



## LECCIÓN 176

### Quinto Repaso ~ Lección 161 y Lección 162

#### Comentario de Sarah:

**[161] Dame tu bendición, santo Hijo de Dios.**

**[162] Soy tal como Dios me creó.**

En la introducción a estas Lecciones de Repaso, Jesús se ofrece a guiarnos en el camino que tomó y nos dice que se renueva cada vez que lleva a uno de nosotros "... **allí donde la jornada termina para ya no recordarse más.**" (W.RV.7.1) Él necesita nuestra cooperación, ya que nos dice: "**Ayúdame ahora a conducirte de regreso allí donde la jornada empezó, para que puedas llevar a cabo otra elección conmigo.**" (W.RV.7.5) Lo hacemos comprometiéndonos con la práctica y dándole más tiempo y esfuerzo. Él alienta nuestra disposición en nombre de nuestra propia curación. Significa estar atentos al observar nuestras mentes y ver cuándo nos hemos puesto del lado del ego y creyendo lo que nos dice. La sanación no requiere sin embargo visitar cada decisión. Todo puede ser deshecho cuando sanamos las creencias que nos llevaron a tomar esas decisiones.

Cuando dice que solo estamos siendo conducidos a donde comenzó el viaje, esto significa que nada es irrevocable. Estamos siendo llevados de vuelta a donde tomamos la decisión equivocada en favor del ego y, con ello, en favor del pecado, la culpa y el miedo. Ahora podemos hacer otra elección, lo que significa que cada elección equivocada que creemos haber hecho en nuestras vidas puede ser deshecha. Todo fue solo un error, y los errores se pueden corregir. También significa que no necesitamos sentirnos culpables por las decisiones erróneas y las decisiones que hemos tomado, y no tiene por qué haber arrepentimientos. Cada elección equivocada puede ser deshecha con la ayuda del Espíritu Santo hasta que el recuerdo de quiénes somos realmente como Dios nos creó sea restaurado en nosotros.

Siempre es importante recordar que no nos hemos cambiado a nosotros mismos. Cada vez que comenzamos a luchar contra nosotros, permitimos la entrada a pensamientos de duda y creencias, o a que nuestra indignidad se deslice, podemos recordarnos a nosotros mismos que estos pensamientos no son la verdad sobre nosotros. Cuando comenzamos nuestro viaje de sanación, el ego se ve amenazado, se vuelve sospechoso y, en última instancia, vicioso, advirtiéndonos de las consecuencias de este camino. Podemos comenzar a cuestionarnos si este programa funciona para nosotros y podemos sentirnos tentados a abandonar la enseñanza. Nos necesitamos unos a otros y a nuestros poderosos compañeros para fortalecer nuestra débil determinación cuando estamos tentados a desviarnos del camino. Lo maravilloso de "hablarte" mientras escribo estos comentarios es que realmente estoy hablando conmigo misma y reforzando las lecciones en mi propia mente. Es un regalo que recibo, mientras lo doy.

Este Curso no es sólo un camino personal de salvación; solo para mí. Empezar este viaje solo es emprenderlo con el ego como guía. Sanamos a través de nuestras conexiones entre nosotros, extendiendo milagros para que sepamos que los hemos recibido, y siempre están en nosotros, esperando nuestra aceptación. Cada vez que estamos dispuestos a ofrecer una bendición en lugar

de juicio, nos sentimos renovados. Todo lo que damos, lo recibimos. No estamos separados unos de otros, sino que somos parte del todo. Cuando decimos: **"Dame tu bendición, santo Hijo de Dios"** (W.175 [161]) no estamos pidiendo nada a nuestro hermano. Es nuestro propio deseo que estamos expresando de ver la inocencia en nuestro hermano para que la reconozcamos en nosotros mismos. Nuestros corazones se abren a nuestros hermanos con amor, en lugar de juicio. En nuestra invulnerabilidad, no tenemos nada que defender, y por lo tanto no vemos ningún ataque de nadie. Conocemos solo seguridad y paz. Compartimos la misma luz con todos. La verdad está en todos nosotros. Todos somos iguales. La luz en todos es todo lo que hay que ver. Cuando juzgamos y atacamos a alguien, hemos olvidado quienes somos.

