

## ACIM Edmonton - Reflexiones de Sarah



### LECCIÓN 289

#### **El pasado ya pasó. No me puede afectar.**

#### **Comentario de Sarah:**

Hemos visto y leído una y otra vez que sólo nuestros propios pensamientos nos causan angustia. Nada de lo que parece sucedernos y nada de lo que parece que hemos hecho tiene efectos reales. Sin embargo, nuestras reacciones a los aparentes acontecimientos de nuestra vida, basadas en nuestras interpretaciones, nos crean angustia. Sin embargo, éstas son exactamente las oportunidades perfectas para la sanación. Son invitaciones a traer nuestros pensamientos de angustia a la conciencia. La verdad ya está en nuestras mentes rectas y siempre ha estado ahí. Cuando estamos disgustados por algo, podemos utilizar estos disgustos para mirar los pensamientos de auto ataque de la mente que bloquean el amor que somos. Cuando ya no queremos defender nuestras percepciones y, en su lugar, las miramos honestamente con valentía, sin juzgarnos, se produce la sanación. Nosotros no somos los sanadores. El Espíritu Santo lo es. Confía en Él en este proceso, sabiendo que todo se libera en Su luz.

Jesús dice: **"Escapar de la obscuridad comprende dos etapas: Primera, el reconocimiento de que la obscuridad no puede ocultar nada. Este paso generalmente da miedo. Segunda, el reconocimiento de que no hay nada que desees ocultar, aunque pudieses hacerlo. Este paso te libera del miedo. Cuando ya no estés dispuesto a ocultar nada, no sólo estarás dispuesto a entrar en comunión, sino que entenderás también lo que es la dicha y la paz."** (T.1.IV.1) (ACIM OE T.1.I.22)

Creemos que podemos ocultar los pensamientos tenebrosos que tenemos poniendo una "cara de inocencia" y adoptando un papel de bondad y de agradar a la gente. Pero nuestros pensamientos siempre tienen efectos. La idea de que no hay pensamientos privados produce miedo porque queremos proteger la imagen que hemos cultivado cuidadosamente. Tenemos miedo de que nuestros pensamientos oscuros salgan a la luz. Nos escondemos bajo la "cara de inocencia", que es la imagen cuidadosamente cultivada de lo que creemos ser. Es la persona agradable que es una cubierta para los pensamientos odiosos y sentenciosos en la mente equivocada. La idea de que esta imagen no es lo que somos nos da miedo. Exponer y revelar la culpa y la vergüenza en la mente puede parecer aterrador y nos hace sentir muy vulnerables. Sin embargo, cuando vemos que no hay nada que queramos ocultar, esto es el escape del miedo y nos libera de la esclavitud del ego. Con el tiempo, llegamos a un lugar en el que damos la bienvenida a los pensamientos de odio y juicio porque reconocemos que, al verlos y traerlos a la luz, nos liberamos de ellos y llegamos a ver nuestra magnificencia.

Hay una voz en ti que habla constantemente, pero no necesitas darle ningún poder. Tú eres el que observa esta voz. Tú no eres esa voz. La voz es el extraño que ha entrado en tu prístina casa y se ha acomodado en ella. Si esta voz no estuviera en tu mente, hablándote todo el tiempo, sino que fuera

alguien de fuera de tu mente hablándote, diciéndote de qué preocuparte, a quién juzgar y odiar, a quién desagradar y cómo ver tu mundo, simplemente le dirías que se fuera y te dejara en paz. De la misma manera, podemos simplemente perder el interés en el parloteo interno para poder conectar con la paz que hay en nosotros.

No vemos nada tal y como es. Todo lo que vemos es una proyección de los pensamientos de nuestra mente, itodo viene del pasado! Todo lo que parece estar ocurriendo y que nos crea angustia es un malestar visto a través de la asociación con asuntos del pasado. El origen de nuestra angustia vino con la separación, cuando elegimos el sistema de pensamiento del ego y parecía que habíamos dejado a Dios. Ahora creemos que hemos hecho algo irreparable que constituye nuestra sensación de estar mal. Tenemos este sentimiento abrumador de que hemos hecho algo terriblemente malo, pero no tenemos ninguna conciencia de lo que podría ser. Como resultado, nos sentimos mal y equivocados, y creemos que hay algo en nosotros que necesita ser arreglado. Nos sentimos abrumados por la culpa de este "pecado", que es demasiado para nosotros.

