



**LECCIÓN 135**  
**Si me defiendo, he sido atacado.**

**Comentario de Sarah:**

Todos tenemos nuestras lecciones favoritas que parecen resonar más profundamente en diferentes momentos de nuestras vidas. Para mí, esta ha sido muy significativa. Lo que realmente resuena para mí son las palabras: **"¿Qué no ibas a poder aceptar si supieses que todo cuanto sucede, todo acontecimiento, pasado, presente y por venir, es amorosamente planeado por Aquel cuyo único propósito es tu bien?"** (W.135.18.1) ¿Qué no podríamos aceptar? ¿Qué nos preocupa? ¿De qué nos preocuparíamos? ¿Qué necesidad habría de planificar? Todos nuestros planes están ahí para mantenernos alejados de amenazas imaginarias.

Inicialmente, pensé que esto nos decía que el Espíritu Santo tiene planes específicos para nosotros como individuos, pero este no es el caso. El único plan que Él tiene es que mi mente acepte la curación. Es el plan para nuestra aceptación de la Expiación que podemos usar en cada experiencia en este mundo y todo lo que sucede, ha sucedido o está a punto de suceder para despertar de este sueño. Así, todo está perfectamente orquestado como un aula para deshacer el ego. Este es el único propósito para este mundo. El plan del ego es mantenernos invertidos en el pecado y la culpa y que lo veamos como real. Todo lo que hemos hecho, todo lo que atraemos, y todos los eventos de nuestras vidas, pueden ser utilizados por el Espíritu Santo para nuestra salvación para corregir el plan del ego que es mantenernos invertidos en el mundo. Por lo tanto, todo en nuestro mundo puede ser usado con el propósito del perdón y para la aceptación del plan del Espíritu Santo para nuestra felicidad y curación.

Esta es otra de las **lecciones de "paso gigantesco"** (W.135.26.4), es decir, es una que es muy importante donde podemos obtener enormes ganancias si nos comprometemos con la práctica. El plan del ego es proyectar la culpa en nuestras mentes que vino con la separación de Dios. Es donde inventamos un cuerpo y un mundo para escapar de Su castigo percibido. Es un mundo donde tenemos problemas que nos obligan a diseñar planes y defensas para protegernos. Esto nos impide reconocer que solo hay un problema: la creencia de que hemos pecado y ahora somos culpables. Por lo tanto, la respuesta a cada problema es la misma, que es traer la culpa que vemos en los demás de vuelta a nuestras propias mentes y pedir ver la situación desde una perspectiva sanada.

Pasamos gran parte de nuestro tiempo planificando nuestros días y elaborando estrategias sobre cómo lidiar con situaciones, eventos y personas en nuestras vidas, motivados por la creencia de que necesitamos protegernos y defender nuestros "intereses". Todo se basa en la creencia de que somos cuerpos y, por lo tanto, nos vemos a nosotros mismos como física y psicológicamente vulnerables. Este es el camino del mundo. Parece que tenemos todo tipo de problemas, y luego diseñamos planes o defensas para protegernos de esos problemas creyendo que están fuera de nosotros. Si creemos que necesitamos una defensa, estamos viviendo en un estado de miedo,

creyendo que estamos bajo ataque. Sin embargo, todo es autoataque donde nos vemos como limitados, carentes y vulnerables. En nuestra creencia de que estamos solos, separados y vulnerables, vivimos en un estado de miedo. **"Sentirte amenazado es el reconocimiento de una debilidad inherente; es asimismo la creencia de que hay un peligro que tiene el poder de incitarte a que busques una defensa apropiada."** (W.135.2.2) El hecho es que somos seres espirituales invulnerables.

Cuando no estamos dispuestos a mirar la culpa en la mente, no se puede sanar porque nos negamos a reconocerla en nosotros. Preferimos culpar a los demás y ver la culpa en ellos; cada vez que proyectamos la culpa en nuestras mentes hacia los demás, nos trae miedo. Debido a nuestro miedo, sentimos que necesitamos crear una defensa contra aquellos que creemos que son culpables y nos atacarán. Las defensas y los planes que hacemos para mantenernos a salvo tienen que ver con arreglar algo en el mundo, pero esto no tiene sentido ya que el problema está solo en nuestras propias mentes. Si el problema está sólo en nuestras mentes y no en el mundo, aquí es donde se debe hacer la Corrección.