No necesitamos estar en presencia de nadie físicamente para hacer esta curación. Es importante recordar que no hay mundo fuera de nuestras propias mentes. Jesús dijo, que Judas no pudo haberlo traicionado, ya que Jesús no creía en la traición. Es importante recordar que no hay un mundo fuera de la mente. Por lo tanto, a medida que nuestra mente se cura, también lo hace el mundo, que es una proyección de la mente. Y como todas las mentes están unidas, y somos sólo Una Mente, entonces mi curación sana al mundo. Como Jesús nos dice, Él está incompleto sin nosotros, y nosotros estamos incompletos sin nuestros hermanos porque sólo hay un Ser.

La práctica tanto en nuestros tiempos de meditación, contemplación como en nuestra vida diaria, requiere vigilancia en la observación de nuestros pensamientos y en estar dispuestos a aplicar las enseñanzas a lo largo del día. Cuando nuestro día está dedicado a sanar, ponemos a Dios a la vanguardia, y las actividades del día retroceden a un segundo plano.

En el Curso, la meditación solo se menciona dos veces, aunque aparentemente había algunas referencias más en el dictado original. En el Capítulo 18 del Texto, Jesús lo menciona diciendo: **"No es necesario tampoco que dediques toda tu vida a la contemplación ni que te pases largos períodos de tiempo meditando con objeto de romper tu atadura al cuerpo."** (T.18.VII.4.9) (ACIM OE T.18.VIII.66) Ciertamente, las Lecciones instan a que pasemos tiempo tranquilos con Dios, sin embargo, la meditación no es una parte integral del plan de estudios del Curso. De hecho, se recomienda precaución para no hacer ídolos de nuestra práctica espiritual. No se trata de evitar la meditación si es útil para nuestro camino espiritual, pero la meditación debe ser un medio, no un fin.

En el Manual para Maestros, Sección 16, **"¿Cómo debe pasar el día el maestro de Dios?"** (M.16) hay una advertencia contra las rutinas. **"Las rutinas, como tales son peligrosas, porque fácilmente se pueden convertir en dioses por derecho propio, y amenazar los mismos objetivos para los que fueron establecidas."** (M.16.2.5) Por lo tanto, no debemos ritualizar nuestra práctica en algo que hacemos como una rutina en la que la forma se vuelve más importante que el contenido. Podría hacernos pensar que, simplemente haciendo bien las lecciones, apaciguaremos a Dios y lo haremos feliz con nuestros esfuerzos. Pensamos que estamos haciendo algo para hacernos buenos a los ojos de algún juez externo en lugar de nuestra propia motivación interna para despertar de este sueño.

El Curso es diferente a otros caminos. **"Tu camino será diferente, no en cuánto a su propósito sino en cuánto a los medios."** (T.18.VII.5.1) (ACIM OE T.18.VIII.67) **"No aprovechas el curso si te empeñas en utilizar medios que le han resultado muy útiles a otros, y descuidas lo que se estableció para ti."** (T.18.VII.6.5) (ACIM OE T.18.VIII.68) **"Todos esos intentos tendrán éxito a la larga debido a su propósito. Pero los medios son tediosos y requieren mucho tiempo, pues todos ven la liberación de la condición actual de insuficiencia y falta de valor en el futuro."** (T.18.VII. 4.10-11) (ACIM OE T.18.VIII.66)

Jesús nos insta a comenzar bien cada día, como una forma de ahorrar tiempo, eligiendo pasar un momento con Dios lo antes posible al despertar. Establecer nuestra intención para el tipo de día que queremos también es una parte importante de la práctica matutina. **"No hay duda con respecto a cuál es la meta, pero ahora se necesitan métodos específicos para alcanzarla. La rapidez con la que la puedes alcanzar depende únicamente de esto; que estés dispuesto a poner en práctica cada paso. Cada uno de ellos te ayudará un poco más, cada vez que lo practiques."** (T.30.IN.1.2-4) (ACIM OE. T.31.IN.1) Continúa diciendo que, eventualmente, convertiremos la práctica en un hábito, por lo que el remedio siempre estará disponible para nosotros para abordar cada pensamiento egoico. Hacemos esto invocando al Espíritu Santo en cada situación. Por lo tanto, no tomamos decisiones por nosotros mismos; es decir, no se tomarán decisiones con el ego. Cuando establezcamos esta intención por la mañana, el día será entregado al Espíritu Santo y nuestros propios juicios en cada situación serán suspendidos en favor de Su dirección. Él dice que nuestro único problema **"es que todavía decides primero lo que vas a hacer y luego decides preguntar qué es lo que debes hacer."** (T.30.I.3.2) (ACIM OE. T.30.II.6)

