



LECCIÓN 141

Cuarto Repaso ~ Lección 121 y Lección 122

Comentario de Sarah:

Estas lecciones son ahora la preparación para la Segunda Parte del Libro de Ejercicios, que comienza después de las próximas 80 lecciones. La primera parte del libro de ejercicios se describe como que trata "... **anular la manera en que ahora ves**" (L.PI. IN.3.1) mientras que la segunda Parte trata de la "... **adquisición de la percepción verdadera**". (L.PI. IN.3.1) Jesús dice que necesitamos estas próximas ochenta lecciones para preparar nuestras mentes para la adquisición de la verdadera percepción, que es una nueva forma de ver. En otras palabras, se trata de ir "... **preparándose para la segunda parte del aprendizaje en la que se nos enseña cómo aplicar la verdad**". (L. Rep. IV. IN.1.1) Las lecciones venideras tienen que ver con hacer esta transición a la adquisición de la verdadera percepción, por lo que son una parte muy importante de nuestra práctica.

El enfoque de la Primera Parte del Libro de Ejercicios es deshacer el sistema de pensamiento del ego de pecado, culpa y temor. Se trata de quitar los obstáculos a la presencia del amor. Se trata de un entrenamiento mental que requiere un enfoque disciplinado observando nuestros pensamientos y llevándolos al altar interior para su curación. Se trata de la voluntad de deshacer las defensas que bloquean la luz interior. Como se nos recuerda, en la lección final del Espíritu Santo, "**Mantente alerta sólo en favor de Dios y de su Reino.**" (T.6.V.C.2.8) (ACIM OE T.6.V.85) El significado y la interpretación que damos a todas las personas, circunstancias y situaciones en nuestras vidas son los que crean dolor y sufrimiento. Estos son todos nuestros pensamientos rencorosos, que bloquean la conciencia del Reino interior, donde habitan la paz, la alegría y la felicidad. El medio para la paz y la dicha que se nos da en nuestra Creación es el perdón. "**Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios.**" (L.R. IV. IN.2.2) (ACIM OE RIV.3)

Las defensas protegen nuestros pensamientos rencorosos. Justificamos nuestros ataques y nuestra forma de ver una situación, persona o evento. Nuestras historias se convierten en la "verdad" para nosotros. Jesús dice que el ego hace todo lo posible para tratar de probar que la ilusión es verdadera y, por lo tanto, que la verdad no tiene sentido. "**Valiéndose del análisis para atacar el significado, el ego logra pasarlo por alto y se queda con una serie de percepciones fragmentadas que él (ego) unifica en beneficio propio. Esto, entonces, se convierte en el universo que percibe. Y es este universo el que, a su vez, se convierte en la demostración de su propia realidad**". (T.11. V.15.2-4) (ACIM OE T.10.VI.55) En otras palabras, tomamos fragmentos de evidencia, inventamos una historia e insistimos en tener razón al respecto.

Llevar la oscuridad de la mente a la luz es esencial para que la curación suceda. Cuando negamos los pensamientos oscuros que tenemos, nos engañamos acerca de quiénes somos. Nuestro autoengaño nos mantiene atrapados en el dolor y el sufrimiento, pero obtenemos satisfacción al tener razón sobre la forma en que hemos configurado las cosas, a pesar de que somos profundamente infelices. "**Comencemos nuestra preparación tratando de entender las**

múltiples formas en que la falta de perdón verdadero puede ocultarse cuidadosamente". (L.R.IV. IN.3.1) (ACIM OE RIV.5) Jesús quiere que entendamos las muchas formas en que nos defendemos contra la verdad. Estas defensas generalmente no son evidentes para nosotros, ya que son en su mayoría inconscientes. Se trata de la culpa en la mente y nuestra creencia en el sufrimiento. Esperamos una sentencia de muerte como castigo por la culpa en la que creemos. Son **"... defensas que te impiden ver y reconocer tus pensamientos rencorosos"**. (L.R.IV. IN.3.2) (ACIM OE RIV.5) Es por eso por lo que necesitamos que nuestros poderosos compañeros nos ayuden a ver lo que no es aparente para nosotros y a no unirnos a nuestros engaños ni estar de acuerdo con nuestras historias.

