



LECCION 195

El amor es el camino que recorro con gratitud.

Comentario de Sarah:

Piensa en las formas en las que estás agradecido. ¿Por qué estás agradecido hoy? ¿Estás agradecido por tener un lugar donde vivir, a diferencia de los que se encuentran sin hogar? ¿Estás agradecido por tener un trabajo mientras otros no lo tienen? ¿Estás agradecido por estar sano, a diferencia de los que están enfermos y sufren? ¿Estás agradecido por tener una pareja, a diferencia de alguien que está solo? O tal vez sientas: "Si no fuera por la gracia de Dios, ahí estaría. Al menos estoy mejor que esa persona".

Podemos estar agradecidos de que Dios nos haya salvado de un accidente automovilístico, aunque otros hayan tenido que perder la vida. Podemos estar agradecidos cuando nuestro equipo gana, aunque el otro equipo haya perdido. Podemos estar agradecidos porque nos adelantamos a alguien en la cola del supermercado o porque le ganamos la partida en el estacionamiento. En estos ejemplos, ¿no estamos básicamente agradecidos por haber ganado ante la pérdida de otra persona? Este tipo de gratitud depende de vernos a nosotros mismos ganando cuando alguien está perdiendo. En otras palabras, este tipo de gratitud tiene que ver con la comparación y las diferencias. Jesús dice: **“Es absurdo dar gracias por el sufrimiento.”** (L.195.2.1), pero esa es la noción de gratitud del ego, que se basa en las diferencias. Se basa en el principio de "uno o el otro".

El especialismo siempre hace comparaciones. En nuestro camino espiritual, incluso nos comparamos con aquellos que están más o menos iluminados que nosotros. Vamos por la vida con los mantras de "mejor que" o "peor que" por donde quiera que miremos. **“El ego vive literalmente a base de comparaciones.”** (T.4.II.7.1) (ACIM OE T.4.III.32) Nos sentimos superiores cuando nos sentimos mejor que otra persona y enfadados, disminuidos o celosos cuando nos sentimos peor que otra persona. Es realmente la enfermedad del ego, y es el lado oscuro de la versión del ego de la gratitud. Es importante traer estos pensamientos sombríos a la conciencia, en lugar de negar los pensamientos y sentimientos que surgen. La realidad es que hacemos este tipo de juicios. En eso consiste la separación. Jesús entiende que ésta es nuestra condición cuando dice: **“Lo que es diferente, sin embargo, exige juicios, y éstos tienen que proceder de alguien que es "mejor", alguien incapaz de ser como aquel a quien condena, alguien "superior" a él, y en comparación, inocente.”** (T.24. I.4.2) (ACIM OE T.24.II.6)

Cuando ves a tu hermano como mejor que tú, entonces **“Tu hermano es tu "enemigo" porque lo ves como el rival de tu paz: el saqueador que te roba tu dicha,”** (L.195.3.1) Esto se remonta a la discusión de las relaciones de amor especial y odio especial en la que Jesús

dice que si vemos a nuestro hermano como si tuviera algo que nosotros no tenemos, creemos que tiene algo que en realidad nos fue quitado. Si él es el que gana en esta competencia entre nosotros, **“Lo único que puedes desear ahora es la venganza.”** (L.195.3.2) Ahora, lo único que deseamos en esta rivalidad es verlo disminuido porque tiene lo que creemos que por derecho nos corresponde. Podemos, por ejemplo, experimentar esto cuando aquellos, que parecen tenerlo todo, sufren una caída. Disfrutamos de estos momentos porque ya no nos vemos como "menos que" alguien que antes parecía superior. Ahora nos vemos recuperando lo que creemos que merecemos por derecho. Es una situación de ganar nuestra felicidad a costa de alguien. Por supuesto, asumimos que el mismo programa está funcionando en sus mentes también. De la misma manera, nos molestamos y enfadamos si alguien tiene más que nosotros. Esta es la naturaleza del sistema de pensamiento del ego: siempre "uno o el otro".

Las comparaciones están por todas partes en este mundo de separación y competencia. Está claro que nos vemos como mejores que los que asesinan y hacen daño a los demás, pero Jesús dice: **“El amor no hace comparaciones”.** (L.195.4.2) **“Frente a la pequeñez que ves en él, tú te yergues alto y señero, irreprochable y honesto, puro e inmaculado.”** (T.24.II.1.6) (ACIM OE T.24.III.12) Nuestro especialismo depende de ver la falta en los demás mientras pretendemos la inocencia en nosotros mismos. Queremos verlos como los culpables para poder vernos a nosotros mismos bajo una mejor luz. Sin embargo, si estamos dispuestos a mirarnos con gran honestidad, podemos ver nuestros propios pensamientos odiosos y asesinos y darnos cuenta de que el contenido de la mente del ego es siempre el mismo.

