

# Un Curso de Milagros

## Lección 68

### El amor no abriga resentimientos.

Tú que fuiste creado por el Amor a semejanza de Sí Mismo, no puedes abrigar resentimientos y conocer a tu Ser. Abrigar resentimientos es olvidarte de quien eres. Abrigar resentimientos es verte a ti mismo como un cuerpo. Abrigar resentimientos es permitir que el ego gobierne tu mente y condenar el cuerpo a morir. Quizá aún no hayas comprendido del todo lo que abrigar resentimientos le ocasiona a tu mente. Te hace sentir como si estuvieras enajenado de tu Fuente y fueses diferente de Él. Te hace creer que Él es como aquello en lo que tú piensas que te has convertido, pues nadie puede concebir que su Creador sea diferente de sí mismo.

Escindido de tu Ser, el Cual sigue consciente de Su semejanza con Su Creador, tu Ser parece dormir, mientras que la parte de tu mente que teje ilusiones mientras duerme, parece estar despierta. ¿Podría ser todo esto el resultado de abrigar resentimientos? ¡Desde luego que sí! Pues aquel que abriga resentimientos niega haber sido creado por el Amor, y en su sueño de odio, su Creador se ha vuelto algo temible. ¿Quién podría tener sueños de odio y no temer a Dios?

Es tan cierto que aquellos que abrigan resentimientos forjarán una nueva definición de Dios de acuerdo con su propia imagen, como que Dios los creó a Semejanza de Sí Mismo y los definió como parte de Él. Es tan cierto que aquellos que abrigan resentimientos sentirán culpabilidad, como que los que perdonan hallarán la paz. Y es igualmente cierto que aquellos que abrigan resentimientos se olvidarán de quienes son, como que los que perdonan lo recordarán.

¿No estarías dispuesto a abandonar tus resentimientos si creyeses que todo esto es cierto? Tal vez crees que no puedes desprenderte de tus resentimientos. Esto, sin embargo, no es sino una cuestión de motivación. Hoy trataremos de ver cómo te sentirías sin ellos. Si lo logras, aunque sea brevemente, jamás volverás a tener problemas de motivación.

Comienza la sesión de práctica más larga de hoy escudriñando tu mente en busca de aquellas personas que son objeto de lo que según tú son los mayores resentimientos. Algunas de ellas serán muy fáciles de identificar. Piensa luego en los resentimientos aparentemente insignificantes que abrigas en contra de aquellas personas a quienes aprecias e incluso creer amar. Muy pronto te darás cuenta de que no hay nadie contra quien



MAESTROS DE DIOS

[maestrosdedios.org](http://maestrosdedios.org)

no abrigues alguna clase de resentimiento. Esto te ha dejado en medio de todo el universo tal como te percibes a ti mismo.

Resuélvete ahora a ver a todas esas personas como amigos. Diles a todas ellas, pensando en cada una por separado:

*TE CONSIDERARÉ MI AMIGO, PARA PODER RECORDAR QUE ERES PARTE DE MÍ  
Y ASÍ PODER LLEGAR A CONOCERME A MÍ MISMO.*

Pasa el resto de la sesión tratando de imaginarte a ti mismo completamente en paz con todo el mundo y con todo, a salvo en un mundo que te protege y te ama, y al que tú, a tu vez, amas. Siente como la seguridad te rodea, te envuelve y te sustenta. Trata de creer, por muy brevemente que sea, que no hay nada que te pueda causar daño alguno. Al final de la sesión de práctica di para tus adentros:

*EL AMOR NO ABRIGA RESENTIMIENTOS. CUANDO ME DESPRENDA DE MIS  
RESENTIMIENTOS SABRÉ QUE ESTOY PERFECTAMENTE A SALVO.*

Las sesiones de práctica cortas deben incluir una rápida aplicación de la idea de hoy tal como se indica a continuación, la cual deberá hacerse siempre que surja un pensamiento de resentimiento contra alguien, tanto si esa persona está físicamente presente como si no:

*EL AMOR NO ABRIGA RESENTIMIENTOS. NO TRAICIONARÉ A MI PROPIO SER.*

Además de eso, repite la idea varias veces por hora de la siguiente manera:

*EL AMOR NO ABRIGA RESENTIMIENTOS. QUIERO DESPERTAR A LA VERDAD DE  
MI SER DEJANDO A UN LADO TODOS MIS RESENTIMIENTOS Y DESPERTANDO  
EN ÉL.*



MAESTROS DE DIOS

[maestrosdedios.org](http://maestrosdedios.org)