



## LECCIÓN 197

### No puede ser sino mi propia gratitud la que me gano.

#### Comentario de Sarah:

La lección de hoy nos recuerda una vez más que la gratitud está en nuestra propia mente y no depende de nada externo a nosotros. La gratitud y el amor van de la mano porque ambos reflejan la Unicidad de lo que somos. Al igual que el ataque sólo proviene de la mente, lo mismo puede decirse de la gratitud. Esta Lección aborda la creencia que albergamos de que puede haber algo fuera de la mente que nos ayude o nos perjudique.

La gratitud es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Si doy algo a alguien y no responde como espero que lo haga, puedo retirar el regalo, a menos que, por supuesto, vea que sólo me lo doy a mí mismo. Si viera que es así, no querría retirar el regalo. Cuando alguien no responde como yo espero, con gratitud, aprecio, atención, lealtad o un regalo a cambio, entonces puedo tener un resentimiento. En ese caso, lo que he dado ya no es un regalo, sino un ataque. En efecto, estoy diciendo: "He hecho esto por ti y espero algo a cambio". Claramente, esto es una afirmación de que estamos separados porque no nos damos cuenta de que siempre nos estamos dando sólo a nosotros mismos. No hay nada fuera de nosotros, por lo que el regalo se da o se retira de nosotros mismos.

La relación especial tiene que ver con el regateo, en el que damos con la expectativa o exigencia de un regalo a cambio; con suerte, algo mejor que lo que hemos dado. Si no obtengo lo que espero de ti, abrigo un resentimiento en mi mente y ya no quiero dar. Cuando vemos que hacemos nuestra parte al ser generosos y no recibimos agradecimiento, el amor se convierte en resentimiento y amargura, pero, esto no es dar y claramente no es amor. Las condiciones que hemos puesto al regalo lo convierten en una forma de manipulación. Si demuestras que no eres digno de mi regalo, lo retiro. Así es como nos relacionamos con Dios, creyendo que Él también quiere algo de nosotros a cambio de Sus regalos, y en última instancia, nos costará la vida. Nuestra percepción errónea es que debemos sacrificarnos por Su amor. Así, nuestra relación con Dios se convierte también en una relación de regateo.

Poner cualquier condición al dar es lo que pensamos que hace un Dios caprichoso. **“Y así, consideras que los dones de Dios son, en el mejor de los casos, préstamos; y en el peor, engaños que te roban tus defensas para garantizar que cuando Él dé Su golpe de gracia, éste sea mortal.”** (L.197.1.5) Pensamos que Dios nos pide algo, y que, si no se lo damos, nos matará. Nos defendemos de Su "amor", pues tememos nuestra vulnerabilidad. No confiamos en el amor, y del mismo modo, al protegernos de Dios, establecemos defensas para no ser heridos en nuestras relaciones.

**“¡Cuán fácilmente confunden a Dios con la culpabilidad los que no saben lo que sus pensamientos pueden hacer!” (L.197.2.1) Jesús explica esto diciendo: “Una de las causas principales del estado de desequilibrio del ego es su falta de discernimiento entre lo que es el cuerpo y lo que son los Pensamientos de Dios. Los Pensamientos de Dios son inaceptables para el ego porque apuntan claramente al hecho de que él no existe. El ego, por lo tanto, los distorsiona o se niega a aceptarlos. Pero no puede hacer que dejen de existir.” (T.4. V.2.1-4) (ACIM OE T.4.VI.70) Continúa diciendo que lo que tratamos de hacer es ocultar nuestros impulsos corporales "inaceptables", así como nuestro impulso por el amor de Dios, porque ambos nos amenazan. Nuestro miedo al amor es nuestro miedo a Dios, porque el ego nos dice que aceptar Su amor es perdernos a nosotros mismos. Nos sentimos amenazados por esto porque todo lo que le preocupa al ego es la autopreservación. Sin embargo, el amor de Dios siempre está ahí y el ego no tiene poder para interrumpir ese amor.**

Jesús nos asegura: **“Pero mientras perdones sólo para volver a atacar, jamás te darás cuenta de que Sus regalos son seguros, eternos, inalterables e ilimitados; de que dan perpetuamente, de que extienden amor y de que incrementan tu interminable júbilo.” (L.197.5.3) Debemos ser consistentes en nuestro perdón, porque si perdonamos para volver a atacar nunca podremos conocer el amor constante de Dios por nosotros. En nuestros ataques, afirmamos la separación y las diferencias. Debemos estar atentos, en nuestros esfuerzos por ser serviciales y amorosos, a que no haya un gancho sutil, en el que damos para recibir. Puede que no veamos fácilmente que esto está detrás de nuestro dar. Cuando veas esto en ti, es importante recordar tu inocencia y no sentirte culpable, sino reconocer el error para poder corregirlo. Ver el error sin juzgarnos a nosotros mismos es una condición necesaria para el perdón.**

Cuando negamos la fortaleza de Dios en nosotros, todo con lo que podemos contar es con la debilidad del ego para nuestra felicidad. **“Niega tu fortaleza, y la debilidad se vuelve la salvación para ti.” (L.197.2.2) Confiamos en el ego para que nos salve, pero el ego es un signo de debilidad acompañado de culpa. Para superar esta creencia en la debilidad, intentamos obtener la fortaleza de quienes nos rodean, compitiendo por alguna forma de poder. El ego ha extraído su fortaleza de la muerte de Dios, y ahora parece vivir de Su fortaleza ya que no tiene ninguna propia.**

