

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 3 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 15 AL 21

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 15

Mis pensamientos son imágenes que yo mismo he fabricado.

1. No reconoces que los pensamientos que piensas que piensas no son nada debido a que aparecen como imágenes. 2Piensas que los piensas, y por eso piensas que los ves. 3Así es como se forjó tu "manera de ver". 4Ésta es la función que le has atribuido a los ojos del cuerpo. 5Eso no es ver. 6Eso es fabricar imágenes, 7lo cual ocupa el lugar de la visión, y la reemplaza con ilusiones.

2. Esta idea introductoria al proceso de fabricar imágenes que tú llamas ver, seguramente no tendrá mucho significado para ti al principio. 2Comenzarás a entenderla cuando hayas visto pequeños bordes de luz alrededor de los mismos objetos que ahora te resultan familiares. 3Ése es el comienzo de la verdadera visión. 4Puedes estar seguro de que ésta no tardará en llegar una vez que eso haya ocurrido.

3. A medida que avancemos, tal vez experimentes muchos "episodios de luz". 2Éstos pueden manifestarse de muchas maneras distintas, algunas de ellas bastante inesperadas. 3No tengas miedo de ellos. 4Son la señal de que por fin estás abriendo los ojos. 5No seguirán ocurriendo, pues simbolizan meramente la percepción verdadera y no guardan relación alguna con el conocimiento. 6Estos ejercicios no han de revelarte el conocimiento, 7pero allanarán el camino que conduce a él.

4. Al practicar con la idea de hoy, repítela primero para tus adentros, y luego aplícala a cualquier cosa que veas a tu alrededor, usando el nombre del objeto en cuestión y dejando descansar tu mirada sobre él mientras dices:

2*Esta(e) _____ es una imagen que yo mismo he fabricado.*

3*Ese(a) _____ es una imagen que yo mismo he fabricado.*

4No es necesario incluir un gran número de objetos específicos al aplicar la idea de hoy. 5Pero sí es necesario que continúes mirando cada objeto mientras repites la idea para tus adentros. 6La idea debe repetirse muy lentamente en cada caso.

5. Si bien es obvio que no podrás aplicar la idea a un gran número de objetos durante el minuto más o menos de práctica que se recomienda, trata de seleccionarlos tan al azar como sea posible. 2Si te empiezas a sentir incómodo, menos de un minuto será suficiente. 3No lles a cabo más de tres sesiones de práctica con la idea de hoy a no ser que te sientas completamente a gusto con ella, pero no hagas más de cuatro. 4Puedes, no obstante, aplicar la idea durante el transcurso del día según lo dicte la necesidad.

LECCIÓN 16

No tengo pensamientos neutros.

1. La idea de hoy es uno de los pasos iniciales en el proceso de desvanecer la creencia de que tus pensamientos no tienen ningún efecto. 2Todo lo que ves es el resultado de tus pensamientos. 3En esto no hay excepciones. 4Los pensamientos no son ni grandes ni pequeños, ni poderosos ni débiles. 5Son simplemente verdaderos o falsos. 6Aquellos que son verdaderos crean a su semejanza. 7Aquellos que son falsos fabrican a la suya.

2. No hay concepto más auto-contradictorio que el de "pensamientos fútiles" 2Difícilmente se puede calificar de fútil a lo que da origen a la percepción de todo un mundo. 3Cada pensamiento que tienes contribuye a la verdad o a la ilusión: o bien extiende la verdad o bien multiplica las ilusiones. 4Ciertamente puedes multiplicar lo que no es nada, pero no por ello lo estarás extendiendo.

3. Además de reconocer que los pensamientos no son nunca fútiles, la salvación requiere que también reconozcas que cada pensamiento que tienes acarrea paz o guerra, amor o miedo. 2Un resultado neutral es imposible porque es imposible que haya pensamientos neutros. 3Hay tal tentación de descartar los pensamientos atemorizantes por considerárseles irrelevantes, triviales e inmerecedores de que uno se ocupe de ellos, que es esencial que los reconozcas a todos como igualmente destructivos, aunque también como igualmente irreales. 4Practicaremos con esta idea de muchas formas antes de que realmente la llegues a entender.

