



## LECCIÓN 189

### Siento el Amor de Dios dentro de mí ahora.

#### Comentario de Sarah:

Esta es otra hermosa Lección que es muy similar a la Lección de ayer. Se trata de la luz en la mente recta a la que no podemos acceder cuando prevalece la oscuridad del sistema de pensamiento del ego. Sin embargo, tenemos acceso a esta luz cuando elegimos el sistema de pensamiento que nos enseña Jesús a través de este Curso. Él nos dice precisamente lo que debemos hacer, que es dejar ir todo lo que se interpone en el camino. El perdón consiste en soltar el sistema de pensamiento que refleja nuestra decisión de escuchar y seguir la voz del falso yo. Es una elección que hicimos para separarnos del amor que se nos dio en nuestra creación. Dado que el amor está en nosotros ahora, ¿por qué no experimentamos una paz y una dicha constantes? Es sólo porque lo bloqueamos de la conciencia con nuestra inversión en el cuerpo y el mundo. Nos hemos identificado con el yo separado, individual y especial que creemos que somos. Pensamos que estamos por nuestra cuenta y que tenemos que descifrar la vida y resolver con éxito los problemas que se presentan en la forma para poder ser felices. Pero todo esto es una cortina de humo montada por el ego para mantener nuestro enfoque fuera de nosotros mismos, en lugar de mirar hacia adentro. Es como tratar de participar con los actores de una película pensando que podemos resolver los problemas de los personajes en la pantalla. No hay nada que podamos hacer en la forma que nos traiga el amor que buscamos porque ya lo tenemos dentro.

En la experiencia del instante santo, conectamos con la paz, el amor, la inocencia, la alegría, la dulzura y la esperanza en un momento de silencio dichoso, en el que todos nuestros pensamientos, esperanzas, expectativas y preocupaciones se acallan por un momento. Esta luz está en nosotros *ahora*, y está destinada a ser conocida. **“No se puso en ti para que se mantuviese oculta de tu vista.”** (L.189.1.5) Jesús nos recuerda: **“Hay una luz que este mundo no puede dar. Mas tú puedes darla, tal como se te dio a ti. Y conforme la des, su resplandor te incitará a abandonar el mundo y a seguirla. Pues esta luz te atraerá como nada en este mundo puede hacerlo. Y tú desecharás este mundo y encontrarás otro.”** (T.13.VI.11.1-5) (ACIM OE T.12.VI.55)

¿Qué es lo que nos impide experimentar esta luz que está en nosotros todo el tiempo? Jesús dice que estamos **“cegados por el mundo”**, (L.189.1.2) pero **“Sentir el Amor de Dios dentro de ti es ver el mundo renovado, radiante de inocencia, lleno de esperanza y bendecido con perfecta caridad y amor”**. (L.189.1.7) Este es el mundo real, pero no es externo. Este mundo refleja el amor en nuestra mente. En esta experiencia, cualquier cosa que ocurra ya no nos preocupa, porque somos conscientes de que no somos las figuras míticas de este sueño, sino que, de hecho, somos el soñador del sueño. ¿Cómo puede afectarte lo que ocurre en el sueño si sabes que eres tú quien lo sueña? Desde fuera del sueño, nada de lo que ocurre es real ni tiene

consecuencias reales. Cuando nos vemos a nosotros mismos como figuras en el sueño, nos sentimos vulnerables y, en consecuencia, establecemos defensas para protegernos. Nuestro despertar del sueño viene precedido de un cambio de percepción, de una mentalidad errónea a una mentalidad recta, y con ello llega la experiencia del mundo real.

**“¿Quién podría sentir temor en un mundo así? Dicho mundo te da la bienvenida, se regocija de que hayas venido y te canta alabanzas mientras te mantiene a salvo de cualquier peligro o dolor. Te ofrece un hogar cálido y tranquilo en el que permanecer por un tiempo.”** (L.189.2.1-3) El mundo real es un estado de percepción curado que precede al Cielo. **“Éste es el mundo que el Amor de Dios revela.”** (L.189.3.1) No es el mundo que experimentamos cuando nos identificamos con el ego y nos vemos como una figura en el sueño sobre la que se actúa. El mundo carece de sentido cuando se ve desde la perspectiva del soñador de este sueño. Desde la perspectiva de la mente del ego, vemos odio y ataques de todo tipo en el mundo. Sin embargo, es sólo el odio y el ataque en la mente lo que nos resulta tan intolerable que lo proyectamos hacia fuera, y ahora lo vemos en el mundo.

