

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 113 Tercer Repaso ~ Lección 95 y Lección 96

#### Comentario de Sarah:

Hay veces que siento que estoy a merced de mi ego estridente. Esto es lo que se describe en el capítulo 23 como "**La guerra contra ti mismo**", donde Jesús dice que estos son pensamientos de nuestra pequeñez que nos llevan a la tentación, pero esto no tiene por qué ser así. Si permitimos que nuestra pequeñez, o la de cualquier hermano, nos lleve a la tentación de juzgar y atacar, "**... caminaremos temblando de miedo por un mundo temible**" (T.23.IN.5.7) (ACIM OE T.23.I.5) y no nos daremos cuenta, todo este tiempo, de que la gloria del Cielo brilla sobre nosotros, aunque permanezcamos inconscientes a ese hecho. Parte de nuestra mente quiere elegir la paz y la felicidad. Está en conflicto con la parte que todavía quiere escuchar los dictados del ego, diciéndonos que nuestra ira está justificada, que tenemos razones para tener miedo, que hemos sido agraviados y que todavía hay algo de valor que perseguir en el mundo. Este conflicto puede volverse insoportable cuando tenemos un pie en el campo del ego, escuchando la voz del yo falso, y el otro en el Espíritu. La respuesta a este conflicto es salir del ego y dedicar nuestras vidas cada vez más a aceptar la verdad sobre nosotros mismos. Hacemos esto negando el poder del ego para gobernar nuestras vidas. Este es el único uso apropiado de la negación y muy útil para nuestra sanación.

Esta Lección afirma que somos Un solo Ser, y si este es realmente el caso, ¿cómo puede Un solo Ser estar en conflicto? ¿Cómo es posible que haya partes reprimidas y negadas de nosotros que tienen alguna realidad? ¿Cómo puede haber partes de las que nos avergonzamos, lugares oscuros que queremos que nadie vea o conozca? Aunque podemos dar poder a estas partes, ninguna de ellas es real. Sólo parecen ser la verdad acerca de nosotros porque hemos invertido en la creencia en estos pensamientos. Creemos que somos algo diferente a lo que Dios creó. ¿Cómo es esto posible cuando sólo hay un poder verdadero y una Fuente, que es Amor? ¿Es que el ego parece tener algún poder?

Nuestras mentes son poderosas porque reciben su poder de nuestra Fuente. Hemos tomado parte de ese poder y se lo hemos entregado al ego. Y es esa parte que escuchamos la mayor parte del tiempo. Nos identificamos con esa parte de la mente cuando nos identificamos con el cuerpo y la personalidad. La verdad es que nuestra realidad está más allá de la identidad del ego. Es la parte de la mente que toma decisiones la que puede elegir contra el ego. Es donde está nuestro verdadero poder. No es con el ego, ya que podemos decidir en contra de él cuando lo deseemos.

La verdad es que no hemos convertido al hermoso ser eterno que somos en un yo pecaminoso. Sólo hemos perdido la conciencia del Ser De Cristo en un mayor o menor grado. Todo lo que hemos hecho es cerrar los ojos a la verdad y, en cambio, hemos elegido escuchar las mentiras del ego. La verdad es que somos perfectamente inocentes. Podemos conocer nuestra inocencia cuando nos negamos a escuchar la voz del ego. "**Camina gloriosamente, con la cabeza en alto, y no temas ningún mal.**" (T.23.IN.3.1) (ACIM OE T.23.IN.3) "**¿Qué otra cosa podría**

**ser más importante para ti? Pues he aquí tu salvación y tu libertad. Y éstas tienen que ser absolutas para que las puedas reconocer. "** (T.23.IN.6.6-8) (ACIM OE T.23.IN.6) En otras palabras, necesitamos pasar a un lado del conflicto reconociendo que cualquier otra cosa que no sea la paz y la alegría no es la verdad.

Hay muchas tentaciones durante el día para justificar nuestros disgustos. Estas situaciones no tienen por qué ser significativas. Puede ser un comentario de alguien, una mirada crítica, una factura que no esperábamos, un accidente o cualquier cosa que no nos guste donde elegimos tirar nuestra paz e insistir en que nos la quitaron. Ahora nos sentimos justificados por estar enojados y molestos, diciéndonos que la causa de nuestra ira proviene de esta situación. Sin embargo, el hecho es que la causa de nuestro malestar proviene de un pensamiento que tenemos en la mente. Este pensamiento ha sido negado o reprimido y ahora lo proyectamos en una persona o situación. Es imposible tener una reacción hacia otro a menos que la hayamos negado en nosotros mismos primero. Cuando asumimos la responsabilidad de nuestras proyecciones, podemos deshacer lo que hemos negado en nosotros mismos, que son nuestros pensamientos de auto ataque.

