



**LECCIÓN 209 ~ Sexto Repaso**  
**[189] Siento el Amor de Dios dentro de mí ahora.**

**Comentario de Sarah:**

La Introducción de este Repaso nos pide que nos recordemos cada hora: **“No soy un cuerpo. Soy libre. Pues aún soy tal como Dios me creó”**. Se pide un **“un profundo abandono”** (W.RVI.IN.3.8) **“de todo aquello que abarrotta la mente y la hace sorda a la razón, a la cordura y a la simple verdad.”** (W.RVI.IN.3.8) ¿Qué es lo que abarrotta tu mente hoy? ¿Cuáles son las creencias, las preocupaciones, las inquietudes o las distracciones que se interponen en el camino de tu conciencia del amor que eres? No somos capaces de escuchar la guía del Espíritu Santo cuando nuestra mente está ocupada con estos pensamientos.

La Introducción al Repaso propone que **“Cuando la tentación te asedie, apresúrate a proclamar que ya no eres su presa, diciendo: No quiero este pensamiento. El que quiero es \_\_\_\_\_ [la Lección del día] Siento el Amor de Dios dentro de mí ahora.”** (W.RVI.IN.6.2-3) Soy tal como Dios me creó. Soy amor, no el falso yo mítico que he llegado a creer que soy. Hoy comienzo mi día determinando el tipo de día que quiero. Recuerdo que **“La ira nunca está justificada. El ataque no tiene fundamento.”** (T.30.VI 1-2) (ACIM OE T.30.VII.70) Siempre que tengo la tentación de enfadarme o de atacar, recuerdo hacer una pausa, hacerme a un lado, respirar y pedir ayuda al Espíritu Santo trayendo a la mente mi objetivo de paz para el día.

Hoy, reclamamos el poder de crear, lo cual podemos hacer cuando nos **“mantenemos alerta sólo en favor de Dios y de Su Reino.”** (T.7.I.2.8) (ACIM OE T.7.I.2) Jesús nos recuerda que, **“Crear es amar. El amor se extiende hacia afuera simplemente porque no puede ser contenido.”** (T.7.I.3.3-4) (ACIM OE T.7.I.3) El amor de Dios nos creó porque Su amor no puede ser contenido. Sigue fluyendo hacia fuera, y cuando nos aceptamos como amor, no podemos evitar extender el amor porque tampoco puede ser contenido. **“El ego, por otra parte, siempre exige derechos recíprocos, ya que es competitivo en vez de amoroso. Está siempre dispuesto a hacer tratos, pero no puede comprender que ser igual a otro significa que no es posible hacer ningún trato al respecto.”** (T.7. I.4.1-2) (ACIM OE T.7.II.4) Cuando hacemos tratos, perdemos de vista nuestra igualdad. Se trata de intentar conseguir algo que creemos que nos falta, pero Jesús nos recuerda que **“Para ganar tienes que dar, no regatear.”** (T.7. I.4.3) (ACIM OE T.7.II.4) porque al dar, no haces más que darte a ti mismo.

Jesús es nuestro ejemplo de una mente sanada. Sólo dio amor al Reino. Dijo que esto era porque conocía su realidad como Hijo de Dios. No creemos que seamos sólo amor. Creemos que somos amor algunas veces, pero también cuerpos y personalidades con estados de ánimo variables. Creemos que somos dos seres en conflicto. Sin embargo, Jesús ha venido a recordarnos quiénes

somos realmente en verdad. Nos ha dado una tecnología espiritual, a través de este Curso, que, cuando se aplica, nos lleva a casa a nuestro Ser Único.

**“Lo que tú crees ser determina los regalos que haces, y si Dios te creó extendiéndose a Sí Mismo hasta dar lugar a lo que eres, sólo puedes extenderte a ti mismo tal como Él lo hizo.”** (T.7. I.5.2) (ACIM OE T.7.II.5) El ego no tiene dones que dar, ya que sólo toma para sí mismo, aunque pretenda ser amable y amoroso. Finge para conseguir lo que quiere, sabiendo que debe dar algo para conseguirlo, que es en lo que consiste el regateo. Si pudiera, tomaría directamente lo que quiere.

Deshacer el ego es deshacer las falsas creencias que tenemos sobre lo que somos. Lo que bloquea la conciencia de nuestro verdadero Ser son los conceptos que abrigamos en la mente de lo que creemos que hemos hecho de nosotros mismos. Al entregar nuestras percepciones erróneas al Espíritu Santo, Él nos ofrece otra manera de percibir todo. Él corrige nuestras percepciones erróneas basadas en nuestras interpretaciones. Hoy se nos pide que permanezcamos vigilantes en favor del Reino, observando nuestros pensamientos. La verdad está en nosotros. Hemos sido creados por Dios y, como tales, tenemos todos Sus atributos. Al conectarnos con nuestra Fuente, extendemos el amor, y en esta extensión, creamos de la misma manera que Dios nos creó.

