



LECCIÓN 207 ~ Sexto Repaso
[187] Bendigo al mundo porque me bendigo a mí mismo.

Comentario de Sarah:

La oración de esta Lección dice: **“La bendición de Dios irradia sobre mí desde dentro de mi corazón, donde Él mora.”** (L.207.1.2) Si la bendición de Dios irradia desde dentro de mi corazón, nada en este mundo de forma tiene que cambiar para que yo experimente la bendición de Dios. Está ahí dentro de mí todo el tiempo. Nada tiene que ser diferente de lo que es para que yo sepa que soy bendecido. Todo lo que espero, creo que quiero o necesito, no es de donde viene la bendición. Ya está dentro de mí. Creemos que se trata de conseguir algo que queremos, pero el ego se dedica a buscar y nunca a encontrar. Hasta que no nos demos cuenta de que nada fuera de nosotros puede traer la felicidad, no abandonaremos la búsqueda y culparemos a las condiciones y situaciones por nuestra falta de paz.

En el capítulo 18.1, **“El sustituto de la realidad”**, (T.18.I) (ACIM T.18. I.IN) aprendemos que debido a nuestro miedo a Dios (Amor) y a la verdad de nuestra realidad, hemos substituido el sueño (la ilusión) en lugar de nuestra realidad. Sólo existe esta substitución, pero ha tomado muchas formas. El único error ha sido la decisión de separarnos del amor que somos. Todo lo que vemos en el mundo de la forma, incluyendo nuestra creencia en el tiempo, el espacio y la muerte, es el resultado de ese único error. Así es como surgió el mundo de la irrealidad, donde ya no vemos más allá de él a la verdad eterna. La verdad, como el sol detrás de las nubes, siempre brilla. Siempre está ahí, detrás del aparentemente espeso velo de la ilusión. En realidad, el velo no tiene ninguna sustancia, pero creemos que es literalmente impenetrable porque nuestros sentidos nos aportan pruebas para demostrar que lo que vemos y experimentamos se encuentra ahí.

El conocimiento del Cielo parece estar destrozado en miles de millones de trozos de percepción, que ya no son un todo, sino que están desconectados. Miramos este mundo y vemos todas las formas en lugar de lo que está detrás del velo, que es nuestra realidad. Todos nuestros pensamientos se proyectan en este velo. Lo que vemos son sólo imágenes, albergadas en nuestra mente y proyectadas en la pantalla. Creemos que estas imágenes son reales, pero no tienen sustancia. Lo único real es nuestro Ser eterno e ilimitado. Cuando miramos nuestras proyecciones con honestidad, sin defenderlas ni justificarlas, podemos traerlas a la luz sanadora del Espíritu Santo. Defender nuestras percepciones erróneas las mantiene en la oscuridad, y se convierten en nuestras respuestas condicionadas a todo lo que vemos. Nuestras reacciones se basan en nuestras interpretaciones, pero no tienen sustancia. Estamos llamados a mirar nuestras reacciones y reconocer que tenemos una opción disponible. Cuando observamos los aspectos de la mente del ego, podemos elegir en contra de él. Podemos acudir al Espíritu Santo y pedirle que interprete cada situación que se nos presenta. Su interpretación es siempre alguna forma de la idea de que el Hijo de Dios es inocente.

El perdón requiere que permanezcamos muy atentos a nuestros pensamientos y sentimientos y que asumamos toda la responsabilidad por ellos. Esto requiere una vigilancia mental constante. En el capítulo 30, **“Reglas para tomar decisiones”**, (T.30.I) (ACIM OE T.30.II) Jesús nos proporciona un reconstituyente para los momentos en que no nos sentimos en paz. Empezamos admitiendo: **“Por lo menos puedo decidir que no me gusta cómo me estoy sintiendo ahora.”** (T.30. I.8.2) (ACIM OE T.30.II.16) Esto prepara el camino para una apertura a la verdad: **“Por lo tanto, espero haber estado equivocado.”** (T.30. I.9.2) (ACIM OE T.30.II.19) Ahora se abre el espacio en la mente para que se nos muestre otro camino. Nos abrimos a la posibilidad de que tal vez haya otra manera de percibir una situación o un acontecimiento de nuestra vida que nos ha molestado o perturbado. En lugar de insistir en que tengo razón y defender mi forma de percibir, ahora he dejado espacio para otra forma de ver a la persona o la situación.