Hoy, mantenemos la conciencia de lo apegados que estamos a los resultados de nuestro dar. Recordamos que cuando damos de verdad, nos ganamos nuestra propia gratitud. Cada regalo que damos es recibido. Cada bendición que damos a nuestro hermano es recibida, aunque no sea evidente para nosotros. **“Hay una parte en su mente que se une a la tuya para darte las gracias.” (L.197.4.2) “Mediante tu agradecimiento se aceptan universalmente, y el Propio Corazón de Dios los reconoce con gratitud.” (L.197.4.5) No importa si los demás expresan su agradecimiento o no, porque una parte de su mente está agradecida, y el regalo es reconocido en la Mente Uno. Lo que se da es aceptado por la Mente Uno. La luz de Cristo brilla en cada mente donde se recibe el regalo. La misma luz resplandece en todos nosotros, ya que las mentes están unidas. Cuando llegamos a saber que todos los regalos que se dan sólo se dan al Ser que somos, nos damos cuenta de que dar y recibir son uno en verdad.**

En la Unicidad, sólo hay Un Ser que da y recibe el regalo. Ya sea el regalo del perdón y la curación o algún otro tipo de regalo, todo es lo mismo. Todo es un regalo dado a nosotros mismos. Preocuparse por si el regalo se ha recibido o no es ver a los demás como algo separado, lo cual es un ataque. Somos Un sólo Ser, uno con los demás y Uno con Dios. En el instante santo experimentamos un momento de cordura y reconocemos que no hemos cambiado de los seres gloriosos que somos como el Hijo de Dios.

El núcleo del regalo dado a nuestros hermanos, independientemente de la forma, es el perdón. Cuando el regalo del perdón se da y se recibe, experimentamos nuestra inocencia. Cuando retiramos el regalo, reforzamos la culpa en la mente. A veces nuestro dar tiene sutiles anzuelos en forma de expectativas que tenemos sobre cómo deberían responder los demás. Esto es dar para obtener y no es un verdadero dar. Por ejemplo, podemos ser amables con alguien porque hay algo que queremos de ellos. Somos amables y serviciales porque pensamos que recibiremos amor y aprecio a cambio. Esto es diferente a dejar que el amor del Espíritu Santo venga a través de nosotros, sin preocuparnos por la respuesta. El ego puede ser sutil y astuto y no quiere reconocer cuando la motivación para dar es recibir a cambio. Debemos inclinarnos por la voluntad y empaparnos de auto-honestidad con una pizca de coraje para mirar más allá de la inclinación inmediata que tenemos para negar la verdad de que queremos algo a cambio.

**“Retira los regalos que has hecho y pensarás que lo que se te ha dado a ti se te ha quitado.”** (L.197.6.1) Evidentemente, cuando retiro mis regalos, creo que los demás harán lo mismo conmigo. Crea desconfianza en nuestros hermanos el hecho de que sus regalos también tengan ataduras. A veces, cuando recibimos regalos de ellos, nos preguntamos qué quieren y esperan de nosotros a cambio. Por eso, recibir puede ser difícil para nosotros. También Dios nos da constantemente Sus regalos de amor y santidad, pero hemos sustituido los Suyos por los nuestros. Creemos que Él nos ha retirado sus regalos, aunque el hecho es que somos nosotros los que hemos retirado nuestra aceptación de Sus regalos. **“Mas no te olvides que negar a Dios dará lugar inevitablemente a la proyección, y creerás que son otros y no tú, los que te han hecho esto a ti.”** (T.10. V.2.1) (ACIM OE T.9.XI.94) Aquí es donde el trabajo de Byron Katie es tan valioso, donde damos la vuelta y reconocemos que lo que estamos viendo en cualquier persona comienza en nuestra propia mente.

Los regalos del amor y el perdón, que son el núcleo de toda entrega, nos recuerdan quiénes somos en verdad. Cuando la culpa se cura, el miedo desaparece y experimentamos el amor de Dios, que ha puesto Su Corazón en el nuestro. **“En tu corazón se encuentra el Corazón de Dios Mismo.”** (L.197.8.5) El recuerdo de Dios está en nuestra mente recta. Jesús dice: **“Él te aprecia porque tú eres Él.”** (L.197.8.6) Sólo podemos saber esto cuando no excluimos a nadie de Su Amor. Cada vez que nos sentimos injustamente tratados por alguien, estamos reconociendo que es diferente a nosotros, lo que refuerza la separación y, en nuestra mente, nos sentimos justificados en nuestros ataques hacia ellos.

Hoy, fíjate cuando quieras negar la gratitud a las personas de tu vida; cuando te sientas injustamente tratado por alguien; cuando tengas la tentación de excluir a alguien de tu vida; cuando te sientas inclinado a abrigar resentimientos siempre que no se cumplan tus expectativas; o en cualquier situación en la que tus pensamientos y sentimientos no sean pacíficos. Todas son oportunidades para ver cómo estás reteniendo la dicha, que te ha dado Dios, para resplandecer y traer la curación al mundo. Nuestro deseo ahora es deshacer el falso yo y recordar quiénes somos.

Hoy, por encima de todo, podemos estar agradecidos por esta enseñanza y por esta aula de aprendizaje donde tenemos muchas oportunidades para desempeñar nuestra función, que es reflejar el Amor de Dios en el mundo a través del perdón. Cada hermano contiene el recuerdo del amor de Dios. Así, podemos **“Dar gracias por los incontables canales que extienden ese Ser.”** (L.197.9.4) No hay ninguno fuera de nuestra propia mente. **“No puede ser sino mi propia gratitud la que gano”.** (L.197)

Amor y bendiciones, Sarah

[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)

