



LECCIÓN 201

Sexto Repaso

[181] Confío en mis hermanos, que son uno conmigo.

Comentario de Sarah:

Hemos pasado nuestras últimas veinte lecciones abordando los obstáculos de la verdadera percepción. Ahora repasamos estas veinte lecciones para establecerlas firmemente en nuestras mentes practicando cada una tan a menudo como sea posible durante todo el día. El Repaso es para recordarnos la importancia de conectarnos profundamente con el significado de cada Lección y establecerlo firmemente en nuestras mentes. En la introducción a este Repaso, Jesús nos dice: **"Cada uno de ellos encierra dentro de sí el programa de estudios en su totalidad si se entiende, se practica, se acepta y se aplica a todo cuanto parece acontecer a lo largo del día"**. (W.RVI.IN. 2.2) Cuando cualquier Lección es plenamente aceptada y aplicada, es otro paso hacia nuestra liberación de la esclavitud del mundo. Todo lo que necesitamos es una sola idea, pero esa idea debe aplicarse sin excepción.

Tenemos mucha resistencia en la mente debido a nuestro miedo a la redención, pero ya que creamos nuestra propia experiencia, no tiene por qué haber resistencia. No necesitamos esperar en la impotencia para alcanzar la libertad espiritual. Somos responsables de nuestras circunstancias. Estamos llamados a participar activamente en este proceso. No es posible ser una víctima cuando aceptamos el hecho de que somos un creador infinito de nuestra realidad. Cuando estamos tentados a culpar a alguien, podemos elegir detenernos y recordar que podemos elegir la libertad en este instante, ya que esta es la única vez que se puede elegir.

Las Lecciones abordan muchos aspectos de la mente del ego para ayudarnos a reconocer y aceptar que hemos estado equivocados en todo. Lo único que se requiere es renunciar a nuestras percepciones equivocadas. El ego ofrece todo tipo de obstáculos para evitar que la verdad entre plenamente en nuestras mentes, pero el ego no tiene poder excepto el que le damos. Justificamos nuestra ira y ataques y defendemos nuestras posiciones como correctas. Nos aferramos obstinadamente a nuestra "verdad", tal como la percibimos. ¿Por qué querríamos hacerlo cuando todo lo que hace nuestra percepción es traer más culpa, dolor y sufrimiento? Desafortunadamente, no siempre reconocemos lo que estamos haciendo. Jesús vio esto cuando dijo: "Perdónalos porque no saben lo que hacen".

Él es nuestro guía y ayudante al mostrarnos cómo no somos culpables, sino que simplemente hemos cometido un error en nuestras mentes pensantes. La razón por la que nos aferramos a nuestras percepciones es porque así es como nos aferramos al yo que creemos que somos. Es el yo el que necesita verse victimizado y traicionado por los demás. Esto significa que en realidad nos deleitamos en ser tratados injustamente. Es nuestra forma de escapar de la responsabilidad por nuestra condición y nuestra situación. Nos da la justificación que necesitamos para culpar a los demás por cómo nos sentimos. Nos permite aferrarnos a nuestro especialismo y autoconcepto. Refuerza la creencia de que nuestros hermanos "malvados" serán los que paguen el castigo por nuestro pecado.

Es por eso por lo que necesitamos al Espíritu Santo como la Respuesta al persistente control del ego en nuestras mentes. La Respuesta ya está en nuestras mentes. Solo necesitamos reconocer lo equivocados que hemos estado y estar abiertos a escuchar Su Respuesta y elegir seguirlo. Por ahora, parece que necesitamos la combinación de lecciones hasta que finalmente puedan mezclarse como una sola. Debido a que el proceso de deshacer lo que hemos hecho de nosotros mismos crea resistencia en la mente, la respuesta debe venir de fuera del sistema de pensamiento del ego. En otras palabras, el ego nunca se deshará a sí mismo.

Las lecciones de la Segunda Parte del Libro de ejercicios son mucho más cortas, sin instrucciones de práctica más detalladas. Como resultado, nos dejaron seguir la disciplina que hemos establecido para nosotros mismos hasta ahora. La lección 153 nos dio un muy buen enfoque general de la práctica, que continuará sirviendo muy bien en la Segunda Parte del Libro de Ejercicios. Se nos insta a no tomar menos de quince minutos en nuestra meditación matutina y vespertina, y se alienta el recuerdo cada hora durante el día. Además, Jesús nos pide que pensemos en la Lección tan a menudo como podamos entre la práctica de cada hora. Esto implica hacer recordatorios frecuentes a lo largo de cada hora, aunque no deben ser de naturaleza rutinaria.