¿Quiero tener razón cuando sólo me trae dolor, o prefiero cambiar de mentalidad y ser feliz? ¿Qué puedo perder si pruebo otra manera? Quiero otra forma de ver la situación porque quiero sentirme en paz. Así, abro mi mente para recibir la ayuda del Espíritu Santo. Estoy dispuesto a que me muestren otro camino. El ego ciertamente creará resistencia, pero la felicidad es ahora un mayor motivador para mí que insistir en que tengo razón. He experimentado el contraste que se produce al aferrarme obstinadamente a mi perspectiva, en contraposición a liberarla al Espíritu Santo. Mi camino trae dolor, angustia, soledad y separación, mientras que elegir el perdón trae paz. ¿Preferiría tener razón sobre la forma en que he establecido las cosas o ser feliz?

“Y vuélvete hacia la majestuosa calma interna, donde en santa quietud mora el Dios viviente que nunca abandonaste y que nunca te abandonó.” (T.18. I.8.2) (ACIM OE T.18.II.8) Nunca encontraremos esta calma majestuosa en el mundo. Sólo en la quietud interior podemos conectar con el Ser ilimitado que somos. Como leemos en **“La verdadera alternativa”**, (T.31.IV) (ACIM T.31.IV) hemos tomado muchos caminos hacia ninguna parte. Jesús dice: **“Existe una marcada tendencia a pensar que el mundo puede ofrecer consuelo y escape de los mismos problemas que tiene como propósito perpetuar. ¿A qué se debe esto? Se debe a que éste es un lugar en el que elegir entre ilusiones parece ser la única opción, y a que tú crees tener control de los resultados de tu elección.”** (T.31.IV.1.1-3) (ACIM OE T.31.IV.33) Esto no nos lleva a ninguna parte hasta que tomamos el único camino que nos lleva a la salida.

Jesús dice: **“La verdadera elección no es algo ilusorio.”** (T.31.IV.2.1) (ACIM OE T.31. IV.34) Él dice que llegará el momento en que todos nosotros veremos esto. Nos anima a **“Aprende ahora, sin dejarte abatir por ello, que no hay ninguna esperanza de encontrar respuesta alguna en el mundo.”** (T.31.IV.4.3) (ACIM OE T.31.IV.36) Cuando vamos al interior, vemos que es donde está la bendición. Aprendemos: **“No hay camino que pueda alejarte de Él, ni jornada que pueda llevarte más allá de ti mismo.”** (T.31.IV.10.4-5) (ACIM T.31.IV.42) Esta es una buena noticia. No podemos ser lo que no somos. Sí, podemos experimentar un yo que parece vivir en este mundo, con la esperanza de encontrar respuestas aquí, pero cuando perdemos la esperanza de encontrarlo donde no existe, nos volvemos hacia dentro, donde habita la verdad. Al aceptar la bendición desde el interior, la damos y al darla, sabemos que está en nosotros para darla.

Hoy, establecemos nuestra intención de paz. En la quietud de nuestros corazones, nos abrimos a la bendición dentro de la mente. Esto requiere liberar los obstáculos al amor. ¿Cuáles son estos obstáculos? Constituyen el falso yo que incluye el cuerpo, la personalidad y la imagen de nosotros mismos a la que nos aferramos en este sueño. Estamos aprendiendo a ver los pensamientos que tenemos en la mente, sin tomarlos como algo personal. En lugar de juzgarnos por ellos, podemos

