

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 248

#### Lo que sufre no forma parte de mí.

##### Comentario de Sarah:

Creemos que hemos cometido un pecado espantoso al habernos separado de Dios, y por eso tuvimos que huir de Su castigo por nuestro pecado percibido. Hicimos nuestra huida al cuerpo y al mundo donde Dios no podía entrar, y ahora estamos en competencia con todos los demás cuerpos, tratando de satisfacer nuestras necesidades. Hemos comprado el engaño del ego, que da lugar a todos los deseos y manifestaciones. Sin embargo, lo que veo como yo mismo no es la creación de Dios, sino un falso yo, que consiste en nada más que creencias y conceptos mantenidos durante mucho tiempo que tengo como verdaderos. Todos ellos provienen de condicionamientos pasados que no han sido investigados ni cuestionados en su totalidad. Jesús pide que llevemos a la razón estos conceptos y creencias que tenemos en la mente. Dice que **“La introducción de la razón en el sistema de pensamiento del ego es el comienzo de su deshacimiento, pues la razón y el ego se contradicen entre sí.”** (T.22.III.1.1) (ACIM OE T.22.IV.29) Continúa diciendo que la razón es el comienzo de la visión, que no tiene nada que ver con los ojos del cuerpo que fueron hechos para enfocar nuestra atención fuera de nosotros mismos. Lo que creo que soy es una identidad equivocada. Consiste en pensamientos, valores, conceptos y creencias que no han sido llevados a la razón. Cuando estos falsos conceptos de nosotros mismos se liberan, entonces **“la razón y el ego se separan, y cada uno sigue su camino.”** (T22.III.1.10) (ACIM OE T.22.IV.29)

El ego se ha instalado en nuestras santas mentes prístinas. Jesús lo describe como el extraño que ha entrado en nuestra santa casa con nuestro pleno permiso. **“En él reside un extraño que, mientras vagaba sin rumbo, entró en la morada de la verdad, mas tal como vino así se irá.”** (T.20.III.7.2) (ACIM OE T.20.IV.22) Hemos hecho ajustes a sus exigencias, pero es un amo cruel. Esta es una buena noticia porque no toleraremos al ego cuando veamos cómo nos aleja de la verdadera paz y alegría. Escucha cómo te habla, reprochándote todos tus errores, crucificándote por no hacer las cosas bien y distrayéndote obsesivamente con su parloteo.

Sin embargo, somos nosotros los que le damos permiso para entrar en nuestra mente, así que somos nosotros los que podemos hacer que no sea bienvenido y podemos pedirle que se vaya. Hasta que lo hagamos, este extraño parece tener un poderoso control sobre nosotros porque hemos invertido nuestra fe en él, pensando que es lo que somos. **“No le preguntes a ese transeúnte: “¿Qué Soy?””**. (T.20.III.7.5) (ACIM OE T.20.IV.23) El extraño no lo sabe. Lo que sí sabe es que tiene un "enemigo". Este "enemigo" le amenaza porque es quien puede retirarle el apoyo y la inversión. Es la mente que toma decisiones. Seguramente optaremos por descartar a este extraño (el ego) cuando veamos que es la base de todo nuestro sufrimiento. Jesús nos recuerda que la fe puede mover montañas, pero no es nada comparado con el poder que hemos utilizado para encarcelarnos al

identificarnos con este extraño. Ahora podemos utilizar este poder para soltar al extraño, reclamar nuestro hogar sagrado y liberar el santo Ser que hemos encarcelado.

Todos queremos felicidad, paz y amor. Este deseo nos ha mantenido en la búsqueda, pero hemos estado buscando donde no se encuentra la paz. Hemos estado buscando fuera de nosotros mismos en las cosas de este mundo. Esperábamos encontrarla en nuestras relaciones especiales, en un nuevo trabajo, en una nueva casa, en el prestigio y el poder en el mundo, o en nuestros logros. Eso nos hace preguntarnos constantemente: "¿Qué es lo siguiente?". Conseguir lo que creemos que queremos en el mundo nos dará un placer temporal y momentos de satisfacción, pero en última instancia, todo nos lleva al sufrimiento. Sufrimos porque el placer no puede durar, y acabamos persiguiendo más y mayores placeres hasta que reconocemos el coste que nos supone. La búsqueda del placer es lo que el ego quiere que persigamos sin cesar para mantenernos arraigados en esta ilusión. Buscamos cosas fuera de nosotros para sentirnos completos. Como creemos que nos falta, tratamos de llenar la sensación de carencia que sentimos con cualquier cosa que podamos.