Jesús nos recuerda: **"Si me defiendo, he sido atacado. Mas en mi indefensión seré fuerte. Y descubriré lo que mis defensas ocultan"**. (W.135.22.4-5) Contra lo que nos estamos defendiendo es de la verdad de que somos seres inocentes, inmutables y eternos. Al llevar nuestras percepciones erróneas al Espíritu Santo para Su Corrección, se hace espacio en la mente para la verdad. Negamos la verdad sobre nosotros cuando atacamos y defendemos. En la medida en que queramos saber la verdad, estaremos motivados para hacer la curación de nuestras propias mentes. Es una cuestión de deseo.

Vivimos en un mundo que continuamente nos recuerda nuestra vulnerabilidad. La amenaza está en todas partes, ya sea guerra, enfermedad, moho, pulgas, terroristas, tribunales, invasiones de hogares, reglas, ética, impuestos, sequía, pobreza, política, religión, y así sucesivamente. Todo en el mundo parece recordarnos la continua amenaza a la que estamos sometidos. El mundo refuerza el miedo que hemos aceptado en nuestras mentes. Encendemos la televisión y no vemos nada más que un desastre. Vivimos con miedo y se nos recuerda esto cada vez que cerramos la puerta, nos ponemos los cinturones de seguridad, tomamos una píldora de vitaminas, pagamos las cuentas y sí, cada plan que hacemos.

Podemos preguntarnos cómo la configuración de defensas y la planificación son lo mismo que el autoataque. Cuando establecemos una defensa, creemos que nos salvará y nos protegerá. Cuando desarrollamos un plan, estamos tratando de mitigar las amenazas futuras en la creencia de que podemos controlar y gestionar contingencias futuras. Sin embargo, la única amenaza es la creencia en nuestra vulnerabilidad. Si bien el propósito de las defensas es protegernos del miedo, todo lo que hacen es reforzar nuestro sentido de vulnerabilidad, lo que justifica, en nuestras mentes, la necesidad de ellas. Jesús dice en el Curso: **"Es esencial darse cuenta de que todas las defensas dan lugar a lo que quieren defender."** (T.17.IV.7.1) (ACIM OE T.17.V.33) En otras palabras, las defensas nos mantienen en el miedo.

¿Vamos a dejar de comprar un seguro, cerrar nuestras puertas, ponernos los cinturones de seguridad, tomar nuestras vitaminas, tomar medicamentos cuando estamos enfermos, disfrutar de nuestras comodidades y participar en la planificación? Claramente, no. Eso sería simplemente cambiar las formas (comportamientos) mientras seguimos creyendo en la culpa y el ataque. En ese caso, provocaríamos aún más miedo. La idea es cambiar el contenido de la mente de (culpa y miedo) en lugar de cambiar las cosas en la forma que no resultarán en ningún cambio en la mente.

Para nosotros, el mundo es un lugar amenazante porque nos identificamos con nuestros cuerpos y personalidades y vemos el cuerpo y el mundo como reales. Vemos que actúa sobre nosotros y creemos que necesitamos protección. Por lo tanto, vemos el mundo, en lugar del contenido de nuestras mentes, como la causa de nuestro miedo, y nos vemos a nosotros mismos como un efecto o víctima del mundo. La verdad es que hicimos el mundo exactamente para este propósito. Lo hicimos para que pudiéramos huir de la culpa y ver nuestra propia autoacusación inconsciente, negada, reprimida, enterrada, rechazada en otra persona. Hasta que la descomposición de nuestra identidad equivocada se lleve a cabo a través del verdadero perdón, sentiremos la necesidad de defendernos y protegernos.

