



## LECCIÓN 136

### La enfermedad es una defensa contra la verdad.

#### Comentario de Sarah:

Después de la Lección de ayer sobre la forma en que nos defendemos contra las posibilidades futuras a través de la planificación, se nos dice en esta Lección que también nos defendemos contra la verdad al estar enfermos. El propósito de la enfermedad es ocultar la verdad, atacar y distorsionar la realidad (L.136.2.3) y probar que realmente somos cuerpos. **"Experimentas dolor cuando el cuerpo lo experimenta, y en ese dolor te vuelves uno con él."** (L.136.8.3) A medida que más verdad alborea en la mente, el ego está más amenazado. Esta es de nuevo una lección muy larga e importante, pero puede ser difícil de entender. Cada año que estudio el Curso, surgen más destellos de comprensión; aunque a veces, sigue siendo una lucha. ¡No califica como lectura fácil! Lo que me ha sido útil para comprender más esta Lección es ver que cualquier cosa en la ilusión, donde todavía estoy invertida, es una defensa contra la verdad.

Entonces, sí, mientras que la enfermedad es una defensa, también lo es el juicio, la ira, los celos, el perfeccionismo, el retraimiento, la arrogancia, el especialismo, la depresión, el victimismo, y así sucesivamente. En otras palabras, cada vez que nos involucramos en algo en la ilusión, creyendo en su realidad, estamos manteniendo el amor a raya. Estamos dando realidad a nuestros pensamientos en lugar de al Amor de Dios. Estos estados son mutuamente excluyentes. O estamos eligiendo el infierno o el cielo, un agravio o un perdón. El ego trata de mantenernos invertidos en la ilusión. La enfermedad es una forma de hacer precisamente eso. Sé que cuando estoy enferma, el cuerpo está muy al frente de mi atención. Me identifico con mi cuerpo enfermo, como lo que soy. Un cuerpo enfermo es una demostración de nuestra vulnerabilidad. De hecho, Jesús dice: **"Da testimonio de tu fragilidad, de tu vulnerabilidad y de tu extraña necesidad de depender de dirección externa"**. (T.8.VIII.6.2) (ACIM OE T.8.VIII.76) Ciertamente experimentamos que este es el caso cuando estamos enfermos y buscamos fuera un respiro de nosotros mismos.

Este es el propósito que la enfermedad parece servir, pero es un propósito que no tiene sentido porque Jesús afirma que la enfermedad no tiene causa. **"Pues entonces comprende también que dicho propósito no tiene sentido. Al no tener la enfermedad causa ni ningún propósito válido, es imposible que exista."** (L.136.1.2-3) Si el pecado en la mente es la causa de la enfermedad, y el pecado no tiene realidad, entonces el efecto (enfermedad) no puede ser real, sino que debe ser una ilusión. La enfermedad no puede ser real, ya que es causada por una falsa creencia en la mente. Otra forma de ver esto es: Porque la separación de Dios nunca sucedió, todo, incluida la enfermedad, es una ilusión. **"Una vez que se reconoce esto, la curación es automática."** (L.136.1.4) Por lo tanto, la curación no es del cuerpo. Lo que necesita sanación es la falsa creencia de la mente en el pecado y la culpa.

Cuando la culpa se proyecta en el cuerpo, éste se enferma. Entonces creemos que hay un problema en el cuerpo. Es por eso por lo que Jesús dice: **"Al igual que toda defensa, es un mecanismo demente de autoengaño."** (L.136.2.2) Somos engañados haciéndonos creer que la enfermedad

está en el cuerpo y no en la mente. Además, somos engañados haciéndonos creer que somos un cuerpo. Por lo tanto, funciona eficazmente como una defensa contra la verdad y oculta y distorsiona la realidad. **"La enfermedad no es un accidente. Al igual que toda defensa, es un mecanismo demente de autoengaño. Y al igual que todos los demás mecanismos, su propósito es ocultar la realidad, atacarla, alterarla, incapacitarla, distorsionarla, tergiversarla y reducirla a un insignificante montón de partes desarmadas."** (L.136.2. 1-3)

Creemos que hay cosas que nos suceden en el mundo sobre las que no tenemos control. Buscamos la causa fuera de nosotros mismos. Jesús dice: **"La enfermedad es una decisión. No es algo que te suceda sin tu mismo haberlo pedido, y que te debilita y te hace sufrir "**. (L.136.7.1-2) No parece que hayamos decidido estar enfermos. Aparentemente, esta decisión se toma tan rápido que ni siquiera nos damos cuenta de cómo y cuándo se tomó porque se cubre rápidamente. Es una decisión recurrir al ego para su protección cuando la verdad amenaza a las creencias que tenemos sobre nosotros mismos.