El ego tiene una agenda, mantenida fuera de nuestra conciencia, que es: "**Busca, pero no halles**". (T.16.V.6.5) (ACIM OE T.16.VI.48) En mi juventud tenía tantas esperanzas y sueños de cómo sería una vida feliz, pero todo lo que intentaba hacer terminaba de la misma manera: en desilusión. No importaba el éxito que encontrara, no sentía la paz y la alegría que buscaba. Sí, a los ojos del mundo, tenía muchas razones para ser feliz, pero nunca experimenté la paz profunda que sólo puede venir de entrar en contacto con la verdad interior. Ha sido un gran regalo abrirme más plenamente a la verdad interior. Sí, también ha sido doloroso el camino para descubrir la verdad de mi Ser. Aprender que las relaciones especiales comienzan maravillosamente pero pierden su brillo y atractivo, fue una lección dura y dolorosa pero todo es parte de este viaje espiritual. Todo ha servido perfectamente para llevarme a donde estoy actualmente. Cuando la vida nos pone de rodillas, o al menos con cierto nivel de desilusión, estamos más motivados y dispuestos a escuchar otra Voz.

Los acontecimientos y las circunstancias difíciles en nuestras vidas son los que nos llevan a un lugar de profunda indagación y cuestionamiento sobre el sentido de la vida. En el cuestionamiento, en última instancia, se dan las respuestas. Cuando creemos que sabemos, no estamos abiertos a una nueva forma de ver. Para algunos de nosotros, se requiere una gran cantidad de dolor para llegar a este lugar de disposición. La cantidad de dolor necesaria para motivarnos a pedir ayuda es la que figura en nuestro guión. Por lo tanto, todo es, en última instancia, perfecto. No, el ego no lo ve así, pero el espíritu se alegra.

A lo largo de este viaje, el Espíritu Santo está en constante comunicación con nosotros, pero nuestra propia voz ha estado ahogando la silenciosa Llamada interior. A lo largo de este Curso, se nos dice una y otra vez que somos ilimitados, que nunca hemos pecado y que somos seres eternos que no pueden morir. La verdad sobre nosotros es que somos totalmente poderosos y gloriosos. El tomador de decisiones en la mente escucha al ego o al Espíritu Santo y elige lo que va a creer. Cuando leemos: "**Lo que sufre no forma parte de mí.**" (L.248), significa que puedo retirar mi creencia en el sufrimiento, la pena y el dolor, pero ¿quiero hacerlo? Parece una pregunta tonta. A nivel consciente creo que no quiero sufrir, pero si estoy sufriendo, hay algún beneficio que obtengo del sufrimiento. Consigo tener razón en mi creencia de que realmente soy una víctima del mundo que veo. Puedo fingir que el sufrimiento que experimento viene de fuera de mí. Puedo deleitarme con la idea de que soy tratado injustamente y darme la razón en mi forma de ver las cosas.

El ejemplo más claro de esto para mí fue cuando murió mi marido, y yo sentía mucho dolor. Entonces, en algún momento, cuando el dolor de la pena se había vivido durante algún tiempo, tuve la comprensión de que la pena que estaba experimentando era una decisión que yo estaba tomando, y que podía elegir acabar con ella. Me di cuenta de que podía elegir ser feliz a pesar de su muerte. Consideré más profundamente lo que Jesús nos dice, que fuera de este sueño no hay muerte. La muerte es una burla a Dios, demostrando que está equivocado. Sí, el cuerpo puede morir, pero lo que somos no. Fue toda una revelación para mí. Podía retirar mi inversión en la tristeza cuando lo decidiera. Me sentí muy capacitada para sentir el apego a mi marido, para sentir la pérdida y, sin embargo, para tomar la decisión de ser feliz. Cuando encontraba momentos de felicidad durante este tiempo, el ego me decía que debía sentirme culpable por ser feliz. Su versión de los hechos era que si no lloraba, era una indicación de que no lo amaba. Sin embargo, ahora podía mirar la culpa con el amor de Jesús y ver que era una artimaña del ego para mantenerme en la desesperación. El ego nos da muchas razones para mantener nuestro sufrimiento.