La idea no es renunciar a todas las formas de autoprotección y planificación en las que nos involucramos, sino usar estas situaciones como oportunidades para observar nuestras mentes y aprender a alejarnos del ego. Lo hacemos mirando nuestros pensamientos y sentimientos temerosos, y llevándolos a la verdad interior. Todos nuestros esfuerzos de autoprotección y todas nuestras defensas nunca nos traerán la paz de Dios ni la verdadera felicidad constante.

La culpa está enterrada en la mente, por lo que no somos conscientes de ella y no tenemos memoria del terror original. Surgió como resultado de nuestra decisión de elegir al ego y separarnos de Dios. Todo lo que vemos es lo que nuestros ojos nos muestran y nuestros cerebros interpretan. Cada vez que nos sentimos amenazados y vulnerables, estamos siendo llamados a volver a la mente y llevar nuestro sentido de vulnerabilidad y nuestros temores al Espíritu Santo. Los miramos con Él para que podamos liberar el yo ilusorio que hemos hecho, que es nuestro falso yo y no lo que somos.

Estamos aprendiendo a través del Curso sobre el sistema de pensamiento del ego y cómo opera en nuestras vidas. A medida que hacemos esto, reconocemos cada vez más que no tiene realidad en la verdad. Jesús nos recuerda una y otra vez que estamos equivocados acerca de quiénes creemos que somos. El error es que pensamos que somos cuerpos, que vivimos en el mundo. Todos aquí están cometiendo el mismo error, lo que significa que todos estamos viviendo con el terror de lo que creemos que hemos hecho. Creemos que hemos atacado a Dios y destruido nuestro santo hogar. Ahora nos sentimos como parias en el mundo y completamente solos. Por supuesto, esto es sólo una creencia en la mente, ya que no hemos hecho nada malo. La culpa es toda una creencia inventada. Seguimos siendo seres inocentes e invulnerables de luz y amor, pero no creemos esto sobre nosotros. Ya no creemos que seamos plenos, completos, inocentes y todavía estamos en casa en Dios. El Principio de Expiación nos asegura que absolutamente no hemos abandonado nuestro hogar en el Cielo, sin importar lo mal que nos sintamos con nosotros mismos. Dios no nos ha dejado. Todavía somos Uno con Él.

Nuestra realidad es sólo Espíritu. Nuestra experiencia aquí es de un falso yo, un personaje en el sueño que juega un papel en el guión de nuestras vidas. Jesús lo llama una parodia de nuestro Ser Glorioso. Él nos está ayudando a ver cómo configuramos todo esto y ahora espera pacientemente nuestra decisión de cambiar de opinión sobre quiénes somos. Esto requiere que hagamos el trabajo necesario para deshacer las creencias en la mente. Para hacer esto, debemos mirar todos los valores y creencias que tenemos y cuestionarlos. Al aplicar estas lecciones a nuestra vida diaria, nos involucramos en este proceso de deshacer nuestras falsas creencias. Cuando comenzamos a entender por qué elegimos identificarnos con este falso yo y miramos cómo tratamos de proteger esta imagen, que es una caricatura de nuestro verdadero Ser, podemos comenzar a cuestionarlo.

Jesús sigue recordándonos que, **"El cuerpo no necesita ninguna defensa"**. (W.135.7.1) El cuerpo estará sano y fuerte si no es abusado por la mente. La mente abusa del cuerpo porque le **"... asigna funciones que no puede cumplir, propósitos que están fuera de su alcance"**

**y elevadas metas que no puede alcanzar. Tales intentos ridículos, aunque celosamente atesorados, son la fuente de los múltiples y dementes ataques a que lo sometes.** " (W.135.7.3-5) En otras palabras, asignamos al cuerpo la responsabilidad de que satisfaga nuestras necesidades y de emprender lo que le asignamos para hacer. Le damos tareas que consideramos importantes y valiosas para lograr lo que creemos que queremos y necesitamos. El cuerpo no puede llevar la carga que se le asigna y fracasará, invitando así a la mente a atacarlo por sus defectos. Jesús nos dice que, si este no fuera el caso, el cuerpo sería fuerte y saludable.

