



LECCIÓN 109 Descanso en Dios.

Comentario de Sarah:

Realmente me encanta esta lección. Al meditar y respirar en la experiencia de esta Lección siento tanta paz, descansando en Dios. Ciertamente, en este mundo, experimentamos un **"torbellino nacido de sueños conflictivos."** (L.109.1.2) Cuando nos alejamos de los desafíos, problemas y conflictos de nuestras vidas y liberamos nuestras ideas de cómo deberían ser las cosas en este sueño para sentir paz, podemos hundirnos en la mente tranquila, un lugar de profundo descanso liberado de cualquier consternación por los acontecimientos en este mundo ilusorio. Jesús nos invita a entrar en este lugar de descanso en la mente, como un santuario de la agitación de nuestras vidas. Invitamos a nuestros hermanos a unirse a nosotros en este descanso. A medida que descansamos la mente, la sanación es accesible siempre preparada para ser recibida. Ahora la paz en nuestras mentes se extiende a todas las mentes. Es un tiempo de meditación en el que nos retiramos temporalmente del mundo de los sueños en conflicto. Cuando reingresamos al mundo, la paz en nuestras mentes es traída a cada persona y a cada situación que encontramos. Es una forma de vivir en el mundo, sin quedar atrapado en los conflictos de nuestra vida cotidiana.

La meditación no es un retiro a la somnolencia, aunque eso puede ser una gran tentación. Por lo tanto, Jesús sugiere que no nos acostemos cuando meditamos. En nuestra meditación se nos invita a mantenernos alerta y a mantener la conciencia de nuestros pensamientos, sin comprometernos con ellos. Cuando aparezcan pensamientos que nos distraigan, vélos como nubes pasajeras mientras continúas descansando la mente. La intención es mantenerse enfocado en la Lección en lugar de entrar en un estado de retirada. El propósito no es escapar del mundo, sino traer paz a nuestra vida cotidiana. Los eventos de nuestras vidas son los que desencadenan reacciones en nosotros. Estamos constantemente siendo tentados a responder con miedo o ira. Lleva tus pensamientos temerosos al altar interior de la mente, un lugar de descanso tranquilo, donde los pensamientos angustiantes se disuelven silenciosamente en la luz.

Tantas cosas en nuestras vidas parecen necesitar atención. En medio de todo el temor, la culpa y el dolor, donde **"parecemos ver peligro e infortunio"** (L.109.1.3), el Espíritu Santo suavemente llama nuestra atención sobre el reconocimiento de que hay un lugar en nuestras mentes donde la paz, la felicidad y la seguridad moran constantemente. Se nos recuerda ver las experiencias pasadas. En cada circunstancia, podemos elegir la paz, si no nos va bien con alguna situación que se nos presente, siempre habrá otras oportunidades que se nos presentarán para elegir de nuevo. En esta elección, somos renovados y nacemos de nuevo.

Nacer de nuevo es morir al ego. Con la elección por el ego vino la elección por la muerte. Ahora, podemos elegir la vida, que no tiene fin, sino que habla de nuestra naturaleza eterna. Requiere que veamos la ilusión por lo que es. Cuando miramos más allá de las apariencias, miramos más allá de lo que los ojos del cuerpo nos muestran que es verdad. Reconocemos que somos engañados en lo que vemos. Todo es ilusorio. Nuestra realidad, y la de cada hermano, es una de perfecta

quietud y paz, que es la única realidad que existe. Detrás de todas las formas en este mundo está el contenido del amor.

Puede sentirse que es egoísta tomarse este tipo de tiempo para ti, cuando parece haber tanto que atender. Puede parecer autoindulgente tomarse un tiempo para descansar. Sé que, para mí, a veces tomarme el tiempo para hacer la meditación durante el día parece alejarme de lo que creo que es importante hacer en mi día. El ego puede volverse muy estridente y exigente, diciéndonos que hay cosas más importantes que hacer que tomarse un tiempo para la quietud. Podemos sentirnos culpables por tomarnos este tiempo para nosotros mismos. Sin embargo, Jesús nos dice que estamos haciendo un inmenso bien para el mundo y para todos aquellos que sufren y experimentan falta de esperanza, mientras nos tomamos el tiempo para descansar. El descanso del que Jesús habla es el **"descanso de la verdad."** (L.109.4.3) En este lugar de nuestras mentes donde mora el Espíritu Santo, no hay **"inquietudes, preocupaciones, agobios, ansiedades o dolor, ni miedo al futuro ni remordimientos por el pasado."** (L.109.5.1) Reconocemos cada vez más, a través de nuestra práctica, que nada en el mundo puede afectar el amor y la paz interior.