recordar reírnos. No necesitamos creer lo que estamos pensando. Por ejemplo, si estoy molesto con alguien, o pienso que alguien debería hacer una tarea de cierta manera, puedo simplemente recordar que no sé nada. Lo que creo que debe ocurrir es sólo mi idea, basada en condicionamientos pasados y no la verdad. No puedo juzgar lo que hacen como correcto o incorrecto. Permite que surjan los sentimientos en torno a un asunto sin juzgarte a ti mismo. Por lo tanto, puedo sentir ira, culpa, tristeza o angustia que surgen en mí y permitir que surjan sin tratar de reprimirlos porque se supone que la "gente espiritual" no debe sentirse así. Reprimir nuestros sentimientos no permitirá la sanación. Tenemos que permitir que los sentimientos surjan para poder verlos, lo que no significa que debamos actuar sobre ellos. Si tenemos miedo de nuestros sentimientos de odio, no permitiremos que se vean. Cuando no permitimos que se vean, no podemos experimentar su liberación. El Ser puro, inocente, magnífico, hermoso y eterno siempre está ahí detrás de estos sentimientos.

Cuando los obstáculos a la experiencia del Ser eterno son sanados, traemos bendiciones en lugar de juicios a nuestro día. Y cuando las bendiciones se extienden a través de nosotros, sabemos que están en nosotros. Dar y recibir son uno en la Verdad. Cuando acepto la verdad para mí, la acepto para todos porque somos Uno. El lugar donde nos unimos es un lugar santo y bendito. Todas las azucenas del perdón y las bendiciones están depositadas en este santo altar e incluyen lo que hemos dado y lo que nos han dado. Cada pensamiento de amor está allí. Cada regalo que hemos dado está colocado en ese altar.

Tengo muy presentes las palabras de la lección 161: ***“Dame tu bendición, santo Hijo de Dios. Quiero contemplarte con los ojos de Cristo, y ver en ti mi perfecta impecabilidad.”*** (L.161.11.7-8) Se lo pedimos a nuestro hermano para que nos libere. ***“Contempla ahora a aquel que tan sólo habías visto como carne y hueso, y reconoce que Cristo ha venido a ti.”*** (L.161.12.3) Esto es tan poderoso cuando lo aplicamos a nuestros hermanos. Siempre que tengo dificultades con alguien, intento recordar esta bendición para conocer mi propia y perfecta inocencia. Cuando deseo que algo sea diferente en mi relación con mi hermano, no puedo estar en el flujo de la aceptación de lo que es. En su lugar, he decidido molestarme y, en esa decisión, estoy eligiendo el sufrimiento. ¿Por qué querría hacer eso?

Piensa en alguien con quien estés resentido, con quien estés enfadado, a quien prefieras no ver, o a quien estés juzgando, y sabe que, al soltar tus resentimientos al Espíritu Santo, quedas libre. ***“Bendigo al mundo porque me bendigo a mí mismo.”*** (L.187) ***“Sólo mi propia condenación me hace daño.”*** (L.198) En otras palabras, sólo me hiere el daño que inflijo a los demás. No ocurre nada real. Son sólo nuestros propios ataques, que también son ilusorios, los que vuelven para "mordernos". Somos los soñadores de este sueño y el sueño es nuestra propia obra.

En cada dolor que experimento, sólo necesito volverme a Dios, y mis penas se desvanecen. Cuando nos volvemos hacia fuera para encontrar consuelo en el mundo, nos alejamos de la Fuente del consuelo, y así mantenemos nuestras penas. Por eso, hoy, en nuestra meditación, afirmamos: ***“No soy un cuerpo. Soy libre. Pues aún soy tal como Dios me creó. Bendigo al mundo porque me bendigo a mí mismo. La bendición de Dios irradia sobre mí desde dentro de mi corazón, donde Él mora. No necesito más que dirigirme a Él y todo pesar desaparece conforme acepto Su infinito Amor por mí.”*** (L.207.1.1-3) Entonces, en nuestro tiempo de meditación, retiramos nuestra atención de los acontecimientos y situaciones externas que nos traen dolor, y trasladamos nuestra atención al centro de nuestro ser, donde la bendición de Dios irradia desde el interior del corazón donde Él mora. Entramos en ese lugar de amor ilimitado y llevamos todo el dolor a la Luz para que se disipe.

Amor y bendiciones, Sarah ❤️

huemmert@shaw.ca