

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 7 – LIBRO DE EJERCICIOS – EJERCICIOS DEL 43 AL 49

PRIMERA PARTE

LECCIÓN 43

Dios es mi Fuente. No puedo ver separado de Él.

1. La percepción no es un atributo de Dios. 2El ámbito de Dios es el del conocimiento. 3Sin embargo, Él ha creado al Espíritu Santo para que sirva de Mediador entre la percepción y el conocimiento. 4Sin este vínculo con Dios, la percepción habría reemplazado al conocimiento en tu mente para siempre. 5Gracias a este vínculo con Dios, la percepción se transformará y se purificará en tal medida que te conducirá al conocimiento. 6Ésa es su función tal como la ve el Espíritu Santo. 7Por lo tanto, ésa es en verdad su función.

2. En Dios no puedes ver. 2La percepción no tiene ninguna función en Dios, y no existe. 3Pero en la salvación, que es el proceso de erradicar lo que nunca fue, la percepción tiene un propósito sumamente importante. 4Habiéndola inventado el Hijo de Dios para un propósito no santo, tiene que convertirse ahora en el medio a través del cual se le restaura su santidad en su *conciencia*. 5La percepción no tiene significado. 6Sin embargo, el Espíritu Santo le otorga un significado muy parecido al de Dios. 7Una percepción que ha sanado se convierte en el medio por el que el Hijo de Dios perdona a su hermano, y, por ende, se perdona a sí mismo.

3. No puedes ver separado de Dios porque no puedes estar separado de Dios. 2Todo lo que haces, lo haces en Él, porque todo lo que piensas, lo piensas con Su Mente. 3Si la visión es real, y es real en la medida en que comparte el propósito del Espíritu Santo, entonces no puedes ver separado de Dios.

4. Hoy son necesarias tres sesiones de práctica de cinco minutos cada una. 2La primera debe hacerse lo más temprano que puedas; la segunda lo más tarde posible, y la tercera en el momento más oportuno y adecuado que las circunstancias y la buena disposición permitan. 3Al comienzo de estas sesiones repite la idea de hoy para tus adentros con los ojos cerrados. 4Luego mira a tú alrededor brevemente, aplicando la idea específicamente a lo que veas. 5Cuatro o cinco objetos durante esta fase de la sesión de práctica serán suficientes. 6Podrías decir, por ejemplo: 7Dios es mi Fuente. 8No puedo ver este escritorio separado de Él.

9Dios es mi Fuente. 10No puedo ver ese cuadro separado de Él.

5. Si bien esta parte del ejercicio debe ser relativamente corta, asegúrate, en esta fase de la práctica, de seleccionar los objetos tan al azar como sea posible, sin controlar su inclusión o exclusión. 2Para la segunda fase, la más larga, cierra los ojos, repite la idea de hoy nuevamente, y luego deja que cualquier pensamiento pertinente que se te ocurra sea una aportación a la idea de hoy en tu propio estilo particular. 3Pensamientos tales como:

4Veo a través de los ojos del perdón.

5Veo el mundo como un lugar bendito.

6El mundo me puede mostrar quién soy.

7Veo mis propios pensamientos, que son como los de Dios.

8Cualquier pensamiento que en mayor o menor medida esté directamente relacionado con la idea de hoy es

adecuado. «Los pensamientos no tienen que tener una relación obvia con la idea, pero tampoco deben oponerse a ella.

6. Si ves que tu mente se distrae o si comienzas a notar la presencia de pensamientos que están en clara oposición a la idea de hoy, o si te resulta imposible pensar en algo, abre los ojos, repite la primera fase del ejercicio, y luego intenta de nuevo la segunda. «No dejes transcurrir grandes lapsos de tiempo en los que te enfrascas en pensamientos irrelevantes. «Para evitar eso, vuelve a la primera fase del ejercicio cuantas veces sea necesario.

7. Al aplicar la idea de hoy durante las sesiones de práctica más cortas, la forma de la idea puede variar de acuerdo con las circunstancias y situaciones en las que te encuentres en el transcurso del día. «Cuando estés con otra persona, por ejemplo, trata de acordarte de decirle silenciosamente: «*Dios es mi Fuente*. «*No puedo verte separado de Él*. «Esta variación puede aplicarse por igual tanto a desconocidos como a aquellas personas con las que crees

tener una relación íntima. «De hecho, evita a toda costa hacer distinciones de esta clase.