El ego fabricó este mundo de aparentes diferencias en el que podemos proyectar la culpa en los demás creyendo que nos libramos de ella en nosotros mismos. Lo que el ego nunca nos permite saber es que así es como lo mantenemos. Sólo conoceremos la pureza de nuestra inocencia, amor y luz cuando hayamos sanado la culpa en la mente reconociendo cómo el ego montó todo esto. La existencia del ego depende de que no miremos la culpa en la mente, sino que nos aferremos a ella, lo que hacemos cuando la mantenemos en la oscuridad y la vemos en los demás en lugar de en nosotros mismos.

La única causa de cualquier problema que parezcamos tener no es lo que ocurre "ahí fuera", sino la conmoción creada en nuestra propia mente. Ahora se nos pide que reconozcamos que nuestras reacciones son provocadas por una fuente externa, pero la verdadera fuente de nuestra angustia proviene de nuestra propia mente. Hemos dado una interpretación a eventos neutrales. Ahora tenemos la oportunidad de mirar más profundamente lo que estamos pensando y creyendo. Mientras proyectamos la culpa, la mantenemos. Cuando vemos que es así como seguimos haciéndonos daño, nos motivamos a elegir el perdón reconociendo que somos el observador de la voz y no la voz misma. No somos el ego, sino el que observa al ego. Cuando lo hacemos sin juzgarnos, reconocemos que hemos asumido una identidad equivocada y hemos olvidado la verdad sobre nosotros mismos.

¿Hasta qué punto estás dispuesto a soltar el dolor del pasado? Se necesita voluntad, disposición y valor para emprender este proceso de purificación. No es un proceso fácil, y encontramos mucha resistencia en la mente ya que, en última instancia, tememos perder la identidad que hemos fabricado. La vida nos ofrece las oportunidades perfectas para sanar con las personas y las situaciones que aparecen en nuestra vida. A través del proceso de perdón, aprendemos de nuestra propia y verdadera inocencia. Cuando proyectamos la culpa, estamos tratando de alcanzar la inocencia viendo la culpa en nuestros hermanos. Queremos que sean castigados por Dios por sus pecados, mientras esperamos ser vistos como superiores e inocentes.

Cuando aprendemos que sólo nos herimos a nosotros mismos cuando atacamos a nuestros hermanos, estamos más dispuestos a renunciar a nuestros ataques. No podemos ser inocentes mientras vemos a otro culpable. Cuando vemos la inocencia de nuestro hermano, sabemos que también está en nosotros. Esta es la ley de la percepción descrita en el capítulo 25: **"ves lo que crees que está ahí, y crees que está ahí porque quieres que lo esté."** (T.25.III.1.3) (ACIM OE T.25.IV.23) Ahora nos preguntamos: "¿Cuánto quiero ver la inocencia de mi hermano para conocer la mía? ¿O prefiero

aferrarme a mis historias y a mis resentimientos?". Esta es la elección que hago en cada situación que encuentro.

Hace unos años, asistí a un taller de *Psicología de la Visión* en el que elegimos a aquellos del grupo que nos recordaban a personas de nuestra familia: una tía, una hermana, un primo, un padre, un abuelo o cualquier persona significativa en nuestras vidas. Luego, observamos los juicios que teníamos sobre cada miembro del grupo y vimos cómo era un lugar en nosotros donde nos estábamos atacando por alguna versión de lo que percibíamos. Fue un proceso valioso para ver cómo las "figuras sombrías" del pasado se proyectan en las personas que están actualmente en nuestras vidas. Con cada "figura sombría", tenía una asociación, que era de amor especial o de odio especial. La magnitud de los sentimientos despertados era la magnitud de los resentimientos del pasado que aún mantenía. Se trataba de emociones no resueltas desencadenadas por personas del pasado. Mi reacción más fuerte fue hacia la persona que elegí como figura paterna. A través de este ejercicio, me di cuenta de lo mucho que quedaba por resolver en mis sentimientos hacia él. La persona que era una figura sombría de mi padre era un espejo perfecto para que viera mis juicios no resueltos del pasado, todos procedentes de mi propia mente. Fue una poderosa oportunidad para liberarme de las cadenas que me mantenían aprisionada a estas asociaciones del pasado, en las que seguía responsabilizando a mi padre de mi infelicidad.