En realidad, puedes notar que, a medida que te acercas a la verdad, experimentas más dolores de cabeza, somnolencia, hambre, ataques de asma, dolores de estómago, dolores de espalda, náuseas u otros tipos de angustia corporal. También puedes experimentar algún tipo de accidente o revés financiero. El ego establecerá todo tipo de defensas para protegerse de la verdad. Está amenazado por la verdad y quiere recordarnos que somos cuerpos. El propósito del ego es mantenernos constantemente arraigados al cuerpo, que el ego ve como su hogar. Mientras nos identifiquemos con el cuerpo, estamos alineados con el ego.

Podemos angustiarnos bastante, incluso indignarnos, que nos digan que estar enfermos es una elección que hacemos. Es desconcertante que nos digan que la enfermedad no es algo que nos sucede sin nuestro acuerdo. **"Ahora enfermas, para que la verdad se marche y deje de ser una amenaza para tus falsos castillos"**. (L.136.7.4) ¿Elegí esta enfermedad, sufrimiento y dolor? ¿No me está haciendo sufrir mi cuerpo? Pensamos que la causa está fuera de la mente y que somos sólo el efecto de ella. ¿Por qué es difícil creer que podría estar enfermo por mi propia elección? Como nos dice esta lección, la razón es que nuestra decisión está **"... doblemente sellada en el olvido."** (L.136.5.2)

Mientras las defensas parecen ser inconscientes, en realidad están hechas con nuestra conciencia. **"Las defensas no son involuntarias, ni se forjan inconscientemente. Son como varitas mágicas secretas que utilizas cuando la verdad parece amenazar lo que prefieres creer."** (L.136.3.1-3) Esto sucede tan rápido que olvidamos. Nuestra falta de atención y olvido es el primer escudo del olvido. Entonces olvidamos que elegimos olvidar, que es el segundo escudo. Así que puedes ver cuán bien protegida está esta defensa y por qué, después de todo este olvido, creemos que la enfermedad es algo que simplemente nos sucede y está fuera de nuestro control. **"La rapidez con la que te olvidas del papel que desempeñas en la fabricación de tu 'realidad' es lo que hace que las defensas no parezcan estar bajo tu control."** (L.136.5.1) Por este rápido olvido, estamos protegiendo nuestra individualidad y viendo el problema fuera de nosotros.

Para cambiar esto, debemos estar dispuestos a reconsiderar la decisión de estar enfermos. **"Mas puedes recordar lo que has olvidado, si estás dispuesto a reconsiderar la decisión que se encuentra doblemente sellada en el olvido."** (L.136.5.2) No podemos reconsiderar la decisión si no sabemos que la tomamos. Negamos nuestra parte en la toma de esta decisión para probar que: somos cuerpos, separados de la verdad, y podemos derrotar a Dios diciendo que existimos, y Él no lo hace. Si bien creemos en lo que hicimos, no cambia nuestra realidad como El

Hijo de Dios. Seguimos siendo tal como fuimos creados. Nuestra identidad como individuo separado no puede ser la verdad sobre nosotros.

Recuerdo, cuando era una niña muy pequeña, haber vivido en un campo de refugiados en Suecia y sentirme vulnerable y desprotegida. Tomé la decisión deliberada de confiar siempre y solo en mí misma. No me di cuenta de lo que había decidido, hasta mi edad adulta cuando lo pude ver, mientras estaba en meditación. Había tomado la decisión consciente de expulsar a Dios y confiar únicamente en mí misma, pero luego olvidé esta decisión, aunque gobernó mi vida. Decidí que los adultos en mi vida no eran confiables y no podía depender de ellos. A mi juicio, no se podía confiar en ellos. Fue lo que impulsó mi decisión de sacar a Dios de Su trono y tomar autoridad sobre mi propia vida. Todos hemos tomado este tipo de decisiones, aunque no siempre las hemos recordado. El hecho es que todos hemos tomado la decisión de la separación y también hemos repudiado responsablemente esa decisión. Mi recuerdo de esta decisión cuando era niña fué solo una repetición de la decisión original. Continuamos tomando esta misma decisión una y otra vez cada vez que elegimos ponernos del lado del yo separado que parece ser independiente de Dios.