El cuerpo nos decepciona al no entregar las cosas que queremos, y, por lo tanto, lo atacamos. Lo que estamos haciendo es equiparar a la mente con el cuerpo, y sufrimos y nos sentimos vulnerables como resultado. El cuerpo envejecerá y se deteriorará. Nos identificamos con él y pensamos que es lo que somos, pero Jesús nos recuerda que necesitamos verlo como separado de nosotros. Aunque nos identificamos como un cuerpo con una identidad personal, no es lo que somos. Cuando vemos esto, el cuerpo puede ser utilizado por la mente como un "instrumento saludable y útil" hasta que no tenga más uso. Por el momento, es un medio de comunicación útil cuyo único propósito real es llevar mensajes de amor a nuestros hermanos y hermanas al recibir primero nosotros los mensajes.

A medida que sanamos la mente y vivimos cada vez más en un estado de perdón, la paz impregna nuestra experiencia aquí. La realidad es que la mente está realmente fuera del cuerpo. Equiparamos la mente con el cerebro, lo cual no es el caso. Mientras pensemos que somos un cuerpo, se requerirán defensas, ya que estas defensas solo protegen la nada del cuerpo. Mientras nos identifiquemos como un cuerpo, nos parecerá real. A medida que perdonamos la culpa y el miedo en la mente que se proyecta sobre el cuerpo, el cuerpo cumplirá su función perfectamente como un medio de comunicación. Cuando elegimos la cordura, la nada de la culpa y el miedo se disuelven. Cuando estamos molestos, miserables y enojados, el cuerpo sufre las consecuencias de esos pensamientos y sentimientos. Por lo tanto, hay un costo por aferrarse al sistema de pensamiento del ego. Eventualmente el cuerpo enfermará. Cuando nos sentimos separados de los demás y tenemos pensamientos dolorosos, "**.... . . descargarás sobre el cuerpo todo el dolor que procede de concebir a la mente como frágil, limitada y separada de las demás mentes y de su Fuente.** (W.135.9.4) Estos son los pensamientos que requieren curación si el cuerpo ha de responder con salud.

Solo la mente está equivocada, habiendo asignado roles y funciones al cuerpo que no puede cumplir. Una vez más, se nos recuerda que debemos sanar nuestras mentes retirando nuestra identificación con el cuerpo. No hacemos esto negando el cuerpo, sino solo observando nuestros pensamientos erróneos sobre él. Le hemos dado al cuerpo propósitos que no puede lograr, pero ahora se le puede dar el propósito diferente de extender el amor.

¡El propósito lo es todo! Sólo tenemos dos opciones. Podemos poner el cuerpo al servicio del ego o del Espíritu Santo. Por lo tanto, el cuerpo es un instrumento útil para ser utilizado por un tiempo, y cuando ya no es de utilidad, "**¿quién querría conservarlo una vez que deja de ser útil?** (W.135.8.3) El cuerpo no tiene valor y no necesita defensa cuando nos damos cuenta de que es simplemente una herramienta para que la mente aprenda que no somos estos cuerpos. Se nos pide que dejemos que el cuerpo sea puesto al servicio del plan del Espíritu Santo, que se establece para el bien de todos. Cuando hacemos esto, estamos seguros de que el cuerpo funcionará a la perfección. Sí, en nuestro guión, el cuerpo puede estar enfermo, pero la forma ya no importa. Lo que importa es dónde está la mente. Cada situación en nuestras vidas puede ser usada por el Espíritu Santo para el perdón. Con el perdón, damos un paso atrás y miramos el sistema de pensamiento del ego con el Espíritu Santo. Esto significa que miramos nuestros juicios

sin juzgarnos, nuestro odio sin odiarnos y nuestra ira sin estar enojados con nosotros mismos. Nos damos cuenta entonces de que el que observa no es el ego.

Es un proceso gradual de llevar nuestra atención a nuestros pensamientos de pecado y culpa; no juzgarnos por ellos, y no tratar de arreglar nada sino, simplemente, ponerlos en el altar interior. Jesús nos pide que seamos pacientes con nosotros en este proceso. Permítete alejarte de tus errores y sonreírte a ti mismo sin reprender a los tuyos por tu percepción de falta de progreso.