El mundo que vemos es una imagen externa de nuestra condición interna. **“La proyección da lugar a la percepción”.** (T.21.IN.1.1) (ACIM OE T.21.I.1) El mundo que vemos es una proyección de nuestros propios pensamientos. Es una pantalla gigante de proyección donde vemos lo que está en nuestra propia mente. **“Contemplarás aquello que sientas en tu interior.”** (L.189.5.3) Todos los que aparecen en la pantalla proyectada nos ofrecen otra oportunidad de mirar hacia dentro y ver a qué heridas nos estamos aferrando en las que nos atacamos a nosotros mismos. Se necesita una gran honestidad y valentía para mirar estas heridas, sin juzgarlas ni defenderse. Cualquier sufrimiento que experimentemos es una resistencia a asumir la responsabilidad de nuestras proyecciones. Cuando decimos "sí" a lo que estamos experimentando y vemos todo como útil para nuestra sanación, no hay necesidad de sufrir, ya que lo vemos todo para nuestro bien. Permítete experimentar plenamente lo que está surgiendo porque, sin resistencia, los sentimientos y las emociones que se han mantenido reprimidos pueden salir a la luz, y se disipan con la ayuda del Espíritu Santo.

No digo que no haya hechos en el mundo que reflejen comportamientos odiosos y ofensivos. Sin embargo, nuestra interpretación de estos hechos es lo que nos molesta. Por ejemplo: alguien puede quitarte el dinero. Eso es un hecho. Ellos tienen el dinero que tú tenías y ahora tú no lo tienes, pero sólo tu interpretación de que te han hecho daño y quieres vengarte te causa dolor. Como nos dice Jesús: **“Tal vez sea útil recordar que nadie puede enfadarse con un hecho.”** (Manual para el Maestro.17.4.1) Cuando interpretamos el hecho de tomar dinero por alguien que es un ladrón, nos estamos acusando de ladrones, pero ¿qué hemos robado? Nos creemos la historia del ego de que hemos robado nuestra identidad a Dios, pero no queremos ver esto en nosotros mismos. Preferimos ver al ladrón fuera de nosotros.

Sin embargo, se nos muestra que no hay nada fuera de nosotros. Todo comienza en nuestra propia mente. Cuando no estamos dispuestos a mirar en nuestro interior, sino que vemos el problema fuera de nosotros, no podemos hacer nada al respecto. Reaccionamos a nuestras interpretaciones como si fueran correctas. **“Esto lo prueba el hecho de que reaccionas ante tus interpretaciones como si fuesen correctas.”** (T.12.I.2.3) (ACIM OE T.11.I.2) Ahora defendemos esas interpretaciones, y sufrimos como resultado. **“Dadas las circunstancias, ¿no sería más deseable estar equivocado, aparte del hecho de que, en efecto, lo estás?”** (T.13.IV.3.1) (ACIM OE T.12.IV.25) Cuando reconocemos que **“La percepción es un espejo, no un hecho”**, (L.304.1.3) nos volvemos más dispuestos a investigar lo que se está reflejando que no está sanado en la mente. La tentación es siempre culpar en lugar de aceptar la

responsabilidad. Sólo si miramos hacia dentro podremos perdonar nuestras propias percepciones erróneas.

Anoche tuve una discusión con alguien sobre los males del mundo y todas las crisis que están ocurriendo con todo lo que parece empeorar. La inflación, el clima, la guerra, las enfermedades y la pobreza son los retos de muchas personas. El mundo que vemos parece estar lleno de problemas, y por mucho que intentemos traer la paz, los problemas continúan generación tras generación. Sin embargo, para eso precisamente se hizo el mundo. Fue hecho para distraernos poniendo nuestra atención en la pantalla donde todos estos problemas parecen tener lugar. Por eso la Lección dice que estamos **“cegados por el mundo”**. (L.189.1.2) **“No obstante, tienes ojos con los que poder verla.”** (L.189.1.3) La verdad no se ve a través de los ojos de nuestro cuerpo, pero cuando nos identificamos con la percepción de la mentalidad recta, vemos con la visión. La visión no tiene nada que ver con los ojos del cuerpo que fueron hechos para no ver. Su modo de ver se detiene en las formas del mundo. Detrás de estas imágenes, se encuentra el mundo real.

No podemos ver ambos mundos. O bien es un mundo de malicia o el mundo real, dos imágenes que se excluyen mutuamente. **“Sin embargo, el mundo del odio es igualmente invisible e inconcebible para aquellos que sienten dentro de sí el Amor de Dios.”** (L.189.4.1) Sí, seguimos viendo comportamientos erróneos en el mundo, pero no tenemos por qué verlos como algo real, y no tienen por qué perturbar nuestra paz. **“¿Cuál de ellos quieres ver? Eres libre de elegir. Mas debes conocer la ley que rige toda visión y no dejar que tu mente se olvide de ella: contemplarás aquello que sientas en tu interior. Si el odio encuentra acogida en tu corazón, percibirás un mundo temible, atezado cruelmente por las huesudas y afiladas garras de la muerte. Mas si sientes el Amor de Dios dentro de ti, contemplarás un mundo de misericordia y de amor”**. (L.189.5.1-5)

