



## LECCIÓN 222

### Dios está conmigo. Vivo y me muevo en Él.

#### Comentario de Sarah:

Cuando Jesús dice que Dios es el aire que respiro, el alimento que me sustenta y el agua que me renueva y limpia, está hablando con bellas metáforas. Es una forma de decir que Dios es nuestra Fuente de vida, y puesto que pensamos que la vida se sustenta en el alimento, el agua y el aire, nuestro sustento por parte de Dios se asemeja a eso. Experimentamos el cuerpo como nuestro hogar. Queremos que Dios se una a nuestra realidad para hacer nuestra vida más feliz. En otras palabras, queremos añadir espiritualidad a nuestras vidas para poder mantener lo que valoramos de ellas, pero incluyendo a Dios. La espiritualidad se convierte así en un añadido a nuestras vidas.

Despertar es recordar que nuestro único hogar y nuestra única felicidad está en Dios. La curación no consiste en traer más luz a la oscuridad. Se trata de traer nuestros falsos pensamientos (nuestra oscuridad) a la luz. Sólo así se levanta el velo del olvido para que podamos experimentar una verdadera transformación y llegar a conocer lo que somos como el soñador de este sueño.

Lo que pensamos que es la vida no es lo que es. La verdad es que lo que pensamos que es la vida es un sueño y nosotros somos seres míticos o personajes de este sueño. Nada de eso tiene realidad. No hay más vida que la de Dios. Funciono como si estuviera contenido en un cuerpo y separado de los demás, tratando de encontrar mi camino en el mundo, tratando de tener éxito en lo que hago, y haciendo todo lo posible para ser feliz. Trato de ser tan bueno como sé ser con la gente que me rodea y hago lo mejor que puedo para tratar de encontrar mi camino de regreso a Dios. Pero la grandeza sólo puede experimentarse cuando renunciamos a todo lo que pensamos y sabemos. Esto requiere una fuerte motivación y deseo de la Verdad. ¿Dónde está mi deseo de conocer la santidad que soy en mi lista de lo que quiero? Esto es importante porque lo que tenemos ahora es lo que queremos. Cuando vemos que no queremos lo que estamos experimentando actualmente podemos traer a nuestra conciencia nuestra verdadera aspiración por la verdad y pedir sinceramente ayuda.

No podemos llegar a Dios si creemos que conocemos el camino. **“No pienses que puedes ir en busca de la salvación a tu manera y alcanzarla. Abandona cualquier plan que hayas elaborado para tu salvación y substitúyelo por el de Dios.”** (T.15.IV.2.5-6) (ACIM OE T.15.V.36) Confiamos en que el camino se abrirá cuando renunciemos voluntariamente a nuestros planes y nos dirijamos a Aquel que sabe. Cuando renunciamos a nuestro camino y a nuestros planes y confiamos en Él, nos muestra el camino. Nuestra parte consiste en tomar conciencia de las creencias que albergamos en la mente y que nos alejan de la verdad de lo que somos. Esto significa que debemos mirar nuestros pensamientos, reconocer nuestros juicios, notar nuestros resentimientos y ver cómo nos defendemos de la verdad. **“Son únicamente tus pensamientos los que te causan dolor. Nada externo a tu mente puede herirte o**

**hacerte daño en modo alguno. No hay causa más allá de ti mismo que pueda abatirse sobre ti y oprimirte. Nadie, excepto tú mismo, puede afectarte.”** (W.190.5.1-4)

La verdad está en nuestras mentes rectas. Nuestro Maestro, el Espíritu Santo interior, está siempre disponible para nosotros. Su presencia se nos hace conocida cuando la motivación es fuerte para liberar los obstáculos que bloquean la verdad. Debemos desear la verdad para comprometernos con este proceso. Deshacer la falsa percepción es una elección. Todo comienza con la voluntad.

La primera parte del Libro de Ejercicios trata sobre deshacer nuestras percepciones erróneas. A través de este proceso, tenemos la oportunidad de ver que hay otra opción disponible para nosotros. Hasta que encontramos esta enseñanza en la que se describen los dos sistemas de pensamiento de la mente, sólo éramos conscientes de la voz del ego, que parecía ser la única voz en nosotros. Esta voz constituye la mente condicionada. Ahora somos conscientes de otra Voz dentro de nosotros que sólo puede ser escuchada cuando retiramos la atención de la voz del ego. El ego siempre habla primero, es obsesivo, ruidoso y persistente. Se requiere entrenamiento y disciplina para ignorar esta voz porque es muy familiar y parece ser lo que somos. Creemos que es natural y no la cuestionamos. Parece que nos define. Sin embargo, Jesús la describe como el extraño que ha entrado en nuestra casa prístina (la mente) por invitación nuestra. Ahora nos identificamos con este extraño como si fuéramos nosotros mismos.