En nuestra voluntad de ser engañados, miramos fuera de nosotros, en lugar de mirar dentro de la mente, para encontrar la causa de nuestras dificultades, creyendo que nuestros problemas existen fuera de nosotros y que las soluciones también están ahí. Mientras pongamos nuestra atención "ahí afuera" en lugar de mirar cómo nos defendemos contra el amor que somos, seremos engañados por la ilusión del cuerpo y el mundo. Debido a que somos engañados por lo que vemos, necesitamos la realidad para disipar nuestros miedos. **"Su propósito es mostrarte algo más, y demorar la corrección mediante autoengaños diseñados para que ocupen su lugar."** (L.R.IV. IN.3.3) (ACIM OE RIV.5) Cuando nos damos cuenta de nuestro error, elegimos la Expiación, que es la Corrección de nuestra percepción errónea.

Si bien podemos creer que ya no somos el inocente Hijo de Dios, Jesús dice que solo nos engañamos a nosotros mismos. Nuestras mentes continúan siendo santas, creadas por Dios y, por lo tanto, solo contienen lo que pensamos con Dios. La creencia de que hemos contaminado nuestras mentes es un pensamiento tan grandioso como un niño que piensa que ha cambiado el océano arrojando un palo en él. Es simplemente una fantasía. No tenemos el poder de cambiar la verdad sobre el Ser que somos. Sólo tenemos el poder de creer que lo que es falso es verdadero. Tenemos el poder de elegir no ser conscientes de la verdad negando nuestra Identidad.

En este repaso, hay un tema central dicho una y otra vez: **" Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios."** (L.R.IV. IN.2.2) (ACIM OE RIV.3) Esto significa que sólo los pensamientos que reflejan la Unidad con Dios son verdaderos. A pesar de que Jesús dice que esto es un hecho, no lo creemos. Todavía creemos que los pensamientos que pensamos, separados de Dios, no sólo son verdaderos, sino que tienen poder. Estos son pensamientos en la mente errada. Nuestra mente recta es donde reside la verdad. Cuando no estamos pensando con Dios, no estamos pensando en absoluto. Él nos dice que es imposible tener pensamientos que no pensamos con Dios. **"Pues en su mente no puede haber otros pensamientos salvo los que su Padre comparte con él"**. (L.R.IV. IN.2.6) Cualquier pensamiento que no sea lo que pensamos con Dios no es pensar en absoluto.

Nuestra falta de voluntad para perdonar es el único obstáculo a los pensamientos que pensamos con Dios. Cuando no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos oscuros y llevarlos a la luz sanadora del Espíritu Santo, no podemos conocer nuestra realidad. Jesús nos dice que hay **"... múltiples formas en las que la falta de perdón verdadero puede ser cuidadosamente ocultada."** (L. R. IV. IN.3.1) (ACIM OE RIV.5) Se ocultan detrás de defensas que nos impiden ver e incluso reconocer nuestros pensamientos rencorosos. En otras palabras, mientras pensamos que estamos siendo honestos con nosotros mismos, nuestros pensamientos rencorosos están tan cuidadosamente ocultos detrás de nuestras defensas, que nos engañamos a nosotros mismos. **"Nadie puede escapar de las ilusiones a menos que las examine, pues no examinarlas es la manera de protegerlas. No hay necesidad de sentirse amedrentado por ellas, pues no son peligrosas"**. (T.11. V.1.1-2) (ACIM OE T.10.VI.39)

Las ilusiones son engañosas, lo que significa que nos decimos a nosotros mismos que somos bien intencionados, preocupados y que solo somos útiles, mientras que todo el tiempo ocultamos pensamientos rencorosos. De hecho, en realidad están destinados a herir y atacar. Pulimos nuestro halo con sus bordes deslustrados y su médula enmohecida. **"Ni siquiera dice la verdad tal como la percibe, ya que necesita el halo del que se vale para proteger sus objetivos del deslustre y del enmohecimiento a fin de que puedas ver cuán 'inocente' es él".** (L.133.8.7) En nuestra intención de seguir siendo inocentes, sostenemos que nunca atacamos a menos que sea provocado; nos vemos a nosotros mismos como víctimas inocentes de ataques de otros; y mantenemos nuestros pensamientos rencorosos cuidadosamente defendidos, lo que nos permite mantenerlos. No son tan obvios para nosotros como esos pensamientos que nos hacen sentir culpables, donde hemos atacado, dicho mentiras, cotilleado y hemos sido hipócritas e hirientes.

