

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 6 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 36 AL 42

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 36

Mi santidad envuelve todo lo que veo.

1. La idea de hoy extiende la idea de ayer del que percibe a lo percibido. ²Eres santo porque tu mente es parte de la de Dios. ³Y puesto que eres santo, tu visión no puede sino ser santa también. ⁴"Impecabilidad" quiere decir libre de pecado. ⁵No se puede estar libre de pecado sólo un poco. ⁶O bien eres impecable o bien no lo eres. ⁷Si tu mente es parte de la de Dios tienes que ser impecable, pues de otra forma parte de Su Mente sería pecaminosa. ⁸Tu visión está vinculada a Su santidad, no a tu ego, y, por lo tanto, no tiene nada que ver con tu cuerpo.

2. Hoy se requieren cuatro sesiones de práctica de tres a cinco minutos cada una. ²Trata de distribuirlas equitativamente y de hacer las aplicaciones más cortas a menudo para así asegurar tu protección durante todo el día. ³Las sesiones de práctica más largas deben hacerse de la siguiente forma:

3. Cierra primero los ojos y repite la idea de hoy varias veces lentamente. ²Luego ábrelos y mira a tu alrededor con bastante lentitud, aplicando la idea de manera específica a cualquier cosa que notes en tu ligera inspección. ³Di, por ejemplo:

⁴*Mi santidad envuelve esa alfombra.*

⁵*Mi santidad envuelve esa pared.*

⁶*Mi santidad envuelve estos dedos.*

⁷*Mi santidad envuelve esa silla.*

⁸*Mi santidad envuelve ese cuerpo.*

⁹*Mi santidad envuelve esta pluma.*

¹⁰Cierra los ojos varias veces durante estas sesiones de práctica y repite la idea para tus adentros. ¹¹Luego ábrelos y continúa como antes.

4. Para las sesiones de práctica más cortas, cierra los ojos y repite la idea; mira a tu alrededor mientras la repites de nuevo y finaliza con una repetición adicional con los ojos cerrados. ²Todas las aplicaciones, por supuesto, deben llevarse a cabo con bastante lentitud y con el menor esfuerzo y prisa posibles.

LECCIÓN 37

Mi santidad bendice al mundo.

1. Esta idea contiene los primeros destellos de tu verdadera función en el mundo, o en otras palabras, la razón por la que estás aquí. ²Tu propósito es ver el mundo a través de tu propia santidad. ³De este modo, tú y el mundo sois bendecidos juntos. ⁴Nadie pierde; a nadie se le despoja de nada; todo el mundo se beneficia a través de tu santa visión. ⁵Tu santa visión significa el fin del sacrificio porque les ofrece a todos su justo merecido. ⁶Y él tiene derecho a todo, ya que ése es su sagrado derecho como Hijo de Dios.

2. No hay ninguna otra manera de poder eliminar la idea de sacrificio del pensamiento del mundo. ²Cualquier otra manera de ver inevitablemente exige el que algo o alguien pague. ³Como resultado de ello, el que percibe sale perdiendo. ⁴Y no tiene ni idea de por qué está perdiendo. ⁵Su plenitud, sin embargo, le es restaurada a su conciencia a través de tu visión. ⁶Tu santidad le bendice al no exigir nada de él. ⁷Los que se consideran a sí mismos completos no exigen nada.

3. Tu santidad es la salvación del mundo. ²Te permite enseñarle al mundo que es uno contigo, sin predicarle ni decirle nada, sino simplemente mediante tu sereno reconocimiento de que en tu santidad todas las cosas son bendecidas junto contigo.

4. Hoy debes dar comienzo a las cuatro sesiones de práctica más largas -las cuales han de tener una duración de tres a cinco minutos cada una- repitiendo la idea de hoy, a lo cual ha de seguir un minuto más o menos en el que debes mirar a tu alrededor a medida que aplicas la idea a cualquier cosa que veas:

²*Mi santidad bendice esta silla.*

³*Mi santidad bendice esa ventana.*

⁴*Mi santidad bendice este cuerpo.*

⁵Luego cierra los ojos y aplica la idea a cualquier persona que te venga a la mente, usando su nombre y diciendo: ⁶*Mi santidad te bendice, [nombre].*

5. Puedes continuar la sesión de práctica con los ojos cerrados, o bien abrirlos de nuevo y aplicar la idea a tu mundo exterior si así lo deseas; puedes alternar entre aplicar la idea a cualquier cosa que veas a tu alrededor o a aquellas personas que aparezcan en tus pensamientos, o bien puedes usar cualquier combinación que prefieras de estas dos clases de aplicación. 2La sesión de práctica debe concluir con una repetición de la idea con los ojos cerrados, seguida inmediatamente por otra repetición con los ojos abiertos.

6. Los ejercicios más cortos consisten en repetir la idea tan a menudo como puedas. 2Resulta particularmente útil aplicarla en silencio a todas las personas con las que te encuentres, usando su nombre al hacerlo. 3Es esencial que uses la idea si alguien parece causar una reacción adversa en ti. 4Ofrécele la bendición de tu santidad de inmediato, para que así puedas aprender a conservarla en tu conciencia.

LECCIÓN 38

No hay nada que mi santidad no pueda hacer.

1. Tu santidad invierte todas las leyes del mundo. 2Está más allá de cualquier restricción de tiempo, espacio, distancia, así como de cualquier clase de límite. 3El poder de tu santidad es ilimitado porque te establece a ti como Hijo de Dios, en unión con la Mente de su Creador.

2. Mediante tu santidad el poder de Dios se pone de manifiesto. 2Mediante tu santidad el poder de Dios se vuelve accesible. 3Y no hay nada que el poder de Dios no pueda hacer. 4Tu santidad, por lo tanto, puede eliminar todo dolor, acabar con todo pesar y resolver todo problema. 5Puede hacer eso en conexión contigo o con cualquier otra persona. 6Tiene el mismo poder para ayudar a cualquiera porque su poder para salvar a cualquiera es el mismo.

3. Si tú eres santo, también lo es todo lo que Dios creó. 2Tú eres santo porque todas las cosas que Él creó son santas. 3Y todas las cosas que Él creó son santas porque tú eres santo. 4En los ejercicios de hoy vamos a aplicar el poder de tu santidad a cualquier clase de problema, dificultad o sufrimiento que te venga a la mente tanto si tiene que ver contigo como con otro. 5No haremos distinciones porque no hay distinciones.

4. En las cuatro sesiones de práctica más largas, que preferiblemente han de tener una duración de cinco minutos completos cada una, repite la idea de hoy, cierra los ojos, y luego escudriña tu mente en busca de cualquier sensación de pérdida o de cualquier clase de infelicidad tal como la percibas. 2Trata, en la medida de lo posible, de no hacer distinciones entre las situaciones que son difíciles para ti y las que son difíciles para otro. 3Identifica la situación específicamente, así como el nombre de la persona en cuestión. 4Usa el siguiente modelo al aplicar la idea de hoy:

5En esta situación con respecto a _____ en la que me veo envuelto, no hay nada que mi santidad no pueda hacer.

6En esta situación con respecto a _____ en la que se ve envuelto, no hay nada que mi santidad no pueda hacer.

5. De vez en cuando puedes variar este procedimiento si así lo deseas y añadir algunos de tus propios pensamientos que vengan al caso. 2Podrías, por ejemplo, incluir pensamientos tales como: 3*No hay nada que mi santidad no pueda hacer porque el poder de Dios reside en ella.*

4Introduce cualquier variación que quieras, pero mantén los ejercicios centrados en el tema: "No hay nada que mi santidad no pueda hacer". 5El propósito de los ejercicios de hoy es comenzar a inculcarte la sensación de que tienes dominio sobre todas las cosas por ser quien eres.

6. En las aplicaciones cortas y más frecuentes, aplica la idea en su forma original, a no ser que surja o te venga a la mente algún problema en particular que tenga que ver contigo o con otra persona. 2En ese caso, usa la forma más específica.

LECCIÓN 39

Mi santidad es mi salvación.

1. Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto? 2Al igual que el texto para el que este libro de ejercicios fue escrito, las ideas que se usan en los ejercicios son muy simples, muy claras y están totalmente exentas de ambigüedad. 3No estamos interesados en proezas intelectuales ni en juegos de lógica. 4Estamos interesados únicamente en lo que es muy obvio, lo cual has pasado por alto en las nubes de complejidad en las que piensas que piensas.

2. Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto? 2Ésta, sin duda, no es una pregunta difícil. 3La vacilación que tal vez sientas al contestarla no se debe a la ambigüedad de la pregunta. 4Pero ¿crees acaso que la culpabilidad es el infierno? 5Si lo creyeses, verías de inmediato cuán directo y simple es el texto, y no necesitarías un libro de ejercicios en absoluto. 6Nadie necesita practicar para obtener lo que ya es suyo.