Perdonar es renunciar al deseo de que el pasado pueda ser diferente. Perdonamos el pasado de nuestro hermano para poder perdonar el nuestro. **"El pasado es el principal recurso de aprendizaje del ego, pues fue en el pasado cuando aprendiste a definir tus propias necesidades y cuando adquiriste métodos para satisfacerlas de acuerdo con las condiciones que tú mismo habías fijado."** (T.15. V.2.1) (ACIM OE T.15.VI.46) Así, desarrollamos estrategias para satisfacer nuestras necesidades utilizando a todos en el presente para apoyar nuestro especialismo. Afortunadamente, podemos deshacer cualquiera de estas asociaciones y decisiones del pasado que hayamos tomado basándonos en percepciones erróneas del pasado. Por lo tanto, inunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz! Podemos liberar los recuerdos dolorosos a través del perdón en cualquier momento que elijamos. Esta Lección afirma claramente que, si estoy viendo el pasado, estoy viendo lo que no existe y, de hecho, nunca existió. Todo lo que hay del pasado son mis pensamientos basados en percepciones erróneas. Puedo elegir cambiar esos pensamientos con la ayuda del Espíritu Santo.

Recientemente recibí un correo electrónico de un estudiante del Curso que ilustra el poder del perdón. Dice lo siguiente:

"No sé qué me pasó anoche, pero mientras conducía desde su casa, de repente empecé a sentir y experimentar todo el amor que mi familia me había dado a lo largo de mi vida. Fue tan abrumador que lloré profundamente mientras conducía. Me di cuenta de que toda mi vida había estado mirando el lado del ego de todos y no había reconocido el amor que fluía libremente de ellos. Hoy me encuentro viendo el amor en todas las personas que veo y conozco en lugar de proyectar todos mis juicios sobre ellas. No siento estrés, sólo aceptación total de todos al ver su amor en lugar de mi ira. Estas palabras no hacen justicia para describir la experiencia que estoy teniendo, pero quería compartir esto con usted. Mi única esperanza es permanecer en este estado transformado de amor y paz".

Lo más probable es que no permanezcamos en este estado transformado de paz y amor, pero eso no importa si nos mantenemos comprometidos a seguir vigilando nuestros pensamientos y a hacer el trabajo del perdón para poder recordar: **"En toda dificultad, disgusto o confusión Cristo te**

**llama y te dice con ternura: "Hermano mío, elige de nuevo".**" (T.31. VIII.3.2) (ACIM OE T.31.VIII.87) Seguimos haciendo esta elección hasta que sólo hay una Voz que escuchamos y no hay nada más que elegir. Como dice el poema de Rumi: "No importa si has roto tu voto mil veces antes, ven, ven quienquiera que seas, errante, adorador, amante de la partida". En otras palabras, sigue eligiendo el perdón una y otra vez.

La verdad es que sólo nuestros pensamientos pueden hacernos daño, nada más. Como dice Jesús una y otra vez en el Curso, nada está fuera de nosotros. **"No se da cuenta de que él es el autor de este mundo, pues fuera de sí mismo no existe ningún mundo."** (T.12. III.6.7) (ACIM OE T.11.IV.29) **"Si sólo los pensamientos amorosos del Hijo de Dios constituyen la realidad del mundo, el mundo real tiene que estar en su mente."** (T.12.III.7.1) (ACIM OE T.11.IV.30) **"Por eso es por lo que debes darte cuenta de que tu odio se encuentra en tu mente y no fuera de ella antes de que puedas liberarte de él, y por lo que debes deshacerte de él antes de que puedas percibir el mundo tal como realmente es."** (T.12.III.7.10) (ACIM OE T.11.IV.31) Sí, sólo nos hacen daño nuestros propios pensamientos. **"Has elegido un sueño en el que has tenido pesadillas, pero el sueño no es real y Dios te exhorta a despertar."** (T.6.IV.6.3) (ACIM OE T.6.V.50) No necesitamos creer en los pensamientos ya que no nos pertenecen. El sufrimiento viene de creer en lo que estamos pensando y dar a los pensamientos un poder que no tienen.

Hoy, **"Resuélvete, por consiguiente, a dejar de ser como has sido. No te valgas de ninguna relación para aferrarte al pasado, sino que vuelve a nacer cada día con cada una de ellas."** (T.13.X.5.1-2) (ACIM OE. T.13.IV.24) Me encanta eso. En cada hermano o hermana que encontramos hoy, en lugar de ver en ellos nuestras asociaciones pasadas, podemos responsabilizarnos de nuestras proyecciones, entregarlas al Espíritu Santo y elegir de nuevo. Es nuestra determinación de no utilizar a nuestros hermanos y hermanas para alejarnos del amor que somos y en eso, nacemos de nuevo. En eso, afirmamos que el pasado ha terminado. No puede afectarme.

Amor y bendiciones, Sarah

[huemmert@shaw.ca](mailto:huemmert@shaw.ca)