8. La idea de hoy también debe aplicarse en el transcurso del día a las diversas situaciones y acontecimientos que puedan presentarse, especialmente a aquellos que de alguna forma parezcan afligirte. «A tal fin, aplica la idea de esta manera: «*Dios es mi Fuente*. «*No puedo ver esto separado de Él*.

9. Si en ese momento no se presenta en tu conciencia ningún sujeto en particular, repite simplemente la idea en su forma original. «Trata de no dejar pasar grandes lapsos de tiempo sin recordar la idea de hoy y, por ende, sin recordar tu función.

LECCIÓN 44

Dios es la luz en la que veo.

1. Hoy continuamos con la idea de ayer, agregándole otra dimensión. «No puedes ver en la oscuridad, y no puedes fabricar luz. «Puedes fabricar oscuridad y luego pensar que ves en ella, pero la luz refleja vida, y es, por lo tanto, un aspecto de la creación. «La creación y la oscuridad no pueden coexistir, pero la luz y la vida son inseparables, pues no son sino diferentes aspectos de la creación.

2. Para poder ver, tienes que reconocer que la luz se encuentra en tu interior y no afuera. «No puedes ver fuera de ti, ni tampoco se encuentra fuera de ti el equipo que necesitas para poder ver. «Una parte esencial de ese equipo es la luz que hace posible el que puedas ver. «Esa luz está siempre contigo, haciendo que la visión sea posible en toda circunstancia.

3. Hoy vamos a intentar llegar hasta esa luz. «Para tal fin, utilizaremos una forma de ejercicio que ya se sugirió anteriormente, y que vamos a utilizar cada vez más. «Dicha forma de ejercicio es especialmente difícil para la mente indisciplinada y representa uno de los objetivos principales del entrenamiento mental. «Requiere precisamente lo que le falta a la mente sin entrenar. «Con todo, si has de ver, dicho entrenamiento tiene que tener lugar.

4. Lleva a cabo como mínimo tres sesiones de práctica hoy, cada una de tres a cinco minutos de duración. «Recomendamos enfáticamente que les dediques más tiempo, pero únicamente si notas que el tiempo pasa sin que experimentes ninguna sensación de tensión o muy poca. «La forma de práctica que vamos a utilizar hoy es la más natural y fácil del mundo para la mente entrenada, tal como parece ser la más antinatural y difícil para la mente sin entrenar.

5. Tu mente ya no está completamente sin entrenar. «Estás bastante listo para aprender la forma de ejercicio que vamos a utilizar hoy, pero es posible que te topes con una gran resistencia. «La razón es muy simple. «Al practicar de esta manera, te desprendes de todo lo que ahora crees y de todos los pensamientos que has inventado. «Propiamente dicho, esto constituye tu liberación del infierno. «Sin embargo, si se percibe a través de los ojos del ego, es una pérdida de identidad y un descenso al infierno.

6. Si te puedes apartar del ego, aunque sólo sea un poco, no tendrás dificultad alguna en reconocer que su oposición y sus miedos no significan nada. «Tal vez te resulte útil recordarte a ti mismo de vez en cuando, que alcanzar la luz es escapar de la oscuridad, independientemente de lo que creas al contrario. «Dios es la luz en la que ves. «Estás intentando llegar a Él.

7. Da comienzo a la sesión de práctica repitiendo la idea de hoy con los ojos abiertos, luego ciérralos lentamente mientras repites la idea varias veces más. «Trata entonces de sumergirte en tu mente, abandonando cualquier clase de interferencia e intrusión a medida que te sumerges serenamente más allá de ellas. «No hay nada, excepto tú, que pueda impedirle a tu mente hacer esto. «Tu mente está sencillamente siguiendo su curso natural. «Trata de observar los pensamientos que te vengan sin involucrarte con ninguno de ellos, y pásalos de largo tranquilamente.

