



## LECCIÓN 187

### **Bendigo al mundo porque me bendigo a mí mismo.**

#### **Comentario de Sarah:**

Toda esta lección trata de dar y recibir. **“Nunca olvides que sólo te das a ti mismo.”** (L.187.6.1) No es difícil entender que primero debemos tener algo para poder darlo. Para dar la salvación (el amor, el perdón, las bendiciones), primero debemos aceptar para nosotros lo que ya está en nosotros. Sin embargo, ¿cómo sabemos que lo tenemos si no lo ofrecemos? ¡Sólo al dar un regalo sé que lo tengo para darlo! Esta Lección no sólo trata de extender el amor que somos al mundo, sino también de dar cosas con forma que lleven el contenido del amor. El contenido detrás de la forma es lo único que realmente podemos dar. El contenido es un pensamiento. **“No obstante, hemos aprendido que las cosas sólo representan los pensamientos que dan lugar a ellas.”** (L.187.2.3) Lo que realmente se está dando es un pensamiento que, o bien está basado en el ego, lo que significa que refleja la culpa en la mente, o bien es un pensamiento de mentalidad recta. Si es un pensamiento que conlleva culpa y miedo, obtendré para mí lo que estoy dando, es decir, más culpa y miedo. Sin embargo, extender un pensamiento de amor lo fortalece en mi propia mente, y así he ganado. Detrás de la forma, ya sea dinero o cosas materiales, lo que se da es amor o culpa. Cuando es culpa, esperamos algo a cambio, lo que se convierte en un regateo porque ahora dar tiene ataduras.

Esta Lección plantea la sorprendente idea de que la única manera de proteger cualquier cosa que valoremos es dándola. Al darla, tenemos la seguridad de que nunca la perderemos. (L.187.4.1) Cuando valoramos la paz y la felicidad, sólo podemos conservarlas dándolas. Así las protegemos y sabemos que están en nosotros. Cuando la paz y la dicha se extienden a través de nosotros, lo sentimos. Si seguimos dando, seguiremos teniendo. (L.187.6.1) **“No obstante, éste tiene que retornar al que lo da. Y la forma que adopte no puede ser menos aceptable. Tiene que ser más.”** (L.187.2.6-8)

Si damos sólo para obtener algo a cambio, ya sea gratitud o algo material, estamos regateando, en lugar de extender. En realidad queremos más de lo que hemos dado. Esta es la dinámica subyacente a la relación especial. Se trata de dar lo menos posible para obtener más de lo que hemos dado. Se trata de la idea de obtener algo mejor por lo que damos. Obviamente, esto no es lo que implica el verdadero dar. En cambio, lo que esto refleja es el sistema de pensamiento del ego de dar para obtener. Cuando queremos algo a cambio de lo que damos, no se trata de dar en absoluto, sino de regatear para obtener. Jesús dice que preferiríamos simplemente tomar lo que queremos, pero reconocemos que esto no nos llevaría muy lejos, así que hemos aprendido el arte del regateo.

Es evidente que cuando damos amor, ánimo y bendiciones que son genuinas y sinceras, ello nos da una gran alegría. Todo lo que se comparte se fortalece en nuestras propias mentes. Cuando comparto ideas del Curso, refuerzo esas ideas en mi mente y me beneficio de esta experiencia. No se trata sólo de la forma, es decir, de los pensamientos que comparto, sino de la experiencia de

unirme a mis hermanos y hermanas, que encuentro tan preciosa y afirmativa. También me produce un gran placer hacer un regalo material que me parece perfecto para alguien. Me alegra la experiencia. La alegría ya está en mí, pero se me da a conocer a través de la expresión de dar. Cuando no hay expectativas de nada a cambio, ni siquiera de gratitud, se trata del verdadero dar. Al dar, ya he recibido.

De hecho, el regalo puede hacerse de forma anónima y habrá pura alegría sólo en el hecho de dar. También puedo ver dónde hay expectativas ligadas a mi dar o dónde dar se siente como un sacrificio. Aquí se refleja el principio de "uno o el otro". Aquí es donde uno gana y el otro pierde. Así, al dar y recibir, siempre nos estamos enseñando a nosotros mismos qué es lo que creemos que somos. Estamos reforzando las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, como seres de amor y de luz o como egos necesitados y aferrados. Por consiguiente, estamos afirmando el amor o el miedo en nuestro interior. En cualquier caso, estamos reforzando las creencias que tenemos en ese momento. Si proyecto la culpa en alguien, me siento aún más culpable. Recibo lo que doy. **“Los pensamientos se expanden cuando se comparten. Cuantos más creen en ellos, más poderosos se tornan.”** (T.5.I.2.2-3) (ACIM OE T.5.II.8)