4. Al aplicar la idea de hoy, escudriña tu mente con los ojos cerrados durante un minuto más o menos,

esforzándote al máximo por no pasar por alto ningún pensamiento "insignificante" que tienda a eludir tu búsqueda. ²Esto te resultará bastante difícil hasta que te acostumbres a ello. ³Descubrirás que todavía te resulta difícil no hacer distinciones artificiales. ⁴Cualquier pensamiento que se te ocurra, independientemente de las cualidades que le asignes, es un sujeto adecuado para aplicarle la idea de hoy.

5. Durante las sesiones de práctica, repite primero la idea para tus adentros, y luego, a medida que cada pensamiento cruce tu mente, manténlo en tu conciencia mientras te dices a ti mismo:

²*Este pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro.*

³*Ese pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro.*

⁴Como de costumbre, usa la idea de hoy cada vez que notes algún pensamiento en particular que te produzca desasosiego. ⁵Sugerimos a este fin la siguiente variación de la idea:

⁶*Este pensamiento acerca de _____ no es un pensamiento neutro porque no tengo pensamientos neutros.*

Se recomiendan cuatro o cinco sesiones de práctica en caso de que te resulten relativamente fáciles. 'De experimentar tensión, tres serán suficientes. ³La duración del ejercicio debe reducirse asimismo si experimentas cualquier sensación de incomodidad. .

LECCIÓN 17

No veo cosas neutras.

1. Esta idea es otro paso en el proceso de identificar causa y efecto tal como realmente operan en el mundo.

²No ves cosas neutras porque no tienes pensamientos neutros. ³El pensamiento siempre tiene lugar primero,

a pesar de la tentación de creer que es al contrario. ⁴El mundo no piensa de esa manera, pero tú tienes que aprender que así es como piensas tú. ⁵De lo contrario, la percepción carecería de causa, y sería ella misma la causa de la realidad. ⁶En vista de su naturaleza altamente variable, eso es de todo punto imposible.

2. Al aplicar la idea de hoy mantén los ojos abiertos mientras te dices a ti mismo:

²*No veo cosas neutras porque no tengo pensamientos neutros.*

³Luego mira a tu alrededor, dejando que tu mirada se pose sobre cada cosa que notes el tiempo suficiente para poder decir:

⁴*No veo un/una _____ neutro/a porque mis pensamientos acerca de _____ no son neutros.*

⁵Podrías decir, por ejemplo:

⁶*No veo una pared neutra porque mis pensamientos acerca de las paredes no son neutros.*

⁷*No veo un cuerpo neutro porque mis pensamientos acerca de los cuerpos no son neutros.*

3. Como de costumbre, es esencial no hacer distinciones entre lo que crees que es animado o inanimado, agradable o desagradable. ²Independientemente de lo que puedas creer, no ves nada que esté realmente vivo o que sea realmente gozoso. ³Eso se debe a que todavía no eres consciente de ningún pensamiento realmente verdadero, y, por lo tanto, realmente feliz.

4. Se recomiendan tres o cuatro sesiones de práctica concretas, e incluso si experimentas resistencia, son necesarias cuando menos tres para obtener el máximo beneficio. ²En tal caso, no obstante, puedes acortar la duración de la sesión a menos del minuto que de otra forma se recomienda.

LECCIÓN 18

No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

1. La idea de hoy es un paso más en el proceso de aprender que los pensamientos que dan lugar a lo que ves nunca son neutros o irrelevantes. ²También hace hincapié en la idea, a la que posteriormente se le dará cada vez mayor importancia, de que las mentes están unidas.