Jesús dice que los pensamientos de comparación con los demás son **“tristes y lamentables”.** (L.195.1.4) Las comparaciones nos crean una tremenda carga. Son un obstáculo importante para nuestra paz. Todas las comparaciones que se hacen son poco amorosas porque la comparación es una forma de separar las cosas. Son otra forma de mantener la separación y de ver a nuestros hermanos como diferentes de nosotros mismos. **“No nos comparemos con ellos, pues al hacer eso los separamos en nuestra conciencia de la unidad que compartimos con ellos y que ellos no pueden sino compartir con nosotros también.”** (L.195.5.4) La comparación es una forma de evitar nuestra realidad de Unicidad con todos nuestros hermanos.

Podemos estar agradecidos de que se nos den los medios para entregar estos pensamientos tenebrosos para su sanación. Se nos dan los medios para escapar de esta prisión que hemos hecho. Hay **“Uno que te ofrece los medios por los cuales todo dolor se cura y todo sufrimiento queda reemplazado por la risa y la felicidad.”** (L.195.2.2) El dolor y el sufrimiento son siempre el resultado de nuestra inversión en el especialismo, pero la verdadera gratitud, basada en el amor, puede mostrarnos el camino. Cuando la gratitud se une al amor, reconocemos nuestra igualdad. Compartimos el mismo sistema de pensamiento que nos trajo a la experiencia de este mundo de dualidad, pero también compartimos el mismo Ser Uno. Nuestra igualdad refleja la Unicidad de nuestra realidad. Podemos estar verdaderamente agradecidos de que, en lugar del regateo y la reciprocidad donde siempre tratamos de beneficiarnos a expensas de nuestro hermano, nuestra libertad puede encontrarse en el reconocimiento de la igualdad que compartimos. Esta igualdad es un reflejo de la Unicidad del Cielo. Es reconocer que al igual que nosotros somos liberados, nuestros hermanos también lo son. Mientras los aprisionamos con nuestros juicios, también nos aprisionamos a nosotros mismos.

Todos compartimos el mismo propósito. Todos queremos escapar de esta prisión, pero no podemos hacerlo cuando abrigamos pensamientos de especialismo. Son pensamientos de comparación y diferencias. De hecho, Jesús nos pide que nos preguntemos por qué queríamos aferrarnos a este tipo de locura y alejarnos de él y de la paz y la dicha que nos ofrece. **“Ni siquiera los que están parcialmente cuerdos podrían negarse a dar los pasos que Él indica,**

ni dejar de seguir el camino que Él le señala a fin de escapar de una prisión que creían que no tenía salida a la libertad que ahora perciben.” (L.195.2.3) Negarse a cuestionar nuestras percepciones es continuar en nuestra locura, confiando en nuestras percepciones erróneas sobre quiénes son nuestros hermanos.

Las ideas presentadas en esta Lección son que la gratitud no consiste en elevarnos por encima de nadie, sino en reconocer la unidad que compartimos con todos. Así, la verdadera gratitud es para el Espíritu Santo, que nos ha dado los medios para reconocer nuestra Unicidad. **“La fe, la creencia y la visión son los medios por los que se alcanza el objetivo de la santidad.”** (T.21.III.4.1) (ACIM OE T.21.IV.32) La gratitud da cabida a **“los enfermos, los débiles, los necesitados y los temerosos, así como los que se lamentan de lo que parece ser una pérdida, los que sienten un aparente dolor y los que pasan frío o hambre y caminan por el camino del odio y la senda de la muerte.”** (L.195.5.2) En otras palabras, pensar que podemos elevarnos por encima de cualquiera es mantenernos separados y solos.

Cuando tenemos la tentación de mirar a alguien y agradecer que no seamos como él, nos excluimos del amor. Todos compartimos la misma unidad. (L.195.5.3) Sólo cuando experimentamos la inclusividad de todos nuestros hermanos, la gratitud es sincera. De lo contrario, no agradecemos más que el sufrimiento de los demás. Sin embargo, si extendemos la gratitud a todos, se abre el camino para que conozcamos nuestro Ser y estemos agradecidos por ello. Esto proviene del reconocimiento de que no nos falta nada. Ya se nos ha dado todo. Nadie puede quitarnos la paz. Está en nosotros. **“Nuestra gratitud allanará el camino que nos conduce a Él y acortará la duración de nuestro aprendizaje, mucho más de lo que jamás podrías haber soñado.”** (L.195.10.1) Va de la mano del amor.