Cuando Jesús dice: **“Él es mi hogar, en el que vivo y me nuevo”** (L.222.1.3), es de nuevo una declaración de nuestro verdadero hogar con Dios, del que nunca nos hemos separado en verdad. Recuerdo que, de niña, sentada en la iglesia, pedía a Dios que se me revelara, y al no obtener ninguna "señal", finalmente renuncié a toda noción de Dios, aunque en algún lugar de mi interior siempre tuve la fuerte sensación de una presencia espiritual. No sabía dónde mirar para obtener alguna confirmación de la sensación de esta presencia. No sabía buscar en mi propia mente. No sabía que la presencia de Dios estaba tan cerca de mí como mi propia respiración. No sabía que era cuestión de descubrir los pensamientos que no perdonan de mi mente para que el Amor se me revelara como mi Ser. Mi vida es la Vida de Dios. Mis pensamientos de mentalidad recta son los pensamientos de Dios. No hay que buscar a nada ni nadie que nos salve. Debemos hacer el trabajo de deshacer lo que hemos hecho que nos aleja de la conciencia de que somos Uno con Él - ahora. Todo lo que tenemos que hacer es aplicar esta enseñanza a nuestra vida diaria y entonces podremos experimentar Su Presencia en nosotros. ¡Qué alivio! ¡Qué consuelo!

Asimila las palabras: **“Él me prodiga bondad y cuidado, y contempla con amor al Hijo sobre el que resplandece, el cual a su vez resplandece sobre Él.”** (L.222.1.4) Son pensamientos tan poderosamente amorosos. Pienso en Dios ofreciéndome seguridad en todas las circunstancias, siempre sosteniéndome y protegiéndome, sin importar cómo sea la situación. Siente el poder y la belleza que transmite este pensamiento y sabe que esto sólo puede venir debido a una profunda satisfacción. Cuando no estamos contentos y nos sentimos inquietos, buscamos algo que nunca podemos encontrar. Esta es la realidad sustituta de la que habla Jesús, en la que recurrimos a ídolos de especialismo que creemos que nos harán felices. Hasta que no aprendamos dónde está nuestra paz y felicidad, seguiremos buscándola donde no se encuentra. Al final nos desilusionamos, lo cual es algo bueno. Puede ser un regalo que nos lleve en una nueva dirección para encontrar un camino mejor. La respuesta se da cuando la mente está abierta y dispuesta a escuchar en su interior.

La soledad ha sido una parte muy importante de mi vida, y ciertamente es una condición del estado de separación. Sin embargo, ahora reconozco y acepto cada vez más que en realidad nunca estoy sola. Él camina conmigo y siempre lo ha hecho. Tener una experiencia de Su presencia pone

fin al anhelo. Conocer los pasos que hay que dar para abrirse a la conciencia de Su presencia, que están claramente expuestos en este Curso, nos reconecta con nuestro corazón. Cualquier sentimiento de estar aislado, de estar solo en el mundo, de no tener apoyo, y de estar separado de todos los demás, se cura en este proceso cuando lo depositamos en el altar interior para ser sanado. El Espíritu Santo hace el trabajo de disolver lo que traemos a Su Luz sanadora. No podemos arreglarnos a nosotros mismos. Debemos confiar en que se hace sin nuestra interferencia.

Sólo hacemos una elección repetidamente en el Curso. Es la elección de recordar quiénes somos. Hacemos esta elección en una serie de pequeños pasos que damos, pero siempre es la misma elección. Siempre estamos eligiendo entre la verdad y la ilusión, entre el amor y el miedo, entre el perdón y el ataque, y entre el Cielo y el infierno. Siempre estamos eligiendo si acudir al ego como nuestro maestro o al Espíritu Santo. Pero no hay urgencia, ni prisa, ni expectativas puestas en nosotros, por lo que estamos llamados a ser amorosos y gentiles con nosotros mismos en este proceso de deshacimiento. Sentirse culpable por cualquier falta de progreso sigue siendo parte del juego del ego para mantenernos culpables.

Puede ser difícil recordar que no es útil pensar que podemos juzgarnos o arreglarnos a nosotros mismos o tratar de hacernos santos, lo cual podemos intentar hacer. Nuestra parte es mirar todos los pensamientos que interfieren y sonreír con reconocimiento a su nada. Sólo tenemos que estar dispuestos a mirarlos sin miedo, con apertura y coraje y luego entregarlos. Mirando desde fuera del sueño, con el amor de Jesús, podemos sonreír, al reconocer que los personajes del sueño y las situaciones que encontramos son todos ilusorios. Sí, nos parecen muy graves en la experiencia del sueño, pero desde un punto de vista más elevado, sin juicios sobre lo bueno o lo malo y lo correcto o lo incorrecto, podemos verlo todo de otra manera. De hecho, todo se convierte en un aula de aprendizaje perfecta para la curación, si mantenemos nuestra mente enfocada en la bendición disponible detrás de cada problema aparente.

