



LECCIÓN 69

Mis resentimientos ocultan la luz del mundo en mí.

Comentario de Sarah:

Para conocer nuestra verdadera naturaleza tal como nos fue dada por Dios, necesitamos liberar los bloques que ocultan la verdad de quiénes somos. Al tener resentimientos, hemos elegido olvidar nuestra verdadera naturaleza. ¿Qué tan motivado estoy para elegir en cada momento recordar el amor de Dios que nunca me ha abandonado? Su memoria todavía está en mi mente, pero mientras me ponga del lado del ego, sostenga resentimientos, siga sus órdenes, estoy bloqueando este recuerdo.

Cuando continúo teniendo resentimientos, no puedo conocer mi verdadera identidad. Como se señaló en la Lección de ayer, **"Escindido de tu Ser, el Cual sigue consciente de Su semejanza con Su Creador, tu Ser parece dormir, mientras que la parte de tu mente que teje ilusiones mientras duerme parece estar despierta."** (W.68.2.1) La única manera de conectarse con el Ser De Cristo es **"... ver más allá del velo de tinieblas que lo mantiene oculto."** (W.69.2.4) La práctica de meditación, ofrecida en esta Lección, es para ayudarnos a experimentar la luz detrás de las nubes de pensamientos ilusorios que mantienen la luz oculta de nuestra conciencia.

La práctica comienza con **"una firme determinación por llegar hasta aquello que nos es más querido que ninguna otra cosa."** (W.69.3.1) Debemos llegar a reconocer que **"No tenemos ningún otro propósito aquí ni ninguna otra función que desempeñar"**. (W.69.3.3) Necesitas ver **"...cuán importante es para ti y para el mundo lo que estás intentando hacer..."** (W.69.6.1) y **"Ten confianza en tu Padre hoy y certeza de que Él te ha oído y te ha contestado."** (W.69.8.1) Un sentido hondo y profundo del valor que le demos a esta práctica mejorará hasta dónde podamos llegar con ella. Él usa la palabra "tratar" porque reconoce que todavía estamos practicando algo que no es fácil para nosotros.

Jesús sabe que este es un proceso que no nos es familiar. Hasta que experimentamos la luz detrás de las nubes, pues **"Desde donde te encuentras, no ves nada que te indique que detrás de las nubes hay una luz brillante"**, esa luz está allí. (W.69.5.1) Hasta que no tengamos una idea de la paz, la alegría y el amor ilimitado que nos prometieron, nuestra motivación no será fuerte. Cuando tenemos algunas experiencias de este estado de liberación del ego a través del instante santo, nuestra motivación aumenta. En este momento, Jesús reconoce: **"Las nubes parecen ser la única realidad. Parece como si fueran lo único que se puede ver."** (W.69.5.2-3) Hasta que experimentemos **". . . atravesarlas e ir más allá de ellas"**, no estaremos **"convencidos realmente de su insubstancialidad."** (W.69.5.4) La fe y la confianza nos llevarán de vuelta a nosotros mismos.

¿Qué son estas nubes? Son nuestros pensamientos erróneos sobre nosotros mismos y el mundo, basados en la creencia de que dejamos nuestro hogar en Dios, y ahora somos culpables. Tenemos una miríada de creencias sobre nosotros mismos, el mundo, los demás, lo que valoramos, lo que

consideramos importante, todas las creencias que forman patrones que conforman nuestro mundo personal y cómo funcionamos en él. Hemos establecido nuestro propio reino y con esa decisión viene la incertidumbre y el miedo. Responsabilizamos a los demás por nuestra condición y esperamos que nos dejen abajo y nos decepcionen. Esta es la base de los resentimientos que tenemos contra ellos. No nos damos cuenta de que todo comienza en nuestras propias mentes. Proyectamos en ellos nuestros propios pensamientos de autoataque.

Trabajamos duro para tratar de poner orden en el caos. Tratamos de explicar por qué somos como somos y por qué nuestras vidas se ven como lo hacen, pero todo es una narración ficticia. Lo estamos inventando todo. Nada de eso es la verdad. Cuando nos damos cuenta de esto, hay una sensación de desorientación. El suelo en el que parecemos estar parados ya no se siente tan sólido. Las creencias y opiniones que una vez apreciamos ya no son tan importantes. La duda ha entrado en nuestras mentes. Hemos comenzado a ver que nuestros pensamientos no tienen realidad. ¡Esto es en realidad un progreso! Estamos vibrando a una frecuencia más alta y todo lo que vibra a una frecuencia más baja comienza a caer. En este proceso, podemos parecer que perdemos lo que valoramos hasta que aceptamos que nunca tuvo ningún valor. Nuestros amigos pueden desaparecer, nuestros trabajos pueden ya no estar allí, algunas relaciones pueden terminar, podemos experimentar pérdidas financieras y una miríada de otros cambios que ya no sirven a nuestros mejores intereses. Esto puede sentirse como doloroso hasta que miramos hacia atrás y vemos cómo todo lo que sucedió fue perfecto y, en última instancia, para nuestro mayor bien.