3. Hemos dicho ya que tu santidad es la salvación del mundo. 2¿Y qué hay de tu propia salvación? 3No puedes dar lo que no tienes. 4Un salvador tiene que haberse salvado. 5¿De qué otro modo, si no, podría enseñar lo que es la salvación? 6Los ejercicios de hoy van dirigidos a ti, en reconocimiento de que tu salvación es crucial para la salvación del mundo. 7A medida que apliques los ejercicios a tu mundo, el mundo entero se beneficiará.

4. Tu santidad es la respuesta a toda pregunta que jamás se haya hecho, se esté haciendo ahora o se haga en el futuro. 2Tu santidad significa el fin de la culpabilidad y, por ende, el fin del infierno. 3Tu santidad es la salvación del mundo, así como la tuya. 4¿Cómo podrías tú -a quien le pertenece tu santidad- ser excluido de ella? 5Dios no conoce lo profano. 6¿Sería posible que Él no conociese a Su Hijo?

5. Se te exhorta a que dediques cinco minutos completos a cada una de las cuatro sesiones de práctica más largas de hoy, y a que esas sesiones sean más frecuentes y de mayor duración. 2Si quieres exceder los requisitos mínimos, se recomienda que lleves a cabo más sesiones en vez de sesiones más largas, aunque sugerimos ambas cosas.

6. Empieza las sesiones de práctica como de costumbre, repitiendo la idea de hoy para tus adentros. 2Luego, con los ojos cerrados, explora tu mente en busca de pensamientos que no sean amorosos en cualquiera de las formas en que puedan presentarse: desasosiego, depresión, ira, miedo, preocupación, ataque, inseguridad, etc. 3No importa en qué forma se presenten, no son amorosos, y, por lo tanto, son temibles. 4De ellos, pues, es de los que necesitas salvarte.

7. Todas las situaciones, personalidades o acontecimientos específicos que asocies con pensamientos no amorosos de cualquier clase constituyen sujetos apropiados para los ejercicios de hoy. 2Es imperativo para tu salvación que los veas de otra manera. 3Impartirles tu bendición es lo que te salvará y lo que te dará la visión.

8. Lentamente, sin hacer una selección consciente y sin poner un énfasis indebido en ninguno en particular, escudriña tu mente en busca de todos aquellos pensamientos que se interponen entre tu salvación y tú.

2Aplica la idea de hoy a cada uno de ellos de esta manera:

3*Mis pensamientos no amorosos acerca de _____ me mantienen en el infierno.*

4*Mi santidad es mi salvación.*

9. Quizá estas sesiones de práctica te resulten más fáciles si las intercalas con varias sesiones cortas en las que simplemente repites muy despacio la idea de hoy varias veces en silencio. 2Te puede resultar útil asimismo incluir unos cuantos intervalos cortos en los que sencillamente te relajas y no pareces estar pensando en nada. 3Mantener la concentración es muy difícil al principio. 4Sin embargo, se irá haciendo cada vez más fácil a medida que tu mente se vuelva más disciplinada y menos propensa a distraerse.

10. Entretanto, debes sentirte en libertad de introducir variedad en las sesiones de práctica en cualquier forma que te atraiga hacerlo. 2Mas no debes cambiar la idea en sí al variar el método de aplicación. 3Sea cual sea la forma en que elijas usarla, la idea debe expresarse de tal manera que su significado sea el hecho de que tu santidad es tu salvación. 4Finaliza cada sesión de práctica repitiendo una vez más la idea en su forma original y añadiendo:

5*Si la culpabilidad es el infierno, ¿cuál es su opuesto?*

11. En las aplicaciones más cortas, que deben llevarse a cabo unas tres o cuatro veces por hora o incluso más si es posible, puedes hacerte a ti mismo esa pregunta o repetir la idea de hoy, pero preferiblemente ambas cosas. 2Si te asaltan tentaciones, una variación especialmente útil de la idea es: 3*Mi santidad es mi salvación de esto.*

LECCIÓN 40

Soy bendito por ser un Hijo de Dios.

1. Comenzamos hoy a afirmar algunas de las bienaventuranzas a las que tienes derecho por ser quien eres. 2Hoy no se requieren largas sesiones de práctica, sino muchas cortas y frecuentes. 3Lo ideal sería una cada diez minutos, y se te exhorta a que trates de mantener este horario y a adherirte a él siempre que puedas.