Tomar tiempo para descansar puede ser improductivo desde la perspectiva del mundo, pero Jesús dice que solo este pensamiento puede llevarnos a través de **"tormentas y luchas, más allá del infortunio y del dolor, de la pérdida y de la muerte, y te llevará a la certeza de Dios."** (L.109.3.2) ¡Es muy poderoso! Sin embargo, aún más, la paz que proviene de nuestro descanso en Dios tiene el poder de resolver cada problema y abordar cada preocupación, ansiedad, dolor, miedo y arrepentimiento al que nos estamos aferrando. **"No hay sufrimiento que no pueda sanar. No hay problema que no pueda resolver. Y no hay apariencia que no se convierta en la verdad ante los ojos de ustedes que descansan en Dios."** (L.109.3.3-5)

Cuando hay dificultades y problemas en mi vida, siempre siento que debo entrar en acción y hacer algo; Jesús nos insta a dejar de hacer y descansar en Dios donde todo está resuelto. El que está haciendo, es el falso yo. No tiene respuestas para nosotros que resuelvan ningún problema. La paz siempre está en la mente, y cuando nos conectamos con ella, todos los problemas se abordan en silencio. Aquí es donde se da a luz el milagro. Cuando detengo la actividad y entro en este tranquilo lugar de descanso, llega la respuesta. Sí, esto me sirve, pero también sirve a los que vinieron y están por venir porque no hay un tiempo lineal. El cuerpo ahora se usa al servicio del Espíritu Santo como un dispositivo de comunicación. Nos convertimos en un conducto de amor. No se trata de negar los problemas que enfrentamos o lo que vemos en el mundo, pero cuando los miramos con el Espíritu Santo, vemos con visión; ahora estamos viendo todo de manera diferente. No significa que no veamos los problemas, ni neguemos su efecto en nosotros, pero traemos nuestras percepciones erróneas a la verdad para que realmente podamos mirar más allá de lo que las cosas parecen ser. Ahora nuestras mentes pueden descansar sobre un fundamento del Amor de Dios, en lugar de en las interpretaciones del ego. Cualesquiera que sean las acciones ocupadas a las que ahora estamos llamados, vamos en paz.

La paz es nuestro estado natural. No es algo que buscar. Es algo para detectar y descubrir en nosotros mismos. Estar frenéticos, por otro lado, no es natural. En el capítulo 29, **"La morada inmutable"**, se nos recuerda este lugar en nosotros donde encontramos nuestro descanso. **"Hay un lugar en ti en el que este mundo en su totalidad ha sido olvidado, y en el que no quedan memorias de pecado ni de ilusiones. Hay un lugar en ti donde el tiempo ha desaparecido. Y donde se oyen ecos de la eternidad. Hay un lugar de descanso donde el silencio es tan absoluto que no se oye ningún sonido, excepto un himno que se eleva hasta el Cielo para brindar júbilo a Dios el Padre y al Hijo. Allí donde Ambos moran, allí Ambos son recordados. Y allí donde Ambos están, allí se encuentran el Cielo y la paz"** (T.29. V.1.1-5) (ACIM OE T.29.VI.31)

No importa qué historias hayamos inventado en este sueño o cómo nos experimentemos a nosotros mismos, no podemos cambiar lo que Dios creó. Todavía somos un pensamiento de Amor en la Mente del Amor. En los lugares no sanados de mi mente, experimento heridas no sanadas del pasado. Si bien no se sienten bien, cuando no me resisto a ellas, sino que las acojo como oportunidades de sanación, hay una reducción en el sufrimiento. Sé que a medida que libero resentimientos y los coloco en el altar interior, más y más paz recibo. No hay nada que hacer o arreglar, porque no hay nada que yo pueda arreglar. El falso yo no tiene poder para hacer nada. Todo lo que se necesita es crear conciencia sobre los obstáculos para amar y acoger la verdad.

Me recuerda a la Sección en el capítulo 18, donde Jesús habla de nuestra "rugiente actividad" mientras nuestras mentes están en paz. Es una forma de vivir en este mundo donde atendemos a lo que tenemos delante para hacer, pero todo el tiempo, llevamos la paz, el amor y la alegría que somos a cada circunstancia. El objetivo de este Curso es la paz. Jesús nos recuerda: **"Mas este lugar de reposo al que siempre puedes volver siempre estará ahí. Y serás más consciente de este tranquilo centro de la tormenta que de toda su rugiente actividad. Este tranquilo centro, en el que no haces nada, permanecerá contigo, brindándote descanso en medio del ajetreo de cualquier actividad a la que se te envíe. Pues desde este centro se te enseñará a utilizar el cuerpo sin pecado."** (T.18.VII.8.1-4) (ACIM OE T.18.VIII.70) Desde este lugar, la experiencia del "agotamiento" sería imposible, ya que todo se hace sin ningún esfuerzo de nuestra parte.

