



**LECCIÓN 142**  
**Cuarto Repaso- Lecciones 123 y Lecciones 124**

**Comentario de Sarah:**

Con estos repastos hay quienes tienen más dificultades para mantenerse conectados con las Lecciones porque no se proporcionan comentarios. Solo tenemos dos líneas para cada Lección, introducidas por la declaración: "**Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios.**" Otros encuentran que el repaso proporciona un tiempo de reflexión más profunda, con solo unas pocas palabras que apuntan a la verdad. Con una profunda contemplación y un silencio prolongado, podemos experimentar una profunda comunión con Dios escuchando dentro de Su Palabra.

Como parte de la preparación para la segunda parte del Curso, ya no tendremos las instrucciones detalladas para la práctica, sino que estamos llamados a usar este tiempo para escuchar, comunicarnos, orar y abrir nuestro corazón a la alegría. Ya no hay ninguna cantidad prescrita de tiempo para la práctica. Estamos aprendiendo cómo aplicar las lecciones y esta enseñanza a nuestras vidas con respecto a las situaciones, personas y circunstancias que encontramos. Por lo tanto, el mundo se convierte en nuestro gurú enseñándonos a través de la experiencia lo que estamos aquí para aprender. Se trata de observar nuestras mentes y dejar ir los pensamientos interferentes y rencorosos.

Nuestras mentes de mono distraídas, llenas de pensamientos aleatorios, parecen no ser fácilmente llevadas a la quietud. Necesitamos mucho entrenamiento mental, manteniéndonos muy atentos a nuestros pensamientos. El tema que se nos da para esta práctica es: "**Mi mente alberga sólo lo que pienso con Dios.**"

No es un pensamiento para ser practicado como un mantra. No se nos está pidiendo que obliguemos a nuestras mentes a expulsar pensamientos opuestos; necesitamos traer una conciencia consistente a nuestros pensamientos y reconocer que provienen del falso yo y no tienen realidad. Los únicos pensamientos reales son los que pensamos con Dios. A mi entender, son más bien un estado de amor, de paz y de una profunda conexión con la Fuente. Todos nuestros otros pensamientos, excepto aquellos que pensamos con Dios, significan que realmente no estamos pensando en absoluto. Jesús dice que cuando pensamos que estamos pensando pensamientos distintos a los que pensamos con Dios, nuestras mentes están en realidad en blanco. Los pensamientos que creemos que pensamos son solo ruido en la mente, manteniéndonos ansiosos, enojados, temerosos, frustrados y distraídos. Todas estas son básicamente alucinaciones de la mente egoica, que aumentan nuestra culpa y miedo. Son pensamientos sin sentido a los que prestamos atención. No nos pertenecen.

Reconocemos algunos pensamientos como ofensivos y críticos, pero nos engañamos a nosotros mismos acerca de nuestras intenciones con los pensamientos que creemos que son buenos, agradables, amables y útiles. Podemos verlos tan bien intencionados, pero en realidad pueden cubrir el profundo miedo en la mente engañada. Por lo tanto, pueden caracterizarse como rencorosos en el sentido de que bloquean nuestro recuerdo de nuestra Unidad con Dios. Si bien nuestros pensamientos mantienen a raya la Voz de Dios, sin embargo, no cambian nuestra

realidad más de lo que los palos que el niño arroja en el océano cambian el océano. Todavía somos como Dios nos creó. Seguimos siendo seres inocentes y eternos de luz y amor.

Un tema común entre casi todos los que conozco, y me incluyo en eso, es lo ocupados que estamos en nuestras vidas. Un alto nivel de actividad parece mucho más aceptable en nuestro mundo que afirmar el valor de la tranquilidad y el descanso. Como un amigo mío dice a menudo después de haber pasado tiempo en alguna actividad, "Yo era una manera maravillosa de matar el tiempo". El ego hace juicios sobre la tranquilidad como aburrimiento o como un uso improductivo del tiempo. Como dice David Hawkins, el ego necesita experiencia constante. Nos mantiene distraídos con actividad y "listas de tareas pendientes" que nos hacen sentir que somos importantes. Considera renunciar a tu "lista de tareas pendientes" por un día y observa lo que sucede. Lo que creemos que necesita nuestra atención puede no necesitarla en absoluto. Con confianza todas las cosas se cuidan y entonces podemos vivir una vida de saber que estamos siendo atendidos.