¿Qué es la verdadera gratitud? Es la gratitud por nuestra Unicidad y por haber recibido los medios para volver a casa juntos. Estamos agradecidos por todos nuestros hermanos, sin excepción. ¿Debo estar agradecido con aquellos que presionan mis botones (lo que provoca mi ira y rabia), aquellos que parecen abandonarme o aquellos que me lastiman? La respuesta aquí es un rotundo ¡Sí!. La gratitud por todos los acontecimientos, circunstancias y dificultades nos hará avanzar inconmensurablemente. ¿Cómo podríamos acceder a la culpa en la mente sin la ayuda de aquellos que la traen a nuestra conciencia? Sin ellos, no tendríamos forma de ver los aspectos no sanados de nuestra mente. Por eso este supuesto enemigo es en realidad nuestro salvador del infierno. Cuando reconocemos esto, se nos invita a convertir nuestra ira y venganza en un canto de gratitud. Aunque pueda parecer difícil, nuestra parte es en realidad sencilla. Reconocemos nuestros pensamientos y se los entregamos al Espíritu Santo. Él hará el resto. Podemos estar agradecidos porque se nos ha dado todo. No nos falta nada. Tenemos todo dentro de nosotros que buscamos fuera de nosotros donde no se puede encontrar.

Regina Dawn Akers escribió recientemente un artículo que se relaciona maravillosamente con los regalos que ofrecen nuestros hermanos, en el que dice: "Es fácil sentirse iluminado o transformado o espiritual cuando las cosas parecen ir a tu favor... cuando la gente está de acuerdo contigo, cuando declaran lo mucho que les gustas, cuando hacen lo que les pides. Pero si hay necesidad de estas cosas, el ego se levantará de nuevo, porque el ego siempre está ahí. Cuando el ego se levanta con algún tipo de malestar o sufrimiento, puedes negarlo o explicarlo, pero si se hace esto, se está perdiendo el regalo. Hay un gran regalo en que el ego salga de su escondite. El regalo es encontrar el camino hacia la libertad de nuevo. Uno puede necesitar admitir que no estaba tan lejos como pensaba. Eso está bien. Has encontrado el camino de nuevo. Un ¡hurra! ahora por esas prácticas anteriores de perdón, observación y apego. Descansa, acepta, confía. Observa tus pensamientos y siente tus emociones, pero no las creas ni actúes en consecuencia. Espera y deja que pase la tormenta. No hagas nada. Sólo observa. Por encima de todo, no culpes

a nadie ni a nada. Incluso por lo que parece ser tu dolor actual, estate agradecido. Permanece atento y agradecido. De todos modos, nunca quisiste engañarte a ti mismo. Gracias a Dios que estás en casa”.

Honar es el saludo natural de los verdaderamente amados a los otros que son como ellos. Jesús dice: **“Honra únicamente a los Hijos del Dios viviente, y alébrate de poder contarte entre ellos.”** (T.7.VII.5.8) (ACIM OE T.7.VIII.75) Se debe honrar a todos porque son como Dios los creó, uno conmigo. Verdaderamente, puedo estar agradecida por todas las bendiciones, así como por las oportunidades que estos hermanos y hermanas me ofrecen para el perdón y la curación. Vaya, si pudiéramos mantener esto en la prioridad de nuestra conciencia durante todo el día de hoy. Ahora, al pensar en cada uno de ustedes, estoy verdaderamente agradecida de que hagan este viaje conmigo. Estoy agradecida de que vayamos todos juntos. Estoy agradecida por este Curso y por las oportunidades de soltar las comparaciones, el especialismo y todos los pensamientos que nos mantienen separados. **“Hoy aprendemos a pensar en la gratitud en vez de en la ira, la malicia y la venganza. Se nos ha dado todo. Si nos negamos a reconocer esto, ello no nos da derecho a sentirnos amargados o a percibirnos como que estamos en un lugar donde se nos persigue despiadadamente y se nos hostiga sin cesar, o donde se nos atropella sin la menor consideración por nosotros o por nuestro futuro. La gratitud se convierte en el único pensamiento con que sustituimos estas percepciones descabelladas. Dios ha cuidado de nosotros y nos llama Su Hijo. ¿Puede haber algo más grande que eso?”** (L.195.9.1-6)

“Hoy aprendemos a pensar en la gratitud en vez de en la ira, la malicia y la venganza.” (L.195.9.1) En otras palabras, tomamos conciencia de nuestra actitud ingrata en la que nos sentimos mejores que los demás. Descubrimos esta actitud en nuestra propia mente, por lo que no hacemos una desviación espiritual, esforzándonos por ver a nuestro hermano más allá de nuestros juicios. Esto nunca funcionará. Debemos enfrentarnos a la oscuridad de la mente y a estar dispuestos a reconocer nuestros juicios. Debemos ponerlos en el altar interior y agradecer el regalo que nos ofrece esta práctica. No tenemos que estar agradecidos por el comportamiento de nadie, sino sólo por la conciencia que aporta a nuestra propia mente. Podemos agradecer que no podemos cambiar la verdad de lo que somos. Seguimos siendo Uno con Dios en casa soñando con el exilio. Abrimos voluntariamente nuestras mentes a la profunda paz que proviene del reconocimiento de que ningún sueño puede cambiar nuestra realidad. ¡El amor es la única realidad! Con amor y gratitud a ustedes que me acompañan en este viaje.

Y si sientes agradecimiento hoy, me encantaría que escribieras Gracias en los comentarios.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca