



LECCIÓN 208 ~ Sexto Repaso
[188] La paz de Dios refulge en mí ahora.

Comentario de Sarah:

¿Te sientes en paz hoy? Si no es así, ¿parece difícil liberar lo que se interpone en el camino hacia la paz? ¿Te sientes triste, culpable, angustiado, enfadado, frustrado, cansado, aburrido, ansioso, superior, preocupado, carente, anhelando, esperando o deseando? ¿Te has dicho a ti mismo que es difícil encontrar la paz o que te llevará mucho tiempo? ¿Crees que es difícil liberar los sentimientos de angustia? Lo que nos decimos a nosotros mismos afirma las creencias y los conceptos a los que decidimos aferrarnos, pero también podemos elegir dejarlos ir con la ayuda del Espíritu Santo. ¿Notas que a veces sueltas momentáneamente estos pensamientos y sentimientos obsesivos, pero luego los retomas y los encuentras jugando en tu mente de nuevo? Soltar los obstáculos al amor es principalmente un proceso, no un evento. Sólo tenemos que centrarnos en nuestro deseo de sanar y asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos, en lugar de culpar a alguien por hacernos sentir como lo hacemos.

Es cierto que el amor puede mover montañas, y en el Poder de Dios, todo es posible. Creemos que se necesita tiempo para sanar, que es difícil liberar nuestros resentimientos, y que nunca superaremos los sentimientos difíciles; pero, todas estas son creencias sostenidas por la mente errada y, por lo tanto, son falsas. ¿Te das cuenta de que hay algún tipo de recompensa por aferrarse a estas creencias? Sí, parece extraño pensar que realmente obtenemos "jugo" del sufrimiento, pero piensa en lo que el sufrimiento te permite hacer. Por ejemplo, puede darte la atención que anhelas, o puede demostrar que tienes razón sobre cómo te han agredido, o puede servir para castigar a alguien por lo que aparentemente ha hecho, o en última instancia, demuestra que tu realidad es un cuerpo, separado de Dios. Sí, incluso la muerte es una supuesta prueba de que nosotros somos reales y Dios no. Todo a lo que nos aferramos tiene una recompensa o no nos aferraríamos a ello. La última recompensa es nuestro deseo de mantener nuestro yo individual separado.

Podemos abordar esta lucha con voluntad, apertura y determinación para elegir al Espíritu Santo como nuestro Guía. La montaña de la ira, el miedo y la resistencia es la montaña que el Amor puede mover. Así, el milagro cambia nuestra percepción de la forma, que es la creencia de que nuestra realidad es un cuerpo y una personalidad, a la percepción de la verdad de lo que somos, que es el Espíritu eterno. Así que hoy, observa los pensamientos y creencias que surgen y estate dispuesto a entregarlos al Espíritu Santo. Estas creencias están siendo sostenidas para mantenerte separado del amor que eres. Reconoce que este es el único propósito para aferrarte a ellas, que es probar que tienes razón sobre ti mismo, y por lo tanto que Dios está equivocado. Estate dispuesto a equivocarte hoy. Estate dispuesto a mirar con honestidad y valentía todo lo que estás ocultando y negando en ti mismo. Por ejemplo, nos resistimos a creer que atacamos porque

tenemos la intención de hacer daño. Nuestra primera respuesta es proteger nuestra "cara de inocencia" y elegir creer que sólo atacamos en defensa propia.

Hoy, estate dispuesto a tomar conciencia de estos aspectos negados de la mente del ego que se esconden detrás de las defensas. Quédate con los sentimientos que surgen, en lugar de huir de ellos. Simplemente deja que estos sentimientos surjan en ti sin juzgarlos. Permite que se liberen sin utilizarlos para atacar a nadie. Continúa con tu día, pero mantén tu atención en lo que estás pensando y sintiendo. Cuanto más observes tu mente, más no podrá esconderse el ego en la oscuridad. Con la aceptación de lo que estás sintiendo, sin negar lo que está surgiendo, se puede facilitar la curación. Nuestra parte es simplemente descubrir los pensamientos, sentimientos y creencias. El Espíritu Santo hace el resto. Sólo tenemos que renunciar a nuestra necesidad de arreglar las cosas y a nuestro deseo de hacer cualquier cosa, excepto entregarlo todo al Espíritu Santo. Pon tus problemas y preocupaciones en el altar interior donde el Espíritu Santo hace la curación. Permite que el milagro te abra a la verdad retirando tus proyecciones y asumiendo toda la responsabilidad por ellas.

Toma conciencia de los pensamientos vanos, de los pensamientos frenéticos, de los pensamientos de autoagresión, de las preocupaciones y de los deseos de que las cosas sean diferentes de lo que son. Todo puede ser traído a la conciencia sin juzgarnos a nosotros mismos. Mira todo lo que surge y deja que se libere. Es un error creer que deberías estar más allá de esos pensamientos porque eres espiritual. No permitas que una corriente de diálogo interno negativo te lleve a lo largo del día. Suéltala cuando surja y acepta la Paz de Dios en su lugar. ¿Cómo lo hacemos? Claramente, hemos aprendido demasiado bien el programa del ego, que gobierna nuestra experiencia en este mundo. Hoy se nos dan instrucciones para una práctica muy regular a lo largo del día. Se da mucha importancia a esta práctica. Las palabras que se nos dan en cada una de estas Lecciones pueden cambiar nuestra experiencia si las aplicamos a cualquier situación angustiosa. Las palabras tienen importancia en el Curso sólo en la medida en que nos señalan la verdad. Lo esencial es que asimilemos estas palabras con sinceridad y dedicación, aplicándolas en nuestra vida diaria. Se hace mucho hincapié en la frecuencia y la repetición de la idea a lo largo del día. Es un reflejo de la importancia que se le da al objetivo.

Hoy, comprométete firmemente con la práctica de la Lección. Reconoce que la paz de Dios está en ti, ahora. No hay nada que buscar, pero hay obstáculos que descubrir hacia la paz para que la luz de nuestro ser pueda brillar a través de nosotros y traer bendición al mundo. **“Permaneceré muy quedo y dejaré que la tierra se aquiete junto conmigo. Y en esa quietud hallaremos la paz de Dios. Está dentro de mi corazón, el cual da testimonio de Dios Mismo.”** (L.208.1.2-4) Es siempre una gran alegría cuando podemos ser testigos de la luz y la paz en todos los que encontramos. Entonces sentiremos que su resplandor irradia sobre nosotros. Esto es lo que llena nuestra casa de tesoros con bendiciones ilimitadas y nos bendice inconmensurablemente.

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca