

ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



Lección 8

Mi mente está absorbida por pensamientos del pasado.

Comentario de Sarah:

Esta lección es una explicación de por qué solo vemos el pasado. Es porque nuestras mentes están ocupadas con pensamientos pasados. Si este es el caso, "**Nadie ve realmente nada**". (L.8.1.2) Lo que estamos viendo es "... **sólo sus** [nuestros] **pensamientos proyectados hacia afuera**". (L.8.1.3) Es asombroso cómo vivimos en nuestros pensamientos pasados. Cuán diferente es esto de alguien a quién etiquetamos como senil que vive en el pasado. ¡Resulta que estamos haciendo exactamente lo mismo! De hecho, Jesús a menudo nos recuerda nuestra locura, aunque con mucha gentileza. Él nos dice que simplemente no vemos más allá de las formas de este mundo y, por lo tanto, no entendemos nada.

Entonces, ¿cómo podemos confiar en algo como verdadero? "**El único pensamiento totalmente cierto que uno puede tener sobre el pasado es que no está aquí**". (L.8.2.1.) Es absolutamente asombroso darnos cuenta de que nuestras mentes están en el pasado o en el futuro y que "**la mente está realmente en blanco cuando hace esto, porque en realidad no está pensando en nada**". (L.8.2.4) Lo que estamos haciendo es simplemente proyectar un mundo que no existe. Es una ilusión. Todo lo que está "ahí afuera" es simplemente un reflejo del contenido de nuestras mentes, que están preocupadas por pensamientos pasados. Por tanto, nuestra vista física es producto de nuestra actividad mental. Proyectamos lo que tenemos en la mente y lo vemos en el mundo. Creemos en la realidad de lo que estamos viendo, cuando todo lo que realmente estamos viendo es el contenido de nuestros pensamientos proyectados. Lo que entonces vemos proviene de lo que tenemos como pensamientos en la mente y forma en el mundo; y todos estos pensamientos se basan en creencias que tenemos en la mente.

Vimos en las lecciones anteriores que lo que está en nuestras mentes no tiene sentido porque el único significado es lo que se esconde detrás de estos pensamientos sin sentido, que bloquean la verdad. La verdad que bloqueamos con nuestros pensamientos es nuestra realidad como seres eternos de luz y amor. La verdad está en nuestras mentes rectas y contiene el amor, la paz y la santidad que es nuestra verdadera realidad. No es un estado feliz, experimentar la separación del amor que somos. Las lecciones, cuando se practican y se aplican, nos ayudan a dejar ir este mundo imaginario de separación. Si solo hay realidad y nada más, el mundo de la dualidad no puede ser verdadero.

Me resulta muy alentador que me digan que mis disgustos simplemente bloquean el gozo y la paz que ya hay en mí. Para mí, significa que realmente no hay nada que buscar porque ya tenemos lo que estamos buscando. Sin embargo, no experimentamos la paz como un estado constante porque nos aferramos a pensamientos que no son ciertos. Nuestras experiencias en el mundo parecen reales y el mundo mismo se siente sólido. Por tanto, nos engañamos acerca de lo que es verdad. Cuando nos

damos cuenta de las historias de nuestras vidas y todos nuestros sufrimientos son compensados por los pensamientos a los que nos aferramos, podemos tomar otra decisión. ¿Estamos dispuestos a sanar nuestros pensamientos erróneos sobre todo al verlos por lo que son? Y lo que son es falso.

Jesús dice: "**La preocupación de la mente por el pasado es la causa de la idea errónea sobre el tiempo que sufre tu visión. Tu mente no puede captar el presente, que es el único tiempo que hay. Por lo tanto, no puede comprender el tiempo y, de hecho, no puede comprender nada**". (L.8.1.4-6) Si bien esto puede entenderse en términos de nuestra preocupación por los recuerdos del pasado, ¿cómo crea esto un concepto erróneo sobre el tiempo? En el texto, Jesús explica que el tiempo se basa en el pecado, la culpa y el miedo. El pecado es lo que tomamos en nuestro sistema de pensamiento en el momento de la decisión de separarnos de Dios. Aceptamos la creencia de que habíamos hecho algo terriblemente mal y habíamos cometido un pecado. Como resultado, experimentamos la culpa, y con la culpa viene el miedo. Lo que tememos son las consecuencias de la decisión de separarnos. La culpa exige un castigo, qué es lo que el mundo nos concede a través de todos nuestros problemas, enfermedades, sufrimiento, y la muerte. El sistema de pensamiento del pecado en el pasado, la culpa en el presente y el miedo al futuro se proyecta sobre el mundo y constituye el concepto de tiempo lineal.