Ahora intentamos ir más allá de las palabras para experimentar, mientras seguimos haciendo el trabajo del perdón limpiando los pensamientos que surgen en la mente y perturban nuestra paz. El proceso de limpieza es un proceso de traer conciencia a estos pensamientos sin juzgarnos a nosotros mismos. Entonces podemos experimentar el instante santo, el milagro, y traer paz a la Mente Única. Si perdemos la paz a causa de alguien o algo que parece perturbarnos, utilizamos la Lección para redirigir nuestros pensamientos, recordando que **“Dios está conmigo. Vivo y me nuevo en Él”**. (L.222)

No importa lo ocupados que estemos con los quehaceres del mundo. La atención no se centra en lo que estamos haciendo, sino en los pensamientos que tenemos en la mente mientras hacemos lo que hacemos. Los pensamientos que bloquean nuestra conciencia de la verdad son los que llevamos al Espíritu Santo, pidiéndole que nos ayude. Lo hacemos pidiendo constantemente que nos guíe. "Espíritu Santo, ayúdame a ver esta situación desde Tu perspectiva. Ayúdame a saber cómo responder. Ayúdame a no usar mi propia idea de lo que debo hacer. Guíame en lo que debo decir y en lo que debo hacer. Muéstrame el camino". Con nuestra voluntad, en cada momento de acudir a Él, el ego se vuelve cada vez más irrelevante. Utilizar el tiempo de esta manera es utilizarlo para un propósito más elevado. El tiempo puede causar deterioro, así como ser desperdiciado. **“La decisión básica del que se ha decidido por el camino de los milagros es no esperar en el tiempo más de lo necesario. El tiempo puede causar deterioro y también puede desperdiciarse.”** (T.1.V.2.1-2) (ACIM OE T.1.I.87)

Recordemos, como en el párrafo dos de la sección **“¿Qué es el perdón?”** (L.PII.Q1.2.1), lo único que tenemos que hacer hoy con cualquier juicio que hagamos es ponerlo en duda. **“Tal vez hay otra manera de ver esto. ¿Qué puedo perder con preguntar?”** (T.30. I.12.3-4) (ACIM OE

T.30.II.26) Cuestionamos nuestros juicios afirmando: **“No sé lo que soy, por lo tanto, no sé lo que estoy haciendo, dónde me encuentro, ni cómo considerar al mundo o a mí mismo.”** (T.31.V.17.7) (ACIM OE T.31.V.60) Así, ponemos en duda nuestra necesidad de tener razón en todo y, en cambio, nos abrimos a la felicidad. **“¿Prefieres tener razón [sobre la forma en que estableces la realidad] o ser feliz?”**. (T.29.VII.1.9) (ACIM OE T.29.VIII.43) Al recordar la verdad de lo que eres y de quién es tu hermano, sólo entonces podrás ser feliz. Todos somos el mismo Ser. Llegamos a saber esto cuando ponemos todos los juicios en duda. Reconocemos que la forma en que hemos configurado la realidad, y nos hemos negado obstinadamente a cuestionar nuestras percepciones, nos ha mantenido en el infierno. Sabemos que estamos en el infierno cuando todo lo que hacemos es una obligación y todas las personas con las que nos encontramos traen juicios a la mente. Tal vez haya otra manera de ver esta situación o esta persona. Tal vez me he equivocado. Tal vez he estado eligiendo obstinadamente en contra de mi felicidad porque justificaba mi forma de ver esta situación o esta persona. Ahora renuncio a mis opiniones y a mi necesidad de tener razón. Me alejo de mis historias y ya no deseo justificar mis interpretaciones.

**“Debo haber decidido equivocadamente porque no estoy en paz. Yo mismo tomé esa decisión, por lo tanto, puedo tomar otra. Quiero tomar otra decisión porque deseo estar en paz. No me siento culpable porque el Espíritu Santo, si se lo permito, anulará todas las consecuencias de mi decisión equivocada. Elijo permitirselo, al dejar que Él decida en favor de Dios por mí.”** (T.5.VII.6.7-11) (ACIM OE T.5.IX.96)

