



## LECCIÓN 188

### La paz de Dios está brillando en mí ahora.

#### Comentario de Sarah:

El foco ahora está en entrar en el instante santo. Se trata de experimentar momentos de quietud y una retirada del mundo hacia el centro tranquilo de la mente. Sólo en el instante santo tenemos la experiencia de la paz profunda. Lo que se necesita para llegar a esta experiencia es mirar nuestros obstáculos al amor reflejados en todos nuestros juicios y actitudes hacia los demás. Al liberarlos, experimentamos un reflejo del Cielo. Es un sentimiento de profunda paz y una sensación de estar en casa. Requiere la voluntad de asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos y el reconocimiento de que todo lo que percibimos comienza dentro de la mente.

El mundo es una proyección de la culpa en la mente errada. Cuando se liberan los obstáculos al amor, el amor que hay en nosotros se extiende a todos. **“Se detiene a acariciar cada cosa viviente, y le deja una bendición que ha de perdurar para siempre. Lo que da no puede sino ser eterno. Elimina todo pensamiento de lo efímero y de lo que carece de valor. Renueva todos los corazones fatigados e ilumina todo lo que ve según pasa de largo. Todos sus dones se le dan a todo el mundo, y todo el mundo se une para darte las gracias a ti que das y a ti que has recibido.”** (L.188.3.2-6) Ahora los dones que damos nos son devueltos **“. . . más allá de toda medida”**. (L.188.4.2)

Cómo sabemos si hemos elegido el ego o el Espíritu Santo se refleja en lo que percibimos. Jesús dice: **“No es difícil mirar en nuestro interior, pues ahí nace toda visión.”** (L.188.2.5) Sin embargo, el ego nos dice que no miremos hacia dentro. Dice que todo es tenebroso allí, y que Dios nos destruirá a causa del pecado que hay en nosotros. Así que tenemos miedo de mirar. **“Te pide imperiosamente que no mires dentro de ti, pues si lo haces tus ojos se posarán sobre el pecado y Dios te cegará. Esto es lo que crees, y, por lo tanto, no miras.”** (T.21.IV.2.3-4) (ACIM OE T.21.V.42) Como resultado de esta creencia en la mente, nos sentimos más seguros en nuestras distracciones. Sin embargo, cuando estamos dispuestos a mirar las falsas creencias, vamos más allá de ellas hacia la luz. Esa luz ya está en nosotros, bloqueada por nuestros pensamientos tenebrosos. Se requiere voluntad para ir más allá de nuestras defensas. Establecemos defensas contra el amor que somos debido a nuestro miedo a Dios. Cuando estamos dispuestos a mirar más allá de nuestras defensas con honestidad y coraje, es el comienzo de la visión.

El mundo es una imagen externa de nuestra condición interna. Así, podemos ver claramente con qué nos hemos alineado, ya sea con los oscuros pensamientos del ego o con el amor del Espíritu Santo. Tanto el problema como la solución están en nuestra propia mente. Aquí es donde tiene lugar toda la curación. Lo que vemos con nuestros ojos y captamos con nuestros oídos y otros sentidos está diseñado para engañarnos en la creencia de que hay un mundo ahí fuera. Todo lo que vemos empieza y termina en la mente. Eso es lo hermoso de este proceso porque todo el poder está en nosotros. **“El poder de decisión es la única libertad que te queda como**

**prisionero de este mundo.**” (T.12.VII.9.1) (ACIM OE T.11.VIII.70) Nada fuera de nosotros puede quitarnos la paz y la dicha. Si no sentimos la paz y la dicha que son nuestras, es porque hemos elegido el sistema de pensamiento del ego de juzgar, condenar y ser especiales.

No podemos liberar lo que nos negamos a reconocer en nosotros mismos. Nuestras creencias, opiniones, conceptos, valores y pensamientos son lo que tenemos que reconocer que nos aleja del amor que somos. Es importante resistir la tentación de negar la culpa en nosotros y proyectarla en los demás si queremos sanar lo que se interpone en el camino del amor que somos. **“La iluminación es simplemente un reconocimiento, no un cambio.”** (L.188.1.4) No es la luz lo que tenemos que buscar porque ya la tenemos. No se trata de luchar contra el ego ni de luchar contra nuestros pensamientos obsesivos. Hacerlo es otorgarles realidad. Ni siquiera se trata de esforzarse "mucho", sino sólo de rendirse. Es abandonar nuestro camino y seguir la guía del Espíritu Santo.