Algunos dirán que esto es negación, y de hecho, estamos negando que la tristeza y el dolor son parte de algo verdadero sobre nosotros, y todo lo que repudiamos es la creencia en el sufrimiento. Estamos repudiando **“los conceptos de mí mismo, y de los engaños y mentiras acerca del santo Hijo de Dios.”** (L.248.1.7) Hemos negado durante mucho tiempo la verdad sobre nuestra realidad como Hijo de Dios. La hemos negado aceptando la falsedad en nuestras mentes. Hemos llegado a creer que lo falso es verdadero. El sufrimiento, la tristeza, la pena, la preocupación, los celos, la inseguridad, la indignidad, el auto-juicio y el auto-odio son aspectos de algo que hemos llegado a aceptar como verdadero y parte de la condición humana.

No se nos pide que neguemos lo que sentimos, sino que neguemos que esos sentimientos nos definen. Se nos pide que reconozcamos que, en última instancia, no son la verdad sobre nosotros. Ahora miramos nuestros sentimientos y nos liberamos trayendo conciencia a ellos. La luz del Espíritu Santo nos liberará de ellos cuando traigamos de buena gana nuestras preocupaciones a Su amor gentil.

No sólo los grandes acontecimientos de nuestra vida provocan sufrimiento y tristeza, sino que Jesús nos dice: **“No eres tú el que es tan vulnerable y susceptible de ser atacado que basta una palabra, un leve susurro que no te plazca, una circunstancia adversa o un evento que no hayas previsto para trastornar todo tu mundo y precipitarlo al caos.”** (T.24.III.3.1) (ACIM OE T.24.IV.28) ¿No es así? ¿No sufrimos, nos preocupamos, nos agitamos y nos obsesionamos tan a menudo por las cosas aparentemente pequeñas que se nos presentan? Pero no importa si parecen grandes o pequeñas. Todo lo que nos quita la paz es lo mismo. Todos los problemas son iguales. No hay orden de dificultad en la ilusión. Toda ilusión, por grande o pequeña que sea, retiene la luz de la verdad en nosotros cuando le damos el poder de hacerlo.

Estamos llamados a **“estar alertas sólo en favor de Dios y de Su Reino”**, (T.6.V.C) (ACIM OE T.6.C) y a ser tan vigilantes contra el ego como lo somos en favor de Dios. Jesús nos dice que debemos ser **“firmes y abjurar de la falsedad.”** (L.248.1.2) Lo que somos en verdad no es lo que hemos hecho de nosotros mismos. Hemos trabajado mucho para desarrollar un concepto de nosotros mismos **“ajustado a la realidad del mundo”**. (T.31.V.1.1) (ACIM OE T.31.V.42) En el mundo, cuando hacemos esto bien, se nos considera maduros. **“El propósito de las enseñanzas del mundo es que cada individuo forje un concepto de sí mismo. Éste es su propósito: que vengas sin un yo, y que fabriques uno a medida que creces. Y cuando hayas alcanzado la "madurez", lo habrás perfeccionado, para así poderte enfrentar al mundo en igualdad de condiciones y perfectamente adaptado a sus exigencias.”** (T.31.V.1.5-7) (ACIM

OE T.31.V.43) Sin embargo, ahora estamos deshaciendo este autoconcepto, ya que es una mentira sobre lo que realmente somos y pretende mantenernos engañados al intentar convencernos de que somos algo que no somos.