Jesús dice que necesitamos mantenernos ocupados debido a nuestro temor de redención. **"Bajo los tenebrosos cimientos del ego yace el recuerdo de Dios, y de él es de lo que realmente tienes miedo"**. (T.13.III.2.1) (ACIM OE T.12.III.11) El ego lanza todo tipo de trucos y juegos para distraernos del dolor que tenemos en nuestras mentes; los trucos y juegos son las ofrendas que nos distraen de reconocer nuestro profundo deseo de Dios. Mientras la mente llora, le arrojamos dinero, sexo, estatus, trabajo y fama. Le damos cualquier cosa que lo mantenga preocupado por las cosas del mundo. De hecho, nos ha hecho creer que hemos perdido nuestra hermosa naturaleza divina. **"¿Hasta cuándo, Hijo de Dios, vas a seguir jugando el juego del pecado? ¿No es hora de abandonar esos juegos peligrosos? ¿Cuándo vas a estar listo para regresar a tu hogar? ¿Quizás hoy? El pecado no existe. La creación no ha cambiado. ¿Deseas aún seguir demorando tu regreso al Cielo? ¿Hasta cuándo, santo Hijo de Dios, vas a seguir demorándote, hasta cuándo?"** (L.PII. P4. Qué es el pecado. 5.1-8) Esta es una pregunta muy conmovedora. Las preguntas están ahí no para aumentar nuestra culpa, sino para que miremos más profundamente nuestro propósito en cuanto a lo que realmente queremos de esta vida. **"No estamos haciendo hincapié en que renuncies al mundo, sino en que lo intercambies por algo mucho más satisfactorio, algo rebosante de alegría y capaz de ofrecerte paz"**. (L.129.1.3)

Tengo un amigo que recientemente heredó una enorme suma de dinero, aun así, ni siquiera consideraría dejar ir la loca vida laboral que lo consume. ¿Cómo se sentiría simplemente experimentar tu vida como una existencia tranquila y pacífica? Para algunos, esto puede ser extremadamente amenazante. **"Cuando estaba en paz no necesitaba nada ni pedía nada. Cuando se declaró en guerra lo exigió todo y no encontró nada"**. (T.13.III.11.1-2) (ACIM OE T.12.III.21) Sin embargo, ¿cómo vaciamos nuestras mentes de todos los pensamientos que nos distraen si nunca nos detenemos a echar un vistazo a lo que nos impulsa? ¿No es esto lo que el ego quiere? Es feliz viéndonos seguir y seguir, como el conejito Energizer, por lo que no nos damos cuenta de que su propósito es su propia existencia y no nuestra felicidad.

Hoy, tomemos el tiempo para expresar nuestra gratitud a nuestro Padre por Sus regalos para nosotros y para recordar que somos uno con Él. Hoy se nos pide que recibamos Su gratitud. **"Y cuando expongas tu mente de nuevo a las ideas del día antes de irte a dormir, Su gratitud te envolverá en la paz en la que Su Voluntad dispone que estés para siempre, y que ahora estás aprendiendo a reivindicar como tu herencia"**. (L.RIV. IN.10.2) (ACIM OE RIV.12) El yo que hicimos no puede ofrecernos nada de valor, nada eterno y nada que pueda ofrecer nada más que dolor. Sólo el amor es eterno y ese es el regalo de mi Padre para mí. Es por eso por lo que siento esta profunda gratitud cuando me dicen que este mundo no es mi realidad y que soy eternamente amada y bendecida. Me recuerdo a mí misma quién soy

realmente como ser divino. Cuando la verdad alborea en mi mente, aunque sea brevemente, la luz en mí brilla y bendice a todos en mi vida de maneras que ni siquiera puedo comprender. No soy personalmente responsable de nadie. Los entrego para Su cuidado.

Debemos permitir que todas las interferencias se liberen a medida que aparecen. Él nos insta: **"No ocultes el sufrimiento de Su vista, sino llévalo gustosamente ante Él. Deposita ante Su cordura eterna todo tu dolor, y deja que Él te cure. No permitas que ningún vestigio de dolor permanezca oculto de Su luz, y escudriña tu mente con gran minuciosidad en busca de cualquier pensamiento que tengas miedo de revelar. Pues Él sanará cada pensamiento insignificante que hayas guardado para herirte a ti mismo, lo expurgará de su pequeñez, y lo restituirá a la grandeza de Dios".** (T.13.III.7.3-6) (ACIM OE T.12.III.17) Hoy, liberaré todas las ansiedades sin sentido y no dudaré de Su protección y cuidado por mí. **"Al negar que estamos separados de nuestro Padre, el mundo sana junto con nosotros".** (L.124.7.7)