4Si te olvidas, trata de nuevo. 5Si hay largas interrupciones, trata de nuevo. 6Siempre que te acuerdes, trata de nuevo.

2. No es preciso que cierres los ojos durante los ejercicios, aunque probablemente te resultará beneficioso hacerlo. 2Mas puede que durante el día te encuentres en situaciones en las que no puedas cerrar los ojos.3No obstante, no dejes de hacer la sesión por eso. 4Puedes practicar muy bien en cualquier circunstancia, si realmente deseas hacerlo.

3. Los ejercicios de hoy no requieren ningún esfuerzo ni mucho tiempo. 2Repite la idea de hoy y luego Añade varios de los atributos que asocias con ser un Hijo de Dios, aplicándotelos a ti mismo. 3Una sesión de práctica, por ejemplo, podría consistir en lo siguiente:

4*Soy bendito por ser un Hijo de Dios.*

5*Soy feliz y estoy en paz; soy amoroso y estoy contento.*

6Otra podría ser, por ejemplo:

7*Soy bendito por ser un Hijo de Dios.*

8*Estoy calmado y sereno; me siento seguro y confiado.*

9Si sólo dispones de un momento, basta con que simplemente te digas a ti mismo que eres bendito por ser un Hijo de Dios.

LECCIÓN 41

Dios va conmigo dondequiera que yo voy.

1. Con el tiempo, la idea de hoy desvanecerá por completo la sensación de soledad y abandono que experimentan todos los que se consideran separados. 2La depresión es una consecuencia inevitable de la separación, 3como también lo son la ansiedad, las preocupaciones, una profunda sensación de desamparo, la infelicidad, el sufrimiento y el intenso miedo a perder.

2. Los que se consideran separados han inventado muchos "remedios" para lo que, según ellos, son "los males del mundo": 2Pero la única cosa que no han hecho es cuestionar la realidad del problema. 3Los efectos de éste, no obstante, no se pueden sanar porque el problema no es real. 4La idea de hoy tiene el poder de acabar con todo este desatino para siempre. 5Pues eso es lo que es, un desatino, por muy serias y trágicas que parezcan ser sus manifestaciones.

3. En lo profundo de tu interior yace todo lo que es perfecto, presto a irradiar a través de ti sobre el mundo. 2Ello sanará todo pesar y dolor, todo temor y toda sensación de pérdida porque curará a la mente que pensaba que todas esas cosas eran reales y que sufría debido a la lealtad que les tenía.

4. jamás se te puede privar de tu perfecta santidad porque su Fuente va contigo dondequiera que tú vas. 2jamás puedes sufrir porque la Fuente de toda dicha va contigo dondequiera que tú vas. 3jamás puedes estar solo porque la Fuente de toda vida va contigo dondequiera que tú vas. 4Nada puede destruir tu paz mental porque Dios va contigo dondequiera que tú vas.

5. Comprendemos que no creas nada de esto. 2¿Cómo ibas a creerlo cuando la verdad se halla oculta en lo profundo de tu interior, bajo una pesada nube de pensamientos dementes, densos y turbios que representan, no obstante, todo lo que ves? 3Hoy intentaremos por primera vez atravesar esa oscura y pesada nube y llegar a la luz que se encuentra más allá.

6. Hoy tendremos una sola sesión de práctica larga. 2Por la mañana, a ser posible tan pronto como te levantes, siéntate en silencio de tres a cinco minutos con los ojos cerrados. 3Al comienzo de la sesión de práctica repite la idea de hoy muy lentamente. 4No trates de pensar en nada en particular. 5Trata, en cambio, de experimentar la sensación de que estás sumergiéndote en tu interior, más allá de todos los pensamientos vanos del mundo. 6Trata de llegar hasta lo más profundo de tu mente, manteniéndola despejada de cualquier pensamiento que pudiese distraerte.

7. De vez en cuando puedes repetir la idea de hoy si observas que eso te ayuda. 2Pero sobre todo, trata de sumergirte tan profundamente como puedas en tu interior, lejos del mundo y de todos sus pensamientos disparatados. 3Estás tratando de llegar más allá de todo. ello. 4Estás tratando de dejar atrás las apariencias y de aproximarte a la realidad.