Ayer fui consciente de lo mucho que deseaba que me "dejaran en paz". No era un estado feliz, y no había paz. Me fijé en los pensamientos de querer poner un espacio entre mis hermanos y yo. He tenido un patrón de querer escapar cada vez que siento conflicto o tensión en una relación. Reconozco lo mucho que todavía valoro el pequeño espacio entre mi hermano y yo porque todavía veo el amor como algo traicionero. Siento seguridad en mi soledad. En esos momentos, cuando elijo unirme en lugar de aislarme, se produce la sanación. Se trata de hacer lo contrario de lo que aconseja el ego.

Nuestro miedo al amor refleja nuestro miedo a Dios. Es **“El mayor obstáculo que la paz tiene que salvar...”** (T.29.I.3.2) (ACIM OE T.29.I.3) Refleja el miedo al castigo de Dios que abrigamos en la mente por nuestros pecados percibidos. Jesús nos recuerda que mantenemos a nuestros hermanos a distancia porque **“El acuerdo que establecisteis fue tener una amistad cautelosa y de limitado alcance, cuya intensidad estuviese cuidadosamente restringida. De modo que lo único que tú y tu hermano hicisteis fue establecer un pacto condicional en el que uno de sus puntos era una cláusula de separación que tanto tú como él acordasteis no violar.”** (T.29.I.3.8-9) (ACIM OE T.29.I.3) **“La brecha entre vosotros es el símbolo de una promesa que os habéis hecho de encontraros cuando os parezca, y luego separaros hasta que los dos decidáis encontraros de nuevo.”** (T.29. I.4.3) (ACIM OE T.29.II.4) **“El cuerpo os salva, pues os aleja del sacrificio total y os da tiempo para reconstruir una vez más vuestros yos separados, que creéis que realmente menguan cuando os reunís.”** (T. 29. I.4.7) (ACIM OE T.29.II.4) Aunque hicimos este acuerdo con nuestros hermanos, hicimos un acuerdo más vinculante con nuestro Padre para volver a Él.

La brecha que valoramos entre nosotros y nuestros hermanos es la misma que intentamos mantener con Dios. Mientras profeso que no soy un cuerpo y que siento el amor dentro de mí ahora, necesito hacer el trabajo de liberar los miedos que mantienen el deseo de escapar. Aquí es donde la vigilancia de nuestros pensamientos se vuelve tan importante. Cuando decimos "quiero mi espacio" o "necesito establecer límites", en realidad estamos afirmando la separación. Demasiada cercanía puede empezar a sentirse amenazante, exigente, invasiva y asfixiante. Valoramos nuestra independencia. Para mí, ha sido un proceso de toda la vida establecer mi independencia y mi miedo a ser controlada. Ser controlada me parecía peligroso y me hacía sentir

vulnerable. Entrar en contacto con estos miedos permite sanar. No podemos sanar lo que no reconocemos.

Cuando miramos la oscuridad, con la luz de Jesús a nuestro lado, estos miedos pierden su poder. Así, el programa del ego puede ser expuesto. El ego no es más que pensamientos que consideramos verdaderos. El ego no es nada, y no está en ninguna parte. Sin embargo, cuando nos identificamos con nuestros pensamientos, nos convertimos en lo que estamos pensando. Si tengo creencias de que soy estúpido, indigno o malo, estas creencias se convierten en mi identidad, pero no constituyen la verdad de lo que soy. Por lo tanto, podemos mirar con seguridad las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, ya que no nos definen. ¿Quién es el que observa? La mente que es el observador de los pensamientos es donde reside la cordura. Sí, se necesita valor, honestidad y vigilancia porque nuestra vulnerabilidad queda expuesta, pero el resultado es una mayor libertad y una sensación de ligereza. Experimentamos más alegría y paz hasta que el último pensamiento de duda sobre lo que somos puede ser liberado y entonces sólo resplandece la conciencia. El amor que somos, que ilumina nuestra mente y trae la libertad, refulge. Ya no hay necesidad de exigir, defender o controlar. El amor simplemente es.

Hoy, háblate de la verdad a menudo e intenta recordarla en cualquier situación en la que te sientas tentado de juzgar o atacar. La verdad es que no somos diferentes. Ambos nos liberamos cuando uno de nosotros recuerda que sólo existe el amor de Dios y que nada más es cierto sobre nadie. ***“El Amor de Dios es lo que me creó. El Amor de Dios es todo lo que Soy. El Amor de Dios proclamó que yo soy Su Hijo. El Amor de Dios dentro de mí es mi liberación.”*** (W.209.1.2-5)

Continuamos nuestra práctica diaria con meditaciones matutinas y nocturnas de quince minutos, repitiendo la Lección y luego pasando un tiempo en silencio, estando atentos a la guía del Espíritu Santo a lo largo del día. Continuamos con la práctica de cada hora, recordando el pensamiento del día y expresando gratitud al Espíritu Santo por Su presencia en nuestras mentes. Continuamos trayendo conciencia a los pensamientos que bloquean la verdad sobre nosotros mismos. Escuchamos la guía y traemos la Lección a nuestra mente tan a menudo como sea posible a lo largo del día. Si algo te tienta a perder la paz durante el día, úsalo como otra oportunidad para aplicar la Lección en una forma que aborde el problema. Como ejemplo, podrías elegir decir: “El Amor de Dios dentro de mí me libera de esta situación difícil que parece que estoy enfrentando.”

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