Continuamos, también, con la respuesta a la práctica de la tentación, que incluye cómo usamos la Lección para abordar cualquier situación, evento o persona en la que estemos tentados a perder nuestra paz. Dicho esto, Jesús nunca quiere que nos sintamos culpables si no estamos listos para este tipo de disciplina. Hacemos lo mejor que podemos sin sentir que estamos siendo coaccionados a algo que no estamos listos para hacer. Es una oportunidad para tomar el proceso de despertar en nuestras propias manos, reconociendo el valor para nosotros de elevarnos por encima de las nubes de angustia, ira, depresión o cualquier otra cosa que estemos sintiendo. Sobre todo, se nos invita a ser amables, pero firmes, con nosotros mismos en el proceso sin tratar de estar más avanzados de lo que estamos.

Cada vez que nos sentimos ansiosos, tratados injustamente, o experimentamos cualquier tipo de dolor emocional o físico, o miedo de cualquier tipo, podemos recurrir al Espíritu Santo en busca de ayuda. Aplicar la Lección nos ayudará a liberar los obstáculos a la paz que experimentamos en esas situaciones aparentemente difíciles. Cuando esto sucede, afirmamos: **"No quiero este pensamiento. El que quiero es _____"**. (Lección para el día). (W.RVI. IN.6.2) Reemplazamos los pensamientos del ego con el pensamiento del día. Sé que cuando experimento ira, frustración, impaciencia, preocupación o cualquier otro sentimiento que surge, la Lección siempre proporciona la respuesta. He aprendido a dar un paso atrás cuando la perturbación está allí, a tomar un respiro y recordar lo que realmente quiero y luego traer mi mente de vuelta a algún aspecto de la Lección. Me recuerdan que depende de mí si elijo quedarme con el ego o hacer un cambio por encima del campo de batalla donde la claridad ilumina la mente.

Diariamente, comenzamos y terminamos cada lección con el pensamiento: **"No soy un cuerpo. Soy libre. Pues aún soy tal como Dios me creó"**. (W.RVI. IN.3.3-5) Este se convierte en nuestro tema central que se repite a lo largo del día. Es un pensamiento importante deshacer la creencia en el cuerpo. Pensamos que somos el cuerpo porque nos hemos alineado con el ego, que es nuestra mente errada. Afirmamos esto diariamente diciendo cosas como "Estoy cansado", en lugar de "Mi cuerpo parece estar cansado" o "Estoy en un automóvil", cuando mi cuerpo parece estar en el automóvil. Puedo acostar mi cuerpo, pero mi mente puede vagar libremente.

Parece que estoy unido con mi cuerpo y es mi hogar, pero esto es solo una ilusión. Nos aferramos a esta ilusión porque nos aferramos a un yo que es separado, único y especial. Se trata de lo que creo que quiero, lo que creo que necesito, lo que valoro, lo que deseo, lo que juzgo como importante para mí, lo que puedo controlar y manipular, lo que temo y trato de evitar, lo que siento bien, a

quién culpo por mi condición, de lo que me defiendo, de lo que me arrepiento, sobre lo que tengo resentimientos y mucho más. Todo es identificación con el yo separado.

Mientras alimentamos, mimamos, hacemos ejercicio y ponemos energía en su cuidado, y mientras tratamos de aferrarnos a él, se nos recuerda nuestra existencia limitada y atada. A medida que nos distanciamos de la identificación del cuerpo a través del perdón y nos recordamos a nosotros mismos que nuestra realidad está fuera de este sueño, el cuerpo puede ser puesto para un propósito santo. Se puede usar como un medio de comunicación para el Espíritu Santo.

La idea: "No soy un cuerpo" repetida una y otra vez en las Lecciones de Repaso; **"Es esencial para tu progreso en este curso que aceptes la idea de hoy y la tengas en gran estima"**. (W.199.3.1) Es un proceso de reconocer que nos hemos equivocado en todo lo que percibimos, y podemos tomar otra decisión.