Sin embargo, nuestras decisiones no cambian la verdad acerca de nosotros mismos o acerca de Dios. **"Lo que es inalterable no puede cambiar. Y lo que es absolutamente impecable no puede pecar".** (L.136.11.7-8) **"Esta es la simple verdad. No recurre a la fuerza ni al dominio. No exige obediencia, ni intenta demostrar cuán fútiles y lamentables son tus intentos de planear defensas que la pudiesen alterar".** (L.136.12.1-3) El Espíritu Santo es el símbolo del amor de Dios en nuestras mentes rectas y Su luz sanadora está siempre presente y disponible para nosotros. Él nunca nos exige nada ni nos disminuye de ninguna manera, esperando nuestra decisión de aceptar la verdad sobre lo que somos tal como fuimos creados. Toda **"La verdad sólo desea brindarte felicidad, pues ése es su propósito".** (L.136.12.4) Cuando veamos que nuestro camino no nos hace felices, querremos hacer lo que se requiere en nombre de nuestra felicidad. **"Las defensas son planes para derrotar lo que no puede ser atacado".** (L.136.11.6) Es un plan inútil derrotar a Dios. Sí, podemos elegir pensar que sufrimos y morimos, pero no es la Voluntad de Dios, y **"Dios no sabe nada de tus planes para cambiar Su Voluntad".** (L.136.11.1)

Dios no lucha contra nuestras decisiones, sino que simplemente espera a que cambiemos de opinión. Es interesante leer que Dios suspira ante la inutilidad de nuestros esfuerzos de luchar por nuestra cuenta. Por supuesto, esto es solo una metáfora, ya que Dios no suspira, pero es una declaración de la inutilidad de esta lucha que parece que necesitamos atravesar. Pensamos que podemos estar enfermos y que podemos morir, pero no es la verdad. Sí, podemos creerlo, pero no hace ninguna diferencia en nuestra realidad. Nuestros intentos de tirar nuestros regalos son realmente inútiles porque el Cielo esperará pacientemente a que despertemos a la verdad, sabiendo **"... con absoluta certeza, que recibirás lo que Dios dispone para ti."** (L.136.12.5.a) y despertaremos porque **"... lo que Él dispone, no obstante, está aquí, y tú sigues siendo tal como Él te creó."** (L.136.13.5) Es tranquilizador saber que lo que Dios quiere para nosotros debe ser recibido, ya que somos parte de Él. Somos un Pensamiento en la mente de Dios, fuera del tiempo. No hay nada que necesitemos hacer para ganar nuestro camino de regreso a Dios porque nada se ha interpuesto entre nosotros y nuestra Fuente. Estamos en casa en Dios ahora. Simplemente no somos plenamente conscientes de este hecho.

Nuestra parte es observar nuestros pensamientos y llevar nuestras ilusiones a la verdad. Sólo podemos ser víctimas de ataques contra nosotros mismos por nuestras propias decisiones equivocadas. El propósito del cuerpo es mantenernos invertidos en pensar que somos este yo limitado, pero podemos tomar otra decisión. Para hacerlo, debemos estar atentos al observar cómo los pensamientos de pecado, culpa y miedo aparecen en nuestras vidas. Todas nuestras

creencias y valores deben ser cuestionados. Todas nuestras defensas deben salir a la luz. **"Y reconocerás que practicaste bien por lo siguiente: el cuerpo no sentirá nada en absoluto. Si has tenido éxito, no habrá sensación alguna de enfermedad o de bienestar, de dolor o de placer. La mente no responderá en absoluto a lo que el cuerpo haga. Lo único que se conserva es su utilidad y nada más."** (L.136.17.2-5) Este es un estado en el que reconocemos que el cuerpo no es nuestra realidad. Es totalmente neutro. Este cuerpo no existe en absoluto en la experiencia del instante santo. El cuerpo sólo existe en el pasado y en el futuro. Cuando nos unimos con el amor en nuestras mentes y la culpa se libera, no hay conciencia del cuerpo. **"En ningún instante existe el cuerpo en absoluto. Siempre se recuerda o se anticipa, pero nunca se experimenta en este momento"**. (T.18.VII.3.1) (ACIM OE T.18.VIII.65) Es un instante en el que experimentamos nuestra realidad como sólo amor y paz.