Cuando comenzamos bien el día, nos conectamos con la quietud de nuestro Ser. Debemos **"Hacer simplemente esto: permanece muy quieto, y deja a un lado todos los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es; todos los conceptos que hayas aprendido acerca del mundo; todas las imágenes que tienes de ti mismo."** (W.189.7.1) Se nos pide que vaciémos el contenido de la mente y vengamos con las manos totalmente vacías, es decir, una mente vacía y la apertura a la experiencia. De hecho, la actitud con la que abordamos el tiempo de silencio es importante. Incluye: 1) confianza, porque estamos uniendo nuestra voluntad con la de Dios, 2) deseo y determinación, porque es nuestra única meta y necesidad de terminar esta antigua búsqueda, 3) importancia, porque somos necesarios para la curación del mundo, y 4) santidad, debido a su valor inestimable para nosotros.

Michele O'Donnell, una sanadora espiritual cristiana, dice que puedes ver tus pensamientos pasar como pájaros en el cielo, pero no tienes que invitarlos a construir un nido en tu cabello. No se trata de no tener pensamientos, sino de dejar que cada pensamiento que surge simplemente se vaya, liberando estos pensamientos al Espíritu Santo. No importa cuán obsesivos y desafiantes sean los pensamientos para tu paz, trata de mirarlos desapasionadamente y sin juzgarte por ellos. Míralos por encima del campo de batalla, y reconoce que, desde este lugar, fuera del sueño, no hay nada serio sucediendo aquí en este mundo ilusorio. Con la ayuda de Jesús, podemos dejarlos ir, en lugar de convertirlos en algún tipo de historia. Recuerda que el estado natural de la mente es estar en un estado de quietud, paz y alegría. Si no estamos en paz, estamos haciendo algo para evitar que la mente siga su curso natural.

El ego teme esta experiencia viéndose a sí mismo como un cuerpo, con pensamientos privados, problemas reales, víctima de circunstancias y haciendo lo mejor posible en un mundo despiadado. En última instancia, ponemos un valor en nuestro yo separado, y con ello, valoramos nuestras opiniones, nuestras creencias y nuestros conceptos. Es nuestra atracción por el yo que hicimos, que es nuestra atracción por la culpa.

En el centro de nuestras mentes está la perfección, la verdad, Dios, la santidad y la Fuente de todo gozo, de la cual no somos totalmente conscientes ahora, pero estamos seguros de que esta Fuente va con nosotros dondequiera que vayamos. Incluso sin nuestra conciencia, ¡siempre está ahí! La verdad simplemente espera nuestra aceptación. Esta aceptación es de la Expiación, que es la corrección de nuestras percepciones equivocadas.

El propósito de cada Lección es llevar nuestra conciencia al pensamiento del día. Comenzamos la meditación con este pensamiento y lo usamos para hacernos llevar de regreso cuando nuestras

mentes divagan. No se pretende que digamos el pensamiento una y otra vez como un mantra, sino usar el pensamiento para enfocar nuestras mentes, y luego hundirnos hacia abajo y hacia adentro, en el silencio interior. La mente no está en el cerebro o en el cuerpo, sino fuera de él. Las palabras simplemente apuntan a la verdad y se usan para ayudarnos a enfocar nuestra atención y entrar en el silencio más allá de las palabras. Aquí esperamos en silenciosa anticipación la experiencia.

Lo importante es hacer lo que funciona para ti. Practica lo que sea más efectivo para ti. El Curso no se trata de reglas, y no encontrarás nada en el Curso que hable sobre tener que estar en una cierta posición del cuerpo mientras meditas, o sobre usar tu respiración, o usar cualquier tipo de dispositivo, como la necesidad de estar frente a una estatua o una vela encendida. Sin embargo, tampoco hay ninguna medida cautelara contra nada de eso. Si estas acciones son útiles para tu proceso, todo está bien. Este Curso no se trata de la forma, sino sólo del contenido de nuestras mentes.