2. La idea de hoy no se refiere tanto a lo que ves como a la manera en que lo ves. ²Por lo tanto, los ejercicios

de hoy hacen hincapié en ese aspecto de tu percepción. ³Las tres o cuatro sesiones de práctica que se recomiendan deben hacerse de la siguiente manera:

3. Mira a tu alrededor, y a medida que selecciones los objetos para la aplicación de la idea de hoy tan al azar

como sea posible, descansa tu mirada en cada uno de ellos el tiempo suficiente para poder decir:

2No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver

3Concluye cada sesión de práctica repitiendo esta afirmación más general:

4No soy el único que experimenta los efectos de mi manera de ver.

5Un minuto, o incluso menos, es suficiente para cada sesión de práctica.

LECCIÓN 19

No soy el único que experimenta los efectos de mis pensamientos.

1. La idea de hoy es obviamente la razón por la que lo que ves no te afecta a ti solo. *2Notarás que las ideas que presentamos relacionadas con el acto de pensar a veces preceden a las que están relacionadas con la percepción, mientras que en otras ocasiones se invierte ese orden. 3Eso se debe a que el orden en sí no importa. 4El acto de pensar y sus resultados son en realidad simultáneos, ya que causa y efecto no están nunca separados.*

2. Hoy volvemos a hacer hincapié en el hecho de que las mentes están unidas. *2Rara vez se acoge bien esta idea al principio, puesto que parece acarrear un enorme sentido de responsabilidad, e incluso puede considerarse como "una invasión de la vida íntima". 3Sin embargo, es un hecho que no existen pensamientos privados. 4A pesar de tu resistencia inicial a esta idea, ya entenderás que para que la salvación sea posible, esta idea tiene que ser verdad. 5Y la salvación tiene que ser posible porque es la Voluntad de Dios.*

3. El minuto de búsqueda mental que se requiere para los ejercicios de hoy debe hacerse con los ojos cerrados. *2Repite primero la idea de hoy y luego escudriña tu mente en busca de aquellos pensamientos que se encuentren en ella en ese momento. 3A medida que examines cada uno de ellos, descríbelo en función del personaje o tema central que contenga, y mientras lo mantienes en la mente, di:*
4No soy el único que experimenta los efectos de este pensamiento acerca de _____

4. El requisito de ser lo más imparcial posible al seleccionar los objetos para las sesiones de práctica ya te debe resultar bastante familiar a estas alturas, y de aquí en adelante no se repetirá diariamente, aunque se incluirá de vez en cuando a modo de recordatorio. *2No olvides, sin embargo, que seleccionar los objetos al azar en todas las sesiones de práctica seguirá siendo esencial hasta el final. 3Esta falta de orden en el proceso de selección es lo que hará que finalmente tenga sentido para ti el hecho de que no hay grados de dificultad en los milagros.*

5. Además de las aplicaciones de la idea de hoy "según lo dicte la necesidad"; se requieren por lo menos tres sesiones de práctica, aunque el tiempo requerido para las mismas podría acortarse si ello fuese necesario. *2No intentes hacer más de cuatro.*

LECCIÓN 20

Estoy decidido a ver.

1. Hemos tenido hasta ahora una actitud bastante relajada con respecto a nuestras sesiones de práctica. *2Apenas hemos tratado de dirigir el momento en que debes llevarlas a cabo; el esfuerzo requerido por tu parte ha sido mínimo, y ni siquiera se te ha pedido que cooperes o que te intereses activamente en ellas. 3Este enfoque ha sido intencional, y ha sido planeado muy cuidadosamente. 4No hemos perdido de vista lo importante que es invertir completamente tu manera de pensar. 5La salvación del mundo depende de ello. 6Mas no podrás ver si te sientes coaccionado, o si te abandonas al resentimiento y a la oposición.*

