



LECCIÓN 40 Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

Comentario de Sarah:

Las próximas once lecciones cambian hacia una discusión sobre las cosas felices a las que tenemos derecho. Tenemos derecho a cosas felices por lo que somos, pero no se trata de nuestra definición de felicidad. Nuestra definición de felicidad se trata de satisfacer nuestras necesidades tal como las percibimos. Se trata de mantener nuestra identidad como un yo separado, usando a otros para satisfacer nuestras necesidades. Si no lo hacen bien, los culpamos de nuestra falta de felicidad. ¿Cómo podemos saber qué nos traerá felicidad cuando no conocemos lo que más nos conviene? No sabemos para qué sirve nada y, de hecho, ni siquiera sabemos quiénes somos.

La felicidad de la que habla Jesús proviene de la liberación de nuestros deseos, expectativas, intereses propios, indignidad y todas las formas de auto ataque. Viene de sanar nuestra culpa y asumir la responsabilidad de nuestras proyecciones. Viene de dejar ir nuestra identificación con este yo personal con sus juicios y agravios. Se trata de despertar del sueño donde la felicidad se nos escapa constantemente, y aunque pensamos que la tenemos, no creemos que dure. Jesús dice que tenemos derecho a la felicidad por lo que somos. La felicidad está en nuestras mentes sanas, pero actualmente, nuestras mentes están divididas entre la mente errada y la mente recta. En nuestra mente errada está nuestra inversión en la culpa y el auto ataque. En nuestra mente recta está la memoria del Ser Crístico que somos.

Estamos aprendiendo la diferencia entre la verdadera libertad y la alegría. Cuando nos volvemos al Espíritu Santo como nuestro Maestro, experimentamos libertad y alegría, pero cuando nos volvemos al ego, experimentamos prisión, sufrimiento y dolor. Hasta que aprendamos la diferencia, continuaremos buscando la felicidad tal como la definimos. Todavía no sabemos qué es y cómo y dónde encontrarla porque estamos buscando fuera de nosotros mismos. Sin embargo, esta Lección dice que la bienaventuranza de nuestro ser ya está en nosotros, en la mente sana. Esta Lección se ocupa principalmente de recordarnos quiénes somos en verdad: benditos, calmados, tranquilos, seguros, confiados, serenos, capaces, inquebrantables, alegres, radiantes, llenos de amor y luz. Él nos insta a agregar cualquier palabra que nos guste, que afirme nuestra verdadera naturaleza.

El entrenamiento mental es necesario para ayudarnos a diferenciar entre libertad y prisión. Actualmente, no podemos notar la diferencia. Jesús es franco con nosotros cuando dice: **"No puedes reconocer lo que es doloroso, de la misma manera en que tampoco sabes lo que es dichoso, y, de hecho, eres muy propenso a confundir ambas cosas. La función primordial del Espíritu Santo es enseñarte a distinguir entre una y otra. Lo que a ti te hace dichoso le causa dolor al ego, y mientras tengas dudas con respecto a lo que eres, seguirás confundiendo la dicha con el dolor."** (T.7.X.3.4-6) (ACIM OE T.7.XI.101) Sin embargo, es importante que no nos sintamos culpables por buscar el placer tal como lo definimos. Mientras sigamos creyendo que nuestra identidad es un cuerpo y nos falta, buscaremos el placer en el mundo. Sin embargo, Jesús nos ayuda cada vez más a ver que no hay satisfacción en el mundo, y que nuestra única felicidad verdadera se encuentra en reconocer lo que

somos. Nuestro gozo proviene del contenido del amor, la paz y el gozo en la mente, más que nada en el mundo de la forma.

