



## LECCIÓN 95 Soy Un solo Ser, unido a mi Creador.

### Comentario de Sarah:

En la Lección de ayer, la práctica consistió en cinco minutos de cada hora, preferiblemente a la hora en punto. Jesús comienza discutiendo esta práctica y nos dice que hay claras ventajas de aferrarse a esta disciplina **"... en la etapa de aprendizaje en la que te encuentras ahora."** (W.95.4.1) Tendrás que determinar en qué etapa del aprendizaje te encuentras, pero para muchos de nosotros, está claro que nuestro entrenamiento o disciplina mental no es tal que este sistema de pensamiento sea un hábito todavía. Si fuera un hábito, la primera respuesta a cada situación difícil en nuestras vidas sería pacífica viendo todo como un llamado al amor. Para la mayoría de nosotros, sospecho, la respuesta habitual es un resentimiento o juicio y solo más tarde reflexionamos sobre la oportunidad de perdón que se está presentando. Con el fin de hacer que las lecciones sean habituales cuando hay una tentación de enojarse, Jesús nos ofrece un enfoque disciplinado como parte de nuestro entrenamiento mental. Anteriormente había introducido períodos más largos de observación mental, lo que nos ayudó a ver por nosotros mismos cuánto divaga nuestra mente en nuestra práctica de meditación. Él reconoce que entiende esto perfectamente diciendo: **"Seguramente ya te habrás percatado de esto [tu mente divagando] a estas alturas. Has visto cuan grande es tu falta de disciplina mental y la necesidad que tienes de entrenar tu mente."** (W.95.4.3-4) Sí, está claro que este es el caso para la mayoría de nosotros.

En esta lección, Jesús aborda lo que debemos hacer cuando nos olvidamos de hacer la práctica como se describe. Claramente, él sabe que fallaremos del horario establecido, pero la pregunta es cuando fallemos, ¿usaremos esto como una excusa para no regresar a la Lección tan pronto como nos hayamos dado cuenta de que hemos fallado? Él dice que estaremos inclinados a sentirnos culpables por nuestros fallos, en lugar de corregir el error, y, de hecho, los usaremos como una excusa para considerar el día como perdido. Sin embargo, no quiere que nos sintamos culpables. Eso es lo que el ego quiere que experimentemos. En cambio, quiere que lo veamos como lo que es; **"...una renuencia por tu parte a permitir que el error sea corregido, y una falta de buena voluntad para tratar de nuevo."** (W.95.7.5)

Él sabe que seremos olvidadizos. Si no necesitáramos este entrenamiento mental y disciplina, no necesitaríamos el Curso. Castigarnos a nosotros mismos es caer en el juego del ego. El ego se asegura de que nos olvidemos de hacer la práctica y luego dice que debemos sentirnos culpables por olvidar. Nos hace ir y venir. Reprendernos a nosotros mismos por ser malos estudiantes del Curso mientras nos sentimos desalentados y enojados con nosotros mismos nunca es útil. Jesús nos anima así a ver nuestro error y volver a intentarlo no porque necesite esto de nosotros, sino para nuestra paz y felicidad.

El problema no es realmente nuestra falta de disciplina mental tanto como la culpa que asumimos cuando nos juzgamos a nosotros mismos. Cuando permitimos que la culpa sea llevada a la conciencia, podemos entregarla. Podemos ver su irrealidad mirando la culpa desde fuera del

sueño, siempre y cuando la miremos sin juzgarnos. Jesús nos invita a sentarnos con él, como en un teatro, y a que observemos nuestros errores con tranquila diversión o, como mínimo, con gentileza sosteniendo su mano si eso nos ayuda.

**"Tus errores no pueden hacer que el Espíritu Santo se demore en impartir Sus enseñanzas. Sólo tu renuencia a desprenderte de ellos puede hacerlo. Resolvamos, por consiguiente, especialmente durante los próximos siete u ocho días, estar dispuestos a perdonarnos a nosotros mismos nuestra falta de diligencia y el no seguir al pie de la letra las instrucciones que se nos dan para practicar la idea del día."** (W.95.8.1-3) Si no nos perdonamos a nosotros mismos, estamos *reviviendo* el instante en que cometimos el error original al elegir separarnos y olvidarnos de Dios inventando una identidad separada de Él. Ahora, estamos *reviviendo* este error y continuamos sintiéndonos culpables por nuestra decisión en lugar de tener corregido este error. **"Deja atrás todos estos errores reconociéndolos simplemente como lo que son: intentos de mantener alejado de tu conciencia el hecho de que eres un solo Ser, unido a tu Creador, uno con cada aspecto de la creación y dotado de una paz y un poder infinitos."** (W.95.10.1-2) Esto es lo que mantiene al ego en marcha. Queremos probar que nuestro yo separado es la verdad sobre nosotros. Lo que lo mantiene en su lugar, es la culpa. La culpa es el superpegamento del ego. Nos aferramos a la culpa para reafirmar nuestro yo individual y separado, que nos mantiene invertidos en la ilusión e inconscientes de la verdad de nuestra realidad como Dios nos creó.