Recuerda, ya estamos despiertos en Dios. Cuando aceptamos la perfección de la orquestación de nuestras vidas, vemos que no hay nada malo en lo que está sucediendo. Todo es para nuestro despertar. Cualquier frustración que sintamos es una demanda o expectativa de que algo sea diferente de lo que es en este momento. Sin embargo, todo es perfecto para nuestro bien más elevado, en este momento. Si Dios pudiera extender la mano e imponer Sus Manos sobre nosotros y obligarnos a ver nuestra propia identidad, Nos estaría haciendo una víctima, mostrándonos que hay un poder fuera de nuestras propias mentes que nos trae algo que aún no tenemos. Esto significaría que Dios nos hizo un cautivo en lugar de un alma libre, capaz de tomar nuestras propias decisiones. Elegir es nuestra única libertad restante en este mundo. En este momento, los aspectos del sueño siguen siendo atractivos para nosotros, incluso si traen dolor. Se nos ha dado la libertad de elegir esos aspectos hasta que veamos que ya no los queremos.

Somos el Hijo de Dios, y como tal, podemos hacer lo que queramos. Vinimos aquí para experimentar, y eso es lo que haremos hasta que descubramos que ya no sirve a nuestra necesidad más profunda. Mientras sigamos creyendo que hay placer aquí, lo perseguiremos. Hasta que nos demos cuenta de que cuando alcanzamos lo que creemos que nos traerá placer, en realidad estamos buscando más dolor, no estaremos completamente motivados para renunciar a él. El especialismo que todavía nos atrae puede ser utilizado por el Espíritu Santo y así, no necesitamos evitar la atracción que tiene para nosotros.

En este viaje que llevamos a Dios, todavía tenemos deseos de cosas en este mundo. Todavía queremos nuestra independencia, nuestra individualidad y nuestro yo único especial. Todavía tememos rendirnos a Dios y lo que podría implicar. Ahora estamos aprendiendo a entregar nuestros deseos mundanos por un deseo más profundo, tu deseo de despertar a la verdad de quiénes somos. Padre, ayúdame a recordar hoy lo que realmente quiero. Gracias por darme el Espíritu Santo en este sueño. Gracias por mi Hermano Jesús, que me ha mostrado el camino y se queda conmigo para ayudarme en la ruina de este sueño. Gracias por recordarme que sólo lo que es de Dios tiene poder, y que lo que no es de Él no tiene poder para hacer nada.

Hay un regalo en cada situación dolorosa y angustiante que parece que experimentamos. Depende de nosotros cuándo elegiremos recibir este regalo. El regalo es un milagro. Cuando sentimos que hemos perdido nuestra conexión con lo que somos, o cuando tenemos sentimientos negativos, podemos pedir ayuda, reconociendo que hemos elegido con el ego. Ahora tenemos otra elección que podemos hacer. Podríamos invocar al Espíritu Santo para que nos ayude a ver nuestras dificultades con compasión por nosotros mismos. No hay necesidad de culpa. Él nos recuerda que no hemos pecado. Ahora miramos nuestros sentimientos dolorosos con Su Amor a nuestro lado, recordándonos quiénes somos. Nos recuerda que nada de importancia ha sucedido.

Es solo un sueño momentáneo. Seguimos siendo la creación de Dios. Tener sentimientos negativos no cambia quiénes somos.

Jesús dice que si todavía estamos preguntando: "¿Quién soy yo, cuál es el significado de la vida y cuál es mi propósito aquí?" en realidad estamos demostrando nuestra negativa a aceptar la verdad en nuestras mentes rectas. La respuesta ya está dada. Es sólo una cuestión de su aceptación. Mantengámonos enfocados hoy en nuestro objetivo. Se nos han dado los medios para alcanzarlo. Este Curso no se trata de un aprendizaje memorístico, sino de una profunda voluntad de comunión con Dios y nuestra apertura para escuchar Su mensaje de amor y finalización, que se da aquí. Cambiamos la naturaleza de nuestro día por completo cuando cambiamos la naturaleza de nuestros pensamientos y permitimos que nuestra mente retenga solo lo que pensamos con Dios. Cuando lo hacemos, todos los que conocemos y cada situación que encontramos trae un mensaje de Su Amor por nosotros. Recordemos estar agradecidos durante todo el día y cuando llegue la noche.

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