**“¿Por qué esperar al Cielo? Los que buscan la luz están simplemente cubriéndose los ojos. La luz ya está en ellos.”** (L.188.1.1-3) Buscar un estado futuro de iluminación es lo que muchos intentan hacer, pero esto es precisamente lo que lo mantiene a raya. Nos mantiene en el pasado o en el futuro en lugar de aceptar el momento presente. El instante santo, un instante de auténtico conocimiento que inunda la mente, es una experiencia fuera del tiempo donde conectamos con el Ser eterno. Perseguir la meta de la iluminación nos mantiene en el mantra del ego de **“busca pero no halles”** (T.12.V.7.1) (ACIM OE T.11.VI.49)

Tenemos que renunciar al control, pues todo está ya determinado en el guión de nuestras vidas. El final es seguro, así que ¿qué hacemos ahora? La respuesta es elegir el amor en cada momento. En cada circunstancia que se nos presente, podemos acudir al Espíritu Santo para que nos dé Su interpretación y responder en base a la opción más elevada. En otras palabras, es seguir nuestras indicaciones y confiar en que no podemos equivocarnos. Deja que tu vida sea guiada por el Amor en cada momento. Sin importar lo que estés enfrentando, sigue preguntando cómo el Amor quiere que respondas a la situación. La Respuesta está dentro de ti. Ello requiere sintonizar con la Voz del Espíritu Santo. El ego tenderá a hablar primero, pero nunca es la verdad, por lo que debemos aprender a hacer una pausa, respirar y escuchar en nuestro interior. Cuando nos dirigimos al Espíritu Santo, Él siempre ofrecerá Su guía, que está en oposición directa al ego.

Si la paz de Dios está brillando en nosotros ahora, no hay adónde ir para encontrarla ni nada que buscar. Es realmente gracioso buscar la luz mientras nos cubrimos los ojos, negándonos a ver lo que ya está ahí. **“Los que buscan la luz están simplemente cubriéndose los ojos.”** (L.188.1.2) En otras palabras, Jesús dice que, aunque busquemos la luz, hay una parte de nosotros que la oculta a nuestra conciencia. ¿Cómo lo hacemos? Nos defendemos de ella manteniéndola apartada de nosotros, creyendo que la encontraremos algún día en el futuro. **“¿Por qué esperar a encontrarla en el futuro, o creer que se ha perdido o que nunca existió?”** (L.188.2.2) Jesús llama a estos argumentos **“irrisorios”**. (L.188.2.3) **“La luz vino contigo desde tu hogar natal, y permaneció contigo, pues es tuya.”** (L.188.1.6) No hay razón para retrasar nuestra paz y nuestra alegría. No hay razón para entregarse a la creencia de que tenemos que expiar por nuestros pecados y limpiar nuestros actos para conocer el Cielo. No hay necesidad de seguir sufriendo. Pensamos que es difícil de encontrar y que tenemos que luchar con el ego. Pensamos que todo esto es difícil y que requiere mucho trabajo, pero Jesús nos sigue asegurando que luchar con el ego es hacerlo real. Lo único que hace falta es reconocer la luz que hay en nosotros. La luz está ahí ahora. Esta luz no se puede perder. No necesitamos esforzarnos para encontrar dónde está. Simplemente hemos olvidado quiénes somos. Siempre está presente, pero negamos su presencia. El ego disfruta con nuestros retrasos, nuestra resistencia y nuestros pensamientos de duda. Es lo que lo mantiene vivo en la mente.

Todo lo que parece suceder en esta ilusión puede contribuir a nuestro viaje si se entrega al Espíritu Santo. Cada evento, cada circunstancia, cada error y cada situación pueden ser vistos como una oportunidad para liberar nuestra auto-condena, los auto-ataques y los juicios que proyectamos sobre el mundo. Nada de esto es motivo de culpa. Ningún error debe utilizarse para crucificarnos a nosotros mismos o a los demás. Todo está ahí para nuestro aprendizaje. Es sólo una oportunidad más para liberar nuestra propia autocondena que proyectamos en los demás. **“En toda dificultad, disgusto o confusión Cristo te llama y te dice con ternura: “Hermano mío, elige de nuevo”.**” (T.31.VIII.3.2) (ACIM OE T.31.VIII.87)

