

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### Lección 332

#### **El miedo aprisiona al mundo. El perdón lo libera.**

#### **Comentario de Sarah:**

Esta lección sigue a la discusión de ayer sobre el conflicto. De ella concluimos que nunca hay conflicto entre la verdad y las ilusiones. Esta Lección lo deja perfectamente claro: **“La verdad desvanece sus sueños malvados con el brillo de su fulgor. La verdad nunca ataca. Sencillamente es.”** (L.332.1.2-4) La verdad simplemente espera nuestra invitación y no nos impone nada. Entra cuando le hacemos un espacio a través del perdón. Hasta que no hagamos espacio para la verdad, ésta se limita a esperar pacientemente a que estemos preparados. No se nos impone nada. Es nuestra elección y está disponible en la quietud. Es un reconocimiento de que sólo la verdad es verdadera. Que “[el milagro] **simplemente contempla la devastación y le recuerda a la mente que lo que ve es falso.**” (L.PII.P13.¿Qué es un milagro?1.3) Nunca se nos coacciona y no se nos exige ni se nos demanda nada. Se trata de nuestra decisión de sanar y pasar por alto lo falso. Hasta que llegemos a reconocer la verdad, estaremos en una búsqueda. **“Esa búsqueda implica que te falta plenitud interna y que temes contemplar tu ruina, por lo que prefieres buscar lo que eres fuera de ti mismo.”** (T.29.VII.4.6) (ACIM OE T.29.VIII.46)

James Twyman, en sus escritos, dice que no debemos acomodarnos en el mundo. Dice: "No te sientas cómodo con nada que no sea la verdad, que no se mueve y no cambia. Tú eres el corazón de esa verdad, que late constantemente y sin fin". Con lo que nos hemos vuelto cómodos es con el miedo. Ciertamente, no llamaríamos conscientemente al miedo nuestro amigo, sin embargo, mientras estamos cómodos en el mundo, somos prisioneros voluntarios del miedo. Esperamos que el miedo nos proteja. Nuestros cuerpos son la encarnación del miedo. Todo lo que hacemos en el mundo refleja el miedo.

Protegemos constantemente el cuerpo y la psique contra todo tipo de ataques potenciales, ya sea el clima, los virus, los accidentes o las agresiones verbales y físicas. Nos protegemos contra nuestro miedo cerrando la casa con llave, poniéndonos el cinturón de seguridad, comprando un seguro de vida, ahorrando dinero para el "futuro", protegiendo nuestros bienes, haciendo ejercicio, comiendo bien, uniéndonos a los grupos adecuados, compitiendo, y cualquier número de formas en que nos defendemos. No hay nada malo en ninguna de estas actividades. No es que debemos sentirnos culpables por construir defensas contra posibles catástrofes, ni hay que dejar de hacer ninguna de estas cosas. No se trata de cambiar nuestros comportamientos. Más bien, estamos llamados a vigilar nuestros pensamientos sobre las situaciones que se nos presentan y a reconocer hasta qué punto invertimos en estrategias impulsadas por el miedo. Estos comportamientos nos recuerdan una y otra vez lo vulnerables que somos cuando pensamos que nuestra realidad es el cuerpo.

El Curso no se centra en cambiar el comportamiento, sólo en cambiar nuestra mente. Simplemente se nos invita a mirar los pensamientos de miedo que hay detrás de los comportamientos y a traerlos a la conciencia. A medida que la mente se cura, algunos de estos comportamientos desaparecerán naturalmente, pero eso no es lo importante. Lo importante es nuestro estado mental. No se trata de lo que hacemos, sino de los pensamientos en la mente que motivan estos comportamientos. Se trata de nuestra vulnerabilidad como cuerpos, viviendo en el mundo. Ciertamente, hay valor en cuidar el cuerpo mientras todavía creamos que es lo que somos, ya que se le puede otorgar un propósito santo. Todo puede ser utilizado por el Espíritu Santo para Sus propósitos. Nuestra parte es vigilar nuestros pensamientos y entregarlos para que sean transformados. El objetivo es que el ego pierda protagonismo en nuestras vidas antes que el cuerpo.