El mundo real sólo se experimenta cuando todos son perdonados. Esto significa que no puede haber excepciones. Nadie queda excluido del perdón cuando perdonamos a alguien, ya que ahora vemos a todos a través de la percepción sanada. En otras palabras, nuestro perdón a cualquiera es generalizado. Esto también es una transferencia de entrenamiento. Viene a través de un compromiso total con este viaje dentro de la mente. Requiere mucho trabajo disciplinado, pero es un maravilloso uso del tiempo. Jesús nos recuerda que retrasar la curación es trágico. Él no trata de coaccionarnos, sino sólo de recordarnos la felicidad y la paz que vienen a través del perdón. Él sabe cómo sufrimos cuando seguimos los dictados del ego. No podemos hacerlo solos; necesitamos el poder del Espíritu Santo, Quien siempre está disponible para nosotros cuando lo invocamos. Él se encuentra en nuestras mentes rectas. Él es la luz que siempre está ahí para disipar la oscuridad de nuestros pensamientos egoicos.

Pregúntate hoy: "¿Qué está surgiendo para sanar para sentir el amor de Dios dentro de mí ahora? ¿Cuánto deseo y voluntad tengo de permanecer atento al funcionamiento de mi mente?". Significa observar las reacciones que tenemos ante lo que parece estar sucediendo en el momento. No podemos seguir atesorando nuestros resentimientos, nuestros autoconceptos, la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestras creencias sobre lo que es bueno o malo y nuestros juicios sobre lo que nos gusta o no nos gusta. Imagina la honestidad y el valor que conlleva este tipo de autorrevelación. Por eso es tan importante estar atentos a nuestros pensamientos, observándolos sin juzgarlos y permitiendo que el Espíritu Santo nos guíe, en lugar de escuchar la voz del ego. Con la voluntad y el deseo de sanación y la honestidad al mirar nuestros pensamientos, el Amor de Dios que siempre está dentro de nosotros resplandece. Nos convertimos en un canal de Su amor y Su paz.

Mira las formas en que te defines a ti mismo como hombre/mujer, padre/madre, empleado, estudiante del Curso, buen cocinero, cantante talentoso, o cualquier otra cosa. Ahora, mira las reglas que tienes para tus relaciones y las expectativas que tienes de las personas en tu vida. Cuando estas expectativas no se cumplen, tenemos resentimientos. Como explica Jesús, es porque nos vemos a nosotros mismos como diferentes del otro, en lugar de lo mismo; "Yo soy yo y tú no". "Yo soy el fin y tú eres el medio para mi fin". Veo mis necesidades como más importantes que las tuyas. Así, yo soy siempre el importante en cualquier relación, y tú estás ahí para atender mis necesidades. Todas las reglas de comportamiento, todos los roles, todas las expectativas y todos mis conceptos de lo que necesito para ser feliz crean esta danza del deseo de ser especial. Por eso debemos estar dispuestos a mirarlo todo con valor y honestidad. De lo contrario, simplemente funcionamos en piloto automático, reaccionando como siempre lo hemos hecho. Ahora Jesús nos exhorta **"Haz simplemente esto: permanece muy quieto y deja a un lado todos los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es; todos los conceptos que hayas aprendido acerca del mundo; todas las imágenes que tienes acerca de ti mismo."** (L.189.7.1) Él nos dice que no nos aferremos a nada de lo que pensamos y creemos. Nos dice que nos hemos equivocado en todo. Quiere que recordemos que el problema y la solución no consisten en cambiar nada en el mundo de la forma, sino sólo en la mente. Nos pide que no determinemos cómo debe resolverse ningún problema, ya que nunca podrá resolverse donde no está, que es en las formas externas de este mundo.

**"No traigas contigo ni un solo pensamiento que el pasado te haya enseñado, ni ninguna creencia que, sea cual sea su procedencia, hayas aprendido con anterioridad. Olvídote de este mundo, olvídote de este curso, y con las manos completamente vacías, ve a tu Dios."** (L.189.7.4-5) Él no propone que dejemos el Curso y no hagamos más Lecciones ni más estudio. Tenemos más cosas que hacer en esta etapa. Sin embargo, en última instancia se trata de dejar ir todo, incluyendo este Curso, como requisito previo para entrar en este estado de Unidad con Dios en nuestro tiempo de meditación. Conocer el Curso no es suficiente. En definitiva, se trata de la experiencia que llega cuando estamos dispuestos a aplicar esta enseñanza. Se trata de dejar ir el pasado y el futuro y estar plenamente en el AHORA.