La mayoría de nuestros pensamientos no son lo que Dios pensaría. Son pensamientos relacionados con nuestro autoconcepto que defendemos y no vemos, o pensamientos que creemos nos definen en el sueño. Podemos pensar en nosotros mismos como amables, serviciales y compasivos, pero si estas cualidades se desarrollan como parte de nuestro autoconcepto y no son guiadas por el Espíritu, no serán útiles e incluso pueden infligir dolor y culpa en los demás. Aún así, no tienen ningún efecto como los palos que un niño arroja al océano. Si bien ninguno de estos pensamientos ha cambiado nuestra realidad, sin embargo, bloquean nuestra conciencia de quiénes somos en verdad. Dicho esto, nuestras mentes santas no pueden ser profanas sin importar lo que pensemos. En esta práctica, afirmamos: **"Mi mente contiene sólo lo que pienso con Dios."** (L.R.IV. IN.2.2) (ACIM OE RIV.3) Observamos la mente en busca de pensamientos que no estén alineados con los Pensamientos de Dios.

Nuestras defensas mantienen intacta nuestra individualidad y nuestro especialismo. Necesitamos prestar atención a cuánto nos resistimos a la verdad. La observación de la mente es parte de nuestro proceso para **"... preparar nuestras mentes para que comprendan las lecciones que leemos y ver el significado que tienen para nosotros".** (L.R.IV. IN.4.4) (ACIM OE RIV.6) Debemos reconocer el valor de esta práctica para nuestra paz y felicidad. Nuestra inversión en hacer estas Lecciones revelará la magnificencia inmutable de nuestro verdadero Ser. Necesitamos la ayuda del Espíritu Santo en esto, para que Él pueda reinterpretar nuestra forma de ver cualquier situación en nuestras vidas y proporcionar Su traducción. Es importante permanecer muy atentos para ver cómo ocultamos nuestros verdaderos motivos de nosotros mismos. Jesús irá a la oscuridad con nosotros por invitación nuestra. Él dice: **"Estamos listos para examinar más detenidamente el sistema de pensamientos del ego porque juntos disponemos de la lámpara que lo desvanecerá, y como te das cuenta de que no lo deseas, debes estar listo para ello."** (T.11. V.1.3) (ACIM OE T.10.VI.39) Propone que permanezcamos muy tranquilos, callados, valientes y honestos con nosotros. No hay necesidad de tener miedo.

Las personas en nuestras vidas no son quienes parecen. Son un espejo perfecto que nos muestra lo que hay en la mente que preferimos proyectar sobre los demás negándolo en nosotros. Si tomo las cosas personalmente, con respecto a lo que otros dicen y hacen, puedo ver traición, sentirme herido y responder con ira. Ahora tengo la opción de condenar a esta persona y distanciarme mentalmente de ella o usar la situación como mi llamado interno a aceptar la Corrección para mí mismo. Lo único que falta en cualquier situación es lo que no he dado. O, como dice Richard Dreyfus en la película *Always*, "El único dolor que llevamos aquí es el amor que retenemos".

Tenemos muchas oportunidades de sanación a lo largo del día cuando surgen conflictos. Jesús advierte: **"Cuidado con la tentación de percibirte injustamente tratado"**. (T.26. X.4.1) (ACIM OE T.26.XI.88) Queremos vernos injustamente tratados para poder volver a reclamar la inocencia que creemos haber perdido, pero es a expensas de un hermano al que elegimos ver como el culpable. Necesitamos reconocer el victimismo como otra defensa con la que venimos a este mundo y responsabilizar a otros por nuestra situación. Es solo una justificación más para nuestras historias de trato injusto, enojo y ataque justificados.

Es nuestra interpretación de cualquier situación la que es la fuente del dolor. Proyectamos nuestra culpa en el mundo, y se nos devuelve como un reflejo de las partes no sanadas de nuestra propia mente. **"Tú no puedes ser tratado injustamente. La creencia de que puedes serlo es sólo otra forma de la idea de que es otro, y no tú, quien te está privando de algo"**. (T.26. X.3.2-3) (ACIM OE T.26.XI.87) Como Jesús nos recuerda en la Lección 5, **"Nunca estoy disgustado por la razón que creo"**. (L.5)

Todos nos engañamos a nosotros mismos. Hemos aceptado que el mundo es real y nos ha decepcionado por lo que nos ha hecho o lo que no ha hecho para cumplir con nuestras expectativas. No hemos estado dispuestos a asumir la responsabilidad de todo lo que parece sucedernos. Usamos defensas para fingir que somos inocentes para poder culpar al mundo por todas nuestras decepciones y desgracias; pero como Jesús nos recuerda: **"Soy responsable de lo que veo. Elijo los sentimientos que experimento y decido el objetivo que quiero alcanzar. Y todo lo que parece sucederme yo mismo lo he pedido, y se me concede tal como lo pedí"**. (T.21.II.2.3-5) (ACIM OE T.21.III.15)