Tengo una amiga que tiene miedo a la comida. Vive con el temor de comer la comida equivocada y enfermarse. No hay alegría en compartir una comida con ella porque la discusión gira en torno a los pesticidas, los alimentos modificados genéticamente, los peligros de comer carne, los problemas de los productos lácteos, etc. No hay nada malo en comer sano. Puede que sus elecciones alimentarias sean las mejores para el bienestar de su cuerpo, pero lo que hay que analizar es el alcance del miedo en la mente. Hace poco tuve una conversación con un vendedor sobre la compra de un seguro de vida. Me di cuenta de la cantidad de miedo que surgió en mi mente cuando escuché el argumento de venta. Me di cuenta de que la compra de un seguro se basaría totalmente en mi miedo a dejar retos financieros a mi familia. No digo que esto se le ocurra a todo el mundo que compra un seguro, pero tuve que analizar mi creencia de que no estaba siendo responsable si le daba más vueltas a este asunto.

Me recuerdo a mí misma que debo confiar en el futuro poniéndolo en Manos de Dios. Hay personas en mi vida que son un brillante ejemplo de esto para mí y viven sin miedo a la inseguridad financiera. No se trata de negar que hay ciertas responsabilidades que tenemos en el mundo. Debemos seguir nuestros propios impulsos, pero no necesitamos participar insensatamente en el sistema de pensamiento del mundo. Todos participamos en la ilusión en cierta medida, pero podemos hacerlo manteniendo un estado de paz. No se trata de lo que hacemos, sino de la mentalidad que adoptamos al hacerlo.

Cuando nos sentimos incómodos y con una sensación de desarraigo en el mundo, podemos angustiarnos mucho. "¿Qué me pasa?", nos preguntamos. "¿Por qué todos los demás parecen estar tan contentos, mientras yo siento que no encajo y que no pertenezco a este lugar?". Podrías considerar que este es un lugar más poderoso para estar que "felizmente perdido" en la ilusión de tus **"sueños malvados"** (L.332.1.2) Además, no hay nadie en este planeta que no comparta esta sensación de incomodidad y desarraigo, no importa el aspecto que tenga. Esa sensación de desarraigo e incomodidad sólo cambia cuando nos unimos a la Voluntad de Dios.

La verdad está disponible para cualquiera de nosotros en cualquier momento que nos abramos a ella, lo que significa que está disponible cuando el miedo que nos ata al mundo se libera a través del perdón. Es a través del perdón que la verdad desvanece las fantasías que nos mantienen atados y encadenados. Estas cadenas pueden parecer tener algunos aspectos agradables cuando sirven a nuestro especialismo tal y como lo vemos. Somos prisioneros voluntarios de nuestras relaciones especiales de regateo y reciprocidad, y llamamos a esto amor. Sin embargo, es una imagen de miedo y culpa. Los pensamientos en la mente que hemos aceptado como verdaderos son todos ilusorios. Cuando la verdad alborea en la mente, reconocemos lo que es real. **"Y por medio de su presencia se retira a la mente de las fantasías, y así ésta despierta a lo real."** (L.332.1.5)

La verdad nunca nos coacciona. Espera en silencio nuestra aceptación. Se acepta en la medida en que se libera el miedo. Siempre tenemos el control de la rapidez con la que aceptamos liberarnos de las ilusiones. Así es como **“tomamos conciencia de la libertad”** (L.332.1.8) que es nuestra herencia. ¿Cuánto deseas liberarte del miedo? La oferta siempre está ahí. No hay que esperar. Está aquí, en este mismo momento. La libertad se nos ofrece continuamente para que la recibamos. Nos liberamos sólo cuando salimos del falso yo y de los pensamientos de miedo y elegimos conectar con la conciencia que somos. El perdón consiste en mirar todas nuestras defensas y todo lo que nos importa y traerlo todo a la luz. Con el perdón, las cadenas que parecen atarnos se desprenden.