Mientras parece que estamos en este mundo, hay planes que hacer. Podemos hacerlos con el ego o el Espíritu Santo. Jesús nos dice que sólo porque **"una mente que ha sanado no planifica"** (W.135.11.1) no significa que una mente sanada no "siga" un plan. Estamos aquí para practicar el aprendizaje de cómo seguir el plan de perdón del Espíritu Santo. A través de la observación de la mente y la liberación de nuestras percepciones erróneas al Espíritu Santo, nuestras mentes están siendo despejadas de los obstáculos al Amor. Esto nos permite escuchar más claramente la guía del Espíritu Santo y seguir Su plan en todo lo que hacemos. Se necesita práctica, pero es de tremendo valor para nosotros tomarnos el tiempo para liberar nuestro apego a la planificación y confiar en Su plan para nosotros. **"Pues no puedes ni concebir toda la felicidad que te llega sin que tú tengas que planear nada."** (W.135.26.2) Esta es la meta del Curso, y es un estado bastante avanzado: ya no recurrirás al ego en busca de dirección, sino que le preguntarás al Espíritu Santo sobre todo lo que acontezca: **"¿Qué quieres que haga? ¿A dónde quieres que vaya? ¿Qué quieres que diga, y a quién?"** (W.71 9.3-5)

Algunos de nosotros podemos quejarnos de que no escuchamos orientación. Sin embargo, recibimos indicaciones cuando nos detenemos el tiempo suficiente para conectarnos con nuestra intuición y salir de nuestro propio camino. Todos hemos tenido estas experiencias en las que se nos pide que llamemos a alguien, vayamos a algún lugar o le digamos algo a alguien, solo para ver que estábamos exactamente donde necesitábamos estar y haciendo exactamente lo que necesitábamos hacer. Conectarse con nuestras indicaciones y confiar en que todo es exactamente como debe ser para nuestra curación, alivia todo sufrimiento. A veces, cuando nos volvemos al Espíritu Santo y pedimos ayuda con un problema que ya hemos decidido nosotros, estamos limitando el alcance de Su respuesta. Es arrogante incluso pensar que sabemos cuál es el problema. Por ejemplo, puedo estar pidiendo sanación para mi cuerpo y asumir que sé que esto es lo que necesito. Puede ser más valioso, con cualquier problema percibido, pedir ver la situación de manera diferente o pedir ayuda para llevar mi mente a la paz en esta situación. Como Jesús nos recuerda, una mente sanada no sabe nada y está agradecida de que esto sea así. **"La mente que ha sanado se ha liberado de la creencia de que tiene que planear, si bien no puede saber cuál sería el mejor desenlace, los medios por los que éste se puede alcanzar, ni cómo reconocer el problema que el plan tiene como propósito solucionar."** (W.135.12.1) En otras palabras, llegamos a un lugar donde la mente ya no se emplea para resolver nuestros problemas percibidos. La mente que piensa que sabe ya no es útil.

Cuando aprendemos a aceptarlo todo y perdonar, vivimos en el flujo de nuestro Ser Divino, sabiendo que todo es para nuestro bien más elevado, y sí, incluso aquellas cosas que no se sienten bien para el ego. Lo que más resiste el ego es el cambio. Nuestros planes son en realidad una defensa contra el cambio. Nos estamos defendiendo de nuestra realidad inmutable. **"La mente que se dedica a hacer planes para sí misma está tratando de controlar acontecimientos futuros."** (W.135.15.1) Por lo tanto, pasamos por alto el presente, que es donde está nuestra Realidad y a lo que tanto tememos. Toda nuestra planificación es afirmar nuestra identidad como cuerpos. **"Pues tu realidad es la 'amenaza' que tus defensas intentan atacar, ocultar, despedazar y crucificar."** (W.135.17.4) Toda nuestra planificación es para mantener nuestra identidad como cuerpo en su lugar, mantener alejado el

cambio y, por lo tanto, mantener a raya la verdad sobre nosotros. La descomposición del sistema de pensamiento del ego lleva tiempo porque defendemos y nos resistimos a la poderosa atracción por Dios que está en nosotros.