Quiénes creemos que somos como cuerpos y personalidades y de qué trata este mundo; todo eso parece muy convincente, por lo que la experiencia de atravesar las nubes es un desafío para nosotros, sin embargo, es muy importante. **"Después que hayas pensado en cuán importante es para ti y para el mundo lo que estás intentando hacer, trata de alcanzar un estado de perfecta quietud, recordando únicamente la intensidad con la que deseas alcanzar hoy mismo, en este instante, la luz que resplandece en ti, "-- ¡ahora!** (W.69.6.1) Este mundo no existe realmente, pero es el mundo en el que creemos y es una proyección del sistema de pensamiento que tenemos en nuestras mentes. Es un sistema de pensamiento de pecado, culpa y miedo. Lo que estamos dejando ir son los resentimientos del pasado, la culpa que proviene de lo que creemos que hemos hecho de nosotros mismos y el miedo a las represalias en el futuro.

Tenemos un propósito aquí que Jesús dice que **"...nos es más querido que ninguna otra cosa."** (W.69.3.1) Sólo tenemos una necesidad y esa es nuestra salvación. Lo que eso realmente significa es nuestra curación que debe ser liberar del pecado, la culpa y el miedo a la mente. Más que nada, hay una parte de la mente que quiere sentirse sanada y completa. Sí, hay resistencia porque hay otra parte de la mente que ha elegido la separación y todavía está invertida en tener razón sobre lo que somos y la naturaleza del mundo. Esta parte todavía piensa que sabe cómo encontrar su propia felicidad, pero en última instancia, estamos aprendiendo este curso porque hemos escuchado el Llamado y tenemos un fuerte deseo de despertar de este sueño. Anhelamos regresar a casa a nuestro Ser. Ya no queremos caminar con miedo, ni experimentar la carencia y la soledad de la separación con sus "dones" de especialidad e individualidad. **"Tú, que formas parte de Dios, no te sientes a gusto salvo en Su paz."** (T.5.III.10.7) (ACIM OE T.5.V.42) **"No podrás por menos que buscar, ya que en este mundo no te sientes a gusto."** (T.12.IV.5.1) (ACIM OE T.11.V.40)

"Piensa en tu mente como si fuera un círculo inmenso, rodeado por una densa capa de nubes oscuras." (W.69.4.2) Estas nubes rodean nuestras mentes para ocultar la memoria del amor de Dios. Todo lo que vemos en este lugar son las nubes porque estamos en las nubes. **"Lo único que puedes ver son las nubes pues parece como si te hallaras fuera del**

círculo y a gran distancia de él. " (W.69.4.3) Mirando desde donde creemos que estamos, parecemos estar fuera del círculo de luz y bastante separados de él. Este círculo de luz está a nuestro alrededor; sin embargo, no lo vemos porque nuestros ojos fueron hechos para no ver. Todo lo que vemos, en cambio, son las nubes densas y oscuras, que son las nubes de culpa, miedo, ansiedad y depresión del ego.

A medida que hacemos el trabajo del perdón al traer conciencia de cómo estamos invertidos en nuestra especialidad, se hace espacio en nuestras mentes para que la luz llegue. Cuando seamos liberados, liberaremos a nuestros hermanos con nosotros porque todos somos Uno, y por lo tanto **"...vemos las lágrimas del Hijo de Dios desaparecer a la luz del sol"** (W.69.2.5), que es una metáfora de la belleza que viene con el reconocimiento de nuestra inocencia y la de nuestros hermanos.

Hemos llegado a pensar en la identidad del ego como nuestra realidad. Creemos que los ídolos de este mundo (dinero, relaciones especiales, cuerpos, cosas del mundo) nos harán felices. El ego trata de convencernos de que esta es nuestra realidad, y no hay nada más que buscar. El ego se resiste a que recordemos quiénes somos porque si realmente conociéramos nuestra santidad, no tendríamos más inversión en el ego. La verdad es una amenaza significativa para él, pero nosotros no somos el ego. Nuestro anhelo de conocer la verdad nos motiva a vencer la resistencia del ego.

Mientras hacemos la práctica, recuerda que las nubes no son externas. Son, nuestros pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras experiencias en el mundo. Todos ellos son ilusorios y, por lo tanto, no tienen un poder real, por lo que podemos superarlos. Es importante reconocer que los juicios y los resentimientos siempre traen dolor. Cuando reconocemos que esto es así, nuestra motivación para la curación se ve reforzada. Tratar de resolver problemas reorganizando las nubes no hace nada. Es lo que hemos estado haciendo en el pasado en nuestras vidas: atados para resolver problemas que nunca se resuelven. Nuestras soluciones no nos llevarán a casa. Sin embargo, aquí es donde ponemos la mayor parte de nuestra atención al tratar de arreglar las cosas en el mundo de la forma.