8. Si bien no se recomienda ningún enfoque en particular para esta forma de ejercicio, sí es necesario que te des cuenta de cuán importante es lo que estás haciendo, el inestimable valor que ello tiene para ti, así como que seas consciente de que estás intentando hacer algo muy sagrado. «La salvación es el más feliz de todos tus logros. «Es asimismo el único que tiene sentido porque es el único que tiene verdadera utilidad para ti.

9. Si experimentas cualquier clase de resistencia, haz una pausa lo suficientemente larga como para poder repetir la idea de hoy con los ojos cerrados, a no ser que notes que tienes miedo. «En ese caso es probable que abrir los ojos brevemente te haga sentir más tranquilo. «Trata, sin embargo, de reanudar los ejercicios con los ojos cerrados tan pronto como puedas.

10. Si estás haciendo los ejercicios correctamente, deberías experimentar una cierta sensación de relajación, e incluso sentir que te estás aproximando a la luz o de hecho adentrándote en ella. 2Trata de pensar en la luz, sin forma y sin límites, según pasas de largo los pensamientos de este mundo. 3Y no te olvides de que no te pueden atar a él a no ser que tú les des el poder de hacerlo.

11. Durante el transcurso del día, repite la idea a menudo con los ojos abiertos o cerrados, como mejor te parezca en su momento. 2Pero no te olvides de repetirla. 3Sobre todo, decídetelo hoy a no olvidarte.

LECCIÓN 45

Dios es la Mente con la que pienso.

1. La idea de hoy es la llave que te dará acceso a tus pensamientos reales, 2los cuales no tienen nada que ver con lo que piensas que piensas, de la misma manera en que nada de lo que piensas que ves guarda relación alguna con la visión. 3No existe ninguna relación entre lo que es real y lo que tú piensas que es real. 4Ni uno solo de los que según tú son tus pensamientos reales se parece en modo alguno a tus pensamientos reales. 5Nada de lo que piensas que ves guarda semejanza alguna con lo que la visión te mostrará.

2. Piensas con la Mente de Dios. 2Por lo tanto, compartes tus pensamientos con Él, de la misma forma en que Él comparte los Suyos contigo. 3Son los mismos pensamientos porque los piensa la misma Mente. 4Compartir es hacer de manera semejante o hacer lo mismo. 5Los pensamientos que piensas con la Mente de Dios no abandonan tu mente porque los pensamientos no abandonan su fuente. 6Por consiguiente, tus pensamientos están en la Mente de Dios, al igual que tú. 7Están en tu mente también, donde Él está. 8Tal como tú eres parte de Su Mente, así también tus pensamientos son parte de Su Mente.

3. ¿Dónde están, pues, tus pensamientos reales? 2Hoy intentaremos llegar a ellos. 3Tendremos que buscarlos en tu mente porque ahí es donde se encuentran. 4Aún tienen que estar ahí, ya que no pueden haber abandonado su fuente. 5Lo que la Mente de Dios ha pensado es eterno, al ser parte de la creación.

4. Nuestras tres sesiones de práctica de hoy, de cinco minutos cada una, seguirán el mismo modelo general que usamos al aplicar la idea de ayer. 2Intentaremos abandonar lo irreal y buscar lo real. 3Negaremos el mundo en favor de la verdad. 4No permitiremos que los pensamientos del mundo nos detengan. 5No dejaremos que las creencias del mundo nos digan que lo que Dios quiere que hagamos es imposible. 6En lugar de ello, trataremos de reconocer que sólo aquello que Dios quiere que hagamos es posible.

5. Trataremos asimismo de comprender que sólo lo que Dios quiere que hagamos es lo que nosotros queremos hacer. 2Y también trataremos de recordar que no podemos fracasar al hacer lo que Él quiere que hagamos. 3Tenemos hoy todas las razones del mundo para sentirnos seguros de que vamos a triunfar, 4pues ésa es la Voluntad de Dios.

6. Comienza los ejercicios de hoy repitiendo la idea para tus adentros, al mismo tiempo que cierras los ojos. 2Luego dedica unos cuantos minutos a pensar en ideas afines que procedan de ti, mientras mantienes la idea presente en tu mente. 3Una vez que hayas añadido cuatro o cinco de tus pensamientos a la idea, repite ésta otra vez mientras te dices a ti mismo suavemente:

4Mis pensamientos reales están en mi mente.