2. Ésta es la primera vez que intentamos establecer cierta estructura. *2No interpretes esto erróneamente como un intento de querer ejercer presión o fuerza. 3Deseas la salvación. 4Deseas ser feliz. 5Deseas la paz. 6No lo has logrado todavía porque tu mente no tiene ninguna disciplina, y no puedes distinguir entre la dicha y el pesar, el placer y el dolor, o el amor y el miedo. 7Ahora estás aprendiendo a diferenciar unos de otros. 8Y grande en verdad será tu recompensa cuando lo logres.*

3. Tu decisión de querer ver es todo lo que requiere la visión. *2Lo que quieres se te concede. 3No cometas el error de creer que el pequeño esfuerzo que se te pide es una indicación de que nuestro objetivo es de poco valor. 4¿Cómo iba a ser la salvación del mundo un propósito trivial? 5¿Y cómo podría salvarse el mundo si no te salvas tú? 6Dios tiene un solo Hijo, y él es la resurrección y la vida. 7Su voluntad se hace*

porque se le ha dado pleno poder en el Cielo y en la tierra. 8Con tu decisión de querer ver, se te da la visión.

4. Los ejercicios de hoy consisten en que te recuerdes a ti mismo a lo largo del día que quieres ver. 2La idea de hoy implica tácitamente también el reconocimiento de que ahora no ves. 3Por lo tanto, cada vez que repites la idea, estás afirmando que estás decidido a cambiar tu estado actual por uno mejor, por uno que realmente desees.

5. Repite la idea de hoy lentamente y a conciencia por lo menos dos veces por hora, y trata de hacerlo cada media hora. 2No te desanimes si se te olvida hacerlo, pero esfuérzate al máximo por acordarte. 3Las repeticiones adicionales deben aplicarse a cualquier situación, persona o acontecimiento que te perturbe. 4Puedes verlos de otra manera, y los verás. 5Verás lo que desees ver. 6Ésta es la verdadera ley de causa y efecto tal como opera en el mundo.

LECCIÓN 21.

Estoy decidido a ver las cosas de otra manera.

1. La idea de hoy es obviamente una continuación y ampliación de la anterior. 2Esta vez, sin embargo, además de aplicar la idea a cualquier situación concreta que pueda surgir, son necesarios también períodos específicos de búsqueda mental. 3Se te exhorta a que lleves a cabo cinco sesiones de práctica de un minuto completo cada una.

2. Inicia las sesiones de práctica repitiendo la idea en tu interior. 2Luego cierra los ojos y busca con minuciosidad en tu mente aquellas situaciones pasadas, presentes o previstas que susciten ira en ti. 3La ira puede manifestarse en cualquier clase de reacción, desde una ligera irritación hasta la furia más desenfrenada. 4El grado de intensidad de la emoción experimentada es irrelevante. 5Te irás dando cuenta cada vez más de que una leve punzada de molestia no es otra cosa que un velo que cubre una intensa furia.

3. Trata, por lo tanto, durante las sesiones de práctica, de no dejar escapar aquellos pensamientos de ira que consideras "insignificantes". 2Recuerda que no reconoces realmente qué es lo que suscita ira en ti, y nada de lo que puedas creer al respecto tiene significado alguno. 3Probablemente te sentirás tentado de emplear más tiempo en ciertas situaciones o personas que en otras, sobre la base falsa de que son más "obvias" 4Esto no es cierto. 5Es meramente un ejemplo de la creencia de que ciertas formas de ataque están más justificadas que otras.

4. Al escudriñar tu mente en busca de todas las formas en que se presentan los pensamientos de ataque, mantén cada uno de ellos presente mientras te dices a ti mismo:

2*Estoy decidido a ver a _____ (nombre de la persona) de otra manera.*

3*Estoy decidido a ver _____ [especifica la situación] de otra manera.*

5. Trata de ser tan específico como te sea posible. 2Puede, por ejemplo, que concentres tu ira en una característica determinada de alguna persona en particular, creyendo que la ira se limita a ese aspecto. 3Si tu percepción sufre de esa forma de distorsión, di:

4*Estoy decidido a ver [precisa la característica] de [nombre de la persona] de otra manera.*