En estas prácticas apuntamos a un **"profundo abandono"**. (W.RVI. IN.3.8) Permitimos que cada pensamiento del ego que viene a nuestras mentes sea llevado a la conciencia y liberado al Espíritu Santo. Reconocemos que no sabemos nada y, por lo tanto, estamos dispuestos a que nos enseñen. Decir: "No lo sé", es profundamente amenazante para el ego, sin embargo, es el comienzo del proceso de deshacer.

El proceso es riguroso y requiere esfuerzo. Requiere vigilancia en la observación de nuestros pensamientos. Nuestras mentes vagarán, pero hacemos estas lecciones para lograr una mayor conciencia, enfoque y disciplina. Presta atención a lo que piensas para que tus pensamientos ociosos puedan ser liberados. Estos pensamientos del ego no son la verdad y no te definen. Son la charla del ego que nos impide escuchar la Voz del Espíritu Santo, constantemente ahí, recordándonos la verdad. Nuestros pensamientos ociosos nos impiden reconocer nuestra realidad. No se trata de detener estos pensamientos, sino solo de retirarles nuestro interés y atención.

Nuestros esfuerzos ahora se centran en la verdad y menos de nuestra atención se dirige a lo que antes nos distraía. Las distracciones son del ego. No somos malos por seguir los dictados del ego, pero debemos reconocer que éstos no nos llevarán a la paz. En Mateo 6.33, Jesús dice: "Buscad primero el reino de Dios y todo se os dará por añadidura". En otras palabras, nuestra libertad está en el Reino de Dios y no en las cosas de este mundo por las que luchamos. Cuando ponemos nuestra prioridad en la verdad, nuestras necesidades corporales son atendidas. Aprendemos a quitar las manos del volante de nuestras vidas y a confiar. Nuestro enfoque está en la práctica del perdón. Cada relación difícil y cada situación desafiante es otra oportunidad para ver cómo todo está orquestado para nosotros, y por nosotros, para nuestra sanación.

Se nos recuerda que la causa nunca está "ahí fuera". El mundo no está actuando sobre nosotros. Son nuestros pensamientos proyectados en el mundo lo que vemos; es sólo nuestra propia decisión interna en favor del ego o del Espíritu Santo. Somos responsables de cualquier falta de paz que experimentemos. Los acontecimientos del mundo se convierten en un telón de fondo. En este contexto, podemos ver que las decisiones que hemos tomado se están llevando a cabo. Reflejan lo que hay en la mente. Ya sea que asumamos el papel de una ama de casa, un fotógrafo, un taxista, un corredor de bolsa o un psicólogo, todo es simplemente un telón de fondo para el perdón. Se trata de liberar nuestros juicios de aquellos que entran en nuestro escenario en este juego de la vida, ya sea en persona o en nuestras mentes. No hay accidentes. Todos han sido ordenados para nuestro guión, desde fuera del sueño. Todos nuestros encuentros son parte de nuestro guión y perfectos para nuestro despertar. Nada está nunca mal.

Comenzamos el día recordando que nuestros hermanos son Uno con nosotros. Tú eres yo. Somos parte de un Solo Ser. Sólo existe Una Mente. **"Confío en mis hermanos que son uno**

connmigo. "(W.201.1) Quitamos nuestro enfoque de los errores de nuestros hermanos, recordando que no somos diferentes de ellos, y lo que juzgamos y condenamos en ellos, es lo que atacamos en nosotros mismos. Nos recordamos a nosotros mismos que debemos centrarnos en quiénes son realmente, lo mismo que nosotros. ***"No hay nadie que no sea mi hermano. He sido bendecido con la unidad de la que gozo con el universo y con Dios mi Padre, el único Creador de la totalidad que es mi Ser, el cual es eternamente uno conmigo."*** (W.201.2-3)

Dedica tu día a la verdad. Dedica tu práctica a Dios. Jesús dice: **"Te pongo en Sus manos"**, y nos pide que dejemos que Él nos enseñe **"qué hacer, qué decir y qué pensar, cada vez que recurres a Él"**. (W.RVI. IN.7.2) Cuando liberamos nuestros pensamientos que interfieren, aprendemos a escuchar Su Voz. Es importante decir aquí que Su Voz es nuestra propia voz. No está separado de nosotros. Él nos guía muy naturalmente en todo lo que hacemos, decimos y pensamos.

Amor y bendiciones, Sarah
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>