**“Y con ello queda demostrado que lo que no creías tener te pertenece. Mas no le atribuyas valor a su forma. Pues ésta cambiará, y con el tiempo no será reconocible por mucho que trates de conservarla. Ninguna forma perdura. El pensamiento tras la forma de todo es lo que es inmutable.”** (L.187.4.2-6) En nuestras relaciones especiales, valoramos la forma. Valoramos nuestro cuerpo y valoramos el de los demás. Jesús nos anima a no poner nuestro valor en la forma: **“Pues ésta cambiará, y con el tiempo no será reconocible. . .”** (L.187.4.4) La forma no perdurará, pero el contenido de amor perdurará para siempre. Es eterno e inmutable. **“La relación especial es un rito de formas, cuyo propósito es exaltar la forma para que ocupe el lugar de Dios a expensas del contenido.”** (T.16.V.12.2) (ACIM OE T.16.VI.54) Lo vemos en nuestro mundo, donde celebramos el matrimonio de larga duración como algo maravilloso en sí mismo. En otras palabras, la forma es lo que consideramos más importante, independientemente del contenido.

Jesús dice que no tiene sentido valorar la forma, ya que no tiene valor. No es nada. Pero, mientras la valoremos, darla se sentirá como un sacrificio. Podemos ver esto fácilmente cuando pensamos en el valor que le damos al dinero o a las posesiones materiales. Sólo cuando no vemos ningún valor en la forma, reconocemos lo que es real y tiene verdaderamente valor, que es el Amor de Dios. Experimentamos ser más amorosos y más pacíficos cuando extendemos amor y paz. ¿No es esa la meta que queremos para nosotros? Todos queremos ser felices y tener paz en nuestras vidas, pero hemos sido mal guiados en donde se encuentra nuestra felicidad cuando la buscamos en la forma.

Hazte consciente de en qué parte de tu vida estás reteniendo el dar y en qué parte sientes que estás sacrificando cuando das. El sacrificio adopta muchas formas, como el duelo, la pobreza, el dolor, el hambre y la muerte. Cada vez que experimentamos dolor y pérdida, estamos en sacrificio. No podemos perder nada porque ya lo tenemos todo. Como nos dice Jesús: **“Para poder tener, da todo a todos.”** (T.6.V.A) (ACIM OE T.6.V.a.) Esta es la única manera de saber lo que ya tenemos.

Si alguien a quien amamos se ha ido a través de una separación en forma (muerte, abandono, divorcio) y sentimos que hemos perdido la relación, entonces, de acuerdo con esta Lección, podemos reírnos gentilmente de la idea del sacrificio, cuando lleguemos a reconocer que nada real ha sucedido. Sólo podemos experimentar dolor cuando nos identificamos con las figuras del sueño que vemos como formas que valoramos. Cuando reconocemos que somos el soñador de este

sueño, en lugar de la figura del sueño, podemos ver que no hay nada trágico en la situación. Se trata de un acontecimiento neutro al que hemos dado un significado. Mantener esta perspectiva nos permite sonreír gentilmente al sueño y ver que no hay ningún significado en la forma. Sin embargo, esto no es una invitación a ser poco amables o a despreciar a los demás, o a nosotros mismos, en la experiencia del dolor de la pérdida. Cuando hay sufrimiento, es importante darse cuenta de que lo que vemos no es real, aunque en este mundo sí parece real y trágico, por lo que estamos llamados a ser amables.

**“Niégate a aceptar el sufrimiento, y eliminarás el pensamiento de sufrimiento. Cuando eliges ver todo sufrimiento como lo que es, tu bendición desciende sobre todo aquel que sufre.”** (L.187.7.2-3) Aportamos cordura al que sufre al no unirnos a su sueño de enfermedad. Esto es la verdadera empatía. Cuando contemplamos la ilusión y nos damos cuenta de que no es real, debe desaparecer. Si no nos dejamos llevar por el sueño de sufrimiento del mundo y nos situamos fuera del sueño, no experimentaremos el sufrimiento. **“Cuando eliges ver todo sufrimiento como lo que es, tu bendición desciende sobre todo aquel que sufre.”** (L.187.7.3) No minimizamos su experiencia; simplemente no nos identificamos con ella. Cuando nos angustiamos por el dolor de alguien, no podemos ser de ninguna ayuda. Si saltamos al pozo con nuestro hermano, hemos intentado unirnos a su dolor y ahora nos corresponde sanar nuestro malestar llevándolo al Espíritu Santo. Como decía Gerald Jampolsky, "Médico cúrate a ti mismo". Nuestras percepciones erróneas de nuestro hermano deben ser ahora sanadas en nuestra propia mente; de lo contrario, no podremos ser verdaderamente útiles. Cuando nos hemos equivocado en la forma de ver a otro, es porque hemos olvidado quiénes somos. Cuando nos convertimos en una demostración de la luz que hay en nosotros y permitimos que resplandezca a través de nosotros, extendemos una bendición a nuestro hermano. Lo que damos, lo recibimos.

