



**LECCIÓN 148**  
**Cuarto Repaso - Lecciones 135 y Lecciones 136**

**Comentario de Sarah:**

Las lecciones 135 y 136 son muy largas. Es posible que desees volver a visitarlas como lo hice hoy, porque ambas ofrecen perspectivas que uno no esperaría. Cualquier defensa es aterradora porque Jesús nos dice que nuestras defensas provienen del miedo, y, por lo tanto, con cada defensa que hacemos, nuestro miedo aumenta. Las defensas solo pueden provenir de una sensación de amenaza, y la amenaza significa que nos sentimos vulnerables. Es una amenaza que creemos que viene de fuera de nuestras propias mentes, pero la verdadera fuente de la amenaza es la culpa en la mente. Cuando se proyecta la culpa, experimentamos una sensación de amenaza del mundo, ya que ahora tememos el ataque. Cualquier defensa que diseñemos contra la amenaza que tememos no abordará la causa del miedo, que es la culpa enterrada en la mente. Para nosotros, parece que la amenaza es real viniendo de algo fuera de nosotros mismos. Sin embargo, es la culpa en la mente la que llama al castigo del mundo. Ahora experimentamos miedo a lo que está por venir. Cuando reconocemos que la fuente de nuestro miedo proviene de la culpa y el terror en la mente inconsciente, aquí es donde debe estar nuestra atención si queremos sanar nuestro sentido de vulnerabilidad.

Ponerse en contacto con el terror en la mente no es muy divertido, por decir lo menos. Recientemente tuve una experiencia de esto como resultado de un evento en mi vida. Mi respuesta inmediata al sentimiento de amenaza que percibí fue arremeter con ira. La ira que proyecté despertó el temor a las represalias. Entonces, el ciclo de ataque y defensa, culpando y defendiendo, entró en plena vigencia. Después de toda esta situación, la cordura regresó y pedí que el Espíritu Santo me ayudara a mirar dentro de la verdadera fuente de los problemas, que parecía reflejarse en las condiciones externas. Me puse en contacto con el miedo en la mente y la creencia de que me trataron injustamente. Con la voluntad de estar equivocada en la forma en que percibí la situación, pude descubrir la causa del malestar en mi mente en lugar de algo externo.

Cada trastorno en nuestras vidas cubre algunas heridas profundas. Desenterrar las heridas y llevarlas al altar interior para su curación es esencial. Las situaciones externas en nuestras vidas nos ayudan a ver dónde se necesita curación, ya que son un espejo de la mente. No, no es agradable, pero siempre es útil. En momentos como este, a menudo recorro al Curso, usándolo como un oráculo, mientras busco orientación. Abrí el Curso al azar y llegué a una sección sobre magnitud y pequeñez. **"No cuestionar tu pequeñez, por lo tanto, es negar todo conocimiento y mantener intacto todo el sistema de pensamiento del ego"**. (T.9.VII.7.3) (ACIM OE T.9.VI.44) Reconocí que estaba llamada a ver cómo mantenía intacto el sistema de pensamiento del ego aceptando mi pequeñez. Lo que es real y verdadero es nuestra grandeza, pero el camino a la grandeza es yendo hacia adentro, con Jesús como nuestro guía de luz. Pide que no vayamos solos. Pedimos ayuda para tener el coraje de mirar honestamente cómo estamos aceptando la pequeñez. Es una forma de negar nuestra responsabilidad por la separación. El desafío es mirar sin juzgarnos a nosotros mismos, lo cual no es siempre fácil porque requiere que aceptemos que

estamos equivocados sobre lo que estamos creyendo sobre nosotros mismos. ¿Qué tan dispuesto estás a equivocarte?

Todas nuestras defensas, incluyendo hacer planes para mitigar futuras amenazas, son debido a la creencia que tenemos en la mente de que somos cuerpos con sentimientos que se lastiman. Con eso viene una sensación de vulnerabilidad. Sin embargo, Jesús nos recuerda continuamente que estamos equivocados acerca de nuestra identidad. Nuestra realidad es este glorioso Espíritu infinito, pero cuando nos identificamos con el cuerpo y personalidad, nos defenderemos. Jesús no nos juzga mal porque un Hijo de Dios nunca está equivocado. Solo nos pide que miremos cómo se ha configurado todo esto para que podamos volver a la mente y cuestionar lo que creemos. Simplemente está pidiendo que le dejemos ayudarnos a reconocer la verdadera fuente de nuestro poder en la mente para deshacer nuestra inversión en la ilusión y darnos cuenta de que así no es como Dios nos creó.