Jesús nos dice que es imposible que los eventos y situaciones vengan a nosotros sin nuestra elección, sin embargo, nos resistimos a esta idea. Reconocer que lo hemos elegido todo es en realidad un pensamiento muy poderoso porque entonces tenemos la capacidad de cambiar nuestras percepciones. **"Has sido tú quien se ha causado todo esto a sí mismo"**. (T.21.II.5.4) (ACIM OE T.21.III.19) El ego grita: "¡De ninguna manera!" Sin embargo, si rechazamos el poder de nuestras mentes, no tenemos poder para cambiar la mente. Si este fuera el caso, entonces realmente seríamos víctimas. ¿Es posible que experimentemos dolor porque es lo que hemos invitado a nuestra vida? Hemos invertido fe, en la idea de que somos víctimas del mundo, pero al asumir la responsabilidad de nuestra condición, podemos llevar nuestras percepciones erróneas a la verdad. Ahora, el espacio se abre en la mente, donde la verdad puede brillar. Cuando practicamos las Lecciones con fe y deseo, **"Deja que cada palabra refulja con el significado que Dios le ha dado, como te fue dado a ti a través de Su Voz"**. (L.R.IV. IN.7.4) (ACIM OE RIV.10) Al mirar nuestros pensamientos rencorosos con honestidad y coraje de una manera no defensiva y al entregarlos para su curación, el milagro puede ser experimentado.

Cuando vemos todo en nuestras vidas como otra oportunidad para ver la situación como perfecta para nuestra curación, podemos verla como una corrección amorosa y divina que está allí por invitación nuestra. Con la sanación nos convertimos en un reflejo de la luz de Dios en este mundo. **"Hoy empezaremos a prepararnos para lo que sigue más adelante."** (L.R.IV. IN.1.2) Esto significa que realmente nos comprometemos a mirar las **". . . defensas que te impiden ver y reconocer tus pensamientos rencorosos"**. (L.R.IV. IN.3.2) (ACIM OE RIV.5)

Cuando dejamos de culpar al mundo por nuestro dolor y su fracaso en hacernos felices, y estamos listos para liberar nuestros resentimientos, nos conectamos con nuestra felicidad inherente y recordamos: **" Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios."** (L.R.IV. IN.2.2) (ACIM OE RIV.3) Cualquier otro pensamiento son sólo ilusiones. Nos despertamos cada mañana con el

propósito de invitar al día para traernos muchas oportunidades de sanación que podemos abrazar con gratitud para que podamos experimentar"... **felicidad y descanso, eterna quietud, certeza perfecta, y todo lo que nuestro Padre dispone que recibamos como la herencia que tenemos de Él**". (L.R.IV. IN.9.2) (ACIM OE RIV.11) Jesús nos recuerda el Amor y la gratitud de Dios al abrir nuestras mentes a recibir Su regalo. **"Y cuando expongas tu mente de nuevo a las ideas del día antes de irte a dormir, Su gratitud te envolverá en la paz en la que Su Voluntad dispone que estés para siempre, y que ahora estás aprendiendo a reivindicar como tu herencia"**. (L.R.IV. IN.10.2) (ACIM OE RIV.12)

Deja que este pensamiento por sí solo envuelva tu mente completamente durante cinco minutos: **"Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios."** (L.R.IV. IN.2.2) (ACIM OE RIV.3) Repite las dos ideas para hoy: (121) **"El perdón es la llave de la felicidad"** y (122) **"El perdón me ofrece todo lo que deseo"**. Cierra los ojos y repítelos lentamente. **"Deja que cada palabra brille con el significado que Dios le ha dado, como te fue dada a través de Su Voz"**. (L.R.IV. IN.7.4) (ACIM OE RIV.10) Tómate tu tiempo. Deja que el Espíritu Santo te muestre el significado, y **"Deja que cada idea que repases... te conceda el regalo que Él ha depositado en ella para que tú lo recibas de parte de Él."** (L.R.IV. IN.7. 5) (ACIM OE RIV.10) Trae todos tus pensamientos de culpa y juicio hoy a Su luz sanadora. Hoy, permite que cualquier pensamiento sea transformado por el perdón en regalos de felicidad y paz.

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>