Jesús nos dice que la repetición es necesaria en esta etapa debido a nuestras mentes indisciplinadas. Una vez más, esto suena cierto para la mayoría de nosotros, ¿no es así? La práctica todavía puede sentirse como una tarea la mayor parte del tiempo porque nuestras mentes todavía están en resistencia. Si programamos estos períodos de práctica frecuentes a lo largo del día, será menos probable que olvidemos la Lección durante largos períodos de tiempo. Esto establece una prioridad en nuestros días para hacer la práctica. Al programar el tiempo para la Lección, afirmamos nuestro propósito. Estamos aquí para despertar de este sueño y recordar quiénes somos. Si esto es importante para nosotros y estamos dedicados y comprometidos con la verdad, la práctica y la aplicación de la Lección tendrán prioridad en nuestros días.

Estaba escuchando una experiencia cercana a la muerte reportada por Thomas Mellon Benedict, quien dijo que cuando dejamos el cuerpo, es importante estar en un alto nivel de conciencia. Cuando nuestras vidas se utilizan para elevar nuestra conciencia, están siendo utilizadas para un propósito poderoso. Estamos dormidos en este sueño, creyendo que somos algo que no somos. Jesús nos dice que es trágico usar el tiempo para cualquier propósito que no sea el de despertar. **"En la eternidad las demoras no importan, pero en el tiempo son ciertamente trágicas."** (T.5.VI.1.3) (ACIM OE T.5.VIII.71) Básicamente vivimos en un estado de miedo, persiguiendo cosas que nunca nos traerán ninguna alegría. Es por eso por lo que se nos insta a recordar nuestro propósito, que solo se puede lograr con una mente altamente disciplinada.

Cuando vemos que la mente no es tan disciplinada como debe ser, no debemos castigarnos a nosotros mismos. Solo necesitamos reconocer que estamos alejando a Dios debido a nuestro temor de Él. Tememos a nuestro verdadero Ser y al amor que somos porque, frente a ese amor, nuestra especialidad, singularidad e individualidad están amenazadas. Queremos mantener nuestra inversión en el yo individual. Esta inversión en el yo separado es la razón de nuestros pensamientos errantes y de nuestro olvido de hacer la Lección. Reconoce que este es el caso. No eres culpable porque lo olvidaste. Simplemente reconoce tu miedo a renunciar a tu individualidad, estate dispuesto a tomar nota del miedo y pide ayuda.

Si bien Jesús nos pide que establezcamos una estructura de regularidad en términos de tiempo, reconoce que esto no es lo ideal, pero es necesario en nuestra etapa de práctica. Lo que sería ideal es que la motivación para la práctica viniera de dentro. Mientras todavía no estés allí, se nos anima a establecer un horario de práctica a la hora en punto hasta que nuestra motivación sea consistente. Cuando nos olvidamos de cumplir con este horario, es nuestra resistencia y miedo lo que está apareciendo. Cuando esto suceda, perdónate a ti mismo y siempre mantente dispuesto a comenzar de nuevo.

Aquí se proponen tres cosas para nuestra práctica: 1) una cantidad más corta de tiempo de cinco minutos 2) más repeticiones con los primeros cinco minutos de práctica en la hora y repitiendo brevemente la Lección a lo largo del día tanto como sea posible y 3) regularidad estructurando nuestro día para la práctica en la hora. Para algunos, puede incluir notas post-it, configurar la computadora o el celular con una alarma, llevar un temporizador vibratorio configurado para que se apague cada hora o lo que sea que pueda funcionar para ti. Mientras Jesús está introduciendo el valor de la estructura, sabe que es difícil para nosotros y que lo olvidaremos. El uso de estas ayudas puede ser útil, pero también es importante que no confiemos constantemente en ellas. Si nos volvemos demasiado dependientes de este tipo de recordatorios, puede ser más útil solo ver cómo va el día sin ellos. Para mí, las ayudas han sido más irritantes que útiles, así que no las uso, ya que mi resistencia parece aumentar con su uso. Haz lo que sea útil para ti. A pesar de tus mejores esfuerzos, probablemente seguirás fallando, pero él dice que no te preocupes si lo haces, y que no te castigues a ti mismo. El verdadero problema es la culpa y asumir más de ella definitivamente no es útil y no es algo que Jesús quiera para nosotros.