Jesús toma este viaje con nosotros. Nos dice que cuando visualizamos tomar su mano y caminar con nosotros, no es un pensamiento ocioso. Él está realmente allí porque ya está en nuestras mentes. Él no está lejos, ni distante de nosotros. No descarta nuestra incertidumbre como irrelevante. Él entiende. Él ha tomado este mismo viaje. Es por eso por lo que conoce el camino y por qué se le describe como nuestro hermano mayor. Si esta relación te molesta, es un área de sanación, al igual que cualquier otra relación en la que proyectas tu malestar en alguien. Si el pensamiento de Jesús, como un símbolo en la mente, no trae consuelo como tu amigo elegido, llama a la presencia del Espíritu Santo, el Amor, Dios o cualquier símbolo que sea útil para ti.

El pensamiento central, que comienza y termina nuestro día hoy, así como cada práctica a lo largo del día, es **"Dios es sólo Amor, y, por ende, eso es lo que soy yo."** (W.RV.4.3) Luego, repasamos la lección 161: **"Dame tu bendición, santo Hijo de Dios."** (W.176 [161]) Reconocemos que las personas en nuestras vidas pueden ofrecernos una bendición que puede transformarnos e iluminarnos. La bendición viene cuando reconocemos que no son quienes parecen, como el símbolo del miedo y el odio, sino que son realmente nuestros salvadores. Detrás de su apariencia como un cuerpo y un ego está el Cristo. Este hermano refleja el amor de Dios que aparece en esta forma específica. Jesús nos recuerda que nuestras mentes son naturalmente abstractas, pero en este momento no entendemos la abstracción, por lo que necesitamos detalles específicos en los que enfocar el perdón. Todo perdón es la liberación de juicios y agravios que nuestros hermanos parecen evocar en nosotros. Son el reflejo de nuestros propios pensamientos no sanados.

Nuestra próxima lección de repaso dice: **"Soy tal como Dios me creó."** (W.176 [162]) Esta lección es literalmente la misma que **"Dios es sólo Amor, y, por ende, eso es lo que soy yo."** (W.RV.4.3) Seguimos teniendo que recordar que no importa lo que pensemos que hemos hecho, no podemos cambiar la verdad acerca de nuestro Ser, tal como fue creado por un Padre amoroso. Nuestro estado es amor. Dios es sólo amor. Él no es más que amor. Esa es Su naturaleza y Su naturaleza establece la nuestra. No podemos cambiar lo que somos, como fuimos creados. Es un hecho, y es el Principio de Expiación, que afirma que somos tal como Dios nos creó. Nos hemos vuelto inconscientes de esta verdad, pero no podemos cambiarla. Pensamos que hemos cambiado la verdad al aceptar la pequeña alocada idea donde nos preguntamos cómo sería todo si fuera diferente. La respuesta está en todo lo que vemos y experimentamos en el mundo.

Lo que hemos llegado a creer sobre nosotros mismos son solo imaginaciones salvajes. Les damos poder porque les creemos, pero no las hace verdaderas. Creemos que hay partes hermosas y buenas en nosotros y muchas partes que son viciosas y odiosas. Ni lo que pensamos que es bueno o lo que pensamos que es malo es la verdad. Son sólo conceptos que hemos aceptado como verdaderos. La verdad está más allá de estos auto conceptos, que son reforzados por el mundo y

aceptados por nosotros. Como dice Ken Wapnick, el hecho de que miles de millones de personas consideren que algo es cierto no significa que lo sea.

Necesitamos apoyarnos mutuamente en este camino, ya que está fuera del pensamiento colectivo del mundo. Por lo tanto, puede ser un desafío para nosotros porque nuestras mentes han sido condicionadas por las creencias sostenidas por la mayoría. Hemos comprado el culto al ego. ¡Nos bebimos el Kool-Aid! Estos pensamientos condicionados son lo que estamos liberando cuando nos recordamos a nosotros mismos: "**Soy tal como Dios me creó.**" (W.176 [162]) Entramos en nuestro tiempo tranquilo con Dios para experimentar la verdad que está más allá de estas palabras. Nuestros tiempos de práctica ahora son una preparación para la Segunda Parte del Libro de Ejercicios.

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

Publicado en DAILY LESSON MAILING por <http://www.jcim.net>  
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>