



Lección 10 Mis pensamientos no significan nada.

Comentario de Sarah:

Jesús nos dice que esta es la segunda vez que se usa esta idea. La primera vez fue en la Lección 4. La única diferencia es un cambio de "**Estos pensamientos.**" a "**Mis pensamientos no significan nada**". En la Lección 4, se nos dijo: "**Este es un ejercicio importante y se repetirá de vez en cuando en diferentes formas**". (L.4.3.1)

¿Por qué sería tan importante esta lección? Para abordar esa pregunta, debemos mirar lo que se dice en el texto. Si miramos la Introducción del Capítulo 21 "**Razón y Percepción**", leemos: "**La proyección da lugar a la percepción**". (T.21.IN.1.1) (ACIM OE T.21.I.1) Esta es una afirmación significativa, pero ¿qué significa exactamente? Para empezar, necesitamos ver la conexión entre nuestros pensamientos y lo que percibimos. Mientras pensamos que nuestros pensamientos son reales, Jesús nos dice que no estamos pensando en absoluto. De hecho, dice que nuestras mentes están realmente en blanco, la razón es que tenemos pensamientos e ideas en nuestras mentes que no son reales; son pensamientos sin sentido.

Proyectamos estos pensamientos sin sentido y ahora nos muestran un mundo sin sentido. Sin embargo, todos creemos que existe un mundo real fuera de nuestras mentes. De hecho, nuestros sentidos confirman su realidad, pero nuestros sentidos fueron hechos precisamente para afirmar lo que no es verdad. Todo lo que vemos y experimentamos en el mundo es nuestro propio estado mental. "**El mundo que ves se compone de aquello con lo que tú le dotaste. Nada más. Pero si bien no es nada más, tampoco es menos. Por lo tanto, es importante para ti. Es el testimonio de tu estado mental, la imagen externa de una condición interna**". (T.21.IN.1.2) (ACIM OE T.21.I.1) Nuestros pensamientos no son ni buenos ni malos, solo sin sentido. No tienen sentido porque provienen de un yo falso que parece estar separado de Dios. Esto es importante porque es la base del perdón. Se nos dice que perdonemos a los demás por lo que no hicieron. Si el mundo no es real sino solo una proyección de nuestros pensamientos, entonces no sucede nada excepto lo que está en nuestras mentes. Por lo tanto, no somos víctimas del mundo y podemos cambiar nuestra forma de verlo.

Proyectamos nuestros pensamientos sin sentido y ahora los vemos cómo imágenes en un mundo que nos parece real. Creemos que el mundo actúa sobre nosotros y que somos víctimas inocentes a su merced, pero aprendemos que lo teníamos todo al revés, ya que todo comienza en nuestras mentes. Por lo tanto, el mundo es el efecto de nuestros pensamientos. Nuestras propias mentes son la causa. Si creo que alguien me ha traicionado por lo que ha dicho o hecho, veo mi propia creencia de que puedo ser herido, que soy un cuerpo y que hay alguien fuera de mi mente que tiene el poder de herirme. Todas estas creencias son falsas. Cuando se le entregan al Espíritu Santo para su interpretación, nos recuerda que este aparente ataque es un pedido de amor de un hermano. Nada más está sucediendo. Es muy parecido a nuestros sueños nocturnos donde parece que algo real está sucediendo, pero todo proviene de nuestras mentes. Solo vemos la irrealidad del sueño cuando nos despertamos. De la misma manera, este es un mundo de ilusión y no es real. Es solo nuestro sueño. Nos aferramos a un sistema de creencias sobre el

mundo como algo ajeno a nuestros propios pensamientos, pero es simplemente un reflejo de esos pensamientos.

¿Qué hacemos cuando nos sentimos angustiados, preocupados o infelices por una situación en nuestras vidas? Intentamos hacer cambios en el mundo, ¿no es así? Tratamos de resolver el problema cambiando algo "ahí afuera". Sin embargo, Jesús nos recuerda: **"No trates, por lo tanto, de cambiar el mundo, sino elige más bien cambiar de mentalidad acerca de él"**. (T.21.IN.1.7) (ACIM OE T.21.I.1) Debido a que actualmente creemos que el mundo está separado de nuestros pensamientos, intentamos trabajar con los efectos de nuestros pensamientos, pero trabajar con los efectos no puede traer un cambio real. El único cambio que tiene significado es la sanación de nuestras percepciones erróneas. Solo podemos sanar reconociendo que lo que estamos viendo es falso. No tiene sentido porque proviene de un pensamiento sin sentido. La causa de todo lo que vemos en el mundo son nuestros propios pensamientos.