En el eterno instante santo, que es un momento fuera del tiempo lineal, no hay cuerpo ni mundo. Es un momento fuera de este sueño de pecado, culpa y miedo. En el mundo del tiempo, la mente no puede captar el presente porque trae consigo todos los recuerdos del pasado, sentimientos de culpa y vergüenza. No solo sentimos que hemos hecho mal, sino que somos malos. Podemos sentir que falta algo, pero no podemos comprender qué es. Es una sensación de no saber cómo vivir la vida a pesar de nuestros mejores esfuerzos. Esta incertidumbre trae consigo nuestra necesidad de tener razón en todo. Cuando sentimos esta sensación de maldad o culpa, vivimos con miedo a las consecuencias. Incluso cuando somos felices, creemos que no puede durar. Nunca existe la facilidad a la que Jesús nos está conduciendo en este camino. Creemos que debemos resolver nuestra culpa en algún momento en el futuro. En otras palabras, creemos que necesitamos expiar nuestros pecados pasados para sentirnos mejor con nosotros mismos. La verdad es que ahora somos inocentes. No somos responsables del error, solo de la corrección, y puede aceptarse ahora. No necesitamos esperar.

"El único pensamiento totalmente verdadero que uno puede tener sobre el pasado es que no está aquí. Pensar en él en absoluto es, por lo tanto, pensar en ilusiones". (L.8.2.1-2) Eso es exactamente lo que hacemos cuando nos aferramos a nuestros recuerdos de lo que otros nos han hecho en el pasado, lo que nosotros mismos hemos hecho o lo que hemos omitido hacer. A estos los llamamos los pecados de comisión u omisión. Todos estos son nuestros problemas sin resolver, que cargamos como una pesada carga de culpa, vergüenza e ira por las heridas del pasado. Jesús tiene claro que cuando tenemos estos pensamientos perturbadores, lo que estamos haciendo es no pensar en nada porque el pasado en realidad no es nada, excepto los pensamientos que tenemos en este momento. Estos pensamientos infelices ocupan el espacio donde reside la verdadera felicidad. Tomamos estos pensamientos y los entretajimos a partir de fragmentos de esto y aquello e inventamos una historia. Nos convertimos en un personaje de esta historia y realmente creemos que es la verdad. Todo en esta historia gira en torno a nuestras percepciones, que reforzamos una y otra vez a medida que contamos nuestras historias. Por supuesto, siempre soy el personaje central de mi historia.

"El cuerpo es la figura central en el soñar del mundo. No hay sueño sin él, ni existe sin el sueño en el que actúa como si fuera una persona para ser visto y creído. Ocupa el lugar central en cada sueño, que cuenta la historia de cómo fue hecho por otros

cuerpos, nació en el mundo exterior del cuerpo, vive un ratito y muere, para unirse en el polvo con otros cuerpos que mueren como él". (T.27.VIII.1.1-3) (ACIM OE T.27.IX.1)

¿Cómo podemos conocernos a nosotros mismos o ver a alguien verdaderamente cuando nuestras mentes están preocupadas por pensamientos pasados? Ver en realidad a alguien cómo realmente es, como el Cristo, requiere que veamos más allá de la historia y el cuerpo hacia la verdad en ellos. Esta manera de mirar depende de la visión. No es algo que nuestros ojos nos muestren. Ver con visión es ver al Cristo en nuestro hermano y conocerlo por nosotros mismos. Nuestro autoconcepto se ha desarrollado en base a nuestras percepciones erróneas de lo que otros han dicho y hecho y cómo hemos respondido, esto ha formado quiénes pensamos que somos. Creemos que nuestros ojos ven, pero solo crean imágenes de los pensamientos, creencias y juicios de la mente. Cualquiera que haya vivido una experiencia extracorpórea y ha visto su propio cuerpo, sabe que no son los ojos los que ven. Entonces, ¿qué está haciendo el mirar?

La visión se bloquea cuando proyectamos nuestros recuerdos, necesidades y resentimientos en los demás. **"La proyección genera percepción. El mundo que ves es lo que le diste, nada más que eso". (T.21.IN.1.1-2) (ACIM OE T.21.I.1) "Es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna". (T.21.IN.1.5) (ACIM OE T.21.I.1)** El perdón deshace los pensamientos ilusorios que tenemos que bloquean nuestros pensamientos reales. Por eso es tan importante vigilar la mente, porque lo que no se lleva al Espíritu Santo no se puede sanar. Necesitamos hacer nuestra parte, que es vigilar nuestros pensamientos y estar dispuestos a entregárselos al Espíritu Santo.