Llevamos a nuestros hermanos con nosotros en este proceso ya que sólo hay Un Ser. El perdón es lo que permite que la verdad entre y nos libere de esta situación aparentemente desesperada. ¿Por qué se siente sin esperanza? Se siente sin esperanza porque, con nuestra inversión en el sistema de pensamiento del ego del pecado, la culpa y el miedo, no hay salida. Es un bucle interminable. Lo que pienso, lo veo. Lo que veo, lo experimento, y lo que experimento, lo pienso. Es un sueño de oscuridad, todo basado en pensamientos erróneos. Es un mundo aprisionado por el miedo porque se basa en el pensamiento del miedo. Sólo a través del perdón nos liberamos de este bucle. Cuando nuestro pensamiento de miedo es reemplazado por el Pensamiento de amor, todavía vemos la ilusión, pero ya no participamos en el sistema de pensamiento de este mundo. Nos liberamos de su dominio.

Generalmente no pensamos que todo el miedo es falta de perdón. El miedo proviene de la creencia de que hemos destruido la realidad, y ahora tememos el castigo de Dios, por lo que hemos escapado al cuerpo y al mundo. El perdón deshace la culpa y el miedo a un Dios vengador. Ahora estamos llamados a responsabilizarnos de la culpa que proyectamos en aquellos a quienes vemos como responsables de nuestra condición. Cuando estamos dispuestos a mirar la culpa con honestidad y valentía y sin juzgarla, somos liberados por el Espíritu Santo. Sólo cuando obstinadamente justificamos nuestra ira nos quedamos en el infierno. Jesús dice: **“Si no te habla de Cristo, es que tú no le hablaste de Cristo a él.”** (T.11.V.18.6) (ACIM OE T.10.IV.58) En otras palabras, si no estoy dispuesto a ver al Cristo en él, no importa lo que parezca haber hecho, lo estoy viendo mal. Todo comienza con mi propia mente. Puedo saber lo que he transmitido por la reacción de mi hermano.

Lo bonito es que no tenemos que luchar contra nuestra ira y nuestro miedo. De hecho, hacerlo es contraproducente. No tenemos que manifestar nada, ni hacer callar al ego con afirmaciones, ni tratar de ser positivos. No tenemos que tratar de arreglar el ego porque eso no se puede hacer. Todo lo que tenemos que hacer es permitir que el Espíritu Santo desvanezca nuestros miedos. Todo lo que necesitamos hacer es traer cada pensamiento de culpa y miedo a la conciencia y estar dispuestos a cuestionarlo y liberarlo. No se trata de hacer algo diferente en el mundo. Se trata de pasar de la falta de atención a la atención plena. Lo hacemos trayendo nuestras proyecciones de vuelta a la mente, que es el único lugar donde podemos elegir de nuevo que el Espíritu Santo las reinterprete.

Fíjate en lo impotente que te sientes cuando estás en un estado de miedo. Fíjate en lo incapacitante que es la culpa en tu vida. Nos sentimos pequeños y frágiles en su presencia. El perdón nos ofrece la oportunidad de ver cómo el poder de Dios puede actuar en nuestras vidas. A medida que reconocemos este poder más y más, crecemos en confianza en lo que somos, tal como fuimos creados por Dios. No somos esos seres vulnerables, perdidos y débiles, sino seres verdaderamente poderosos. La libertad se nos ofrece en este momento. ¿Estamos dispuestos a ser liberados ahora? Observa las situaciones a las que te enfrentas en las que el miedo surge para ti. Permítete perdonar a las personas involucradas en esas situaciones, y afirma que **“cuando ofrecemos libertad se nos concede a nosotros.”** (L.332.2.5) **“Dar y recibir son en verdad lo mismo.”** (L.108)

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