Ahora llamamos a todos nuestros hermanos a descansar con nosotros. **"Hoy descansas en la paz de Dios, y desde tu descanso exhortas a tus hermanos a que encuentren el suyo y descansen junto a ti."** (L.109.8.1) Nuestra sagrada misión y nuestra razón de estar aquí es traer paz a todos. Nacimos para este propósito. La Paz ahora puede extenderse de nosotros a todo el mundo porque solo hay una Mente. Lo que damos, lo recibimos. La paz que ofrecemos es la paz que recibimos tal como la ofrecemos. De la misma manera, cuando atacamos, nos estamos lastimando a nosotros mismos. Mientras descansamos, atraemos a nuestros hermanos porque este descanso abraza a todos los hermanos como un solo Hijo de Dios. Esta experiencia es sagrada. Entramos en un **"sagrado santuario"**. (L.109.8.2) **"Abre las puertas del templo y deja que tus hermanos distantes y tus amigos más íntimos vengan desde los mas remotos lugares del mundo, así como desde los más cercanos; invítalos a todos a entrar y a descansar contigo."** (L.109.8.3) Así es como estamos invitados a acercarnos a este tiempo santo de descanso en Dios.

Es nuestro deseo y devoción en el centro de nuestras mentes lo que nos traerá a casa. Es el deseo de nuestro verdadero hogar donde descansamos en Dios. En la lección 182 se nos recuerda este lugar en nosotros donde anhelamos conocer el Ser que somos. **"Este Niño que mora en ti es el que tu Padre conoce como Su Hijo. Este Niño que mora en ti es el que conoce a Su Padre. El anhela tan profunda e incesantemente volver a Su hogar, que su voz te suplica que lo dejes descansar por un momento. Tan sólo pide unos segundos de respiro: un intervalo en el que pueda volver a respirar el aire santo que llena la casa de Su Padre. Tú eres también Su hogar. El retornará. Pero dale un poco de tiempo para que pueda ser lo que es dentro de la paz que es Su hogar, y descansar en silencio, en paz y en amor."** (L.182.5.1-7)

Siento esto tan conmovedoramente hoy. El Niño está pidiendo a gritos descanso. Es por el profundo descanso de la mente que estamos llorando, donde no hay cuidados, ni preocupaciones, ni ansiedad, ni dolor, ni miedo al futuro y, de hecho, no hay tiempo. En este estado de atemporalidad, nos conectamos con la verdad, nos sentimos totalmente seguros y no solos. Podemos conocer este estado cuando sabemos que lo somos todo y que lo tenemos todo y que

aquello que se arremolina y nos distrae fuera de este santuario, sin importar la apariencia, no es real.

"Este pensamiento te brindará el descanso y el sosiego, la paz y la quietud, así como la seguridad y felicidad que buscas." (L.109.2.2) "Este pensamiento tiene el poder de despertar la verdad durmiente en ti que posees la visión que ve más allá de las apariencias hasta esa misma verdad en todo el mundo y en todo lo que existe". (L.109.2.4) Es un pensamiento que nos pone de nuevo en el camino, recordándonos la paz y el poder de Dios en nuestras vidas y cómo la verdad dentro de nosotros ayuda a todas las mentes. Otros aceptarán esta paz cuando estén listos.

"En los descansos que hoy tomas cada hora, una mente fatigada de repente se alegrará, un pájaro con las alas rotas romperá a cantar y un arroyo por largo tiempo seco manará de nuevo. El mundo renace cada vez que descansas y recuerdas cada hora que viniste a brindarle la paz de Dios al mundo a fin de que pudiese descansar junto contigo." (L.109.6.1-2) Estos son hermosos símbolos del poder disponible para todos nosotros, en el centro tranquilo de nuestras mentes donde mora la verdad. Es nuestra divinidad. Es lo que somos.

Hoy, trae tu dolor, ansiedad, depresión, tristeza, fantasías frenéticas y pensamientos temerosos al lugar de descanso interior. Si realmente deseamos una mente tranquila, debemos liberar pensamientos que traen sufrimiento. Son pensamientos del falso yo. No necesitamos identificarnos con estos pensamientos, ya que no nos definen. Perdonar es liberar lo falso. Sin perdón, la belleza de las palabras de esta Lección no te servirá. Estamos destinados a usar estos pensamientos para recordarnos que la paz está disponible para nosotros en todo momento. Sufrimos porque nos aferramos a pensamientos falsos a los que damos sentido. Usa el tiempo de hoy para llevarlos a Su presencia amorosa, y saber que estás a salvo. Estás participando en una experiencia sagrada. Se trata de dejar ir los resentimientos y entrar en el templo de tu mente donde mora la paz.

Durante el período de práctica más largo de cinco minutos en la hora, di **"Descanso en Dios."** (L.109) Repite estas palabras lentamente para ti mismo ahora mismo. ¿No te sientes más en paz? Las palabras "Descanso en Dios" nos ponen en un estado de disposición y receptividad. Ahora sumérgete en el tipo de descanso donde no hay cuidados ni preocupaciones y la agitación del mundo no puede tocarte. En este estado, llama a **"tus hermanos distantes y a tus amigos más íntimos"** (L.109.8.3) y dale la bienvenida a tu santo templo donde descansas en Dios.

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>