Toda nuestra infelicidad es consecuencia de creer que estamos separados de Dios y cada problema que tenemos es el resultado. De hecho, la separación de Dios y nuestra elección por el ego son nuestros únicos problemas. La separación es la causa de todo nuestro dolor y miseria. El principio de la Expiación es la seguridad de que no nos hemos separado ni podemos separarnos de Dios. Todavía somos uno con Dios. Dios está siempre con nosotros. Es por eso que podemos saber que Él va con nosotros dondequiera que vayamos, es decir, Su presencia siempre está con nosotros. Nunca estamos solos. Si realmente aceptáramos esto, nunca podríamos estar ansiosos, molestos, preocupados o asustados. Cuando surgen miedos y sentimientos de ansiedad e indignidad, sabemos que nos hemos puesto del lado del ego. Es una oportunidad para sacar adelante nuestros pensamientos equivocados y colocarlos en el altar interior, entregándolos al Espíritu Santo.

Si estoy dispuesto a mirar mis problemas y asumir la responsabilidad de ellos al ver que se originan en mi propia mente, puedo llevar mis pensamientos erróneos a la verdad, recordando que son solo mis propios pensamientos los que me mantienen en la miseria. Nada fuera de mí tiene el poder de enfadarme. Si alguien parece molestarme, es porque creo que no soy digno de amor. Le he dado el poder a alguien fuera de mí para que me defina como un yo culpable que ya creo que soy. No me conoceré a mí mismo como el ser divino que soy hasta que sane mis creencias sobre mi propia indignidad. Cuando percibo que alguien me ataca, y esos ataques encuentran un lugar para aterrizar en mí, tengo que hacer un trabajo de perdón con mis propios pensamientos de auto ataque. En mi sano juicio está la verdad de quién soy. La verdad es que nunca me he separado del amor porque Dios me acompaña a donde voy. Solo puedo estar molesto si creo que estoy solo en el mundo. Debo reconocer que estoy equivocado acerca de lo que estoy pensando antes de que mis percepciones erróneas puedan ser sanadas. Si sigo justificando que tengo razón en lo que estoy percibiendo, no es posible la curación. No hay poder fuera de nuestras propias mentes que traerá la curación. Suplicar a Dios que quite nuestros miedos nunca funcionará. Nosotros somos los que tenemos que renunciar a ellos porque somos los que los hicimos.

Pasamos mucho de nuestro tiempo tratando de solucionar los problemas en el mundo. Claramente, todos tenemos situaciones que necesitan ser atendidas, pero lo importante es mirar lo que estamos pensando sobre estas situaciones. Cuando estemos dispuestos a perdonar nuestros pensamientos erróneos, las cosas que debemos atender en el mundo se abordarán con facilidad. La Fuente de toda mi alegría y tranquilidad va conmigo. Por lo tanto, nada puede destruir mi paz mental a menos que yo permita que lo haga. Debajo de nuestros pensamientos dementes está la realidad de que la separación no es real. No creemos esto en este momento, pero considera la posibilidad de que tal vez Jesús tenga razón y nosotros estemos equivocados. Nuestro dolor y sufrimiento no necesitan serlo. **"Cuando sientas ansiedad, date cuenta de que la ansiedad procede de los caprichos del ego. Reconoce que esto no tiene por qué ser así"**. (T.4.IV.4.1) (UCDM OE T.4.V.60) Tal vez podamos recordar reírnos de la idea de que un Hijo de Dios, que todavía es Uno con Él, pueda sufrir. ¿Podemos aceptar que sólo nuestros pensamientos traen sufrimiento? Tenemos un maestro que nos recuerda que esos pensamientos no son la verdad.

Hacemos nuestra práctica de la Lección ahora cada diez minutos. La frecuencia con la que recordemos la Lección nos ayudará a ver nuestra dedicación a los requisitos de práctica crecientes. Podemos hacer la práctica con los ojos abiertos o cerrados. Necesitamos afirmar la verdad a menudo durante el día porque realmente aún no la creemos. Es una Lección de aprecio, de celebración y de afirmación. Y es importante recordar que Jesús no quiere que nos sintamos culpables cuando nos olvidamos de hacer la Lección. Él no quiere que nuestro olvido sea un pecado. Sólo nos insta a recordar en nombre de nuestra propia felicidad. A medida que expresamos la verdad hoy, atraemos más de lo que afirmamos.