Siempre he sido una persona muy responsable que ha cuidado a las personas en mi vida. Este papel refleja la necesidad de mejorar las cosas para las personas en mi vida sacrificándome por ellas. En este papel, doy a los demás, pero no recibo fácilmente. He trabajado con estas creencias atentamente durante muchos años y he renunciado a gran parte de comportamientos complacientes hacia las personas, que no me han servido. A medida que lo hago, mis relaciones se vuelven más auténticas y saludables. Reconozco que la raíz de esta conspiración contra mí misma ha sido la autotraición. Se trata de traicionar mi auténtico Ser y dejar mi verdadera esencia. Recuerdo claramente una infancia de conciencia inocente, sabiendo que no estaba destinada a los papeles que había asumido. A medida que me doy cuenta de lo que estoy haciendo que no me sirve y cómo me estoy lastimando a mí misma, mi motivación para sanar la mente se ve reforzada. Estoy más dispuesta a perdonarme a mí misma por mis percepciones erróneas. Solo cuando reconozco la igualdad en todos puedo sanar mis sentimientos de autotraición. Esta oportunidad se me dio en mi papel de cuidadora de mi anciana madre. Mi relación con ella nunca fue fácil. Me sentí incomprendida. Se esperaba que cumpliera con muchos requisitos a una edad temprana en el cuidado de la familia y el servicio de sus necesidades. Ella nunca estuvo emocionalmente disponible para mí. En mi papel de cuidadora de ella, pude ver que solo podía ofrecer lo que estaba disponible para ella en su nivel de conciencia. Esperaba de ella lo que era incapaz de darme cuando era niña. Ella me proporcionó un espejo perfecto de lo que todavía necesitaba ser sanado en mi mente.

Las instrucciones para la aplicación de la Lección de hoy son **" ahora, muy serenamente, y con los ojos cerrados, trata de deshacerte de todo el contenido que generalmente ocupa tu conciencia. "** (W.69.4.1) Esto requiere práctica. Se necesita un nivel de concentración, disciplina y atención al que no estamos acostumbrados. Esta práctica de meditación introducida en la Lección 41 y continuada aquí no es una de disociación, ni de permitir que la mente se vuelva perezosa. Esta lección trata sobre el enfoque y la atención. Se necesita **"una firme determinación por llegar hasta aquello que nos es más querido que ninguna otra cosa. "** (W.69.3.1) Seamos determinados hoy en nuestra práctica reconociendo que estamos invirtiendo en nuestra felicidad a través de esta práctica. Nuestra felicidad está más allá de las nubes y es lo que somos en verdad.

No nos dejemos tentar a sostener nada contra nadie hoy. No se trata de tratar de sentir amor hacia todos, sino de mirar honestamente los pensamientos, los resentimientos, las opiniones que tenemos, las historias que contamos sobre nosotros mismos y los demás, la necesidad de tener razón, confiar en nosotros mismos para resolver las cosas y tratar de ir más allá de todo eso. Es reconocer que no sé nada. Este es el velo de oscuridad que estamos tratando de atravesar. Esto es lo que oculta la verdad de quiénes somos.

Comprométete a ti mismo a usar este día como un salón de clases para despertar a la verdad de quién eres. Cada persona y cada situación en tu aula hoy está ahí para ayudarte a hacer precisamente eso. No tenemos ningún otro propósito o función aquí. Estamos aquí para ninguna otra razón. Alcanzar este lugar de luz y paz en nosotros es nuestra única meta. Es la única manera en que puedes **"Dejar entonces que el poder de Dios obre en ti y a través de ti, para que se haga Su Voluntad y la tuya. "** (W.69.8.6)

Todo el poder del universo está disponible para ayudarnos con esto. **"Tus escasos esfuerzos y tu limitada determinación invocan el poder del universo para que venga en tu ayuda, y el propio Dios te sacará de las tinieblas y te llevará a la luz. "** (W.69.7.2) Su poder está detrás de cada esfuerzo que hacemos. Estamos seguros de que podemos tener confianza en nuestra capacidad de experimentar la luz en nosotros. Al entrar en esta práctica, mantén esta confianza en mente. Estamos uniendo nuestra voluntad con la Voluntad de Dios. Por lo tanto, estamos seguros de tener éxito. ¿Lograremos el éxito de inmediato? Es posible, pero para la mayoría de nosotros, probablemente será más un proceso de deshacer. Sin embargo, con cada esfuerzo que hacemos, nos acercamos a nuestra meta de una vida de paz consistente.

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>