Soltar nuestro camino permite que se nos muestre otro camino. Ver a Dios es ver la santidad de nuestro hermano. Sólo podemos experimentar la inocencia de nuestro hermano soltando nuestros juicios y resentimientos. Tenemos muchas personas en nuestra vida con las que podemos practicar esto. Entre ellas están nuestros padres, hijos, hermanos, parejas, políticos y todas nuestras relaciones especiales de amor y odio. Nuestra función especial en este mundo consiste en perdonar estas relaciones especiales que forman parte de nuestro plan de estudios. Lo hacemos mirando nuestros pensamientos, juicios, creencias y actitudes hacia ellos a medida que surgen y entregándolos voluntariamente al Espíritu Santo. Este es el trabajo de perdón que hemos venido a hacer. Todos estos pensamientos son proyecciones que provienen de nuestra propia mente, basadas en nuestros auto-juicios, auto-odio y auto-ataques. Son lo que no queremos reconocer en nosotros mismos, así que lo proyectamos en los demás y vemos la culpa en ellos. Todo lo que vemos en cualquier persona es una imagen externa de nuestra propia condición interna. No estamos a merced del mundo. No necesitamos hacer nada más que mirar nuestros pensamientos y estar dispuestos a entregarlos. Se requiere deseo y valor para ser muy honestos con nosotros mismos. Cuando encontramos la mente defendiendo, negando, justificando o proyectando, estamos eligiendo tener razón, en lugar de ser felices.

No podemos hacer el trabajo del perdón sin entender la metafísica del Curso. No tiene sentido que nos digan: **“El perdón reconoce que lo que pensaste que tu hermano te había hecho en realidad nunca ocurrió.”** (L.PII.Q1.1.1) cuando estamos tan seguros de que tenemos razón sobre lo que ha hecho nuestro hermano, basándonos en nuestros sentidos. Nuestros sentidos fueron fabricados para mantener nuestra atención en el mundo. El punto aquí es reconocer que no hay mundo y que todos somos figuras en un sueño. Por lo tanto, lo que veo "allá afuera" es sólo un pensamiento proyectado desde mi mente y actuado en mi hermano, basado en una falsa idea del Hijo de Dios como un ser separado y diferente a mí. En lugar de ver con mis ojos, hechos por el ego para mostrarme un mundo que no existe, Jesús me pide que mire a través de sus ojos y que dude de cómo veo algo. Requiere renunciar a la idea de que tengo razón. Significa poner mis juicios en duda. **“El [perdón o el milagro] simplemente contempla la devastación y le recuerda a la mente que lo que ve es falso.”** (W.PII.Q13.1.3)

Jesús habla de esto en el Manual para el Maestro, en la sección "**Mentalidad abierta**", (M.4.X) de la siguiente manera "**De la misma manera en que los juicios cierran la mente impidiéndole la entrada al Maestro de Dios, de igual modo la mentalidad abierta lo invita a entrar. De la misma manera en que la condenación juzga al Hijo de Dios como malvado, de igual modo la mentalidad abierta permite que sea juzgado por la Voz de Dios en Su Nombre.**" (M.4.X.1.3-4) (ACIM OE M.4.23)

Cada vez que libramos de culpa a un hermano de lo que creemos que ha hecho, le liberamos de la prisión en la que le hemos metido. Hace falta voluntad por nuestra parte para dejar de lado nuestras propias percepciones distorsionadas. Tener mentalidad abierta es cerrar la puerta a nuestras propias interpretaciones y estar abiertos sólo a las del Espíritu Santo. "**Padre, mi mente está dispuesta hoy a recibir Tus Pensamientos y a no darle entrada a ningún pensamiento que no proceda de Ti.**" (L.PII.236.2.1) Esta transición, del juicio de culpabilidad al veredicto de inocencia del Espíritu Santo, es otra forma de hablar del perdón.

Si alguna vez pensamos que hemos alcanzado el perdón completo con alguien, según esta sección del Manual, no lo hemos hecho y no lo haremos hasta que llegemos al final del camino. Así que no nos desanimemos sobre nuestro progreso en el Curso. Mientras estemos aquí, tenemos trabajo que hacer para liberar nuestros juicios. Da la bienvenida a esta oportunidad, en lugar de juzgarte por tus juicios. "**El perdón es la meta final del programa de estudios**". (M.4.X.2.9) (ACIM OE M.4.24)

**"Haz simplemente esto: permanece muy quieto y deja a un lado todos los pensamientos acerca de lo que tú eres y de lo que Dios es; todos los conceptos que hayas aprendido acerca del mundo; todas las imágenes que tienes acerca de ti mismo. Vacía tu mente de todo lo que ella piensa que es verdadero o falso, bueno o malo; de todo pensamiento que considere digno, así como de todas las ideas de las que se siente avergonzada."** (L.189.7.13)

Con el juicio puesto a un lado, "**Lo que entonces queda libre para ocupar su lugar es la Voluntad de Dios.**" (L.PII.Q1.1.7)

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