5Me gustaría encontrarlos.

6Trata luego de ir más allá de todos los pensamientos irreales que cubren la verdad en tu mente y de llegar a lo eterno.

7. Debajo de todos los pensamientos insensatos e ideas descabelladas con las que has abarrotado tu mente, se encuentran los pensamientos que pensaste con Dios en el principio. 2Están ahí en tu mente, ahora mismo, completamente inalterados. 3Siempre estarán en tu mente, tal como siempre lo han estado. 4Todo lo que has pensado desde entonces cambiará, pero los cimientos sobre los que eso descansa son absolutamente inmutables.

8. Hacia esos cimientos es adonde los ejercicios de hoy apuntan. 2Ahí es donde tu mente está unida a la Mente de Dios. 3Ahí es donde tus pensamientos son uno con los Suyos. 4Para este tipo de práctica sólo se necesita una cosa: que tu actitud hacia ella sea la misma que tendrías ante un altar consagrado en el Cielo a Dios el Padre y a Dios el Hijo. 5Pues tal es el lugar al que estás intentando llegar. 6Probablemente no puedes darte cuenta todavía de cuán alto estás intentando elevarte. 7Sin embargo, aun con el poco entendimiento que has adquirido hasta la fecha, deberías ser capaz de recordarte a ti mismo que esto no es un juego fútil, sino un ejercicio de santidad y un intento de alcanzar el Reino de los Cielos.

9. En las sesiones de práctica cortas de hoy, trata de recordar cuán importante es para ti comprender la santidad de la mente que piensa con Dios. 2Mientras repites la idea a lo largo del día, dedica uno o dos minutos a apreciar la santidad de tu mente. 3Deja a un lado, aunque sea brevemente, todos los pensamientos que son indignos de Aquel de Quien eres anfitrión. 4Y dale gracias por los pensamientos que Él está pensando contigo.

LECCIÓN 46

Dios es el Amor en el que perdono.

1. Dios no perdona porque nunca ha condenado. 2Y primero tiene que haber condenación para que el perdón sea necesario. 3El perdón es la mayor necesidad de este mundo, y esto se debe a que es un mundo de ilusiones. 4Aquellos que perdonan se liberan a sí mismos de las ilusiones, mientras que los que se ruegan a hacerlo se atan a ellas. 5De la misma manera en que sólo te condenas a ti mismo, de igual modo,

sólo te perdonas a ti mismo.

2. Pero si bien Dios no perdona, Su Amor es, no obstante, la base del perdón. ²El miedo condena y el amor perdona. ³El perdón, pues, des-hace lo que el miedo ha producido, y lleva de nuevo a la mente a la conciencia de Dios. ⁴Por esta razón, al perdón puede llamársele verdaderamente salvación. ⁵Es el medio a través del cual desaparecen las ilusiones.

3. Los ejercicios de hoy requieren por lo menos tres sesiones de práctica de cinco minutos completos, y el mayor número posible de las más cortas. ²Como de costumbre, comienza las sesiones de práctica más largas repitiendo la idea de hoy para tus adentros. ³Cierra los ojos mientras lo haces, y dedica un minuto o dos a explorar tu mente en busca de aquellas personas a quienes no has perdonado. ⁴No importa en qué medida no las hayas perdonado. ⁵O las has perdonado completamente o no las has perdonado en absoluto.

4. Si estás haciendo los ejercicios correctamente no deberías tener ninguna dificultad en encontrar un buen número de personas a quienes no has perdonado. ²En general, se puede asumir correctamente que cualquier persona que no te caiga bien es un sujeto adecuado. ³Menciona cada una de ellas por su nombre, y di:

⁴*[Nombre], Dios es el Amor en el que te perdono.*

5. El propósito de la primera fase de las sesiones de práctica de hoy es colocarte en una posición desde la que puedes perdonarte a ti mismo. ²Después que hayas aplicado la idea a todas las personas que te hayan venido a la mente, di para tus adentros:

³*Dios es el Amor en el que me perdono a mí mismo.*

⁴Dedica luego el resto de la sesión a añadir ideas afines tales como:

⁵*Dios es el Amor con el que me amo a mí mismo.*

⁶*Dios es el Amor en el que me alzo bendecido.*

6. El modelo a seguir en cada aplicación puede variar considerablemente, pero no se debe perder de vista la idea central. ²Podrías decir, por ejemplo:

³*No puedo ser culpable porque soy un Hijo de Dios.*

⁴*Ya he sido perdonado.*

⁵*El miedo no tiene cabida en una mente que Dios ama.*

⁶*No tengo necesidad de atacar porque el amor me ha perdonado.*

⁷La sesión de práctica debe terminar, no obstante, con una repetición de la idea de hoy en su forma original.

