



LECCIÓN 68

El amor no abriga resentimientos.

Comentario de Sarah:

Nuestra herencia natural, dada en nuestra creación por el Amor mismo, es el amor. La Lección de ayer afirmó que tenemos todas las características de nuestro Creador. Por lo tanto, la Bondad me creó bondadoso, la Santidad me creó santo, la Alegría me creó alegre. Sin embargo, también sabemos que nuestros conceptos sobre nosotros mismos como un resultado de nuestra elección por el ego nos impiden ser conscientes y aceptar verdaderamente el Ser tal como fuimos creados. De hecho, hemos olvidado quiénes somos. Aparentemente nos hemos separado de la bondad, la santidad y la perfección tal como se nos dio en nuestra creación. Hemos olvidado nuestra Fuente y ya no somos conscientes de nuestra propia naturaleza. Por supuesto, el hecho es que es imposible para nosotros separarnos de Dios. Sólo podemos pensar que lo hemos hecho. La separación en realidad no ocurrió excepto en nuestras mentes.

Cuando tenemos un resentimiento o un juicio, nos comparamos con los demás, tratamos de ganar a costa de ellos, pensamos que somos más especiales, más espirituales o más de cualquier cosa; negamos nuestra realidad como amor. Sustituimos a los ídolos por lo que somos. ¿Qué es un ídolo? Es una creencia falsa. **"Un ídolo es un medio para obtener más de algo."** (T.29.VIII.8.12) (ACIM OE T.29.IX.59) **"No importa realmente de qué se trate: más belleza, más inteligencia, más riqueza o incluso más aflicción o dolor. Pero para eso es un ídolo, para darte más de algo."** (T.29.VIII.8.8-9) (ACIM OE T.29.IX.59) Buscamos lo que sea que pensemos que nos brindará felicidad y seguridad.

Los ídolos son sustitutos de Dios y en lugar de mirar a Dios para que nos complete, hemos elegido sustitutos---los dioses de la enfermedad, la depresión, la crueldad, el miedo y la muerte. Es difícil creer que estos son los sustitutos que adoramos. Damos poder a todos los dioses ilusorios. E igualmente, le damos poder al ídolo central en el sueño de la muerte, que es el ego mismo. **"Y el miedo, con labios mortecinos y ojos que no ven, obcecado y de aspecto horrible, es elevado al trono del amor, su conquistador moribundo, su sustituto, el que te salva de la salvación."** (T.23.II.15. 6) (ACIM OE T.23.III.33) **"Y es esta descabellada idea la que has entronado en tus altares, y a la que rindes culto."** (T.21.II.6.7) (ACIM OE T.21.III.21)

En la lección 50, se nos dice: **"Has depositado tu fe en los símbolos más triviales y absurdos; en píldoras, dinero, ropa "protectora", influencia, prestigio, caer bien, estar "bien" relacionado y en una lista interminable de formas huecas y sin fundamento a las que dotas de poderes mágicos."** (L.50.1.3) **"Más así es, trátase de un cuerpo o de una cosa, de un lugar o de una situación; de una circunstancia o de un objeto que se posea o se desee; de un derecho que se exija o de uno que ya se tenga."** (T.29.VIII.1.9) (ACIM OE T.29.IX.52)

El Glosario del Círculo de Expiación define a un ídolo como cualquier cosa fuera de nosotros que esperamos que nos complete. La cuestión es que somos esclavos a la disposición de estos ídolos. Al final, cualquier cosa que valoremos, es un ídolo con la esperanza de que nos complete y supla nuestras carencias. Sin embargo, simplemente nos traen más sufrimiento porque se vuelven contra nosotros. Esto se debe a que a pesar de que no tienen poder por sí mismos, se los hemos dado. Jesús en realidad los describe como juguetes que bailan un tiempo para nosotros antes de

que finalmente nos fallen. Uno de esos juguetes es nuestra relación de amor especial, que es un ídolo que sustituye a Dios.