Hoy, reconocemos nuestra mente como causa y el mundo como efecto. Esto puede ser difícil de entender porque hemos invertido la causa y el efecto. La realidad es que todo comienza con las creencias y conceptos que tenemos sobre nosotros mismos. Cuando alguien dice algo que nos resulta hiriente, es solo porque ya creemos lo que se dice de nosotros. Si este no fuera el caso, lo que se dice no tendría ningún efecto.

Hoy, nos dedicamos a la verdad de quiénes somos, por lo que cuando surge la tentación de ser arrastrados de nuevo a la pequeñez, recordamos quiénes somos. Si esto parece demasiado difícil en el momento, podemos tomarnos el tiempo para simplemente descansar con los sentimientos que surgen. Podemos usar el diálogo interno afirmativo para recordarnos a nosotros mismos que somos Un solo Ser, unidos a nuestro Creador. Podemos permitir que surjan sentimientos sin tratar de distraernos de ellos. Podemos aceptar que todo está funcionando perfectamente para nuestro bien más elevado, y podemos confiar en la perfección de la orquestación de todo lo que surge en esta aula.

La verdad camina con nosotros y nada puede hacernos daño. ¡Estamos perfectamente seguros! Como dice Jesús: **"¿Despreciarías el Cielo por causa de esas insignificantes distracciones?"** (T.23.IN.4.5) (ACIM OE T.23.IN.4) Dejamos el Cielo a un lado por las razones más triviales, ¿no es así? Mira lo que sacrificamos cuando nos enojamos: ¡nuestra paz y alegría! **"Tu destino y tu propósito se encuentran mucho más allá de ellas, [las distracciones sin sentido de este mundo] en el lugar nítido donde no existe la pequeñez."** (T.23.IN.4.6) (ACIM OE T.23.IN.4) La disciplina que damos a nuestra práctica de estas Lecciones es lo que nos devuelve a nosotros mismos.

Cuando nos identificamos con el ego, vemos el ataque y la defensa como nuestra salida. Cuando elegimos la inocencia y nuestro propósito para estar aquí, entonces vemos todo como un reflejo de nuestra mente como Un solo Ser. Cuando los disgustos, el juicio, la indignidad y la culpa surjan hoy, sé astuto para entregarlos todos al Espíritu Santo. Cuando miramos nuestros juicios y autoataques con el Espíritu Santo por encima del campo de batalla- y fuera de este sueño, vemos su irrealidad. Son solo reacciones del personaje en el sueño y no la verdad de lo que somos. Podemos sonreír ante la tontería de todo. Nada en este sueño es serio. Todo está inventado.

Somos Uno. Y podemos elegir liberar cualquier cosa que se interponga en el camino de esa Unidad. Podemos ver que es solo un pensamiento equivocado de la separación que estamos sosteniendo y apreciando. Si tenemos dificultades para dejarlo ir, recuerda que tenemos Ayudantes Poderosos a los que recurrir. El Espíritu nos recuerda que no somos nuestros

pensamientos y creencias que tenemos en la traición, el rechazo y la carencia. Se trata de nuestra elección y voluntad de dejar ir nuestro camino, nuestras creencias y nuestra perspectiva y apoyarnos en Su dirección. Luego vemos desde una perspectiva más amplia a medida que miramos a través de los ojos de Jesús, quien es un símbolo del amor dentro de nosotros. Todos compartimos el mismo Ser. **"¡Qué bello es caminar, limpio, redimido y feliz, por un mundo que tanta necesidad tiene de la redención que tu inocencia vierte sobre él!"** (T.23.IN.6.5) (ACIM OE T.23.IN.6) No hay nada más importante, **"Pues he aquí tu salvación y tu libertad."** (T.23.IN.6.7) (ACIM OE T.23.IN.6)

Si lo deseas, lee más en el capítulo 23, donde Jesús continúa hablando sobre las leyes que parecen gobernar el mundo que hicimos, que son **"Las leyes del caos."** (T.23.II) (ACIM OE T.23.III) Estas leyes definen la separación diciendo:

- 1) Cada uno tiene su propia verdad y ésta es diferente para cada uno.
  - 2) Cada uno de nosotros debe pecar y, por lo tanto, merece un ataque.
  - 3) Hemos hecho un Dios a nuestra propia imagen y le hemos dicho lo que Él debe creer acerca de Sí mismo. En última instancia, odiamos y tememos al Dios que hicimos. Parece ser un ego más poderoso. Y finalmente,
  - 4) Tenemos lo que hemos tomado de los demás, para poder ganar a costa de su pérdida.
- Si reflexionas sobre estas leyes, verás que son leyes por las que vivimos cuando elegimos vivir en competencia con los demás en lugar de aceptar la verdad de nuestra realidad como el mismo Ser Único.