Jesús dice que no hacemos esta práctica, no porque sea difícil, sino porque no creemos que valga la pena el esfuerzo. Cuando nos olvidamos de hoy, nos anima a intentarlo de nuevo y a seguir esforzándonos porque lo merecemos. Siempre es amable y alentador. No hay vergüenza en olvidar. Es solo una oportunidad para ver nuestro nivel de resistencia y preparación para hacer este trabajo. ¡Valemos la pena el esfuerzo!

Este es un curso de entrenamiento mental y requiere disciplina mental. Inicialmente, se siente difícil, pero ¿qué es más difícil que vivir como un ego en este mundo? Hay tanto dolor y sufrimiento. Experimentamos tanta pérdida, competencia, problemas y dificultades. Seguimos tratando y tratando de encontrar la verdadera felicidad en vano hasta que la muerte nos reclama. Si bien el Curso requiere dedicación, vale la pena el esfuerzo. No es diferente a aprender cualquier otra habilidad. Requiere mucha práctica al principio y puede parecer mucho trabajo inicialmente hasta que se convierte en una parte regular de nuestro sistema de pensamiento. Jesús reconoce que podemos pasar por "**largas interrupciones**" (W.40.1.5) en nuestra práctica. Él sabe que nos falta disciplina. Por eso es necesaria la práctica.

¿Por qué nos resistimos? El ego está en constante oposición a nuestra felicidad. Jesús dice: "... **el ego no te ama**". (T.9.VII.3.5) (UCDM OE T.9.VI.40) ¿Notas que incluso durante los mejores y más placenteros momentos de nuestras vidas hay un borde de tristeza, inquietud y miedo?

Jesús habla de cómo usar bien el tiempo en nombre de nuestra propia felicidad. El propósito del tiempo es solo para nuestra sanación. Ese es su propósito previsto. Es para extender la bendición y el perdón. "... **no hay mejor manera de emplear el tiempo que ésta**". (W.127.7.2) Buscar la salvación en cada encuentro al no dejar "**de darle la salvación a nadie, para que así la puedas recibir tú**". (T.8.III.4.7) (ACIM OE T.8.IV.19)

Por supuesto, el ego tiene un propósito completamente diferente para el tiempo. Su propósito es para la acumulación de culpa. La culpa prueba que estamos separados de Dios y que el ego es real. Nuestra muerte es la prueba definitiva de que el ego y el cuerpo son reales y, por lo tanto, realmente hemos logrado lo imposible al separarnos de Dios. Jesús nos asegura que no hay muerte porque somos seres eternos que no pueden morir. Desde la perspectiva del sistema de pensamiento del ego, nuestra función en el tiempo es la destrucción, donde el tiempo ha reemplazado a la eternidad.

Esta es una lección maravillosa. Podemos hacerla con los ojos abiertos o cerrados. Repite la idea del día y agrega varios de los atributos que asocias con ser un Hijo de Dios, aplicándolos a ti mismo. "**Soy bendito por ser un Hijo de Dios. Soy feliz, y estoy en paz; soy amoroso y estoy contento**". (W.40.3.4-5) o "**Soy bendito por ser un Hijo de Dios. Estoy calmado y sereno; me siento seguro y confiado**." (W.40.6.7-8) o cualquier otra palabra que puedas agregar como radiante, lleno de amor, sereno, capaz, inquebrantable y totalmente digno de amor. Incluso podemos hacer esto en situaciones que no parecen alcanzables en este momento. Dedicuemos este día a afirmar la verdad sobre nosotros mismos.

¡Haz de este un día bendito! Eres totalmente digno de paz y alegría constantes.

Amor y bendiciones Sarah
huemmert@shaw.ca

Publicado en CORREO DIARIO DE LECCIONES por <http://www.jcim.net>

ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>