Ver las diferencias y mantener los resentimientos es lo que mantiene nuestro falso yo en su lugar, por lo que nuestra perfección, nuestra paz, nuestra alegría y felicidad, y nuestra similitud con todos está oculta de la conciencia. Queremos estas diferencias que vemos en todos, para que podamos decirle a Dios: "Mira, Él es el culpable." "Castígalo por sus pecados." "Soy inocente en comparación a él." "Nunca haría lo que él ha hecho". Por lo tanto, juzgar a nuestros hermanos y ver las diferencias se convierte en la condición de nuestras vidas en la falsa creencia de que solo podemos ser inocentes a los ojos de Dios si nuestros hermanos son juzgados culpables. Si bien los juzgamos y atacamos, por un lado, también los buscamos para satisfacer nuestras necesidades. Creemos que nos falta amor y ahora debemos buscarlo fuera de nosotros mismos. El amor especial es otro ídolo al que recurrimos, con la esperanza de satisfacer nuestras necesidades. Cuando nuestro amante o amigo ya no nos ofrece lo que queremos y necesitamos, la relación de amor especial se convierte en odio especial.

En las relaciones santas, la felicidad del otro se reconoce como igual a la nuestra. Estas son relaciones en las que nos unimos para un propósito, que es para la curación. Por lo tanto, vemos cada relación como una asignación cuyo propósito es el perdón y la curación. En nuestras relaciones especiales, los resentimientos son parte del plan del ego para mantener nuestra identidad separada. Las relaciones especiales se establecen con el propósito de ganar a expensas de alguien. Estas son relaciones basadas en necesidades y carencias. Son relaciones que se centran en las diferencias. Vemos nuestras necesidades como primarias y esperamos que sean satisfechas por otros. Damos lo menos posible para obtener la mayor cantidad posible. Estas son relaciones de negociación y reciprocidad, todas con el contenido de culpa.

Hacemos a los demás responsables de nuestra falta de paz; el hecho es que, si no tenemos paz, es por la decisión que hemos tomado de tirarla a la basura mientras culpamos a nuestros hermanos por quitárnosla, y luego nos preguntamos por qué no la tenemos. Esta es la locura del pensamiento del ego. Cuando estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y realmente permanecer vigilantes, podemos observarlos sin juzgarlos y sonreírles suavemente. En otras palabras, miramos nuestros resentimientos y juicios mientras nos abstenemos de juzgarnos a nosotros mismos por tenerlos. En cambio, los liberamos al Espíritu Santo. De eso se trata el perdón.

Al mantener las quejas o resentimientos, estamos tomando la decisión de desechar la paz que está disponible para nosotros en cada momento. El ego no quiere dejar ir los resentimientos. Mantener a nuestro hermano atado a su culpa es la forma en que ejercemos control en nuestras relaciones especiales. Es por eso por lo que somos reacios a liberar a alguien de la responsabilidad por lo que ha hecho. Para el ego el amor viene con condiciones. Nuestro deseo no es conocer a nuestro Ser Crístico. Es nuestro miedo al amor. Es por eso por lo que no soltamos los resentimientos porque nos mantienen atados al cuerpo. **"Abrigar resentimientos es verte a tí mismo como un cuerpo."** (L.68.1.3)

El cuerpo es un símbolo de separación que nos da un objetivo específico para nuestros resentimientos y ataques. Sin embargo, la verdad es que nada de lo que alguien hace puede tener ningún efecto o dañar nuestra perfección de ninguna manera. Somos Espíritu. ¿Puede el Espíritu ser insultado? Sólo nuestros propios pensamientos pueden hacernos daño. Son solo nuestras propias interpretaciones del comportamiento de los demás las que pueden hacernos daño. Nunca nos enojamos por un hecho, solo por nuestras propias interpretaciones. Los resentimientos comienzan y terminan en nuestra propia mente. No hay nadie que pueda traicionarnos o victimizarnos cuando liberamos pensamientos de traición y victimización. Así que lo que estamos perdonando es sólo nuestra interpretación, no al que parece habernos traicionado y lastimado.

Si bien puede parecer que los resentimientos son, de hecho, bastante inofensivos cuando no se actúa, tienen consecuencias devastadoras. Cuando tenemos resentimientos, en realidad hemos tomado la decisión de olvidar nuestra realidad. Jesús nos pregunta que consideremos si ¿los resentimientos realmente nos pueden traer consecuencias tan terribles en las que realmente olvido quién soy, creo que soy un cuerpo condenado a la muerte y permanezco dormido ante mi verdadera naturaleza? "¡Oh sí!", dice enfáticamente. Estas son las consecuencias, y son devastadoras para nosotros porque nos mantienen inconscientes del amor que somos. Infelices, solos y creyendo que tenemos enemigos nos hacen sentir inseguros y a merced del mundo.