Jesús no niega que experimentemos dificultades, angustias o confusiones en nuestra vida. Todos tenemos muchas cosas que ocupan nuestros pensamientos, pero estos desafíos sólo obstaculizan nuestro crecimiento espiritual si los negamos y nos resistimos a ellos. Como escribe Ken Wapnick, en *The Healing Power of Kindness (El Poder Sanador de la Bondad)*, pp. 38-39 "En lugar de sentirnos culpables, enfadados o deprimidos por un problema -físico o psicológico- tenemos que aceptarlo como un aula de aprendizaje, diciéndonos que ésta es la forma en la que aprenderemos lo que necesitamos aprender: sea cual sea la angustia, es nuestra elección. Esto no se debe a que seamos neuróticos, psicóticos o malos, sino a que queremos demostrar que somos quienes no somos; que el yo separado, pecador y culpable es real, y nuestro glorioso Ser una ilusión."

Cuando te sientas desanimado en este viaje, no luches contra ti mismo. Nada está mal. Nada está fuera de lugar. Hace poco escuché a Adyashanti decir que el mundo es "benévolamente despiadado". En otras palabras, todos recibimos exactamente lo que necesitamos para nuestro despertar. Puede ser la gracia, aunque parezca una gracia despiadada. Independientemente de lo que creas que has hecho mal y de lo que te sientas frustrado o triste, no te resistas a ello ni niegues tu experiencia. Es en la oposición a ello que sufrimos. Permítete aceptar dondequiera que estés en ese momento. Permítete sentirte derrotado o desanimado a veces. Todo forma parte del proceso. Experimenta los sentimientos, en lugar de intentar gestionarlos o controlarlos. Se trata de la aceptación absoluta de todo lo que aparece en nuestra vida. La verdad es que somos perfectos, inocentes, completos y siempre estamos en la Presencia del Amor de Dios. Es sólo la mente que cree que se ha separado del Amor la que trata de convencernos de que lo que es falso es verdadero. Cuando aceptamos cualquier situación que tengamos delante y aceptamos plenamente lo que sentimos, se produce la sanación. La aceptación y el perdón son lo mismo.

Mientras nos aferremos a juicios y resentimientos y mientras no estemos dispuestos a asumir la responsabilidad por ellos, no podremos conocer la paz de Dios que resplandece en nosotros ahora. Por eso, enterrar, ocultar o evitar asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos tenebrosos impide que sean purificados y lavados por el Espíritu Santo. Jesús dice: **“Los hemos traicionado al haberles ordenado que se apartasen de nosotros. Pero ahora les pedimos que regresen y los purificamos de cualquier anhelo extraño o deseo Confuso. Y así, les restituimos la santidad que es su herencia.”** (L.188.9.5-7) En realidad, no hacemos eso sin el Espíritu Santo porque el ego nunca emprenderá la tarea de deshacerse a sí mismo. Cuando entregamos nuestros extraños anhelos y desordenados deseos al Espíritu Santo, somos guiados en lo que debemos hacer a continuación. **“Los perdonamos a todos, y absolvemos al mundo entero de lo que pensábamos que nos había hecho.”** (L.188.10.2) Eso es lo que hace el perdón; elimina lo que ya no nos sirve y trae el milagro.

**“El propósito de nuestras prácticas de hoy es acercarnos a la luz que mora en nosotros. Tomamos rienda de nuestros pensamientos errantes y dulcemente los conducimos de regreso allí donde pueden armonizarse con los pensamientos que compartimos con Dios. No vamos a permitir [a nuestros pensamientos errantes] que sigan descarriados. Dejaremos que la luz que mora en nuestras mentes los guíe de regreso a su hogar.”** (L.188.9.1-4) Hoy, practicamos observar nuestros pensamientos

llamándolos a nuestra atención para que puedan ser lavados por el Espíritu Santo. Así, se hace un espacio sólo para los Pensamientos de Dios. En la luz que nunca nos ha abandonado, encontramos la paz de Dios.

En lugar de culpar al mundo, “**Ahora elegimos que sea inocente, libre de pecado y receptivo a la salvación.**” (L.188.10.4) Hoy le damos nuestra bendición en lugar de maldecirlo y culparlo por las condiciones que hemos elegido para nosotros. Decimos: “**La paz de Dios refulge en mí ahora. Que todas las cosas refuljan sobre mí en esa paz, y que yo las bendiga con la luz que mora en mí.**” (W.188.10.6-7)

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

Published in DAILY LESSON MAILING by <http://www.jcim.net>  
JOIN MAILING LIST HERE: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>