Jesús nos da una manera muy simple de evaluar si hemos elegido la mente errada del ego o la mente recta del Ser que somos. Él dice que nuestros sentimientos nos informarán. Cada vez que no estemos experimentando paz y felicidad, hemos elegido el ego. Ahora podemos hacer otra elección. **"El perdón no se puede negar solo un poco. Tampoco es posible atacar por una razón y amar por otra, y entender lo que es el perdón."** (T.23.III.4.5-6) (ACIM OE T.23.IV.44)

Para aquellos de nosotros que luchamos por entender este Curso, que puede parecer difícil, esta sección nos recuerda que es, de hecho, fácil porque no hace ninguna transigencia. **"Esta es la verdad, y nada más lo es."** (L.95.10.3) La verdad es que somos Un solo Ser y el conocimiento de quiénes somos todavía está en nuestras mentes. Todo lo que necesitamos hacer es traer a la luz los obstáculos que tenemos contra la verdad; esto es un reto para nosotros. Podemos aceptar que la verdad es cierta, pero es mucho más difícil aceptar que **"nada más es verdad."** (L.95.10.3) Jesús dice: **"Mi papel consiste en separar lo falso de lo verdadero, para que la verdad pueda traspasar las barreras que el ego ha erigido y así brillar en tu mente."** (T.4.III.2.5) (ACIM OE T.4.IV.47) **"¿Quién sino un loco se empeñaría en creer lo que no es cierto, y en defender después esa creencia a expensas de la verdad?"** (T.4.III.10.4) (ACIM OE T.4.IV.55) Esto es exactamente lo que hacemos cuando defendemos nuestras perspectivas y pensamos que sabemos algo de valor. El mundo es una ilusión. Nada aquí es real. Aquí le hemos dado sentido a todo. En realidad, nada aquí tiene ningún significado excepto el significado que le damos a todo. Ahora estamos llamados a retirar nuestro propio significado y dejar que la verdad se escriba en el espacio que queda abierto en nuestras mentes.

Hoy, estamos llamados a leer las ideas y comentarios, **"Y luego comenzar a pensar en ellos, mientras dejas que tu mente los relacione con tus necesidades, tus aparentes problemas y todas tus preocupaciones."** (L. Repaso III.IN.5.3) Básicamente estamos dejando que los pensamientos relacionados vengán a abordar cualquier necesidad, problema o preocupación que traigamos a esta práctica. Deja que los pensamientos surjan sin tu esfuerzo, simplemente deja que surjan. Te están proporcionando orientación a tus problemas a la luz de esta Lección. Ya tenemos la sabiduría en nuestras mentes rectas. Con estas ideas en tu mente,

**"Ten fe en que sabrá usarlas debidamente, pues para tomar sus decisiones cuenta con la ayuda de Aquel que te dio los pensamientos a ti. "** (L.RIII. IN.6.2) **"Ten fe, durante estos repasos, en que los medios que el Espíritu Santo utiliza [el perdón] no pueden fallar. "** (L.RIII. IN.6.4) El medio proporcionado es el perdón donde liberamos todos los pensamientos que obstaculizan nuestra paz asumiendo la responsabilidad de ellos. Nunca es acerca de perdonar a nadie, sino solo acerca de traer los pensamientos que proyectamos en los demás, a la mente y perdonarnos a nosotros mismos por usar a los demás para bloquear nuestra paz y alegría.

Recuérdate a tí mismo hacer la lección con frecuencia a lo largo del día en la hora para la primera idea y en la media hora para la segunda idea, dando a la idea un repaso breve pero serio. Lo más importante, porque nos olvidamos todo el tiempo, es que la introducción termina diciendo: **"No te olvides de lo poco que has aprendido. No te olvides de lo mucho que puedes aprender ahora. No te olvides de lo mucho que tu Padre te necesita, según repasas los pensamientos que Él te dio".** (L.RIII. IN.13.1-3) Cuando escuchamos nuestros pensamientos y permitimos que dominen nuestras mentes, perdemos el rumbo. Olvidamos que no somos nuestros pensamientos, y no nos definen. Permanecer con los pensamientos obsesivos del ego es elegir permanecer en el infierno mientras el Cielo estira sus brazos para darnos la bienvenida. **" No te olvides de lo mucho que tu Padre te necesita, según repasas los pensamientos que Él te dio. "** (L.RIII. IN.13.3)

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

Publicado en DAILY LESSON MAILING por <http://www.jcim.net>  
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>