"Aquí lo inmortal vienen a morir, lo que todo lo abarca a sufrir pérdidas, y lo eterno a convertirse en esclavo del tiempo. " (T.29.VIII.6.4) (ACIM OE T.29.IX.57) Jesús nos pregunta: **"¿No estarías motivado a renunciar a tus resentimientos si creyeras que todo esto es cierto? "** (L.68.4.1) Cuando vemos que solo nos lastimamos a nosotros mismos, nos motivamos para liberar los resentimientos. **"Quizás aún no hayas comprendido del todo lo que abrigar resentimientos le ocasiona a tu mente. "** (L.68.1.5) En otras palabras, no somos plenamente conscientes de las consecuencias de nuestros ataques. Cuando nos damos cuenta plenamente de que nos lastimamos a nosotros mismos con cada resentimiento que tenemos, esto aumenta nuestra disposición a dejarlos ir. Es por eso por lo que Jesús hace todo lo posible para ayudarnos a ver cómo opera el ego y cómo nos mantienen en el infierno al aferrarnos a los pensamientos de ataque. **"Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque".** (L.23)

Nuestra mente es la causa, y el mundo de la forma es el efecto. La culpa que está en nuestras mentes erradas se proyecta sobre el mundo y el cuerpo. Cuando estamos molestos o irritados con alguien, impacientes, frustrados o enojados, el resultado es que somos nosotros los que sufrimos; pero podemos cambiar nuestras mentes, y llevar nuestros pensamientos de ataque y las creencias en la mente al Espíritu Santo. Comienza por mirar el malestar, luego el sentimiento que lo acompaña, ¿a quién estoy culpando, qué creencia se mantiene en la mente y quiero aferrarme a ella o dejarla ir? ¿Es mi deseo de paz más fuerte que mi necesidad de tener razón sobre cómo veo la situación?

Jesús/Espíritu Santo es el símbolo de la curación en nuestra mente y con Su sanación viene la paz en el lugar del sufrimiento. ¿Por qué todavía elegimos sufrir? Parece que estamos muy casados con nuestros pensamientos y creencias. Definen nuestra singularidad como individuos, y todavía estamos invertidos en nuestros cuerpos y en el mundo. **"Abrigar resentimientos es verte a tí mismo como un cuerpo. Abrigar resentimientos es permitir que el ego gobierne tu mente y condenar al cuerpo a morir. "** (L.68.1.3-4) Observa cómo la mente se aferra a la ira aparentemente justificada. Nos encanta contar nuestras historias de lo que alguien nos ha hecho y cuánto hemos sido víctimas. Hay resistencia a dejar que alguien, incluyéndonos a nosotros mismos, salga de esta prisión de la mente a pesar de que sufrimos en el proceso. Tenemos una fuerte inversión en tener razón a expensas de nuestra felicidad.

La muerte es la victoria final del ego sobre Dios y el resultado de aferrarse a la creencia en la separación. Esto se debe a que, en nuestras mentes, la culpa que viene con la separación exige castigo, y creemos que Dios es el árbitro de ese castigo. **"Es tan cierto que aquellos que abrigan resentimientos forjarán una nueva definición de Dios de acuerdo con su propia imagen, como que Dios los creó a semejanza de Sí Mismo, y los definió como parte de Él. "** (L.68.3.1) En otras palabras, pensamos que Dios es como nosotros sólo que con un ego más grande y poderoso. Hemos proyectado sobre Él una imagen de lo que creemos que somos. Así tiene todas las características del ego, a veces amoroso y a veces agresor. Pensamos que Dios trae castigo, que nos ha abandonado, y que su amor es condicional. Proyectamos todo tipo de imágenes temerosas en Él. Cuando las calamidades golpean, preguntamos: "Dios, ¿por qué dejaste que esto sucediera?" Cuando nos sentimos solos, preguntamos: "Dios, ¿por qué no estás aquí para mí?" Sin embargo, somos nosotros los que hemos proyectado esta imagen de Dios. Ahora tememos al dios que hemos hecho. Pensamos que Él es como nosotros--- un poseedor de

agravios. **"Te hace creer que Él es como aquello en lo que tú piensas que te has convertido, pues nadie puede concebir que su Creador sea diferente de sí mismo. "** (L.68.1.7)