Cuando el pecado, el miedo y la culpa han sido eliminados de la mente, solo podemos proyectar el amor y la inocencia en nuestro interior. El cuerpo es una figura en el sueño y una proyección de la mente. Hasta que conozcamos nuestra realidad fuera de este sueño, el cuerpo proporciona un aula útil en la que siempre se nos puede recordar dónde está el verdadero dolor y dónde está la verdadera alegría, que es dentro. El reino de Dios está dentro. Cuando llegamos a conocer la verdad, la salud del cuerpo está asegurada. Aunque todavía puede haber la aparición de la enfermedad, no afecta nuestra paz en la mente.

Sin embargo, es importante recordar no castigarnos y atacarnos a nosotros mismos si nos enfermamos. De hecho, puede ser una señal de que estamos progresando en este camino y acercándonos a la verdad, que es un anatema para el ego. O podemos estar experimentando estrés y frustración en nuestras vidas y luego aparece la enfermedad. Mantenerse alerta al notar pensamientos de ira, desesperación, desaliento, celos, especialismo, comparación o cualquier otra cosa que aparezca, es importante para que podamos poner estos pensamientos y sentimientos en el altar interno para ser sanados. Nuestra parte no es negar lo que estamos sintiendo, sino cuando nos damos cuenta de una perturbación en la mente, simplemente llevarla a la verdad. El Espíritu Santo hará el resto. No escuches al ego que te dice que niegues o reprimas tus sentimientos o que trates de arreglar tu pensamiento. El ego es un mentiroso y no sabe nada. Recuerda siempre volverte al Espíritu Santo y dejarle la curación a Él.

La separación es el camino hacia abajo de la escalera hacia la oscuridad de este mundo y los milagros son el camino de regreso. Jesús nos asegura que una vez que comenzamos en este camino, éste se hace simple y sereno. Lo único que mantiene el sueño es nuestra elección por el ego como nuestro maestro. Nunca señalará el camino hacia la felicidad. Y sí, se volverá más vicioso a medida que nos acerquemos a la verdad porque su existencia depende de nuestra lealtad a su sistema de pensamiento.

La verdad nunca será impuesta sobre nosotros, sino que sólo espera nuestra bienvenida. ¿No es eso hermoso? No hay coerción. El poder no necesita ser coercitivo. Estamos llamados a ser una demostración de la verdad, sin hacer proselitismo a nadie. Todo es para nuestro propio despertar, basado en nuestro propio Llamado. Todos eventualmente llegarán a este lugar cuando estén listos. Cuando la vida se vuelve lo suficientemente dolorosa, todos se motivan para unirse a la gran cruzada, ya sea en esta vida o en la próxima. Todos eventualmente tomarán esta decisión.

Pide que la verdad venga a ti y te libere hoy, y la verdad vendrá porque nunca ha estado separada de ti. Comienza con la oración de sanación: **"La enfermedad es una defensa contra la verdad. Aceptaré la verdad de lo que soy, y dejaré que mi mente sane hoy completamente."** (L.136.15.67)

**"Mas para conservar esta protección es preciso que te mantengas extremadamente alerta. Si permites que tu mente abrigue pensamientos de ataque, juzgue o trace planes para contrarrestar cosas que tal vez puedan pasar en el futuro, te habrás vuelto a extraviar, y habrás forjado una identidad corporal que atacará al cuerpo, pues en ese caso la mente estará enferma."** (L.136.19.1-2) Esta es nuestra función en la curación, que es observar nuestros pensamientos de separación y notar nuestras defensas. Pide ayuda para dejar ir estos pensamientos para que no sigas lastimándote con pensamientos de autoataque. Si los pensamientos han de ser sanados, debemos tomar conciencia de ellos. Mantenerlos en la oscuridad mantiene nuestras defensas intactas. **" Las defensas no son involuntarias, ni se forjan inconscientemente. Son como varitas mágicas secretas que utilizas cuando la verdad parece amenazar lo que prefieres creer. Parecen ser algo inconsciente, debido únicamente a la rapidez con que decides emplearlas".** (L.136.3. 1-3)

**"No te confundas con respecto a lo que necesita sanar, [que es la decisión de la mente en favor del ego], sino que di para tus adentros:**

***"He olvidado lo que realmente soy, pues me confundí a mí mismo con mi cuerpo. La enfermedad es una defensa contra la verdad. Mas yo no soy un cuerpo. Y mi mente es incapaz de atacar. Por lo tanto, no puedo estar enfermo".*** (L.136.20.2-7)

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