Nuestros planes parecen haberse desarrollado como una defensa contra el cambio. Estamos amenazados por la verdad de nuestra realidad como un Hijo de Dios invulnerable. A medida que aprendemos a liberar nuestros planes y aprendemos a confiar en la guía del Espíritu Santo cada vez más, experimentamos más y más gozo y paz. Para mí, este ha sido un proceso en el que me encuentro quitando las manos del volante de mi vida y reconociendo la ilusión de control que creo que tengo. Nada de lo que he hecho de ningún valor es mío. Sí, el ego trata de tomar crédito, sin embargo, nunca ha logrado realmente nada de valor, ni nada real. A medida que aprendo a confiar más, encuentro, cada vez, que las cosas simplemente encajan en su lugar sin mí. Todo sucede. Los eventos y las personas se muestran perfectamente con poco o ningún esfuerzo de mi parte. Simplemente hago lo que es obvio y que está frente a mí por hacer, y Él se encarga del resto. A medida que obtengo más afirmación de Su presencia, hay una confianza creciente. No necesito hacer nada. Cuanto más interfiero, más estresante se vuelve la situación. Con el Espíritu, todo se lleva a cabo con facilidad y se hace a través de mí y no por mí. Es un proceso continuo de aprender a confiar.

Es importante que no nos sintamos culpables por hacer planes en la ilusión. Jesús nos está pidiendo que centremos nuestra atención no en lo que hacemos en este mundo, sino en lo que está sucediendo en nuestras mentes, mientras hacemos planes. Cuando cerramos nuestras puertas, pagamos nuestro seguro, nos ponemos los cinturones de seguridad y diseñamos estrategias para protegernos de ser lastimados, preservamos nuestra sensación de amenaza. No se trata de hacer cambios en los comportamientos en el nivel de la forma, sino de reconocer cómo nuestros planes, que se originaron con el ego, se basan en el miedo y en proteger y preservar el yo que creemos ser. A medida que nuestras mentes se curan, nuestras estrategias para la protección personal disminuyen.

Cuando estamos dispuestos a aceptar que no somos víctimas de lo que percibimos como una amenaza, podemos perdonarnos a nosotros mismos por usar nuestros planes para atacarnos a nosotros mismos y separarnos del Amor de Dios. Nuestros planes son simplemente otra defensa contra la verdad. Nos defienden de la verdad porque nos mantienen encerrados en la falsa percepción de que somos seres frágiles necesitados de protección y muy vulnerables. Jesús nos asegura que cuando nuestras mentes no abusen del cuerpo asignándole roles que no puede cumplir, entonces será fuerte y saludable y simplemente llevaremos a cabo los planes que nos da el Espíritu.

El enfoque debe estar en la mente, que es la causa de todos los efectos en nuestras vidas. Por lo tanto, encuentro que cuando estoy enojada y molesta o preocupada y sufro y no puedo dormir o comer, estoy eligiendo escuchar al ego. Pero tengo el poder de no prestarle atención. Puedo elegir

no complacerlo. El ego no necesariamente toma esto a la ligera y trata de hacer lo que puede para mantener mi atención. Sin embargo, tengo el poder de elegir no escuchar. Antes de llegar a esta enseñanza, no tenía idea de que este poder estaba en mí. No sabía que había otra voz que pudiera escuchar. Cuando elijo la paz, no hay nada que me desencadene. No hay nada fuera de mí propia mente. La única razón por la que me molesta algo que alguien me dice es porque creo lo que están diciendo. Ahora puedo mirar lo que tengo contra mí misma y perdonarlo.

Estas lecciones nos están ayudando a descubrir las muchas capas de defensas que tenemos contra la verdad de quiénes somos. Estamos aprendiendo a mirar el pecado, la culpa y el miedo en nuestras mentes para que puedan ser perdonados. No es útil cambiar el comportamiento en la creencia de que este es un cambio real. Mientras todavía nos aferramos a nuestras percepciones erróneas, la culpa y el miedo permanecerán intactos en la mente. Lo que es importante, por lo tanto, es hacer la verdadera curación de mirar los obstáculos de amor que estamos sosteniendo en la mente. El comportamiento entonces naturalmente sigue, porque cuando los obstáculos se han ido, naturalmente funcionamos desde la mente recta y nuestros comportamientos se alinearán con el amor interior. Debajo de todos los pensamientos dementes está la verdad de que **"Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios"**. (W.RIV. IN.2.2) (ACIM OE W.RIV.3)

Esta lección llegó un día después de haber estado pidiendo orientación acerca de una situación en la que me sentía acusada erróneamente y le estaba preguntando al Espíritu Santo cómo verlo. **"Si me defiende he sido atacado."** (W.135) Recibí mi respuesta en el momento perfecto, como suele ser el caso cuando aparecen estas lecciones. Jesús nos pregunta: **"¿Quién se defendería a sí mismo a menos que creyese que ha sido atacado, que el ataque es real y que defendiéndose es cómo puede salvarse?"** (W.135.1.1) No voy a dar realidad a las ilusiones. Hoy se me recuerda que todo ataque es un llamado al amor y la comprensión, y en última instancia es mi propio llamado. Responder de cualquier otra manera que no sea con amor".... . . **añade más ilusiones a las ilusiones, haciendo así que la corrección sea doblemente difícil"**. (W.135.1.3) ¿No es eso lo que sucede cuando respondemos al ataque? Todo se complica mucho. La simplicidad de la salvación es llevar nuestras percepciones erróneas a la verdad. Dejar ir mi ataque aparentemente justificado y reconocer que es al menos un llamado al amor, y permite que la paz, ya en mi mente, prevalezca. Más aún, cuando aparecen las Lecciones, a menudo específicamente para la pregunta que actualmente está en la mente, podemos estar seguros de que el Espíritu Santo está allí, ofreciéndonos Su Respuesta que es alguna forma de paz. Él siempre está disponible para nosotros. Simplemente no escuchamos la respuesta porque estamos preocupados por resolverlo todo por nuestra cuenta. Hacer esto por nuestra cuenta es estar escuchando la voz del ego.