Cuando podemos ver la santidad, resplandeciendo desde nuestros hermanos, reconocemos que **“La gran ilusión del temor a Dios queda reducida a la nada ante la pureza que aquí has de contemplar.”** (L.187.9.3) Nuestro miedo a Dios se basa en nuestra creencia de que nos castigará por nuestro pecado de separación. Proyectamos en nuestros hermanos la culpa que sentimos por nuestro propio pecado. Cuando utilizamos nuestras relaciones con el propósito de sanar la culpa en nuestra propia mente retirando nuestras proyecciones, entonces vemos a nuestros hermanos como libres de culpa. Aceptamos también nuestra propia inocencia, y ahora nuestro miedo al castigo de Dios desaparece. Sólo tememos el castigo cuando nos sentimos culpables. Cuando sabemos quiénes somos, la separación se cura y nuestra inocencia divina se recupera.

Cuando aceptamos las bendiciones que siempre están disponibles para nosotros, se nos recuerda que la pérdida y el sacrificio no pueden ser la verdad. Al estar juntos como Un solo Hijo de Dios, **“...nos alzamos en gloriosa bendición y damos tal como hemos recibido. Tenemos el Nombre de Dios en nuestros labios. Y cuando miramos en nuestro interior, vemos brillar la pureza del Cielo en nuestro reflejo del Amor de nuestro Padre.”** (L.187.10.3-5) Esto es asombrosamente bello y me sugiere que sólo podemos conocer nuestra hermosa perfección impecable viéndola en nuestros hermanos. En cambio, ¡qué rápido juzgamos! Hoy podemos centrarnos realmente en establecer nuestra intención de bendecir, bendecir, bendecir, a todos los que encontremos para saber que somos bendecidos y saber que está en nosotros para dar. Esto sólo puede suceder cuando nuestros resentimientos, juicios y expectativas son vistos por lo que son y entregados para el perdón y la sanación. Entonces la bendición es una respuesta natural en la que vemos nuestros intereses como iguales a los de nuestro hermano. Así, la relación se transforma del deseo de ser especial a la santidad.

Tal como damos, recibimos. **“Ahora somos bendecidos y ahora bendecimos al mundo.”** (L.187.11.1) No hay separación, sólo Unidad. Estamos unidos en el altar, donde se guardan nuestros dones de dar y recibir. Aportamos nuestro almacén de bendiciones al mundo cuando aceptamos la Expiación para nosotros mismos. Cuando aceptamos la Corrección en nuestras propias mentes, las bendiciones se extienden automáticamente a través de nosotros. Mientras nuestra culpa ataca, nuestra paz abraza a todos. Nada se retiene, porque sólo damos a nuestro Ser. Ahora vemos con la visión, en lugar de con las limitaciones que vienen con la identificación con el falso yo.

En el mundo, hablamos de ser bendecidos cuando todo va de acuerdo con nuestros deseos y anhelos, y nos sentimos víctimas cuando no es así. Sin embargo, aceptar la Corrección es ver que nuestra paz no depende de nada externo a nosotros. La bendición está ahí todo el tiempo porque sabemos que está en nosotros. Cada vez que tengas la tentación de negar algo a alguien, reconoce que estás creyendo en el sacrificio y la pérdida. Ahora puedes pedir ayuda para recordar que todos compartimos los mismos intereses, y al dar, sabemos que tenemos.

Hoy miramos dónde tenemos reticencia a dar, y qué creencias albergamos sobre la carencia y la pérdida. Pedimos ayuda para perdonarnos por utilizar estas situaciones para mantenernos separados del amor que somos. Es importante ver que no hay valor en asumir más culpa cuando notamos nuestra renuencia a dar, o cuando queremos obtener algo a cambio. Recuerda que esto es un aula de aprendizaje para deshacer el sistema de pensamiento del ego. Tomar conciencia de nuestros obstáculos es lo que nos permite traerlos a la luz para la sanación. No es útil juzgarnos a nosotros mismos. Celebra las oportunidades cuando veas a tu ego en acción, porque ahí es donde está la sanación. Es un error tratar de espiritualizar la forma en lugar de mirar el contenido de tu mente.

En el centro tranquilo de nuestra mente es donde sólo está la plenitud del Ser y la pureza de nuestra bendición, donde siempre han estado. Cuando entramos en contacto con esta pureza, traemos la bendición del Amor de Dios para abrazar todo y a todos en nuestro día, para que se fortalezca en nosotros.

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

Published in DAILY LESSON MAILING by <http://www.jcim.net>  
JOIN MAILING LIST HERE: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>