

UN CURSO DE MILAGROS

2

1. TEXTO

2. LIBRO DE EJERCICIOS

3. MANUAL PARA EL MAESTRO

“LIBRO DE EJERCICIOS”

Fundación para la Paz Interior

Traducido por Rosa M. G. De Wynn y Fernando Gómez

SEMANA 1 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 1 AL 7

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 1

Nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] significa nada.

1. Mira ahora lentamente, a tu alrededor, y aplica esta idea de manera muy concreta a todo lo que veas:

2 Esa mesa no significa nada.

3 Esa silla no significa nada.

4 Esta mano no significa nada.

5 Este pie no significa nada.

6 Esta pluma no significa nada.

2. Luego mira más allá de lo que se encuentra inmediatamente alrededor tuyo, y aplica la idea dentro de un campo más amplio:

2 Esa puerta no significa nada.

3 Ese cuerpo no significa nada.

4 Esa lámpara no significa nada.

5 Ese letrero no significa nada.

6 Esa sombra no significa nada.

3. Observa que estas expresiones no siguen ningún orden determinado, ni hacen distinción entre la clase de cosas a las que se aplican. *2* Ése es el propósito del ejercicio. *3* La afirmación debe aplicarse sencillamente a cualquier cosa que veas. *4* Al practicar con la idea del día, hazlo con total imparcialidad. *5* No trates de aplicarla a todo lo que se encuentre dentro de tu campo visual, pues estos ejercicios no deben convertirse en un ritual. *6* Asegúrate solamente de no excluir nada en particular. *7* Desde el punto de vista de la aplicación de la idea, una cosa es igual que cualquier otra.

4. Las tres primeras lecciones no deben hacerse más de dos veces al día, preferiblemente una vez por la mañana y otra por la noche. *2* No deben pasar de un minuto más o menos, a no ser que eso cause una sensación de premura. *3* Una cómoda sensación de reposo es esencial.

LECCIÓN 2

Le he dado a todo lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar] todo el significado que tiene para mí.

1. Los ejercicios que se deben llevar a cabo con esta idea son iguales a los de la primera lección.

2 Comienza con las cosas que estén cerca de ti, y aplica la idea a cualquier cosa en la que tu mirada se pose. *3* Extiende luego tu campo visual. *4* Gira la cabeza de modo que puedas incluir lo que se encuentre a ambos lados de ti. *5* Si es posible, da la vuelta y aplica la idea a lo que se encuentre detrás de ti. *6* Sé tan imparcial como puedas al seleccionar los objetos a los que vas a aplicar la idea; no te concentres en nada en particular, ni trates de incluir todo lo que veas en una zona determinada, ya que eso causaría tensión.

2. Echa simplemente una rápida mirada a tu alrededor, tratando de evitar la selección de objetos en función de su tamaño, brillantez, color o material, o de la relativa importancia que tengan para ti. *2* El simple hecho de ver un objeto lo convierte en tu selección. *3* Trata de aplicar la idea con la misma facilidad a un cuerpo que a un botón, a una mosca que a un piso, a un brazo que a una manzana. *4* El único criterio a seguir para aplicar la idea a algo es simplemente que tus ojos se hayan posado sobre ello. *5* No trates de incluir nada en particular, pero asegúrate de no excluir nada deliberadamente.

LECCIÓN 3

No entiendo nada de lo que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].

1. Aplica esta idea de la misma manera que las anteriores, sin hacer distinciones de ninguna clase.

2 Cualquier cosa que veas se convierte en el objeto adecuado para la aplicación de la idea. *3* Asegúrate de no cuestionar si es adecuado o no aplicarle la idea a algo. *4* En estos ejercicios no se trata de juzgar.

5 Cualquier cosa es adecuada si la ves. *6* Tal vez algunas de las cosas que veas tengan una carga

emocional para ti. 7Trata de dejar a un lado esos sentimientos, y simplemente aplícales la idea tal como se la aplicarías a cualquier otra cosa.

2. El objetivo de los ejercicios es ayudarte a despejar la mente de todas las asociaciones del pasado, para que puedas ver las cosas exactamente tal como se presentan ante ti ahora y también para que te des cuenta de lo poco que realmente entiendes acerca de ellas. 2Es esencial, por lo tanto, que tu mente se mantenga perfectamente receptiva y libre de juicios al seleccionar las cosas a las cuales vas a aplicar la idea del día. 3A tal efecto, una cosa es como cualquier otra: igualmente adecuada y, por lo tanto, igualmente útil.

LECCIÓN 4

Estos pensamientos no significan nada. Son como las cosas que veo en esta habitación [en esta calle, desde esta ventana, en este lugar].