Se nos pide que miremos nuestros pensamientos sin selección ni juicio y recordemos que el pensamiento sobre _____ no significa nada. Nuestras mentes están llenas de pensamientos e ideas que no significan nada. Debemos tratar de mirar estos pensamientos sin ningún apego personal. Lo que esto significa es que el "tú" que mira no es el mismo que piensa los pensamientos. Este "tú" es el observador de esos pensamientos. Es conciencia, observar los pensamientos sin ningún juicio. Eckhart Tolle describe su epifanía, sentado en un banco del parque, teniendo pensamientos de desesperación cuando se pregunta a sí mismo: "¿Quién tiene estos pensamientos?". En esta pregunta, hay una comprensión de otra parte de la mente que está haciendo la pregunta. En ese momento, se convierte en su conciencia, abandona la mente pensante y llega a un lugar de paz y, en última instancia, tiene una experiencia de despertar.

Aplice esta práctica a **"... todos los pensamientos de los que sea consciente, o se vuelva consciente en las sesiones de práctica"**. (L.10.1.1) Jesús nos dice: **"La razón por la que la idea es aplicable a todos ellos es que no son tus pensamientos reales"**. (L.10.1.2) ¿Cuáles son nuestros "pensamientos reales"? Los pensamientos que actualmente ocupan nuestras mentes parecen pensamientos reales, ¿no es así? ¡Sin embargo, se nos dice que no hay realidad en lo que pensamos que pensamos! Jesús dice que realmente no conocemos nuestros pensamientos reales. Dice: **"... Todavía no tienes base de comparación"**. (L.10.1.4) Y no lo haremos hasta que tengamos alguna experiencia de nuestros pensamientos reales detrás de los pensamientos ilusorios que estamos pensando. Cuando tenemos una experiencia de nuestros pensamientos reales, él dice que **"... no te cabrá la menor duda de que lo que una vez creíste que eran tus pensamientos en realidad no significaban nada"**. (L.10.1.5) De lo que tenemos la seguridad, sin embargo, es de que los pensamientos reales están actualmente en nuestras mentes rectas, mientras que los pensamientos ilusorios provienen de nuestras mentes erradas. Lo que llamamos la mente errada es la parte de la mente que se ha identificado con el sistema de pensamiento del ego de separación. La mente recta es donde reside la verdad de lo que somos. Está escondida de nosotros por nuestros pensamientos ilusorios. Es donde el Espíritu Santo espera a que nos volvamos a Él para su reinterpretación de lo que estamos pensando actualmente. Es maravilloso que tengamos el poder de tomar decisiones dentro de nosotros para elegir lo que creemos simplemente llevando nuestros pensamientos falsos a la verdad. Esta es la experiencia del milagro, donde nuestras falsas percepciones se modifican como se ilustra en el ejemplo de Eckhart Tolle.

¿Significa eso que debemos negar lo que vemos en el mundo como solamente una ilusión? Definitivamente no, ya que no es útil negar lo que creemos actualmente o simplemente estaríamos haciendo un desvío espiritual en lugar de mirar nuestros pensamientos. Todo lo que se nos pide que hagamos es observar los pensamientos y estar dispuestos a hacer este ejercicio viendo un pensamiento y afirmando que no significa nada.

Actualmente, estoy involucrada en abordar una situación difícil que parece no tener una solución fácil. Los abogados están involucrados y todo parece endeble. Qué tremenda oportunidad para mí de mirar todas mis preocupaciones obsesivas y todas mis proyecciones neuróticas futuras mientras recuerdo "**Mi pensamiento sobre [esta situación] no significa nada**". (L.10.4.3) Cuando reconozco que tal vez haya otra forma de ver esta situación, estoy dispuesta a que se me muestre. Cuando pienso que sé cómo ver la situación y qué hacer, estoy usando mi propia experiencia pasada para tratar de resolver un problema en una forma que parece más allá de la solución. No estoy abriendo camino para que se produzca el milagro. El Espíritu Santo reinterpretará cualquier situación cuando lo invitamos a entrar.

Hoy, busca en tu mente "... **todos los pensamientos que puedas encontrar, sin seleccionarlos ni juzgarlos**". (L.10.4.4) "**Puedes imaginarte que estás viendo pasar una procesión compuesta de un extraño repertorio de pensamientos, que tienen muy poco o ningún significado personal para ti**". (L.10.4.6) Aquí estamos practicando una especie de desapego. Simplemente estamos siendo testigos de nuestros pensamientos. "**Trata de evitar cualquier tipo de clasificación**". (L.10.4.5) Lo único que importa es que miro los pensamientos y los veo pasar sin ningún juicio. Quizás te preguntes quién está mirando esta extraña variedad de pensamientos que pueden incluir preocupación, odio, ira, celos, tristeza, frustración, incomodidad, fantasías, planificación, anticipación, estrategias, incomodidad o lo que sea. Mi mente puede estar masticando un agravio contra alguien, creando estrategias para vengarme, buscando cómo arreglar una relación, resolver un problema o planificar mi día.