Jesús quiere que olvidemos lo que nos hemos enseñado a nosotros mismos porque nos hemos enseñado mal. Debemos soltar todo lo que hemos aprendido y estar abiertos a que nos enseñen. **"Permanezcamos muy quietos por un instante y olvidémonos de todas las cosas que jamás hayamos aprendido, de todos los pensamientos que hayamos abrigado y de todas las ideas preconcebidas que tengamos acerca de lo que las cosas significan y de cuál es su propósito. Olvidémonos de nuestras propias ideas acerca del propósito del mundo, pues no lo sabemos. Dejemos que toda imagen que tengamos acerca de cualquier persona se desprenda de nuestras mentes y desaparezca."** (T.31.I.12.1-3) (ACIM OE T.31.I.12) Ello requiere renunciar a nuestro camino y liberar la mente del "yo sé", lo que requiere una gran humildad, pero podemos alegrarnos de ser humildes porque nuestra grandeza reside en ello. Fíjate en cuánta reticencia aparece en este proceso: cuánto queremos aferrarnos a nuestras propias respuestas, a nuestro punto de vista, a nuestras perspectivas y, en última instancia, a nuestro control sobre nuestras vidas.

Bloqueamos la experiencia del instante santo pensando que podemos resolverlo todo en lugar de soltar todo lo que creemos saber. **"Tú no necesitas saber cómo llegar a Él. Tu papel consiste simplemente en permitir que todos los obstáculos que has interpuesto entre el Hijo y Dios el Padre sean eliminados silenciosamente para siempre."** (L.189.8.2-3) Esta es la arrogancia del ego, donde creemos conocer el camino, y donde

defendemos nuestras creencias y estrategias en lugar de simplemente vaciar la mente y pedir recibir. No necesitamos señalar el camino ni exigir nada. **“Pide y recibirás. Mas no vengas con exigencias, ni le señales el Camino por donde Él debe aparecer ante ti.”** (L.189.8.5-6) ¿No es esto lo que hacemos cuando pedimos a Dios la respuesta a un problema concreto que parece que estamos enfrentando? Le estamos diciendo que sabemos cuál es el problema y que hemos determinado la respuesta que queremos de Él, pero no nos corresponde a nosotros elegir el camino.

Necesitamos **“hacernos a un lado y dejar que Él nos muestre el camino”**. (L.155) Necesitamos **“Descansar en Dios”**, (L.109) mientras entregamos todo nuestro auto-ataque y auto-odio del que generalmente nos defendemos. Lo entregamos todo al Espíritu Santo para que nos sane y haga milagros. Él conoce el camino. Soltamos nuestra creencia de que encontraremos el camino por nosotros mismos. Dejamos ir los pensamientos, conceptos, valores, creencias y expectativas que interfieren. Todo lo que tenemos que hacer es abrir la puerta, pedir Su ayuda y estar dispuestos a vigilar nuestros pensamientos y dejarle el resto a Él. El error que cometemos es ponernos a cargo de nuestra sanación en lugar de dejar que el Espíritu Santo haga la curación por nosotros. No podemos sanarnos a nosotros mismos. Necesitamos que Alguien de fuera de la matriz haga la curación por nosotros. Nuestra parte es traer los obstáculos al altar interior y dejarlos ahí.

***“Padre, no sabemos cómo llegar a Ti. Pero te hemos llamado y Tú nos has contestado. No interferiremos. Los caminos de la salvación no son nuestros, pues te pertenecen a Ti. Y es a Ti a donde vamos para encontrarlos. Nuestras manos están abiertas para recibir Tus dones. No tenemos ningún pensamiento que no pensemos contigo, ni abrigamos creencia alguna con respecto a lo que somos o a Quién nos creó. Tuyo es el camino que queremos hallar y seguir. Y sólo pedimos que Tu Voluntad, que también es la nuestra, se haga en nosotros y en el mundo, para que éste pase a formar parte del Cielo. Amén.”*** (L.189.10.1-10)

Si oramos con verdadero deseo de conocer la verdad sobre el Ser que somos, debemos empezar por admitir que no sabemos. Tenemos que admitir que estamos perdidos y que no podemos descubrir nuestro propio camino. Soltamos la mente del "yo sé" y simplemente permitimos que todo surja para la sanación. El hecho de que todo sea una ilusión no significa que podamos simplemente pasar de largo. Tener el coraje de mirar los conceptos, las creencias y las demandas que hacemos a los demás, y las heridas a las que nos aferramos, es más fácil cuando nos abrimos y permitimos que surja la luz de la Verdad.

Esta es una de mis Lecciones favoritas porque, en última instancia, es todo el Curso resumido en términos de lo que debemos hacer cada día para tener la experiencia del instante santo y sentir verdaderamente el Amor de Dios.

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

Published in DAILY LESSON MAILING by <http://www.jcim.net>  
JOIN MAILING LIST HERE: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>