1. Estos ejercicios, a diferencia de los anteriores, no comienzan con la idea de hoy. 2Da comienzo a estas sesiones de práctica observando los pensamientos que crucen tu mente durante un minuto más o menos. 3Luego aplícales la idea. 4Si ya eres consciente de pensamientos que no te hacen feliz, úsalos como sujetos para la idea. 5No selecciones, no obstante, sólo los pensamientos que a tu parecer son "malos". 6Si te acostumbras a observar tus pensamientos, descubrirás que éstos representan una mezcla tal, que, en cierto sentido, a ninguno de ellos puede calificársele de "bueno" o de "malo". 7Por eso es por lo que no significan nada.

2. Al seleccionar los sujetos para la aplicación de la idea de hoy, se requiere la acostumbrada especificidad. 2No temas usar pensamientos "buenos" ni "malos". 3Ninguno de ellos constituye tus pensamientos reales, los cuales se encuentran ocultos tras ellos. 4Los "buenos" no son sino sombras de lo que está más allá, y las sombras dificultan la visión. 5Los "malos" son obstáculos para la visión, y, por lo tanto, te impiden ver. 6No te interesan ni unos ni otros.

3. Éste es un ejercicio importante, y se repetirá de vez en cuando de forma ligeramente distinta. 2Nuestra meta es entrenarte en los primeros pasos hacia el objetivo de poder separar lo que no tiene significado de lo que sí lo tiene. 3Representa el primer esfuerzo en el objetivo a largo plazo de aprender a ver que lo que carece de significado se encuentra fuera de ti, y lo significativo dentro. 4Es también el comienzo del entrenamiento que le permitirá a tu mente distinguir entre lo que es lo mismo y lo que es diferente.

4. Al usar tus pensamientos como sujetos para la aplicación de la idea de hoy, identifica cada uno de ellos por la figura o acontecimiento central que contenga. 2Por ejemplo:
2Este pensamiento acerca de _____ no significa nada. 3Es como las cosas que veo en esta habitación, (en esta calle, etc.).

5. Puedes aplicar la idea asimismo a cualquier pensamiento en particular que reconozcas que es perjudicial. 2Esta práctica es útil, pero no sustituye al procedimiento de selección más al azar que debe seguirse al llevar a cabo los ejercicios. 3En cualquier caso, no examines tu mente por más de un minuto. 4Aún no tienes suficiente experiencia como para poder evitar la tendencia a preocuparte innecesariamente.

6. Además, puesto que estos ejercicios son los primeros de su índole, tal vez te resulte especialmente difícil suspender todo juicio en conexión, con tus pensamientos. 2No repitas los ejercicios más de tres o cuatro veces al día. 3Volveremos a ellos más adelante.

LECCIÓN 5

Nunca estoy disgustado por la razón que creo.

1. Esta idea, al igual que la anterior, puede aplicarse a cualquier persona, situación o acontecimiento que creas que te está causando dolor. 2Aplicala específicamente a lo que, según tú, es la causa de tu disgusto, y usa, para describir el sentimiento, el término que te parezca más preciso. 3El disgusto puede manifestarse en forma de miedo, preocupación, depresión, ansiedad, ira, odio, celos o un sinnúmero de otras formas, y cada una de ellas se percibirá como algo diferente. 4Mas no es cierto que sean diferentes. 5Sin embargo, hasta que aprendas que la forma no importa, cada una de ellas constituirá materia apropiada para los ejercicios de hoy. 6Aplicar la misma idea a cada una de ellas por separado es el primer paso que te lleva a reconocer

finalmente que todas ellas son lo mismo.

2. Al aplicar la idea de hoy a lo que percibas como la causa específica de cualquier forma de disgusto, usa el

nombre del disgusto de que se trate, así como la causa que le atribuyes. ²Por ejemplo:

³No estoy enfadado con _____ por la razón que creo.

⁴No tengo miedo de _____ por la razón que creo.

3. Pero una vez más, esto no debe sustituir a las sesiones de práctica en las que primero examinas tu mente

en busca de lo que crees son las "causas" del disgusto, y las formas de disgusto que, según tú, resultan de ellas.

4. En estos ejercicios, incluso más que en los anteriores, es posible que te resulte más difícil ser imparcial y evitar concederles más importancia a unos temas que a otros. ²Tal vez te resulte útil encabezar los ejercicios con la siguiente afirmación:

³No hay disgustos pequeños. ⁴Todos perturban mi paz mental por igual.

10

5. Luego busca en tu mente cualquier cosa que te esté afligiendo, independientemente de si te está afligiendo poco o mucho.

6. Es posible también que te sientas menos dispuesto a aplicar la idea de hoy a algunas de las causas de los

disgustos que percibes que a otras. ²De ocurrir eso, piensa en primer lugar en lo siguiente:

³No puedo conservar esta forma de disgusto y al mismo tiempo desprenderme de las demás.