Cuando soñamos con vengarnos de aquellos que creemos que nos han hecho daño de alguna manera, nuestras mentes en realidad asumen más culpa. Ahora tememos represalias del mundo que creemos que es como somos. Este ciclo de ataque y venganza nos pone en un ciclo de miedo y actitud defensiva, que es un estado mental doloroso que todos conocemos muy bien. Algunos se obsesionan con los eventos pasados de sus vidas durante años y años. Hacerlo es tomar el veneno de la ira y el ataque en nuestras propias mentes, pero esperar que sea la otra persona la que muera. ¡Sin embargo, estos pensamientos nos están matando! ¿Por qué? Nos están matando porque borramos la conciencia de la belleza de lo que somos. Lo cubrimos con oscuros pensamientos de ira y venganza. **"Pues aquel que abriga resentimientos niega haber sido creado por el amor, y en su sueño de odio, su Creador se ha vuelto algo temible. "** (L.68.2.4) Es mi sueño. Yo soy el que lo sueña. Yo soy el que puede elegir despertar de este sueño. Eso es toda esta ilusión, un sueño. Traje este mundo conmigo. Y sigo inventándolo a cada momento con los pensamientos y creencias que sostengo.

Ahora se nos ha mostrado el camino para sanar la separación de Dios. Es liberando nuestros resentimientos contra nuestros hermanos para que podamos conocer la verdad sobre nosotros mismos. Entonces la luz y el amor que somos se extiende al mundo a través de nosotros, y en nuestra inocencia, sabemos que somos invulnerables. Sanamos nuestras relaciones para que podamos experimentar la paz, el amor, la santidad y la inocencia que somos. **"Y es igualmente cierto que aquellos que abrigan resentimientos se olvidarán de quiénes son, como que los que perdonan lo recordarán. "** (L.68.3.3)

¿Cómo sé que tengo un resentimiento? Bastante simple, es como me siento. Tengo un resentimiento si no soy suprema y consistentemente feliz y no experimento alegría y paz profunda. Es evidente para mí que mi mente está llena de resentimientos, que me aíslan de mi Ser. Así, el Yo que soy parece estar dormido, mientras que el yo del ego es el que parece estar despierto, molesto, herido, frustrado, irritado, asustado, incierto, celoso, deprimido, impaciente, excitado, necesitado y distraído; todos los cuales son pensamientos que me aíslan de mi realidad y me hacen olvidar quién soy realmente. En este proceso, estamos eligiendo hacer que algo más que el amor sea real. Cuando dejamos de lado los pensamientos de ataque contra nosotros mismos y contra los demás, Jesús nos dice: **"Si lo logras, aunque sea brevemente, jamás volverás a tener problemas de motivación. "** (L.68.4.5)

La dificultad viene cuando insistimos en la realidad de la situación tal como la definimos. Nuestra obstinada insistencia hace que sea difícil renunciar a nuestros resentimientos. ¿Cuál es la recompensa del ego por aferrarse a nuestra forma de definir la realidad? ¿Qué obtenemos al aferrarnos a nuestra historia? Tenemos razón sobre la forma en que configuramos la situación, y queremos tener razón. Justificamos por qué nos sentimos perdedores. Podemos contar nuestra historia y afirmar nuestra victimización. Creemos que podemos obtener retribución por la injusticia que creemos que hemos sufrido. Esto nos da un mínimo de placer pensando que la venganza es dulce. Leí sobre un estudio que mostró que cuando uno tiene pensamientos de venganza, la misma parte del cerebro se ilumina como la que proviene de comer chocolate! Pero con él viene un precio terrible que pagamos en culpa. Simplemente no podemos contener resentimientos y conocernos a nosotros mismos, y, sin embargo, esa es precisamente la razón por la que nos aferramos a ellas. Ese es el juego del ego: mantenernos enfocados en el mundo y olvidar quiénes somos.