**“No hay afirmación que el mundo tema oír más que ésta: *No sé lo que soy, por lo tanto, no sé lo que estoy haciendo, dónde me encuentro, ni cómo considerar al mundo o a mí mismo.*”** (T.31.V.17.6-7) (ACIM OE T.31.V.60) Sin embargo, cuando aprendemos esto, es el comienzo de nuestro despertar a la verdad sobre nosotros mismos. **“Y lo que tú eres te hablará de Sí Mismo.”** (T.31.V.17.9) (ACIM OE T.31.V.61) Llegaremos a saber: **“Soy el Hijo de Dios, pleno, sano e íntegro, resplandeciente en el reflejo de Su Amor. En mí Su creación se santifica y se le garantiza vida eterna. En mí el amor alcanza la perfección, el miedo es imposible y la dicha se establece sin opuestos. Soy el santo hogar de Dios Mismo. Soy el Cielo donde Su Amor reside. Soy Su santa Impecabilidad Misma, pues en mi pureza reside la Suyas Propia.”** (L.PII.P14.1.1-6)

Nos asusta desprendernos de los conceptos que nos hemos hecho de nosotros mismos. Entregarse al amor significa desprenderse de lo que actualmente pensamos que somos. Es reconocer que somos el observador del dolor y el sufrimiento que experimentamos, y podemos elegir retirar nuestra creencia en ello. Tememos esta pérdida del yo, pero Jesús nos asegura que no seremos arrojados a la realidad. Se trata de un proceso de apertura a la verdad tan rápido o lento como nuestro miedo lo permita. No hay necesidad de precipitarse. De hecho, si pensamos que no vamos lo suficientemente rápido, es un juicio sobre nosotros mismos que no es útil. Estamos a cargo del proceso. Jesús es nuestro guía y ayudante. El proceso comienza a aflojar la identificación que tenemos con el ego y da la bienvenida al Ser que hemos repudiado. (L.248.1.1) Elegir el sufrimiento bloquea nuestro **“viejo amor”** por nuestro Padre, (L.248.2.1) que siempre está ahí, pero no en nuestra conciencia. De hecho, cuando estamos sufriendo, tristes o afligidos, culpamos a Dios. Ya sea consciente o inconscientemente, lo hacemos responsable de haber traído esta confusión a nuestras vidas. En esta Lección, se nos recuerda que Dios nunca ha querido esto para nosotros. Nosotros elegimos esto para nosotros mismos. Elegimos convertirnos en algo que no somos. Elegimos adoptar esta falsa identidad.

“Eres totalmente encantadora. Un eje perfecto de luz pura. Ante tu belleza, las estrellas se quedan paralizadas y se inclinan ante el poder de tu voluntad. ¿Qué saben los niños de su creación, excepto lo que les dice su Creador? Fuiste creada por encima de los ángeles porque tu función es crear y proteger. Vosotros, que sois la imagen del Padre, sólo tenéis que inclinaros ante Aquel ante el que yo [Jesús] me inclino con vosotros.” [de "Ausencia de Felicidad", pág. 19]

Nuestro amor por Dios es tan poderoso que en realidad le tenemos miedo. Lo cubrimos con distracciones, engaños y mentiras. Nuestro miedo es a nuestra redención. [El miedo a la redención T.13.III, ACIM OE T.12.III] La atracción es tan fuerte en nosotros que nos cuesta resistirnos. **“Pues no podrías dejar de responder jubilosamente a la llamada del amor si la oyeses, y el mundo que creíste haber construido desaparecería.”** (T.13.III.3.3) (ACIM OE T.12.III.13) Pero lo que se requiere de nosotros es que no ocultemos ningún sufrimiento a su vista. **“No permitas que ningún vestigio de dolor permanezca oculto de Su Luz, y escudriña tu mente con gran minuciosidad en busca de cualquier pensamiento que tengas miedo de revelar.”** (T.13.III.7.5) (ACIM OE T.12.III.17) Sólo así puede Él devolvernos nuestra grandeza.

Soy tal como fui creado, perfecto y sereno, y lo que sufre no forma parte de mí. Hoy, desprendamos nuestra mente de la identificación con las mentiras y los engaños sobre nosotros mismos. Sintamos

el poder de nuestro antiguo amor por Dios y el suyo por nosotros, mientras rezamos ***“Padre, mi viejo amor por Ti retorna, y me permite también amar nuevamente a Tu Hijo. Padre, soy tal como Tú me creaste. Ahora recuerdo Tu Amor, así como el mío propio. Ahora comprendo que son uno.”*** (L.248.2.1-4)

Este mismo amor en nosotros se extiende a nuestros hermanos cuando se liberan los obstáculos al amor. No reconoceremos lo que hemos recibido hasta que lo compartamos y lo extendamos. Esta es la única manera de encarnar lo que hemos recibido.

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