Personalmente, tengo resistencia a los ayudantes, ya que valoro "ser espontánea." Cuando miro esto más de cerca, puedo ver que en realidad es mi resistencia a que me digan qué hacer. Es mi resistencia a la estructura. Sé cuánto he dado valor a seguir la corriente, estar abierta a lo que aparezca y resistirme al control. Después de todo, de eso se trataban los años 60 para mí. Esto es lo que llamamos libertad. Sin embargo, Jesús nos recuerda suavemente que nuestra propia voluntad nunca es libre. Nuestra única libertad radica en conocer nuestra verdadera realidad, y la forma de despertar de este sueño es a través del entrenamiento mental 24/7. Si realmente queremos saber quiénes somos, experimentar gozo y conocer la verdadera paz, Él nos mostrará el camino. La pregunta es, ¿qué tan dispuestos estamos a seguirlo a El en lugar de a nuestra propia voluntad?

Ahora, aquí hay algunas palabras sobre la Lección de hoy, ya que todos los comentarios hasta este momento han sido sobre la importancia de la práctica. En esta Lección, él nos dice, en lugar de experimentarnos a nosotros mismos como un Solo Ser, sentimos que tenemos muchas partes en guerra en nosotros. Ciertamente, eso no es difícil de ver a pesar de que podemos defendernos de los conceptos de nosotros mismos como **"débil, perverso, lleno de fealdad y de pecado, abatido por la miseria y agobiado por el dolor"**. (W.95.2.1) Ciertamente, si miramos honestamente, hemos sentido nuestra propia debilidad, nos hemos visto a nosotros mismos como feos, hemos experimentado nuestra crueldad y pecaminosidad, y hemos sentido miseria y dolor. ¿Quién de nosotros ha escapado de tales experiencias? Pero esto es decir más que eso. Esto está diciendo que es nuestro estado actual sin importar cuánto lo cubramos con un sentido inflado de ser.

Lo que hace el ego inflado es encubrir las creencias negativas profundamente arraigadas sobre nosotros mismos que defendemos tan vociferantemente. **"Tal es la versión que tienes de ti mismo; un ser dividido en muchas partes conflictivas y separadas de Dios, que a duras penas se mantienen unidas por su errático y caprichoso hacedor, a quien rezas"**. (W.95.2.2) Jesús dice que es al ego a quien buscamos por ayuda. Nos ofrece algún tipo

de identidad, pero es una identidad cambiante, dependiendo de las circunstancias fuera de nosotros que pueden desencadenar sentimientos y creencias temerosas. Sí, es caprichoso, incierto, confuso y tenue. Sólo el Ser que somos, detrás de esta parodia, es la verdad; pero el ego no puede ver lo que somos porque está ciego a la verdad. **"No entiende que tú eres el Hijo de Dios, pues es insensato y no comprende nada"**. (W.95.2.5)

Estamos tratando de alcanzar ese Ser a través de nuestras prácticas de cinco minutos. Lo hacemos estando dispuestos a mirar al ego y llevar nuestras percepciones equivocadas a la luz de la verdad. Estamos tratando de experimentar el Ser unido, seguro, alegre y pacífico. Esta es la Mente Única que todos somos: el Ser completo, sanado y pleno y el Uno en perfecta armonía con todo lo que hay y todo lo que habrá. **"Siente este único Ser en ti, y deja que Su resplandor disipe todas tus ilusiones y tus dudas."** (W.95.13.3) Este Ser inocente es la verdad acerca de ti.

El yo ilusorio es aquel que desempeña diversos roles en el mundo, piensa que es bueno o malo, dependiendo de la situación, y ha construido un concepto de sí mismo en el mundo como un conquistador, así como una víctima. Es el yo quien es un actor o actriz en el mundo ilusorio y cree que esta ilusión es real, cuando en realidad es solo un estado de sueño, una película y un elenco de personajes compuesto por este actor (nosotros mismos). Ahora podemos ver dónde hemos regalado poder a circunstancias externas y a otros en el sueño. Ahora tenemos la oportunidad de asumir la responsabilidad de todo lo que sentimos y experimentamos y llevarlo todo a la luz.

Hoy, Jesús nos insta a recordar cuán importante es esta práctica para nuestra felicidad. Aprovechemos cada oportunidad hoy con el propósito de deshacer las percepciones erróneas del ego para que podamos recordar quiénes somos y llegar a un estado de paz.

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>