A medida que nuestra confianza en el Espíritu Santo se expande, nuestro temor de la dirección a la que nos dirigimos disminuye. Nos volvemos más dispuestos a escuchar y a seguir. Cuando lo hacemos, nuestras vidas se inspiran divinamente, e inspiramos a otros al iluminarles el camino. Caminamos con plena confianza de que todo se está orquestando perfectamente y, cada vez más, **"... nos daremos cuenta de que nuestra indefensión es lo único que se requiere para que la verdad alboree en nuestras mentes con absoluta certeza."** (W.135.21.3)

A veces, cuando siento que mi progreso es lento y empiezo a desanimarme, comparándome con otros que parecen estar más evolucionados, miro hacia atrás en mi vida y veo que se ha logrado un tremendo progreso. He quitado mis manos del volante de mi vida hasta cierto punto y me he alejado cada vez más del ego y me he vuelto hacia el Espíritu Santo para Su interpretación de los acontecimientos. Escucho las indicaciones y me comprometo a actuar en consecuencia. Ya no juzgo las situaciones en mi vida en la misma medida como buenas o malas. En mis momentos más cuerdos, que son más frecuentes ahora, veo todo como una oportunidad para el perdón. Cada vez más, dejo ir mi camino y permito que la guía me muestre Su plan para la Expiación. Simplemente me recuerda una y otra vez que la verdad, es y que todo lo relacionado con la ilusión es falso. Me invita a ver lo falso como falso y a no tomarlo todo tan en serio. Nada real ha sucedido. Simplemente estoy soñando.

En el Manual para el Maestro, en la sección **"Desarrollo de la Confianza"**, el proceso de deshacer se presenta como pasar por varias etapas hasta llegar a un **"período de logros"** (M.4.I.A.8.1) donde se consolida el aprendizaje. En el camino hacia allí, pasamos por muchos tiempos de deshacer, ordenar, renunciar a conflictos e inquietudes. Puede parecer doloroso a veces, pero todo es útil. El mundo está gobernado por un poder que mantiene a todas las cosas a salvo, y **"Una vez que hemos experimentado ese Poder, es imposible volver a confiar en nuestra insignificante fuerza propia."** (M.4.I.2.1) (ACIM OE M.4.4) Nos relajamos en el flujo de Su Amor y sabemos que podemos contar con Él en todas las llamadas de emergencia, así como en tiempos tranquilos.

Hoy, demos un paso atrás y dejemos que Él guíe el camino, y **"no trates de que este día se ajuste a lo que según tú será más beneficioso para ti"**. (W.135.26.1) Nuestra felicidad sólo puede venir de recordar la verdad acerca de nosotros mismos y abrirnos a Su plan donde el cuerpo es simplemente un instrumento para llevarlo a cabo. Así, tu salud está garantizada.

Hay mucho en esta Lección y es imposible comentarlo todo, pero es alentador en muchos aspectos. Nos está recordando que no somos cuerpos, y que no podemos morir. **"Ahora renace en ti la luz de la esperanza, pues ahora vienes sin defensas, a descubrir cuál es tu papel en el plan de Dios"**. (W.135.25.5) Nos damos cuenta de la verdad acerca de nosotros como seres eternos. Tenemos una función importante en ofrecer sanación al mundo a través de nuestra propia curación, y con ella viene la felicidad.

**"Si en cualquier momento a lo largo del día, adviertes que cosas pueriles e insignificantes parecen ponerte a la defensiva y tentarte a urdir planes, recuerda que éste es un día dedicado a un aprendizaje especial, y reconócelo repitiendo lo siguiente:**

***Esta es mi Pascua Florida. [Mi resurrección] Y quiero conservarla santa. No me defenderé, pues el Hijo de Dios no necesita defensas contra la verdad de su realidad. "* (W.135.26. 5-8)**

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>