7. Las sesiones de práctica más cortas pueden consistir ya sea en una repetición de la idea de hoy en su forma original, o en una afín, según prefieras. ²Asegúrate, no obstante, de aplicar la idea de manera más concreta si surge la necesidad. ³Esto será necesario en cualquier momento del día en el que te percares de cualquier reacción negativa hacia alguien, tanto si esa persona está presente como si no. ⁴En tal caso, dile silenciosamente:

⁵*Dios es el Amor en el que te perdono.*

LECCIÓN 47

Dios es la fortaleza en la que confío.

1. Si sólo confías en tus propias fuerzas, tienes todas las razones del mundo para sentirte aprensivo, ansioso y atemorizado. ²¿Qué puedes predecir o controlar? ³¿Qué hay en ti con lo que puedas contar?

⁴¿Qué te podría capacitar para ser consciente de todas las facetas de un problema, y de resolverlos de tal manera que de ello sólo resultase lo bueno? ⁵¿Qué hay en ti que te permita poder reconocer la solución correcta, y garantizar su consecución?

2. Por ti mismo no puedes hacer ninguna de esas cosas. ²Crear que puedes es poner tu confianza en algo que no es digno de ella, y justificar el miedo, la ansiedad, la depresión, la ira y el pesar. ³¿Quién puede depositar su fe en la debilidad y sentirse seguro? ⁴Por otra parte, ¿quién puede depositar su fe en la fortaleza y sentirse débil?

3. Dios es tu seguridad en toda circunstancia. ²Su Voz habla por Él en toda situación y en todos los aspectos de cada situación, diciéndote exactamente qué es lo que tienes que hacer para invocar Su fortaleza y Su protección. ³En esto no hay excepciones porque en Dios no hay excepciones. ⁴Y la Voz que habla por Él piensa como Él.

4. Hoy trataremos de llegar más allá de tu debilidad hasta la Fuente de la verdadera fortaleza. ²Son necesarias hoy cuatro sesiones de práctica de cinco minutos cada una, aunque se te exhorta a que hagas más y a que les dediques más tiempo. ³Cierra los ojos y comienza como de costumbre repitiendo la idea de hoy. ⁴Luego dedica un minuto o dos a buscar situaciones en tu vida que hayas revestido de temor, y desecha cada una de ellas diciéndote a ti mismo:

⁵*Dios es la fortaleza en la que confío.*

5. Trata ahora de deslizarte más allá de todas las preocupaciones relacionadas con tu propia sensación de insuficiencia. ²Es obvio que cualquier situación que te causa inquietud está asociada con sentimientos de insuficiencia, pues, de lo contrario, creerías que puedes lidiar con la situación con éxito. ³Confiando en ti mismo no es la manera de adquirir confianza. ⁴Mas la fortaleza de Dios en ti tiene éxito en todo.

6. Reconocer tu propia debilidad es un paso necesario para la corrección de tus errores, pero no es suficiente para darte la confianza que necesitas, y a la que tienes derecho. ²Debes adquirir asimismo la conciencia de que confiar en tu verdadera fortaleza está plenamente justificado en relación con todo y en

toda circunstancia.

7. En la última fase de cada sesión de práctica, trata de llegar muy hondo dentro de tu mente a un lugar de verdadera seguridad. ²Reconocerás que has llegado cuando sientas una profunda sensación de paz, por muy breve que sea. ³Despréndete de todas las trivialidades que bullen y burbujan en la superficie de tu mente, y sumérgete por debajo de ellas hasta llegar al Reino de los Cielos. ⁴Hay un lugar en ti donde hay perfecta paz. ⁵Hay un lugar en ti en el que nada es imposible. ⁶Hay un lugar en ti donde mora la fortaleza de Dios.