Todos tenemos problemas con la verdadera intimidad, el amor verdadero y la verdadera amistad. Vemos en cada uno lo que está en nuestras propias mentes. Proyectamos nuestro propio odio en aquellos que creemos que son los culpables de nuestra infelicidad. Pensamos que estamos atacando a alguien específico, pero "las ideas no abandonan su fuente", lo que significa que el odio

comienza en nuestras propias mentes y permanece allí con cada ataque. Por lo tanto, solo nos estamos atacando a nosotros mismos. El efecto de estos ataques es el dolor y la miseria. El ego nos oculta esto, diciéndonos que podemos atacar con seguridad y deshacernos de nuestra culpa, pero si realmente supiéramos que solo estamos manteniendo la culpa atacando, ¿no estaríamos motivados para dejar ir nuestros pensamientos de ataque? El mundo es toda una proyección de lo que está en nuestras mentes. Todo lo que vemos y hacemos real fuera de nosotros mismos viene desde dentro de nosotros. No es diferente de las figuras en nuestros sueños nocturnos que se fabrican a partir de nuestras propias mentes. Es un juego creado por el ego que no tiene más validez que un videojuego. Nada de eso es real excepto el amor.

Me encanta la cita del Curso que dice: **"El más santo de todos los lugares en la tierra es aquel donde un viejo odio se ha convertido en un amor presente."** (T.26.IX.6.1) (ACIM OE T.26.X.82) Todos nuestros odios son antiguos. ¿No es hora de que los soltemos, por grandes o pequeños que sean nuestros resentimientos? Realmente no conocemos lo que más nos conviene. Todo lo que parece suceder puede ser usado por el Espíritu Santo para servir a esos intereses si lo dejamos entrar.

No hay nadie contra quien no tengamos alguna queja o resentimiento. No siempre queremos admitir esto, especialmente con nuestras relaciones especiales. Sin embargo, si estamos dispuestos a mirarnos a nosotros mismos muy honestamente, será evidente para nosotros que tenemos una queja de algún tipo contra todos! Jesús dice que no sólo tenemos quejas, sino que incluso las apreciamos! Hoy, se te pide que no descartes las quejas o resentimientos como menores. Todos, hasta cierto punto, no han cumplido la función que les hemos dado. ¿Puedes ver cómo esto es cierto? Reconoce que no hay resentimientos insignificantes. Todos ellos nos mantienen alejados de nuestra verdadera naturaleza. **"Piensa luego en los resentimientos aparentemente insignificantes que abrigas en contra de aquellas personas a quienes aprecias e incluso crees amar."** (L.68.5.3)

Entonces, ¿qué hacemos? Necesitamos estar muy atentos a nuestros pensamientos y no negarlos o descartarlos como triviales. **"Muy pronto te darás cuenta de que no hay nadie contra quien no abrigues alguna clase de resentimiento. Esto te ha dejado solo en medio de todo el universo tal como te percibes a ti mismo."** (L.68.5.4-5) ¡Estamos enojados con todos! Nuestros egos se han civilizado para ser agradables, educados, amables y considerados, pero debajo de nuestro comportamiento civilizado hay todo tipo de decepciones, molestias, irritaciones, expectativas insatisfechas, heridas y celos, todos derivados de resentimientos hacia los demás. Esta es la sombra que proyectamos sobre los demás porque no queremos verla en nosotros mismos. Preferimos nuestra persona agradable y educada que el Curso llama la cara de la inocencia bajo la cual está la víctima enfurecida. Esto nos deja sintiéndonos muy aislados en nuestro estado aparentemente separado.

Se necesita una gran voluntad para dejar ir los resentimientos. ¿Estoy dispuesto a admitir primero mis resentimientos para que puedan ser liberados? ¿Hay algunas quejas que prefiero conservar? ¿Qué tan motivado estoy realmente? La intención no es sentirse culpable por tener y mantener resentimientos. La intención es ver los beneficios de los regalos que están disponibles para nosotros cuando elegimos liberarlos. En última instancia, los beneficios son que nos sentiremos seguros y en paz. Todos serán vistos como un Amigo. No están separados, sino que son parte de nosotros, y solo cuando los abrazamos como nuestro Ser Único podemos saber quiénes somos. Nuestra naturaleza es amor, y esta naturaleza debe incluir a nuestros hermanos. El amor lo abarca todo.

Algunos resentimientos son fáciles de encontrar. Otros parecen un amor especial, donde pensamos que solo estamos un poco decepcionados o un poco tristes con la gente algunas veces, pero es todo lo mismo. Debemos buscar los sutiles fragmentos de odios con gran honestidad. Si tengo odio hacia alguien, mi imagen es de odio hacia mí mismo. **"El amor no abriga**

resentimientos. Quiero despertar a la verdad de mi Ser dejando a un lado todos mis resentimientos y despertando en Él. " (W.68.7.5-6)

Amor y bendiciones, Sarah
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>