Sólo a través del perdón se puede liberar de la prisión en la que los encerramos a aquellos a quienes hemos mantenido sujetos a nuestros resentimientos. Cuando liberamos lo que imaginamos que se nos ha hecho, nuestras percepciones del pasado también cambian. Hubo un momento en que pensé que mis padres me habían descuidado y sentí que no me amaban. Tenía muchos resentimientos hacia mi familia. Creía que me habían maltratado e incompendido y, en general, sentí que había sido víctima de sus acciones. Hoy, veo que era absolutamente la familia perfecta que había elegido para mi aprendizaje. Alguien me preguntó recientemente si estaba resentida por el hecho de tener que ser la cuidadora de la familia a una edad tan temprana, ya que básicamente perdí mi niñez. La pregunta me sorprendió un poco porque me di cuenta de que hubo un momento en el que cargué con mucho resentimiento y enojo, pero esos sentimientos ahora se han ido por completo. Ahora veo que todo estaba perfectamente orquestado para mi curación y aprendizaje. Veo que elegí esta y cualquier otra experiencia del pasado para mi despertar.

Elegimos a nuestras familias a nivel del alma para nuestro crecimiento y desarrollo espiritual. El problema surge cuando olvidamos que venimos a ayudar a nuestras familias, que son esos mismos padres que necesitan lo que les podemos dar por las carencias que estaban pasando. Todas las carencias aparentes son un llamado al amor. Olvidamos esto debido a nuestra propia necesidad de niños. Nos vemos a nosotros mismos como víctimas, ¡y así comienza el drama! Seguimos reproduciendo nuestra historia en nuestros recuerdos, que a veces puede durar toda la vida. Nos consideramos tanto una víctima como un superviviente. Puede ser la historia del salvador de la familia, el mártir o un rescatista. Hay tantas formas de contar la historia de nuestras vidas desde tantas perspectivas. Todas ilustran cómo la percepción puede cambiar y, por lo tanto, nada de eso es cierto. Podemos inventarla desde cualquier punto de vista que elijamos. Cuando vemos esto, es muy liberador.

Ken Wapnick explica que tenemos dos libros imaginarios. En uno, escribimos todos los pecados de quienes nos lastimaron, y en el otro, escribimos cuánto nos esforzamos y qué tan buenos fuimos frente al ataque y la negligencia. El propósito de estos dos libros es volver a Dios en algún momento y explicar por qué los culpables deberían ser castigados, y no nosotros, que hemos sido víctimas inocentes de otros. Es una forma de evitar la responsabilidad por la separación y comprar nuestra falsa inocencia a expensas de los demás.

Ahora se nos da una hoja de ruta para reconectar con nuestra divinidad inherente. Estamos aprendiendo a dejar ir estos pensamientos pasados y conectarnos con nuestra verdadera inocencia. **"El propósito del ejercicio de hoy es comenzar a entrenar tu mente para que reconozca cuando en realidad, no está pensando"**. (L.8.3.1) Solo podemos hacer eso cuando nos damos cuenta de cómo nuestra mente está preocupada por pensamientos pasados. No se trata de tratar de sacar de nuestra mente los pensamientos que creemos que estamos pensando, sino de tomarnos el tiempo para llamar la atención sobre lo que estamos pensando. Nos convertimos en observadores de estos pensamientos, mirándolos sin juzgarlos desde fuera del sueño donde el Espíritu Santo mira con nosotros. A medida que nos convertimos en observadores de nuestros pensamientos, nos alejamos de ellos y ya no les creemos. No son pensamientos reales. No son pensamientos importantes. Son solo pensamientos pasajeros sin significado real.

Estos también son los primeros pasos hacia el perdón. Si lo inventamos todo, también podemos dejarlo todo. No hay nada que dejar ir excepto nuestros propios pensamientos pasados. Los pensamientos del futuro también están arraigados en pensamientos del pasado. Recuerda, el propósito de mantener estos pensamientos es bloquear la verdad. Quizás te preguntes por qué querríamos hacer eso. Porque todavía valoramos nuestro yo separado. Es por eso por lo que mantenemos la verdad alejada, para que podamos aferrarnos a nuestra identidad separada. Esto es lo que nos mantiene adictos a nuestros pensamientos.

Cuando parece que estamos pensando en una persona, un objeto o experimentando una emoción, nuestras mentes están preocupadas por pensamientos pasados. No importa cuán vívidamente podamos imaginarnos un pensamiento, Jesús nos dice, en realidad no estamos viendo nada. Así que escudriñamos nuestras mentes con la menor inversión posible durante un minuto más o menos y solo notamos los pensamientos que están allí. Nombra cada uno por la figura central o el tema que contiene. Jesús nos dice que esto **"... es el primer paso para abrir el camino a la visión"**. (L.8.3.3)

Amor y bendiciones, Sarah
huemmert@shaw.ca