8. Repite la idea frecuentemente en el transcurso del día. ²Úsala como respuesta a cualquier cosa que te perturbe. ³Recuerda que tienes derecho a la paz porque estás depositando tu confianza en la fortaleza de Dios.

LECCIÓN 48

No hay nada que temer.

1. La idea de hoy afirma simplemente un hecho. ²No es un hecho para los que creen en ilusiones, mas las ilusiones no son hechos. ³En realidad no hay nada que temer. ⁴Esto es algo muy fácil de reconocer. ⁵Pero a los que quieren que las ilusiones sean verdad les es muy difícil reconocerlo.

2. Las sesiones de práctica de hoy serán muy cortas, muy simples y muy frecuentes. ²Repite sencillamente la idea tan a menudo como puedas. ³Puedes hacerlo con los ojos abiertos en cualquier momento o situación. ⁴Recomendamos enérgicamente, no obstante, que siempre que puedas cierres los ojos durante aproximadamente un minuto y repitas la idea lentamente para tus adentros varias veces. ⁵Es especialmente importante también que la uses de inmediato si observas que algo perturba tu paz mental.

3. La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fortaleza. ²La conciencia de que no hay nada que temer indica que en algún lugar de tu mente, aunque no necesariamente en un lugar que puedas reconocer, has recordado a Dios y has dejado que Su fortaleza ocupe el lugar de tu *debilidad*. ³*En el instante en que estés dispuesto a hacer eso, ciertamente no habrá nada que temer.*

LECCIÓN 49

La Voz de Dios me habla durante todo el día.

1. Es muy posible escuchar la Voz de Dios durante todo el día sin que ello interrumpa para nada tus actividades normales. ²La parte de tu mente donde reside la verdad está en constante comunicación con Dios, tanto si eres consciente de ello como si no. ³Es la otra parte de tu mente la que opera en el mundo y la que obedece sus leyes. ⁴Ésa es la parte que está constantemente distraída, y que es desorganizada y sumamente insegura.

2. La parte que está escuchando a la Voz de Dios es serena, está en continuo reposo y llena de absoluta seguridad. ²Es la única parte que realmente existe. ³La otra es una loca ilusión, frenética y perturbada, aunque desprovista de toda realidad. ⁴Trata hoy de no prestarle oídos. ⁵Trata de identificarte con la parte de tu mente donde la quietud y la paz reinan para siempre. ⁶Trata de oír la Voz de Dios llamándote amorosamente recordándote que tu Creador no se ha olvidado de Su Hijo.

3. Hoy necesitaremos por lo menos cuatro sesiones de práctica de cinco minutos cada una, e incluso más si es posible. ²De hecho, trataremos de oír la Voz de Dios recordándote a Dios y a tu Ser. ³Abordaremos el más santo y gozoso de todos los pensamientos llenos de confianza, sabiendo que al hacer esto estamos uniendo nuestra voluntad a la Voluntad de Dios. ⁴Él quiere que oigas Su Voz. ⁵Te la dio para que la oyeses.

4. Escucha en profundo silencio. ²Permanece muy quieto y abre tu mente. ³Ve más allá de todos los chillidos estridentes e imaginaciones enfermizas que encubren tus verdaderos pensamientos y empañan tu eterno vínculo con Dios: ⁴Sumérgete profundamente en la paz que te espera más allá de los frenéticos y tumultuosos pensamientos, sonidos e imágenes de este mundo demente. ⁵No vives aquí. ⁶Estamos tratando de llegar a tu verdadero hogar. ⁷Estamos tratando de llegar al lugar donde eres verdaderamente bienvenido. ⁸Estamos tratando de llegar a Dios.

5. No te olvides de repetir la idea de hoy frecuentemente. ²Hazlo con los ojos abiertos cuando sea necesario, pero ciérralos siempre que sea posible. ³Y asegúrate de sentarte quedamente y de repetir la idea cada vez que puedas, cerrando los ojos al mundo, y comprendiendo que estás invitando a la Voz de Dios a que te hable.