Mientras luchaba en mi mente con la forma de abordar lo que parecía un tema difícil, recibí una hermosa afirmación de un estudiante del Curso, que me recordó la verdad sobre mí misma. A riesgo de reflejar la especialidad, comparto el mensaje, que he abreviado aquí. "Sarah, ¿cómo puedo agradecerte por lo que me mueve a través de ti ... tus ideas, sabiduría y ejemplo de santidad. El manantial de gracia que fluye de tu corazón a aquellos que te importan, es muy honorable. Simplemente te envío amor y gratitud a ti y a Don por compartir cómo lo haces tú y no puedo esperar para volver a sentarme en tu santuario". Cuán bellamente se orquestan las cosas en nuestras vidas cuando simplemente nos hacemos a un lado. Cuán bellamente el Espíritu Santo habla a través de los demás a la verdad en nosotros mismos cuando olvidamos. Qué hermoso es el corazón que se extiende en la mente para bendecir.

Encuentro que cuando cualquier tipo de problema se gesta en mi vida, la Lección adquiere un significado más profundo. Cuando las cosas van de acuerdo con mis planes, es mucho más fácil para el ego simplemente sentarse y felicitarse por su progreso espiritual. Siempre estoy agradecida

por estas oportunidades de observar la mente y sentirme humilde por la forma en que la verdad alborea en mi mente cuando estoy dispuesta a ser más honesta sobre mis intenciones y mis motivaciones. Uno de mis pasajes favoritos en esta Lección siempre trae gratitud cuando Jesús dice: **"¿Qué no ibas a poder aceptar, si supieras que todo cuanto sucede, todo acontecimiento, pasado, presente y por venir, es amorosamente planeado por Aquel cuyo único propósito es tu bien? Tal vez no hayas entendido bien Su plan, pues Él nunca podría ofrecerte dolor. Mas tus defensas no te dejaron ver Su amorosa bendición iluminando cada paso que diste. Mientras hacías planes para la muerte, Él te conducía dulcemente hacia la vida eterna".** (W.135.18.1-4)

Esto no significa que Dios traiga todos estos eventos a nuestras vidas. El hecho es que el guión de nuestras vidas ha sido escrito y todo ya ha sucedido. Con cada evento y situación que aparece en nuestras vidas, el Espíritu Santo ofrece un regalo para el perdón y la curación. Por lo tanto, no importa cuán difícil o desafiante parezca ser la situación, se está brindando una oportunidad para la curación cuando recurrimos al Espíritu Santo para Su interpretación. Todo lo que debemos hacer es estar dispuestos a verlo para que se pueda aprender la lección. Dentro del guión, el Espíritu Santo nos ofrece una alternativa a la forma en que la situación es vista por la mente errada. La Respuesta siempre es perfecta para nuestro despertar.

La enfermedad también es una defensa. Es algo que aparentemente elegimos deliberadamente cuando la verdad se acerca demasiado a la comodidad. La enfermedad es una distracción que afirma que somos vulnerables y limitados y no como Dios nos creó. La enfermedad afirma que el cuerpo es lo que somos, y que tiene todo el poder para hacernos sentir lo que quiera, manteniéndonos separados de los demás, enfermándonos y, finalmente, terminando en la muerte. La enfermedad es una defensa porque afirma que hemos derrotado a la verdad y así derrotado a Dios. Afirma que Él está equivocado con relación a nosotros; pero cuando la verdad entra, las ilusiones desaparecen. Es como encender una luz en una habitación oscura, donde la oscuridad ya no existe.

El único antídoto contra la enfermedad es aceptar la verdad sobre nosotros mismos y traer la culpa en la mente a la curación. Cuando experimentamos enfermedad, no es útil preguntar por qué me hice esto a mí mismo y qué me pasa. Está ahí sólo para ayudarnos a darnos cuenta de que estamos equivocados acerca de nosotros mismos y hemos confundido al cuerpo con la mente. El cuerpo es solo un medio de comunicación cuando se entrega al Espíritu Santo para ser utilizado para traer amor y curación al mundo. Cuando entendemos esto y recordamos nuestra Identidad, entonces la salud del cuerpo está garantizada.

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>