8. Es perfectamente posible llegar a Dios. 2De hecho, es muy fácil, ya que es la cosa más natural del mundo. 3Podría decirse incluso que es lo único que es natural en el mundo. 4El camino quedará despejado, si realmente crees que ello es posible. 5Este ejercicio puede producir resultados asombrosos incluso la primera vez que se intenta, y tarde o temprano acaba por tener éxito. 6A medida que avancemos

ofreceremos más detalles acerca de este tipo de práctica. 7No obstante, nunca fracasa del todo, y es posible tener éxito inmediatamente.

9. Usa la idea frecuentemente a lo largo del día, repitiéndola muy despacio, preferiblemente con los ojos cerrados. 2Piensa en lo que estás diciendo, en el significado de las palabras. 3Concéntrate en la santidad que esas palabras te atribuyen, en la compañía indefectible de la que gozas, en la completa protección que te rodea.

10. Puedes ciertamente permitirte el lujo de reírte de los pensamientos de miedo, recordando que Dios va contigo dondequiera que tú vas.

LECCIÓN 42

Dios es mi fortaleza. La visión es Su regalo.

1. La idea de hoy combina dos pensamientos muy poderosos, ambos de gran importancia. 2Plantea también una relación de causa y efecto que explica por qué tus esfuerzos por alcanzar la meta del curso no pueden ser en vano. 3Verás, porque ésa es la Voluntad de Dios. 4Es Su fortaleza, no la tuya, la que te da poder. 5Y es Su regalo, no el tuyo, el que te ofrece visión.

2. Dios es ciertamente tu fortaleza, y lo que Él da, es verdaderamente dado. 2Esto quiere decir que lo puedes recibir en cualquier momento o lugar, donde quiera que estés y en cualquier circunstancia en la que te encuentres. 3Tu paso por el tiempo y por el espacio no es al azar. 4No puedes sino estar en el lugar perfecto, en el momento perfecto. 5Tal es la fortaleza de Dios. 6Tales Sus dones.

3. Hoy llevaremos a cabo dos sesiones de práctica de tres a cinco minutos cada una; una tan pronto como te despiertes, y la otra, lo más cerca posible de la hora de irte a dormir. 2Es mejor, no obstante, esperar hasta que puedas sentarte tranquilamente por tu cuenta en un momento en que te sientas listo, que preocuparte de la hora en sí.

4. Da comienzo a estas sesiones de práctica repitiendo la idea de hoy lentamente mientras miras a tu alrededor. 2Luego cierra los ojos y repite la idea otra vez, aún más despacio que antes. 3Después de eso, trata de no pensar en nada, excepto en los pensamientos que se te ocurran relacionados con la idea de hoy. 4Puedes pensar, por ejemplo:
5La visión tiene que ser posible. 6Dios da verdaderamente, o: 7Los regalos que Dios me ha hecho tienen que ser míos porque Él me los dio.

5. Cualquier pensamiento que esté claramente relacionado con la idea de hoy es adecuado. 2De hecho, tal vez te asombre la cantidad de entendimiento relacionado con el curso que algunos de tus pensamientos reflejan. 3Déjalos que te vengan sin censurarlos, a menos que notes que tu mente está simplemente divagando y que es obvio que has permitido que se infiltren pensamientos irrelevantes. 4Es posible también que llegue un punto en el que parece que no te van a venir más pensamientos a la mente. 5De ocurrir tales interferencias, abre los ojos y repite el pensamiento una vez más mientras miras lentamente a tu alrededor; después ciérralos, repite la idea otra vez, y continúa buscando en tu mente pensamientos afines.

6. Recuerda, no obstante, que en conexión con los ejercicios de hoy no es apropiado que te esfuerces por encontrar pensamientos afines. 2Trata sencillamente de hacerte a un lado y dejar que te vengan a la mente por su cuenta. 3Si esto te resulta difícil, es mejor pasar la sesión de práctica alternando entre repeticiones lentas de la idea con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados, que esforzarte por *encontrar* pensamientos adecuados.

7. No hay límite en el número de sesiones de práctica cortas que podrían resultarte beneficiosas hoy. 2La idea de hoy es uno de los pasos iniciales en el proceso de unificar tus pensamientos y de enseñarte que estás estudiando un sistema de pensamiento unificado que no carece de nada que sea necesario, y en el que no se incluye nada contradictorio o irrelevante.

8. Cuanto más a menudo repitas la idea de hoy durante el transcurso del día, más a menudo estarás recordando que el objetivo del curso es importante para ti y que no lo has olvidado.