Cuando retrocedemos a un lugar fuera de esta mente pensante, nos unimos a Jesús, o al Espíritu Santo, o a cualquiera que sea el símbolo del amor eterno para ti, y observamos al yo que está pensando. Este pensador es solo un personaje en el sueño, pero la mente consciente detrás de la figura del sueño puede salir del sueño y convertirse en el observador del personaje que está pensando que lo que cree son pensamientos significativos. Es un ejercicio importante porque "**Esta idea me ayudará a liberarme de todo lo que ahora creo**". (L.10.4.3) Por increíble que parezca, la base de lo que creo es que en realidad he dejado la verdad de quién soy y me he separado del Amor. Creo que ahora soy diferente y estoy separada de ti y de todos los demás y tengo un yo especial e individual al que llamo Sarah.

No es un ejercicio fácil porque nuestros pensamientos están tan en piloto automático que no somos conscientes de ellos la mayor parte del tiempo. Cuando tratamos de mirar lo que estamos pensando, puede ser difícil para la mente no entrenada.

Si alguno de estos ejercicios es un esfuerzo, debemos reducir el tiempo a menos de un minuto. Solo ten en cuenta cualquier resistencia. ¡Estará ahí! Trata de no juzgar los pensamientos que surgen. Es útil reconocer que no son importantes, significativos, buenos, malos, grandes, insignificantes, hermosos o trágicos. No son nada. Cuando los categorizamos y los juzgamos, creemos que lo que en realidad no es nada y no significa nada es realmente importante. Si, por ejemplo, me siento vengativa o celosa, me juzgo a mí misma porque los considero malos pensamientos, entonces me juzgo a mí misma por no ser lo suficientemente amorosa o espiritual; o puedo juzgar algunos de mis pensamientos como significativos e importantes y, en base a esos juicios, me considero amorosa o espiritual. Lo importante es mirar todos los pensamientos sin juzgar. Detrás de estos pensamientos está la verdad.

El propósito de este ejercicio es reconocer cómo bloqueamos nuestros pensamientos reales. Nuestros pensamientos sin sentido son los que nos alejan de la paz y el gozo que se nos da en nuestra herencia. Bloquean nuestra conciencia del Sí mismo que somos, perfectos y sin ninguna carencia. Sin embargo, nos aferramos a nuestro propio yo limitado. Podemos preguntarnos, como Byron Katie nos pide que consideremos, ¿quién sería yo sin estos pensamientos? Hemos utilizado todo tipo de palabras e ideas sobre nosotros mismos para construir quiénes pensamos que somos. Este autoconcepto que hemos construido y el mundo que creemos que es real es todo lo que cubre lo místico, que creemos haber

perdido. Sí, hemos perdido nuestro camino, pero nunca podremos cambiar quiénes somos como el Ser Crístico. Este viaje se trata de llegar a la conciencia de este Ser. Puede que estemos nerviosos acerca de lo que significa conocer el Sí mismo que somos, pero ese es solo otro pensamiento sin sentido.

El poder está en nosotros para hacer nuestra parte. Nadie puede hacerlo por nosotros. Incluso Jesús dice que no puede anular nuestras decisiones. No tiene sentido rezarle para que nos quite el miedo porque somos nosotros quienes lo fabricamos. **"Puede que todavía te quejes de que tienes miedo, pero aun así sigues atemorizándote a ti mismo. He indicado ya que no puedes pedirme que te libere del miedo. Yo sé que no existe, pero tú no. Si me interpusiese entre tus pensamientos y sus resultados, estaría interfiriendo en la ley básica de causa y efecto, la ley más fundamental que existe. De nada te serviría que yo menospreciase el poder de tu pensamiento. Ello se opondría directamente al propósito de este curso. Es mucho más eficaz que te recuerde que no ejerces suficiente vigilancia con respecto a tus pensamientos. Tal vez pienses que a estas alturas sólo un milagro te capacitaría para hacer eso, lo cual es absolutamente cierto. No estás acostumbrado a pensar con una mentalidad milagrosa, pero se te puede enseñar a pensar de esa manera. Todos los obradores de milagros necesitan este tipo de instrucción "** (T.2.VII.1.) (ACIM OE T.2.V.93)

Amor y bendiciones Sarah
huemmert@shaw.ca

Publicado en CORREO DIARIO DE LECCIONES por <http://www.jcim.net>
ÚNASE A LA LISTA DE CORREO AQUÍ: <http://bitly.com/CIMSMailingList-Signup>