, la mente se usa como un medio cuyo valor reside en su habilidad de ingeniar medios para conseguir la libertad del cuerpo. Pero dado que liberar al cuerpo no tiene sentido, la mente se ha puesto al servicio de las ilusiones. Esta situación es tan contradictoria e imposible que cualquiera que la elija no tiene idea de lo que es valioso. Mas aun en esta confusión -tan profunda que es indescriptible- el Espíritu Santo espera pacientemente, tan seguro del resultado final como del Amor de Su Creador. Él sabe que esa decisión descabellada la tomó uno a quien Su Creador ama tanto como el amor se ama a sí mismo.”** (T.22.VI.2.-1-5) Tuve que aprender lo que era valioso para mí y comprometerme a reconocer que mi función era estar al servicio y sanar la mente utilizando esta situación como telón de fondo para ese propósito.

La verdadera libertad es a la que se resiste el ego por su miedo a que elijamos en su contra y su lealtad al cuerpo. Reconocí que todo estaba perfectamente dado para sanar la mente. Aunque al ego no le gustaba la situación, era una oportunidad gloriosa para el Espíritu. **“¿Qué no ibas a poder aceptar si supieses que todo cuanto sucede, todo acontecimiento, pasado, presente y por venir, es amorosamente planeado por Aquel cuyo único propósito es tu bien?”** (L.135.18.1) Cuando tenemos clara nuestra meta, el camino siempre aparece. Digo que quiero dicha, paz y libertad, pero si determino cómo debe verse, no estoy dando al Espíritu Santo el espacio para que me traiga las condiciones perfectas para la lección que debo aprender. Si pongo en marcha mi propio plan, rechazo Su plan.

**“Tú eres el Hijo de Dios. Vives en la inmortalidad para siempre. ¿No te gustaría retornar tu mente a esto?”** (L.199.8.1-3) **“No soy un cuerpo. Soy libre. Oigo la Voz que Dios me ha dado, y es sólo esa Voz la que mi mente obedece.”** (L.199.8.7-9) En otras palabras, afirmamos que no es a la llamada del cuerpo a la que elegimos obedecer. Reconocemos que es un jefe indigno. Nuestra alegría proviene de servir al Espíritu Santo y utilizar nuestro cuerpo para Sus propósitos. Esto no significa que descuidemos el cuerpo, sino que reconocemos su propósito. Por lo tanto, mantenemos el cuerpo en buenas condiciones para poder permanecer en él el tiempo suficiente para servir al Espíritu Santo. Jesús nos recuerda que la salud es la paz interior. Con la paz interior, la salud del cuerpo está asegurada.

Cuando percibo el cuerpo como a mí mismo, hago todo tipo de planes para su bienestar y protección, que entonces se convierten en mi objetivo principal. ¿Qué hará feliz a este cuerpo? ¿Qué necesita este cuerpo para su salud y bienestar? ¿Qué debo darle a este cuerpo para que esté contento? ¿Cómo puedo proteger este cuerpo? ¿Cómo puedo mantenerlo a salvo? ¿Cómo puedo prolongar su "vida"? Podemos dedicar toda nuestra vida a este esfuerzo, básicamente en vano porque no podemos mantener el cuerpo para siempre. ¿No es un objetivo más loable liberarnos de estas ideas limitadas y aceptar la idea presentada en esta Lección y tenerla muy en cuenta? Jesús dice: **“Es esencial para tu progreso en este curso que aceptes la idea de hoy y que la tengas en gran estima.”** (L.199.3.1) Significa que todo lo que hemos creído sobre nosotros mismos es erróneo y está basado en la creencia en la separación.

Hoy, Jesús exhorta: **“Practica entonces debidamente el pensamiento que el Espíritu Santo te da para el día de hoy. En él tus hermanos y tú os alzáis liberados; el mundo es bendecido junto contigo; el Hijo de Dios no volverá a llorar y el Cielo te da las gracias por el aumento de gozo que tu práctica le proporciona incluso a él. Dios Mismo extiende Su amor y felicidad cada vez que dices:**

***No soy un cuerpo. Soy libre. Oigo la Voz que Dios me ha dado, y es sólo esa Voz la que mi mente obedece.”*** (L.199.8.4-9)

Mírate a ti mismo descansando en Dios, sin los límites del cuerpo y, por tanto, inmortal para siempre. Ve a tus hermanos y al mundo bendecidos por el perdón que ofreces. Lo hacemos eligiendo acudir al Espíritu Santo en todo para poder experimentar el amor y la paz que somos.

Amor y bendiciones, Sarah

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