⁴Para los efectos de estos ejercicios, pues, las consideraré a todas como si fuesen iguales.

7. Escudriña luego tu mente durante un minuto más o menos y trata de identificar las diferentes formas de disgustos que te estén perturbando, haciendo caso omiso de la relativa importancia que tal vez les atribuyas.

²Aplica la idea de hoy a cada una de ellas, usando el nombre de la causa del disgusto tal como la percibas, y el del sentimiento tal como lo experimentes. ³Los siguientes son ejemplos adicionales:

⁴No estoy preocupado acerca de _____ por la razón que creo.

⁵No estoy deprimido acerca de _____ por la razón que creo.

⁶Tres o cuatro veces al día será suficiente.

LECCIÓN 6

Estoy disgustado porque veo algo que no está ahí.

1. Los ejercicios que se han de llevar acabo con esta idea son muy similares a los anteriores. ²Es necesario, una vez más, que para cualquier aplicación de la idea de hoy nombres muy concretamente la forma de disgusto de que se trate (ira, miedo, preocupación, depresión, etc.), así como lo que percibes como su causa.

³Por ejemplo:

⁴Estoy enfadado con _____ porque veo algo que no está ahí.

⁵Estoy preocupado acerca de _____ porque veo algo que no está ahí.

2. Conviene aplicar la idea de hoy a cualquier cosa que parezca disgustarte, y puede usarse provechosamente

durante el transcurso del día con ese propósito. ²No obstante, las tres o cuatro sesiones de práctica que hoy se

requieren deben ir precedidas, como en días pasados, por un minuto más o menos de búsqueda mental, seguido de una aplicación de la idea a cada pensamiento de disgusto descubierto en dicha búsqueda.

3. Una vez más, si te resistes a aplicar la idea a algunos de los pensamientos que te causan disgusto más que

a otros, recuerda las dos advertencias mencionadas en la lección anterior:

²No hay disgustos pequeños. ³Todos perturban mi paz mental por igual.

⁴Y:

⁵No puedo conservar esta forma de disgusto y al mismo tiempo desprenderme de las demás. ⁶Para los efectos de estos ejercicios, pues, las consideraré a todas como si

fuesen iguales.

LECCIÓN 7

Sólo veo el pasado.

1. Esta idea resulta muy difícil de creer al principio. ²Sin embargo, es la razón fundamental de todas las anteriores.

³Es la razón por la que nada de lo que ves significa nada.

⁴Es la razón por la que le has dado a todo lo que ves todo el significado que tiene para ti.

⁵Es la razón por la que no entiendes nada de lo que ves.

⁶Es la razón por la que tus pensamientos no significan nada y por lo que son como las cosas que ves.

⁷Es la razón por la que nunca estás disgustado por la razón que crees.

⁸Es la razón por la que estás disgustado porque ves algo que no está ahí.

2. Cambiar las viejas ideas que se tienen acerca del tiempo es muy difícil porque todo lo que crees está arraigado en el tiempo, y depende de que no aprendas estas nuevas ideas acerca de él. ²Sin embargo, ésta es

precisamente la razón por la que necesitas nuevas ideas acerca del tiempo. ³Esta primera idea acerca del tiempo no es realmente tan extraña como pueda parecer en un principio.

3. Observa una taza, por ejemplo. ²¿Estás realmente viendo la taza, o simplemente revisando tus experiencias

previas de haber levantado una taza, de haber tenido sed, de haber bebido de ella, de haber sentido su borde

rozar tus labios, de haber desayunado, y así sucesivamente? ³¿Y no están acaso tus reacciones estéticas con

respecto a la taza basadas asimismo en experiencias pasadas? ⁴¿De qué otra manera sino sabrías que esa clase de taza se rompe si la dejas caer? ⁵¿Qué sabes acerca de esa taza sino lo que aprendiste en el pasado?

⁶No tendrías idea de lo que es si no fuera por ese aprendizaje previo. ⁷¿Estás, entonces, viéndola realmente?

4. Mira a tu alrededor. ²Esto se aplica igualmente a cualquier cosa que veas. ³Reconoce esto al aplicar la idea

de hoy indistintamente a cualquier cosa que te llame la atención. ⁴Por ejemplo:

⁵*Sólo ve el pasado en este lápiz.* ⁶*Sólo veo el pasado en este zapato.*

⁷*Sólo veo el pasado en esta mano.*

⁸*Sólo veo el pasado en ese cuerpo.* ⁹*Sólo veo el pasado en esa cara.*

5. No te detengas en ninguna cosa en particular, pero recuerda no omitir nada específicamente. ²Mira brevemente cada objeto, y luego pasa al siguiente. ³Tres o cuatro sesiones de práctica, cada una de un minuto más o menos de duración, bastarán.